



Thierry DROUILLET
1 h 23 mn 19 s
au semi-marathon de Paris

EDDY CLOUTIER

une superbe performance
à Médavy !

Ses précédentes performances montraient bien que le bonhomme était en forme! Et là, sur les pentes de Médavy, il l'a encore prouvé de belle manière.

Discret, mais la foulée efficace, il a su gérer sa course et garder de l'énergie pour grimper la redoutable côte de Médavy. Il finit 14^e en 55mn15s, précédant Bruno Lecadre qui, lui, en termine en 57mn11s.

Non loin derrière, le très en forme VH2 Michel Blin et Mickaël Pottier finissent en moins d'une heure.

D'autres rendez-vous se préparent.



Eddy CLOUTIER
sur les pentes de Médavy



Photo: P. Peccate

Jean-Pierre Huette à la course du printemps – La Ferté-Macé



Photo: P. Peccate

Florent Douvry à la course du printemps – La Ferté-Macé

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

A3 ALENÇON
16 rue du Stade
61000 Saint-Germain du Corbéis



RÉSULTATS

Kids' Athlé et Triathlon de MORTAGNE

samedi 6 mars (40 km)

Le **samedi 6 mars**, L'APPAM organisait un triathlon et un Kids' Athlé à Mortagne. Argentan, Alençon étaient au rendez-vous. Poussins et Ecoles d'Athlétisme de chaque club formaient 5 équipes pour les différents ateliers du Kid Athlé (saut de grenouille, lancer, saut en croix...). L'équipe vainqueur est l'APPAM-GUE DE LA CHAINE, l'équipe d'Alençon se placera 2^{ème}.

Tandis que les poussins et l'école d'athlé donnaient toute leur puissance pour gagner le plus de points à l'équipe, les Benjamins et minimes au triathlon défendaient leur place pour le podium. Chez les benjamins les LEDUQUE se placèrent 2^{ème} (Adrien) et 3^{ème} (Thibault) puis Aymeric TRANCHANT 4^{ème} place et Tristan VILAIN 6^{ème} place.

La seule minime fille était de la Bayard cependant chez les garçons seule l'A3 était présente avec Marc POTTIER (1^{er}), Basile LEDUQUE (2^{ème}), Jimmy DOUVRY (3^{ème}) et Matthieu MORICE-MORAND (4^{ème}).

La belle journée se termina par un relais par équipe surnommé « Formule 1 ».



MMM

Minimes					
	30m	Longueur	M.B 4kg	Places	Points
Marc POTTIER	4"8	4,17	7,48	1	46
Basile LEDUQUE	4"9	3,82	5,98	2	33
Jimmy DOUVRY	5"1	3,67	6,66	3	31
Matthieu MORICE-MORAND	4"9	3,05	6,24	4	26
Benjamins					
	30m	Longueur	M.B 4kg	Places	Points
Adrien LEDUQUE	5"4	3,62	5,86	2	47
Thibault LEDUQUE	5"3	3,48	5,89	3	45
Aymeric TRANCHANT	5"3	2,88	5,96	4	35
Tristan VILLAIN	5"9	3,1	4,53	6	18



photo: O. Morice-Morand

RÉSULTATS

Semi-Marathon de PARIS - dimanche 7 mars 2010 (208 km)

16 781 classés

404^e

Thierry DROUILLET

278^e SH

en 1 h 23 mn 19 s

1 km	2 km	3 km	4 km	5 km	6 km	7 km	8 km	9 km	10 km	11 km	12 km	13 km	14 km	15km	16 km	17 km	18 km	19 km	20 km	Finish
4'13	3'47	3'56	3'50	3'43	3'52	3'48	3'53	3'54	4'00	3'39	4'04	3'59	4'00	4'00	4'05	3'57	3'59	3'54	3'54	4'12
				19'38					39'08					59'10						1 h 23'19

impression sur ma course :

Temps ensoleillé mais très froid. Je suis bien décidé à tenir mon objectif. je parviens à faire le premier kilomètre en 4'13 puis je prends ma vitesse de croisière. Le parcours ne m'a pas paru trop difficile. Parti avec une petite gourde de 17cl, je ne m'arrête à aucun ravitaillement; le froid m'a fait garder mes gants et ma casquette.

Un grand merci à Franck pour son plan et ses conseils qui m'ont permis de réaliser un excellent chrono pour un petit bonhomme comme moi!

Demain, une petite sortie de 6 km pour récupérer!

TD

Les courses du Printemps / LA FERTE-MACE - samedi 6 mars 2010 (43 km)

- 11 km -

161 classés

Jean-Paul HUETTE ☞ à l'arrivée mais ne figure pas dans le classement officiel

79^e

Florent DOUVRY

26^e SH

en 47 mn 52 s

Triathlon de L'AIGLE - samedi 13 mars 2010 (66 km)

Le samedi 13 mars 2010, l'APPAM organisait un triathlon sur la piste de l'Aigle. Malgré le froid, les clubs habituels étaient au rendez-vous (Alençon, Bayard Argentan et l'Appam). 17 jeunes représentaient l'A3 Alençon. Ecoles d'athlétisme, Poussins, Benjamins et minimes participaient à ce triathlon. Basile en profite pour améliorer son record sur le 1000 mètres en 3 minutes et 13 secondes.

MMM

Catégorie	PLACE	POINTS	NOM	PERFORMANCES
EAF F	4	25 pts	SALMON Zoe	50m : 9"9(NC) - Longue : 1m92(NC) - MedB : 3m24
	5	23 pts	QUETEL Lou	50m : 10"6(NC) - Longue : 2m06(NC) - MedB : 3m55
POF F	3	37 pts	TRANCHANT Noélie	50m : 8"7(NC) - Longue : 2m76(NC) - MedB : 4m85
	8	27 pts	BAERT Romane	50m : 9"1(NC) - Longue : 2m56(NC) - MedB : 3m85
EAM M	2	41 pts	TRANCHANT Tangui	50m : 8"7(NC) - Longue : 2m59(NC) - MedB : 3m31
	3	39 pts	RALU Maxence	50m : 8"7(NC) - Longue : 2m31(NC) - MedB : 3m54
	5	32 pts	DRAULT Clément	1000m : 4'32"7 - Longue : 2m42(NC) - MedB : 2m94
	8	28 pts	LARUE Guenaël	1000m : 4'24"2 - Longue : 1m87(NC) - MedB : 3m15
	9	24 pts	GOUPIL Thomas	50m : 9"4(NC) - Longue : 2m01(NC) - MedB : 2m41
POM M	1	59 pts	PHOUMMASAK Maxime	50m : 7"9(NC) - Longue : 3m66(NC) - MedB : 6m63
	6	35 pts	LARUE Romaric	1000m : 3'48"3 - Longue : 3m12(NC) - MedB : 4m59
BEM M	4	38 pts	TRANCHANT Emeric	50m : 8"3(NC) - Longue : 3m47(NC) - Pds (3 : 5m18
MIM M	2	56 pts	LEDUQUE Basile	50m : 6"9(NC) - 1000m : 3'13"6 - Longue : 4m00(NC)
	3	56 pts	POTTIER Marc	50m : 7"2(NC) - 1000m : 3'30"3 - Longue : 4m66(NC)
	4	50 pts	DOUVRY Jimmy	50m : 7"2(NC) - Longue : 4m18(NC) - Pds 4 : 6m89
	6	47 pts	MORICE-MORAND Mathieu	50m : 7"0(NC) - 1000m : 3'41"2 - Pds 4 : 6m42
	7	24 pts	POUILLARD Thibault	50m : 7"8(NC) - 1000m : 3'44"0 - Longue : 2m89(NC)

RÉSULTATS

Semi marathon de MONTARGIS (45) - dimanche 14 mars 2010 (236 km)

523 classés

37^e **Thomas VAILLANT** 20^e SH en 1 h 20 mn 06 s

10 km de SARGE (72) - dimanche 14 mars 2010 (53 km)

251 classés

4^e **Bruno LECADRE** 3^e SH en 32 mn 52 s qi
158^e **Marie-France JOUATEL** 1^{ère} VF3 en 48 mn 21 s qi

Intercomités Calvados, Manche et Orne / MONDEVILLE - dimanche 21 mars 2010 (111 km)

PLACE	POINTS	Catég	NOM	1ère épreuve	2ème épreuve	3ème épreuve
27 ^e	26	BF	DROUILLET Gwladys	50 m en 8"58	Longueur = 2,55 m	Poids = 4,88 m
24 ^e	38	BG	TRANCHANT Emeric	50 m en 8"24	Longueur = 3,22 m	Poids = 5,12 m
23 ^e	57	MG	POTTIER Marc	50 m en 7"30	Longueur = 4,45 m	Poids = 7,46 m
25 ^e	50	MG	LEDUQUE Basile	50 m en 7"73	Longueur = 4,10 m	1000 m en 3'12"16

ALENÇON - MEDAVY - dimanche 28 mars 2010 - 3 098 classés

NOMS	Prénoms	Dossards	Catég	Places	Officiel	Réel, puce
CLOUTIER	Eddy	15	SH	14	55'15"	55'14"
LECADRE	Bruno	8	SH	19	57'11"	57'09"
BLIN	Michel	387	V2H	24	57'46"	57'44"
POTTIER	Mickaël	14	SH	44	59'15"	59'14"
DROUILLET	Thierry	1040	SH	67	1 h 00'59"	1 h 00'55"
FOUBERT	Barthélémy	1226	ESH	75	1 h 01'30"	1 h 01'25"
VAILLANT	Thomas	3268	SH	100	1 h 02'49"	1 h 02'42"
PLANCHAIS	Emmanuel	2766	SH	196	1 h 05'55"	1 h 05'48"
DELENTE	Bruno	932	V1H	214	1 h 06'14"	1 h 05'49"
LARUE	Stéphane	1892	V1H	222	1 h 06'20"	1 h 05'55"
HUETTE	Jean-Paul	1730	V1H	232	1 h 06'39"	1 h 06'34"
LEFAUX	Marc	2040	V2H	256	1 h 07'06"	1 h 07'02"
CHEREL	Cyril	706	V1H	441	1 h 10'25"	1 h 10'20"
JACQUET	Thierry	1750	V2H	485	1 h 10'58"	1 h 10'53"
LEBOSSE	Allain	1986	V3H	720	1 h 13'53"	1 h 13'22"
DOUVRY	Florent	1034	SH	765	1 h 14'29"	1 h 14'20"
MORICE-MORAND	Olivier	3414	V1H	826	1 h 15'05"	1 h 14'13"
BOURGEAIS	Mickaël	467	SH	877	1 h 15'41"	1 h 15'26"
SOLE	Pierre	3110	V2H	925	1 h 16'05"	1 h 16'05"
LETOURNEAU	Chantal	2223	V2F	989	1 h 16'50"	1 h 16'42"
TRANCHANT	Patrick	3227	V1H	1254	1 h 19'28"	1 h 18'11"
TREGARO	Anita	3234	V2F	1316	1 h 20'03"	1 h 19'55"
TABOURIN/CABLE	Christine	3138	V1F	1454	1 h 21'21"	1 h 21'13"
DELORMEAU	Florence	940	SF	2558	1 h 34'59"	1 h 33'32"
MEZIERE	Christophe	2479	SH	2666	1 h 36'24"	1 h 35'11"

REPORTAGE



L'A3 à Médavy

de gauche à droite, de haut en bas

Chantal Letourneau
et Anita Trégaro***
Bathélemy Foubert*
Emmanuel Planchais*
Michel Blin*
Patrick Tranchant*
Thierry Jacquet*

* Photos: Béatrice Foubert

** Photo: Josette Jacquet

*** Photo: Thierry Jacquet

C'est la reprise !

[un dossier de www.nutri-trail.com](http://www.nutri-trail.com)



Photo: P. Peccate

Trail de la vallée de la Vère 2009

Le printemps est déjà là, mais pas forcément votre poids de forme. Il vous faut alors suivre quelques règles spécifiques en matière d'entraînement et de diététique pour diminuer votre masse grasseuse.

L'alimentation portera sur une baisse de l'apport en glucides et lipides tout en favorisant les protéines. Ces dernières ont la faculté de favoriser l'utilisation des graisses et de protéger votre masse musculaire .

Les équivalences sont importantes afin de diversifier votre apport. En effet, la monotonie est souvent un facteur d'échec de baisse de poids.

Voici quelques équivalences de nutriments afin de varier au mieux vos apports :

➤ Viande, poisson & œuf (équivalence protéique) :

>100 g de viande = 100 g de poisson = 2 œufs = 2 tranches de jambon = 150 g de tofu (soja)

➤ Céréales (équivalence glucidique) :

>50 g cru de riz = 50 g de blé cru = 100 g de pâtes cru = 100 g de quinoa = 120 g de lentille

➤ Corps gras (équivalence lipidique) :

>10 g d'huile = 15 g de beurre = 15 g margarine = 30 g de crème fraîche.

Il est également important de connaître les facteurs de réussite pour s'affûter correctement :

➤ alimentation riche en vitamines et minéraux (fer, calcium et iode),

➤ suffisamment d'acides gras essentiels (oméga 3),

➤ hydratation régulière entre les repas,

➤ développer sa flore intestinale afin d'optimiser les défenses et assimilations alimentaires,

➤ apport alimentaire régulier avec une bonne répartition sur la journée.

Facteurs d'échec :

➤ supprimer toutes les graisses,

➤ limiter fortement la viande, poisson et œuf,

➤ vouloir perdre trop rapidement du poids,

➤ ne pas prendre de petit déjeuner mais un dîner copieux,

➤ être tenté(e) par des restaurants ou autre alimentation mal adaptée pour l'occasion.



Photo: P. Peccate

Trail de la vallée de la Vère 2009

☞ *Afin de répartir au mieux votre journée, voici les conseils personnalisés pour chaque repas :*



Trail de la vallée de la Vère 2009

Lever

Un grand verre d'eau bicarbonatée comme la Saint Yorre, Vichy Célestins, Arvie, Badoit. Ceci vous permettra de tamponner l'acidité accumulée au cours de la nuit.

Petit déjeuner

Comme vous le savez, c'est le repas le plus important de la journée. D'autant plus que vous voulez perdre du poids et que vous êtes sportif(ve).

En effet, avec le long jeûne de la nuit votre corps a un fort besoin protéique. C'est à dire qu'il faudra privilégier une source protéique avec du jambon, de l'œuf, du blanc de poulet, blanc de dinde ou même un substitut hyperprotéiné.

☞ Prendre pour 100 g ou un équivalent de substitut qui vous apportent entre 20 et 30 g de protéine.

En apportant alors des protéines au petit déjeuner, votre corps favorisera l'utilisation des graisses de réserves tout en protégeant votre masse musculaire.

Il faudra également un peu de glucides avec 2 à 4 tartines de pain beurré à manger avec le jambon éventuellement.

Un jus de fruits et un thé vert pour la teneur en vitamines, minéraux, antioxydants et polyphénols riches en molécules protectrices.

Déjeuner

Une part de viande rouge ou blanche. Pour les viandes plus grasses, il est conseillé d'enlever le gras au mieux.

☞ Votre part doit être d'au minimum 150 g

- Légumes à volonté accompagnés d'huile de colza avec une ½ part de féculents au maximum.

- Une part de fruit également.

Le repas du midi est également important pour l'épargne musculaire et l'utilisation des graisses.

Goûter

Peut être recommandé dans les cas où il pourrait alors diminuer l'apport calorique du repas du soir. Vous pouvez alors choisir des fruits avec un yaourt accompagné de levure de bière notamment.

Pour les fruits, il faudrait alors limiter la banane et le raisin car ils contiennent davantage de glucides. Une barre hyperprotéinée ou un substitut sucré peut également être conseillé à ce moment de la journée.

Dîner

C'est le repas le plus léger. Il faut limiter l'apport en glucides et en graisses saturées. En effet, c'est au cours de votre nuit que vous allez mettre en réserve le repas du soir.

Une soupe (sans pomme de terre) ou un gaspacho pour l'apport en eau, vitamines et minéraux dans un premier temps.

Puis une part de tofu ou poisson (environ 100 g les jours d'entraînement uniquement).

Il suffit de quelques jours pour s'habituer à plus manger au petit déjeuner et moins au dîner.

Les petits plus:

Il est important de prendre un brûleur de graisses ou une tasse de café au moins 30 minutes avant votre séance. En effet, la caféine a des propriétés de décharge graisseuse et peut ainsi favoriser la lipolyse (utilisation des graisses par les cellules).

Il ne sert à rien de s'entraîner en favorisant la sudation. En effet, ce système est le meilleur moyen pour

surchauffer et se déshydrater prématurément.

Il en résulte que votre corps utilisera davantage d'énergie pour vous refroidir que pour votre effort physique.

2 L d'eau sera également le minimum pour éliminer au mieux les toxines issues de votre entraînement mais également de votre perte de poids. Une diversification des eaux est idéal, cependant une eau riche en magnésium est recommandée (le magnésium est très souvent déficitaire chez le coureur).

Une séance d'au moins une demi-heure sera nécessaire pour puiser dans les réserves graisseuses.

De plus, il est également important de faire des séances de renforcement musculaire afin d'augmenter ou d'optimiser la masse musculaire.

Plus cette dernière est importante ou entraînée, et plus elle consommera alors les graisses de réserves.

Un complexe minéral contenant de l'iode, du magnésium et du fer (pour les femmes) pour faire fonctionner au mieux les cycles énergétiques.

Une cure de probiotiques favorisera votre système immunitaire intestinal ainsi que l'assimilation des nutriments.

Un apport en oméga 3 à longue chaîne type EPA et DHA peut également être associé. En effet, les huiles végétales vous apportent des oméga 3 à courte chaîne.

Or, les oméga 3 à longue chaîne sont également importants dans la lipolyse. Vous les trouvez dans les poissons gras (au moins 3 fois par semaine) ou dans des compléments alimentaires.

Une association d'acides aminés branchés (B.C.A.A) en récupération peut-être recommandée juste après la fin de l'effort afin de protéger votre masse musculaire sans pour autant bénéficier du pouvoir acides des protéines.



Photo: P. Peccate

Trail de Gouvets 2010



Photo: P. Peccate

Trail de la vallée de la Vère 2009

Pour ceux dont la perte de poids se stabiliserait, vous pouvez alors relancer la « machine ». Pour cela, il vous faut suivre une alimentation hyperprotéinée totale pendant 3 jours. Cette dernière vous permettra de réamorcer la lipolyse.

Il faut alors renoncer à toutes les céréales et autres sources de glucides. Vos repas se composeront alors uniquement de protéines avec suffisamment de vitamines, minéraux et acides gras essentiels.

Un entraînement régulier et une alimentation contrôlée sont alors les meilleurs alliés pour une perte de poids durable et de bonne qualité.

Il n'existe pas de pilules miracles, seuls ces 2 facteurs sont la clé de la réussite.

avec l'aimable autorisation de

www.nutri-trail.com

CALENDRIER ROUTE ET TRAIL 2010

ATTENTION : ce calendrier n'a rien d'un calendrier officiel pour notre club, il s'agit juste d'un simple outil d'information, si vous souhaitez d'autres dates de courses, prenez contact avec le secrétaire. Merci et bonne saison estivale.

10/04/2010	10 km d'AUBE (61)
11/04/2010	Marathon de PARIS (75) QUALIFICATIF
17/04/2010	10 km de SOULIGNE SOUS BALLON (72)
18/04/2010	Trail du Perche - Le Gué-de-la-Chaine (15 et 25 km)
18/04/2010	Semi-Marathon de VALOGNES (50) QUALIFICATIF
18/04/2010	Championnats de France des 10 km à VITRY-SUR-SEINE ()
24/04/2010	Trail d'enfer à NEUFCHATEL EN SAOSNOIS (12-30 km) (72)
25/04/2010	Trail de la vallée de la Vère (19 et 30 km) Athis-de-l'Orne (61)
01/05/2010	10 km d'AVRANCHES (50) (Championnat Régional) QUALIFICATIF
01/05/2010	10 km de CHAMPAGNE (72)
02/05/2010	Marathon de NANTES (44) QUALIFICATIF
08/05/2010	Course de Multonne (10,1 km) CHAMPFREMONT (53)
09/05/2010	Les foulées du Hazé 10 km FLERS (61)
09/05/2010	Marathon de la Baie du Mont ST MICHEL (35)
12/05/2010	10 km d'ARGENTAN (61)
13/05/2010	5 / 10 km et Semi-Marathon du MANS (72) QUALIFICATIF
15/05/2010	Championnat de France des 100 km à CHAVAGNES EN PAILLERS ()
29/05/2010	10 km de La FERTE-BERNARD (72) QUALIFICATIF
05/06/2010	5 et 10 km de Mamers (72) QUALIFICATIF
05/06/2010	Championnats Nationaux des 24 heures à ROCHE LA MOLIERE ()
06/06/2010	Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon (16 km - 35 km - 61 km) Radon (61)
06/06/2010	Championnats Nationaux de course en montagne à MURAT ()
12/06/2010	Ronde de l'Aigle (61) (5 et 10 km)
12/06/2010	5 et 10 km de MALICORNE (72)
13/06/2010	Marathon de la Liberté à CAEN (Champ. Régional) (+ 5-10-Semi) (14) 10 km, Semi et Marathon QUALIFICATIFS
20/06/2010	Trail des forges à la BAZOGE (5-11-27 et 42,195 km ?) (72)
25/06/2010	Foulées de MONTSORT (8,5 km)
27/06/2010	Championnat de France d'EKIDEN à SAINT AMAND LES EAUX ()
02/07/2010	Corrida de CAEN (10 km) (14) QUALIFICATIF
03/07/2010	Foulées Athisiennes 10 km Athis de l'Orne (61)
03/07/2010	La Ronde des Alpes Mancelles à ST LEONARD DES BOIS (13-13 km) (72)
09/07/2010	10 km de FALAISE (14) QUALIFICATIF
14/07/2010	10 km de la Vallée de la SEE à BRECEY (50) QUALIFICATIF
17/07/2010	Trail des Méandres de la Rouvre (21 km) Ménéil-Hubert-sur-Orne (61)
15/08/2010	10 km de LOUZES (72)
22/08/2010	5 et 10 km de LAVARE (72)
28/08/2010	les foulées brettoises à BRETTE LES PINS (1-4-5-10 km) (72)
04/09/2010	5 et 10 km D'AIGNE (72)
05/09/2010	10 km D'HESLOUP (61)
12/09/2010	Relais de CONDE S/SARTHE (3 X 6 km) (61)
12/09/2010	Semi-Marathon des Sittelles (72)
17/09/2010	Les Galopades du Patrimoine (6,4 et 12 km)
18/09/2010	Foulées du Port à CAEN (10 km) (14) QUALIFICATIF
19/09/2010	Trail d'Ecouché (15 et 30 km) (61)
19/09/2010	5 et 10 km de MULSANNE (72)
26/09/2010	Les Ecluses de la Mayenne à LAVAL (53) 10 km et Marathon QUALIFICATIF
02/10/2010	Semi-Marathon d'ARGENTAN (61)
03/10/2010	Marathon du MANS (72) (42,195 km et 3 X 14 km)
03/10/2010	5 et 10 km d'ETIVAL (72)
10/10/2010	La Buresartienne (10,5 km) Bursard (61)
10/10/2010	Ekiden de la Sarthe à LA FLECHE (72) QUALIFICATIF ?
12/10/2010	Corrida de CHATEAU DU LOIR (10km) (72)
17/10/2010	Ekiden Seine-Eure (27) QUALIFICATIF
17/10/2010	Marathon Seine-Eure (27) QUALIFICATIF
24/10/2010	FLERS-CERISY (13 km) (61)
31/10/2010	10 km à TAULE-MORLAIX (23) QUALIFICATIF
31/10/2010	Championnat de France de Semi-Marathon ST-POL MORLAIX (23)
14/11/2010	Championnat de France de Marathon NICE-CANNES ()
17/11/2010	Trail de la Roche-d'Oêtre (13 et 26 km) (61)
21/11/2010	Les foulées BRIOUZAINES (10 km) BRIOUZE (61)
12/12/2010	10 km de SEES (61)

COMPTE-RENDU

Compte-rendu

Réunion du bureau du 29/03/ 2010

présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Serge Leduque

Courriers:

Le président donne lecture du courrier de la municipalité relatif au remboursement d'une partie du carburant non consommé lors du déplacement à St martin de Bréhal (montant : 29.06 €)

Financier :

Subvention de la municipalité versée en Mars : 2900 € (Solde en juillet : 3600€).

Solde compte : 3000 € (livret BPO), 297 € (compte de chèques BPO) et 2628 € (compte de chèques CE, subvention de 2900€ incluse).

Subvention municipalité accordée pour la saison 2009/2010 : 6500 € (fonctionnement) et 1250 €(organisation compétition) à confirmer info Ouest France 23/03/2010

Dossier demande de subvention CNDS envoyé le 15/03/2010

Le Président soumet l'idée de prendre une carte de crédit pour les paiements du club

Stade :

Courant 2010, la municipalité va procéder à la pose d'un portail coulissant au niveau des vestiaires et à l'entrée de l'accès du Club House pour limiter les intrusions, les places du parking Rousseau ont été doublées.

Vie du club :

Pas de candidat pour le stage à l'île d'Oléron

Lister sur la depech'A3 les dates des compétitions et courses classantes (Piste, 10 km , semi et Marathon)

Licenciés : 76 licenciés +3 par rapport à 2009 (47 renouvellements, 29 nouveaux pour 26 départs)

8 à 9 jeunes supplémentaires à l'entraînement du mercredi présentés par le Service des Sports soit de 21 à 25 enfants pour un animateur : Le président se propose de pallier à la difficulté de recruter un animateur supplémentaire par son aide. Le bureau va étudier une possibilité d'indemnisation.

Commande de maillots (60 pièces pour 1660 €)

Commande de matériel 1016 € (budget comité de l'Orne) et 765 € (Budget club)

Inscriptions pour les Championnat de France du 10 km à Vitry sur Seine à confirmer (5 qualifiés)

Réunions du Comité de L'Orne du 3 mars :

Organisation Départementaux de cross de Montilly: Bilan satisfaisant, à revoir les moyens du secrétariat course

Départementaux et Régionaux 2011 de Cross : Etude en cours : L'Aigle (problème de parking) ou Mortagne

Triathlon et Kids'athlé jeunes : un bilan va être à faire en fin de saison : moins de participants qu'en 2008/2009

Calendrier :

9 Mai et 23 Mai : Inter club d'athlétisme

29 Mai : Triathlon, kids'athlé jeunes et Epreuves ouvertes adultes de l'A3 Alençon

5 Juin : Triathlon, kids'athlé jeunes du Gué de La Chaine

6 Juin : Epreuves jeunes, départementaux de pistes et Meeting d'Argentan

19 Septembre : Jeu du Perche avec inauguration de la piste neuve

☞ Prochaine réunion de bureau 26 Avril 2010

TEMPS QUALIFICATIFS aux Championnat de France			BAREMES de Classements			
10 km			10 km			
Catégories	Hommes	Femmes	Niveaux	Points	Hommes	Femmes
Juniors	37'	46'	N1	13	28'59"	34'05"
Espoirs	35'	44'	N2	11	30'13"	36'15"
Séniors	34'	43'	N3	9	32'10"	38'36"
Vétérans 1	37'	48'	R1	7	34'07"	40'57"
Vétérans 2	40'	51'	R2	6	36'04"	43'18"
Vétérans 3	46'	55'	R3	5	38'01"	45'39"
Vétérans 4	51'	60'	D1	4	39'58"	48'00"
Semi-Marathon			Semi- Marathon			
Catégories	Hommes	Femmes	Niveaux	Points	Hommes	Femmes
Juniors	1 h 21'	1 h 55'	N1	13	1 h 03'15"	1 h 14'45"
Espoirs	1 h 17'	1 h 50'	N2	11	1 h 05'25"	1 h 20'15"
Séniors	1 h 15'	1 h 45'	N3	9	1 h 09'00"	1 h 25'20"
Vétérans 1	1 h 21'	1 h 50'	R1	7	1 h 13'00"	1 h 30'25"
Vétérans 2	1 h 30'	1 h 55'	R2	6	1 h 17'00"	1 h 35'30"
Vétérans 3	1 h 40'	2 h 00'	R3	5	1 h 21'00"	1 h 40'35"
Vétérans 4	1 h 55'	2 h 15'	D1	4	1 h 25'00"	1 h 45'40"
Marathon			Marathon			
Catégories	Hommes	Femmes	Niveaux	Points	Hommes	Femmes
Séniors	2 h 45'	3 h 30'	N3	9	2 h 32'00"	3 h 13'00"
Vétérans 1	3 h 05'	3 h 45'	R1	7	2 h 41'00"	3 h 27'00"
Vétérans 2	3 h 20'	3 h 52'	R2	6	2 h 50'00"	3 h 41'00"
Vétérans 3	3 h 45'	4 h 00'	R3	5	2 h 59'00"	3 h 55'00"
Vétérans 4	4 h 30'	4 h 45'	D1	4	3 h 08'00"	4 h 09'00"
Ekiden (marathon par équipe de 6 coureurs soit 5, 10, 5, 10, 5, et 7,195 km)						
Equipe masculine			2 h 30'00"			
Equipe masculine (vétérans)			2 h 50'00"			
Equipe féminines			3 h 15'00"			