ALENÇON

Dépêch'A3

*Bulletin de liaison de l'**A3** Alençon* n° 2009 / 57

Bruno LECADRE

Si ALENCON - MEDAVY m'était conté…

"Je vous parle d'un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître"

Si Médavy n'existait pas, je ne serais certainement pas un petit coureur à pied comme certains qui m'ont emboîté le pas et qui se reconnaîtront. Sur les conseils d'Yves Branchard, j'ai fait mon premier cross en 1985 à la Chapelle Montligeon et mon premier Médavy en 1987, à l'époque des Marocains, Anglais, Tchèques Hongrois, Biélorusses, Africains du sud, Portugais, Polonais dont voici quelques grands noms :

-Pavel ANDREIEV, Russie
-Geert DERUDDER, Belgique
- Alain LAZARE, Nouvelle-Calédonie
-Jean-Baptiste PROTAIS, Paris (*voir page 8*)
-Dominique CHAUVELIER, Le Mans
-Joël BRUNEAU, Caen
-Thierry WATRICE, Mérignac

et ensuite, le premier Kenyan en 1991 : Godfrey KIPPOTICH, accompagné des Tanzaniens, Ethiopiens, Djiboutiens etc…sans oublier les meilleures françaises : Maria REBELLO, Nicole LEVEQUE, Sylvie GEFFRAY, Evelyne GASTINEAU etc...

ALENÇON ~MEDAVY

Les Coureurs de l'A3 ont brillé lors du dernier Alençon-Médavy

Photo: www.normandiecourseapied.com

Photo: T. Jacquet

Chantal LETOURNEAU et Valérie BELLANGER

-1er Médavy en 1974 : 1879 coureurs
- le 20ème en 1993 : 5168 coureurs

Un grand merci au créateur de l'épreuve Michel BAUDOUIN, aux frères VANNIER et Patrick OUTIN ainsi qu'à Gérard BANSARD, les bénévoles, les journalistes, les partenaires et les sponsors.

Une petite anecdote: j'ai eu la chance un jour de rencontrer Jean-Baptiste PROTAIS aux Promenades d'Alençon, il cherchait deux ou trois coureurs pour un petit entraînement, très sympa ce coureur, je n'avais jamais couru aussi vite. Les deux plus belles courses de France sont pour moi à égalité : ALENCON-MEDAVY et MARVEJOLS-MENDE, profil décors et ambiance

Je dédie mon 20ème Médavy à Claude GUILLAUME et à Daniel GUIBOUT.

Allain Lebossé

RÉSULTATS

Course du printemps – LA FERTE-MACE / 7 mars 2009
- 9,9 km -

192 classés

Classement:	72e	**Cyril CHEREL**	21e VH1	en 40 mn 30 s
	108e	**Valérie BELLANGER**	2e SF	en 43 mn 23 s
	122e	**Florent DOUVRY**	38e VH1	en 44 mn 45 s
	142e	**Marie-France JOUATEL**	5e VF3	en 47 mn 55 s

Course jeune: **Jimmy DOUVRY** 4e BG

Semi-marathon de MONTARGIS (45) / 8 mars 2009

493 classés
Classement:

36e **Thomas VAILLANT**

24e SH en 1 h 22 mn 09 s

Photo: organisation

Semi-marathon de LAVAL (53) / 8 mars 2009

1 130 classés

Classement:	681e	**Didier GUESDON**	en 1 h 47 mn 55 s

Eco trail de PARIS / 14 mars 2009
- 80 km -

1 280 au départ, 1 001 classés

Classement:	337e	**Philippe PECCATE**	46e VH2	en 9 h 29 mn 48 s
	397e	**Thierry JACQUET**	62e VH2	en 9 h 41 mn 31 s

Les Foulées Auvraysiennes / LA FORÊT-AUVRAY / 15 mars 2009
-13km -

292 classés
Classement: 3e **Bruno LECADRE**
3e SH en 46 mn 12 s

⇦

Jogging Evasion / PONTOISE (95)
15 mars 2009
-10 km -

216 classés
Classement: 5e **Eddy CLOUTIER**
3e SH en 34 mn 53 s

RÉSULTATS

TRIATHLON de L'AIGLE / Samedi 21 mars 2009						
Nom	**poids**	**longueur**	**50 m**	**1000 m**	**Points**	**Place**
Ecole d'Athlétisme garçon						
Thomas GOUPIL	2,08 m	2,30 m	9"7		20	10e /13
POUSSIN garçon						
Adrien LEDUQUE	5 m 03	3 m 19		4' 00" 5	56	2e /18
Thibault LEDUQUE	5 m 00	3 m 23	8"6		55	3e /18
Maxime PHOUMAMSAK	4 m 48	2 m 74	8"3		51	4e ex /18
Malo MORICE MORAND	3 m 53	2 m 50		4' 36" 9	34	17e /18
BENJAMIN Garçon						
Basile LEDUQUE	6 m 11	3 m 94		3' 30" 7	49	2e / 4
Matthieu MORICE MORAND	6 m 11	3 m 13	7"6		36	3e /4
MINIME Garçon						
Florent DOUVRY		3 m 44	8"3	3' 55" 4	19	6e /6

L'APPAM a accueilli samedi 21 mars 2009, pour le dernier Triathlon d'hiver de la saison, les jeunes athlètes à L'Aigle.

Sur la soixantaine de jeunes qui a participé à cette compétition, l'A3 était représentée par 8 garçons. Les jeunes « jaunes et noirs » sont revenus satisfaits de cet après midi avec 4 podiums en poussin (Adrien et Thibault LEDUQUE) et benjamin (Basile LEDUQUE et Matthieu MORICE MORAND).

A noter, la performance de Basile sur un 1000 m qu'il a dû courir seul faute de concurrents et qui lui a permis d'améliorer son record avec 3' 30'' 7.

O. M.-M.

Intercomités MONDEVILLE / Samedi 28 mars 2009						
Nom	**poids**	**longueur**	**50 m**	**1000 m**	**Points**	**Place**
MINIMES fille						
Agnès JOUNY	6,58 m	2,81 m			Abandon sur blessure	NC
BENJAMIN Garçon						
Basile LEDUQUE	5 m 72	3 m 93		3' 23" 59	50	16e / 23
Matthieu MORICE MORAND	5 m 83	3 m 27	7"78		37	22e / 23
Albin FOUBERT	5 m 74	3 m 52			Abandon sur blessure	NC

Trail de Gouvets / 29 mars 2009
- 32 km / D+ 950m

142 classés

Classement: 109e **Philippe PECCATE** 70e VH en 3 h 30 mn 28 s

ALENÇON ~ MEDAVY

Place	NOM Prénom	Temps
9	LECADRE Bruno	55'27''
16	CLOUTIER Eddy	57'34''
17	POTTIER Mickaël	58'04''
28	FOUBERT Barthélemy	59'15''
33	BLIN Michel	59'53''
36	JOUATEL Franck	1 h 00'01''
69	VAILLANT Thomas	1 h 02'21''
85	DROUILLET Thierry	1 h 03'01''
139	DUPRE Bruno	1 h 04'40''
209	PLANCHAIS Emmanuel	1 h 06'09''
359	JACQUET Thierry	1 h 09'02''
383	BLAISE-MARTIN Henri	1 h 09'24''
412	LEFAUX Marc	1 h 09'51''
443	CHEREL Cyril	1 h 10'13''
704	DOUVRY Florent	1 h 13'21''
710	BELLANGER Valérie	1 h 13'31''
1010	LEBOSSE Allain	1 h 16'20''
1135	LETOURNEAU Chantal	1 h 17'29''
1278	GUESDON Didier	1 h 18'51''
1534	JOUATEL Marie-France	1 h 21'22''
2564	SOLE Pierre	1 h 33'39''

Photos:
Wilhem Roussin et Dominique Seugé
www.normandiecourseapied.com

⇩Photo . J Jacquet

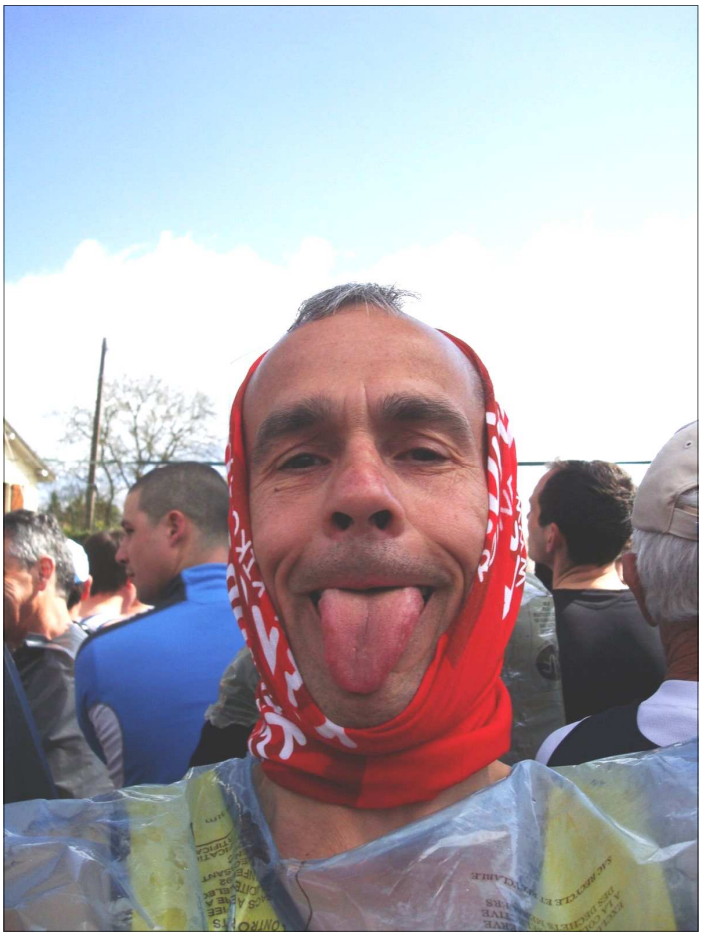


Photo: Jacquet

Photo: M. Peccate

Médavy history

Pendant que certains couraient sous la pluie en Corse, d'autres goûtaient au soleil et au ciel bleu de Normandie à l'occasion de la grande classique de l'Orne : Alençon-Médavy.

Cette course, j'en suis à ma 13ème édition. Je me rappelle de ma première. Je courais depuis un an et j'étais plus qu'inexpérimenté. J'avais quand même fait 1h17 min et j'étais arrivé totalement défoncé dans les barrières. S'en était suivi tout un tas de coliques frénétiques qui m'avaient bien gâché la soirée.

L'année suivante, trop confiant, je m'étais explosé la caisse et j'étais arrivé encore plus ruiné en 1h 21min. Tout cela m'avait encouragé à persévérer et j'avais ainsi expérimenté les sprints suivis de vomi dans le couloir d'arrivée. Rien que du bonheur, je vous dis !

Ayant intégré un groupe de coureurs émérites qui devaient plus tard devenir les fameux Trailers d'Ecouves, je suivais au début de loin leurs arrivées en moins d'une heure quinze, espérant en cachette les poutrer un jour, tout en leur adressant mes sincères félicitations.

Ma méchanceté et mon opiniâtreté finirent par payer. La première fois que je descendis en dessous d'une heure quinze, ce fut grâce à Jo le Parigot que j'avais repéré dans la fameuse montée de 5 km. Ma hargne m'avait permis de le filer et de le doubler en lui adressant un petit coucou mi-encouragement, mi-vacherie qui lui coupa les pattes aussi sec. Je terminai en 1h13 et j'étais content d'avoir dégommé ce grand flandrin que je pensais jusqu'ici imbattable.

Je lui refis la même saleté au marathon du Mont-Saint-Michel peu après. Le Lutin repasse toujours les plats !

Le temps passant, je suis allé jusqu'à 1h07, chrono que je me suis offert à 49 et 51 ans. Là, je pense avoir atteint mon maximum mais je prends toujours le départ de cette épreuve avec autant de plaisir que de hargne car je sais que la distance et le profil me conviennent et que j'y ferai mon meilleur classement de l'année, ce qui flatte mon ego de sale type vieillissant mais toujours aussi mauvais et agressif.

Thierry Jacquet

ALENCON-MEDAVY

Alençon -Médavy, ce fut mon premier défi ma 1ère course. Et quel défi en 2003!
Je me rappelle encore ma stupéfaction lorsque je suis arrivée au parc élan.
Que de monde (+5000 personnes).
Et mille questions m'arrivaient :
Qu'est ce que je fais là ?
Où vais-je prendre mon dossard ?mettre mes affaires ?
Combien de temps d'échauffement ?
Où est la ligne de départ ?
Ah, les toilettes…. !!!!
Et puis, enfin une connaissance :
« Tiens, salut Valérie, tu fais Médavy. C'est bien ! »
« Euh… je ne sais pas si c'est bien…Peux-tu m'aiguiller …? »

Après un temps d échauffement, j'ai suivi le mouvement.
Je me suis placée (enfin essayé) dans le peloton de départ.
Humm, quelles odeurs….
Puis, la peur au ventre s'est amplifiée. Vérification des lacets.
Et oups, le départ !
Aïe, ils sont fous, ils me marchent sur les pieds …

Et c'est parti mon kiki. Impressionnant le public en folie.
Des stars ! Nous étions des véritables stars !
Pas pour longtemps…
Le premier ravitaillement fut le bienvenu, puis le deuxième.
Et je savais que le pire était à venir.
Mes jambes s'engourdissaient petit à petit.
A bout de souffle, je dus m'arrêter à plusieurs reprises.
Soudain, au bout du 12 me km, une petite voix me dit :
« Ne vous arrêtez pas mademoiselle, continuez au trot sans forcer mais ne vous arrêtez surtout pas. Suivez-moi»
Et là, je suivis cet homme d'un âge « certain » (80 ans) !
Coude à coude, il m'accompagna jusqu'au bout de l'arrivée.
Sous les extraordinaires acclamations du public.

A l'arrivée, que du bonheur !!!!!
J'avais réussi mon défi : finir !
Et grâce à cet homme que j'ai remercié fortement
En l'embrassant, en pleurant…
Pour moi c'était mon premier Alençon-Médavy.
Et pour lui, c'était son dernier.
IL avait ce jour-là en quelque sorte passé le relais
Une belle leçon de vie.
Monsieur, encore merci !

Valérie BELLANGER

Photo: T. Jacquet

Compte-rendu de la réunion du Bureau de l'A3
Lundi 30 mars 2009

Présents : Maurice, Franck, Philippe, Serge, Henri, Barthélemy

Cercle Fabien Canu

Reçu du cercle Fabien Canu des remerciements pour la participation à la remise des récompenses. Il est demandé aux parents de réunir dès maintenant des photos ou des vidéos de leurs enfants afin de les projeter lors de la prochaine soirée des récompenses du Cercle.

Infrastructures

Ces dernières semaines, les athlètes de l'A3 s'entraînant sur la piste le soir ont connu quelques difficultés, notamment par rapport à l'éclairage de la piste qui n'était pas assuré, faute de présence du gardien. La ville d'Alençon a été prévenue.

Cross

La situation définitive fait ressortir une recette pour le club de 387,94 euros de bénéfice, malgré l'abandon de l'épreuve pour l'an prochain.

Jumelage

Le président du Comité de Jumelage Alençon Quakenbrück, Michel Rose, a souhaité se voir communiquer les coordonnées des trois anciens présidents de l'A3, afin d'organiser un évènement courant mai, célébrant le 40ème anniversaire du jumelage.

Adhésions

Le club est actuellement en contact avec 2 jeunes qui devraient entrer à l'A3 à compter du samedi 4 avril. Deux adultes souhaitent également adhérer au club. Enfin, des contacts sont en cours avec une potentielle adhérente de 9 ans résidant près de Mortagne.

Le club compte à l'heure actuelle 73 licenciés, ce qui demeure 10 de moins que l'an passé.

Subventions

Le club a reçu de la Mairie une subvention de fonctionnement de 5800 euros. 1000 euros seront attribués aux triathlons.

Assurance

Le bureau se pose la question de savoir s'il ne serait pas judicieux de souscrire une assurance pour protéger le matériel situé dans le local de la Plaine des Sports. Ce local appartient à la Mairie, mais vu que le club en est le principal utilisateur, il serait responsable en cas de dommage. Les différentes solutions (assurance de la Mairie ? de l'USDA ? assurance propre ?) doivent être regardées.

Foulées scolaires

Bien que l'épreuve se soit déroulée sur le temps scolaire, certains membres du club y ont porté le maillot de l'A3, comportement dont le bureau se félicite.

Inter-comités

Malgré des déceptions sportives (notamment, blessures d'Albin et d'Agnès), l'épreuve de Mondeville restera un très bon souvenir pour les enfants. A noter le très bon temps de Basile Leduque sur 1000 mètres (3'24).

Médavy

Très bon comportement de nos différents athlètes (cf. CR de la course).

10 km de Cherbourg

Le lundi 13 avril, plusieurs coureurs de l'A3 se rendront aux 10km de Cherbourg, qualificatif pour le championnat de France. Pour le moment, 7 à 8 coureurs du club sont intéressés.

COMPTE-RENDU

Comité de l'Orne

Du matériel a été commandé par le biais du Comité de l'Orne (barres de saut en hauteur, poteaux, starter 3 cales (plus pratique), pour une valeur d'environ 1100 euros).

Achats

Un antivirus a été acheté pour les ordinateurs du club.

Une armoire à archives également.

Du papier à entête A3/USDA a été commandé à l'imprimeur, ainsi que des enveloppes.

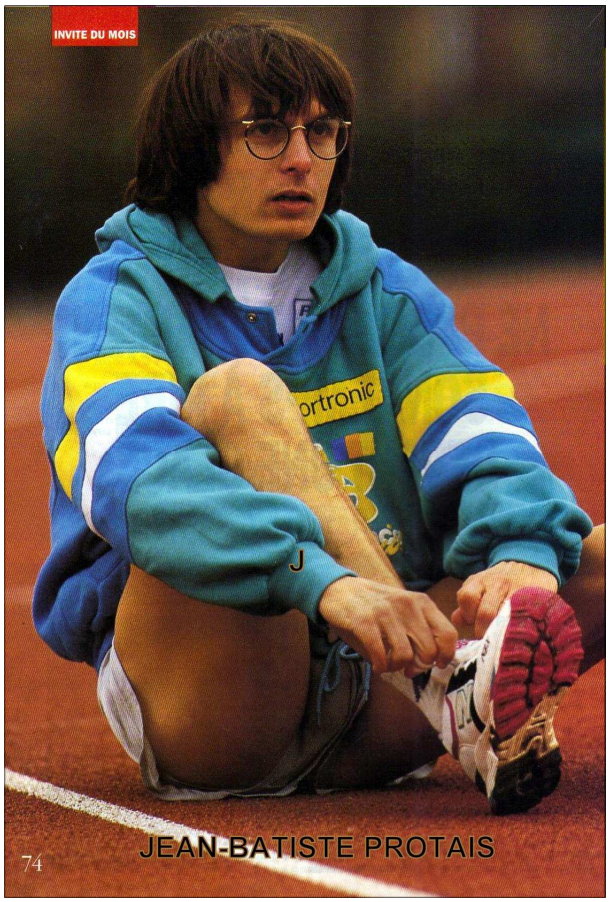
Maillots

A cause d'une mauvaise coordination entre les deux entreprises chargées de fabriquer nos nouveaux maillots (créateur et fabricant), la fabrication a pris un peu de retard.

Calendrier

Jeunes :

Samedi 2 mai : Triathlon benjamins/minimes à Caen
Samedi 23 mai : Triathlon benjamins/minimes à Flers
Samedi 30 mai : Triathlon de l'A3 (départementaux)
Samedi 6 juin : Gué de la Chaîne
Dimanche 7 juin : Finale régionale des Pointes d'Or à Caen (benjamins/minimes)
Samedi 20 juin : Triathlon jeunes à Argentan
Dimanche 21 juin : Régionaux benjamins/minimes à Caen



Jean-Baptiste PROTAIS, 51 mn 07 à Médavy en 1990

Adultes :

Vendredi 8 mai : Premier tour des interclubs
Samedi 16 mai : Second tour des interclubs
Samedi 30 mai : Départementaux à Alençon
Vendredi 5 et samedi 6 juin : Régionaux de 5000 mètres et épreuves ouverte à Avranches
Samedi 13 juin : Championnats de France – 10 km
Dimanche 14 juin : Course de la Liberté (Caen)
Dimanche 14 juin : Premier tour des régionaux (cadets, juniors, espoirs, seniors) à Tourlaville
Samedi 20 juin : Meeting Argentan
Samedi 20 juin : Second tour des régionaux, à Argentan

Epreuve du 30 mai

Besoin de voir avec l'OMS pour la piste et l'ouverture des vestiaires, ainsi que la sonorisation.

Courses jeunes

Afin de favoriser la compétition sur route et la visibilité du club, il serait intéressant de favoriser deux ou trois courses par an sur lesquelles nous enverrions les jeunes du club courir (Foulées du Patrimoine par exemple).

Fin de la réunion à 20h10.
Prochain bureau le lundi 27 avril 2009 à 18h30

B. F.

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny
06 08 03 70 04 philpeccate@aol.com

A3 ALENÇON
BP162 61005 ALENÇON CEDEX
www.a3alencon.com