



# Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2011 / 80

## Claude, « Le Chef » c'est ainsi que les anciens l'appelaient, nous a quittés...

La maladie, injuste, l'a emporté comme une punition qu'il n'avait surtout pas méritée. Il est malheureusement trop fréquent de faire l'éloge d'une personne lorsqu'elle n'est plus des nôtres, personnellement, je n'ai pas attendu son départ pour évoquer ses nombreuses qualités auprès de la nouvelle génération lors des entraînements ou autres réunions liés à l'athlétisme.

Athlète confirmé, dès l'âge de 25 ans, en raison de problèmes de santé, avec un diplôme fédéral en poche, il a évolué en 1958 vers la fonction d'entraîneur et ce, jusqu'en 1997, soucieux de donner aux autres ce dont il n'avait pas bénéficié.

Claude a élevé au niveau national voire international des athlètes de renom qui, pour certains, détiennent toujours des records du club, voire même départementaux ou régionaux tels André BRILLAND et Claude MONTGERMONT, tous deux détenteurs de titres nationaux, Jacques DUGUE ou encore Claude GUILLAUME... pardon aux athlètes non cités, ils se reconnaîtront, mais il serait bien long de tous les nommer.

En 1970, il assura la présidence du CSA et sera à l'origine des années glorieuses du CSA pour en faire l'un des meilleurs clubs de l'inter région puis, pour des raisons que nous n'évoquerons pas ici, créa en 1992 l'Association Athlétique Alençonnaise qu'il présida jusqu'en 1999, connue maintenant sous le nom de A3.ALENCON. Il assurera également pendant 36 longues années la présidence du Comité de l'Orne d'Athlétisme et représenta le club près de la Ligue de Basse-Normandie d'Athlétisme ( à noter qu'un hommage lui a été rendu ce mercredi 23 mars lors de notre réunion du Comité ).

Personnellement, bien que n'étant qu'un coureur de niveau très moyen, (Me concernant, je me plaisais à dire consciemment et ironiquement que d'un cheval de trait, on ne fera jamais un cheval de course ) j'ai pu profiter de ses précieux conseils et m'améliorer au même titre que mon épouse, Marie-France et mes enfants, Franck, Agatha et Stéphane qui lui doivent ce qu'ils sont devenus.

Adhérent au CSA à plus de 30 ans, je n'ai que très peu côtoyé ces athlètes dits « anciens » mais de Claude, j'ai retenu les innombrables conseils qu'il se faisait un devoir d'inculquer aux athlètes quel que soit leur niveau, le moindre détail pour lui avait son importance. Doué d'une appréciation hors normes, dès les premières foulées, les premiers gestes d'un athlète, il détectait ses qualités de vitesse ( sprint ) d'endurance ( demi-fond ) de bras ( lancers ) ou de détente ( sauts ). Une certitude, Claude était :

Serviable, disponible, toujours prêt à apporter son aide précieuse à toute cause porteuse d'intérêts à ses yeux.

Méticuleux, attentionné, il était capable lors d'une compétition de prendre le temps de prodiguer ses conseils à un athlète quel que soit son club.

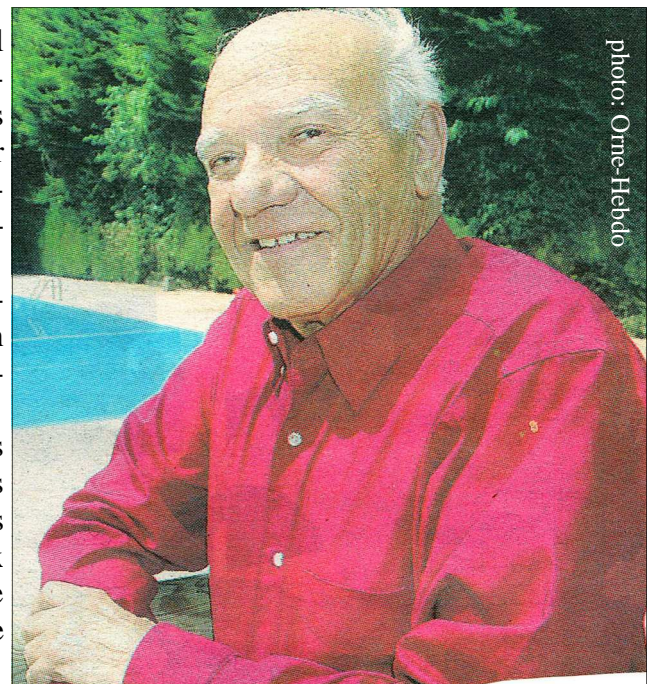
Calme, il restait juste et précis dans ses décisions, ses directives et ses objectifs.

Rassembleur, il était soucieux de promouvoir l'esprit d'équipe, et restait toujours à l'écoute de chacun, quel que soit son niveau ou son milieu.

Nul doute que ce prénom et ce nom seront pendant de longues années encore et à juste titre prononcés lors des séances d'entraînement, des compétitions et autres manifestations auxquelles. **Claude VARNIER** a apporté son savoir-faire incontestable.

Nous aurons toujours une pensée pour toi, Claude.

Avril - 2011 -



# RÉSULTATS

## Course de printemps / LA FERTE-MACE / samedi 26 février 2011 (44 km)

- 11 km -

185 classés

97<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN** 5<sup>e</sup> VH3 en 47 mn 27 s  
 100<sup>e</sup> **Bruno DELENTE** 39<sup>e</sup> VH1 en 47 mn 57 s

course benjamins:

 1<sup>er</sup> **Romaric LARUE** en 6 mn 54 s

course poussins:

3<sup>e</sup> **Guénael LARUE** en 3 mn 28 s

## Les 10 km de SARGE (72) / dimanche 13 mars 2011 (58 km)

327 classés

179<sup>e</sup> **Xavier PERSAHAYE** 57<sup>e</sup> VH1 en 46 mn 00 s

## EKIDEN de Touraine/ BALLAN-MIRE (37) / dimanche 13 mars 2011 (166 km)

Equipe N° 1				Challenge Hommes Licenciés FFA	Classement général 5 <sup>ème</sup> / 223	Catégorie SH 4 <sup>ème</sup>	
Relayeur N°	Prénom	Nom	Cat 2011	Distance	Heure de départ	Temps prévu	Temps réalisé
1	Thierry	DROUILLET	SEM	5 km	9 h 30	18'	18'23''
2	Bruno	LE CADRE	SEM	10 km	9 h 48	34'	34'35''
3	Fabien	LAMIRE	SEM	5 km	10 h 22	18'	18'58''
4	Eddy	CLOUTIER	SEM	10 km	10 h 40	34'	33'44''
5	Franck	JOUATEL	V1M	5 km	11 h 14	18'	18'10''
6	Mickaël	POTTIER	SEM	7 km 195	11 h 32	24'36''	25'36''
				<b>ARRIVEE</b>	<b>1 h 56'36''</b>	<b>2 h 26'36''</b>	<b>2 h 29'36''</b>
Equipe N° 2				Challenge Mixte	Classement général 65 <sup>ème</sup> / 223	Catégorie Mixte 19 <sup>ème</sup> / 48	
Relayeur N°	Prénom	Nom	Cat 2011	Distance	Heure de départ	Temps prévu	Temps réalisé
1	Anita	TREGARO	V2F	5 km	9 h 30	22'	22'22''
2	Jean-Paul	HUETTE	V1M	10 km	9 h 52	37'30''	40'16''
3	Marie-France	JOUATEL	V3F	5 km	10 h 29'30	23'30''	24'02''
4	Stéphane	LARUE	V1M	10 km	10 h 53	38'	41'12''
5	Valérie	BELLANGER	SEF	5 km	11 h 31	23'	24'04''
6	Patrick	TRANCHANT	V1M	7 km 195	11 h 54	31'48''	30'54''
				<b>ARRIVEE</b>	<b>12 h 25'48''</b>	<b>2 h 55'48''</b>	<b>3 h 02'50''</b>

## Semi-marathon de CHARTRES (28) / dimanche 20 mars 2011 (123km)

609 classés

20<sup>e</sup> **Thomas VAILLANT** 11<sup>e</sup> SH en 1 h 19 mn 39 s

# RÉSULTATS

## Triathlon de L'AIGLE / samedi 19 mars 2011 (66 km)

Benjamins filles						
Nom	place	points		50 m	longueur	poids 2 kg
Noëlle TRANCHANT	4 <sup>e</sup>	47 points		8" 5	2 m 97	6 m 71
Benjamins garçons						
Nom	place	points		1 000 m	longueur	poids 3 kg
Romarc LARUE	5 <sup>e</sup>	40 points		3 ' 32"	3 m 49	3 m 76
Minimes garçons						
Nom	place	points	50 m	1 000 m	longueur	poids 4 kg
Albin FOUBERT	4 <sup>e</sup>	47 points		3' 01" 9	3 m 78	6 m 41
Basile LEDUQUE	5 <sup>e</sup>	39 points		3' 11" 0	3 m 68	6 m 09
Emeric TRANCHANT	7 <sup>e</sup>	28 points	7" 6		3 m 67	5 m 54

## Ecotrail de Paris/Ile-de-France / SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES ( 78)

samedi 26 mars 2011 (164 km)

- 55 km et 1000 D+ -

1 291 classés

559<sup>e</sup>

Allain LEBOSSÉ

7<sup>e</sup> VH3

en 6 h 51 mn 28 s

## ALENCON - MEDAVY / dimanche 27 mars 2011

- 15,6 km -

3 055 classés

PLACE	NOMS	Prénoms	TEMPS OFFICIEL	TEMPS PUCE
20 <sup>e</sup>	CLOUTIER	Eddy	56'23"	56'23"
98 <sup>e</sup>	DROUILLET	Thierry	1 h 01'57"	1 h 01'56"
198 <sup>e</sup>	HUETTE	Jean-Paul	1 h 05'12"	1 h 05'10"
199 <sup>e</sup>	JOUATEL	Franck	1 h 05'13"	1 h 05'12"
261 <sup>e</sup>	PLANCHAIS	Emmanuel	1 h 06'45"	1 h 06'42"
309 <sup>e</sup>	LEFAUX	Marc	1 h 07'46"	1 h 07'44"
424 <sup>e</sup>	CHEREL	Cyril	1 h 09'47"	1 h 09'45"
463 <sup>e</sup>	GARNIER	Emmanuel	1 h 10'28"	1 h 10'25'
630 <sup>e</sup>	TRANCHANT	Patrick	1 h 12'37"	1 h 12'15"
666 <sup>e</sup>	GERMAIN	Thierry	1 h 13'01"	1 h 12'40"
1072 <sup>e</sup>	BOURGEAIS	Mickaël	1 h 17'05"	1 h 16'41"
1220 <sup>e</sup>	BADIER	Philippe	1 h 18'40"	1 h 17'56'
1354 <sup>e</sup>	TREGARO	Anita	1 h 20'03"	1 h 19'19"
1408 <sup>e</sup>	BELLANGER	Valérie	1 h 20'34"	1 h 19'49"
1624 <sup>e</sup>	CRISON	Didier	1 h 23'05"	1 h 22'24"
1805 <sup>e</sup>	LEBOSSÉ	Alain	1 h 25'09"	1 h 24'25"
1912 <sup>e</sup>	JACQUET	Thierry	1 h 26'12"	1 h 25'32"
2360 <sup>e</sup>	SOLE	Mickaël	1 h 32'18"	1 h 30'30"
3017 <sup>e</sup>	CHAPPOT DE LA CHANONIE	Véronique	1 h 55'59"	1 h 54'56"



# RÉSULTATS

Inter comités en salle Calvados Manche Orne/ MONDEVILLE / samedi 26 mars 2011 (110 km)

## Benjamins filles

Nom	place	points	50 m	longueur	poids 2 kg		
<b>Noëlle TRANCHANT</b>	20 <sup>e</sup>	56 points	8" 6	3 m 29	7 m 18		

## Minimes filles

Nom	place	points	50 m	longueur	poids 3 kg		
<b>Maëllann ROGER</b>	19 <sup>e</sup>	51 points	8" 13	3 m 64	7 m 763		

## Minimes garçons

Nom	place	points	50 m	1 000 m	longueur	poids 4 kg	50 m Haies	hauteur
<b>Basile LEDUQUE</b>	16 <sup>e</sup>	61 points	7" 51	3' 01" 54	4 m 25			
<b>Marc POTTIER</b>	21 <sup>e</sup>	54 points			4 m 04	8 m 93	9" 46	
<b>Emeric TRANCHANT</b>	23 <sup>e</sup>	41 points	7" 88		4 m 13			1 m 34

Henri BLAISE-MARTIN à la Ferté-Macé ⇨



photo: www.normandiecourseapied.com

Emmanuel PLANCHAIS à Médavy ⇩



photo: Philippe Peccate



photo: Bernard Germond

↑ Thomas VAILLANT au semi de Chartres



# PHOTOS

## Ekiden de Touraine

photos: CDCHS37



↑ Marie-France JOUATEL



Valérie  
BELLANGER



Fabien LAMIRE



photo: NCAP

Didier CRISON

Thierry GERMAIN



photo: Philippe Peccate

Alençon -  
Médavy

Valérie BELLANGER



photo: Philippe Peccate



# HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

Voici un portrait de Claude en date du 27 février 1999 / Orne-Hebdo

## Claude Varnier : « Courir doit rester un plaisir »

Dans le milieu de l'athlétisme ornaïse, Claude Varnier est un monument. Président du comité départemental durant 36 ans, entraîneur du club alençonnais de 1958 à 1997, ce passionné a non seulement vécu mais aussi grandement contribué aux heures glorieuses, dans les années 70, de l'athlétisme « qui était alors le sport phare dans l'Orne. Mais ces dernières années, l'engouement, notamment chez les jeunes, a chuté. Ce qui m'a incité à raccrocher. »

Celui qui a entraîné plusieurs internationaux a cependant accepté de reprendre du service l'espace d'un instant, pour concocter une préparation à un mois d'Alençon - Médavy. « Attention, prévient-il toutefois. Un véritable plan d'entraînement s'étale sur plusieurs mois. Là, il s'agit plutôt d'un mini-programme convenant à bon nombre de personnes, en n'oubliant pas que chaque individu est un cas unique. »

### « Rester maître de son corps »

Quatre semaines de préparation, c'est très court. Un candidat à Alençon - Médavy sans aucune condition physique aurait du mal. « J'ai préféré retenir le profil d'une personne de 40-45 ans, ayant une activité physique à peu près régulière, comme la randonnée pédestre, le tennis ou le VTT en famille, mais ne pratiquant pour ainsi dire jamais la course à pied. »

*Claude Varnier, bien connu dans le milieu de l'athlétisme ornaïse, a établi un programme d'entraînement sur quatre semaines.*

Le programme établi par Claude Varnier (voir infographie) n'a pas pour objectif de faire battre des records, mais de courir les 16km de la classique ornaïse sans fatigue excessive pour arriver « en bon état » au sommet de Médavy. « Il faut toujours courir en retrait de son « seuil ». Pour cela, il faut



ment, afin de chasser le maximum d'air vicié. »

### Trouver son rythme

En un mois, Claude Varnier ne prévoit que deux semaines d'entraînement sur le bitume, à raison de trois séances seulement, en terminant toujours par une quatrième séance sur sol souple. « C'est le meilleur moyen de récupérer musculairement de ses efforts. Pour moi, la forêt est l'idéal, cela équivaut à un massage. Et la dernière semaine, il faut absolument lever le pied. Comme il est indispensable de débiter chaque séance par un échauffement complet, où les étirements tiennent la plus grande place. » Cela pourra paraître évident à certains, mais il n'est jamais inutile de te rappeler.

Durant leur préparation, les coureurs doivent trouver leur rythme, qui varie bien sûr selon les individus. « Je pense que 6''- 6''30'' au kilomètre est raisonnable. En tous les cas, l'allure doit rester raisonnable. Courir doit être un plaisir. Et il faut arrêter la séance quand on se sent « stimulé », mais pas épuisé. »

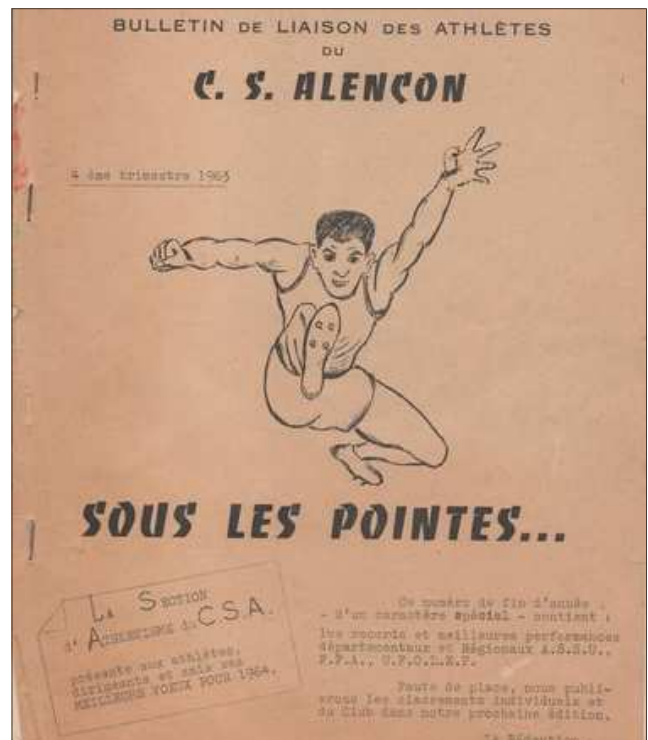
Dernier conseil, mais pas des moindres: le jour de la course, attention aux départs trop rapides. Inutile d'essayer de suivre la foulée des Kenyans ou autres Tanzaniens... « On pousse d'impatience sur la ligne, on se sent bien, alors on s'élance à fond, en courant au-dessus de ses moyens. Et on paye cette erreur dès les premières pentes! »

rester maître de son corps jusqu'au bout, et notamment éviter de s'asphyxier en travaillant sa respiration. Quand on court, inspirer est un réflexe alors qu'expirer est un acte volontaire. Toutes les deux, trois ou quatre foulées, à chacun de trouver son rythme, il faut expirer à fond et lente-

Claude avait créé un bulletin de liaison des athlètes du C.S. Alençon ↴  
Il rédigeait des articles et des comptes-rendus savoureux!



Claude Varnier dans son rôle de starter





# HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

Difficile de ne pas évoquer Claude Varnier lorsque l'on parle d'athlétisme en Alençon. Ce Sagien d'origine a, en effet, largement contribué au développement de la section athlétisme du CSA qui devint en 1992 l'Association Athlétique Alençonnaise (A3). C'est pourtant presque un hasard qui l'a conduit sur les pistes. «J'ai commencé à 15 ans à Sées, pendant l'Occupation. C'était la seule distraction. En fait, c'est mon instituteur, Jean Mazeline, qui s'était aperçu que je courais vite.

Alors j'ai commencé par des sprints et je me suis pris au jeu».

Normalien à Alençon, Claude Varnier s'inscrit donc naturellement au club sportif d'Alençon. «Je faisais du 100 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, du lancé de poids et de javelot. J'étais moyen un peu dans tout», note celui qui fut champion de Normandie du 400 m et demi-finaliste du championnat de France 400 m.

A 25 ans, Claude est pourtant obligé de raccrocher sa paire de pointe pour des rai-

sons de santé. «C'est à ce moment que je me suis aperçu que c'était vital. Ça me manquait, alors il m'est venu l'idée d'entraîner. Peut-être aussi parce que je n'ai jamais eu d'entraîneur. Je courais, encouragé par quelques copains mais je n'avais pas de conseils particuliers».

Ses diplômes fédéraux en poche, Claude Varnier se voit alors confier l'entraînement des athlètes du CSA à l'âge de 30 ans. «Il y a eu de belles et de moins belles périodes. Mais en dehors de la perfor-

article  
d'Orne-Hebdo  
daté  
de septembre 1999



Le bulletin  
« sous les pointes »  
était agrémenté  
de nombreux dessins  
plein d'humour



L'équipe de relais (Brilland, Caro, Montgermoind, Dugué) détentrice du record du 4x100 m

mance sportive, c'est surtout la relation entre athlètes et entraîneur qui m'a ravi. Nous étions, en réalité, tous des amis».

## 172 licenciés en 1977

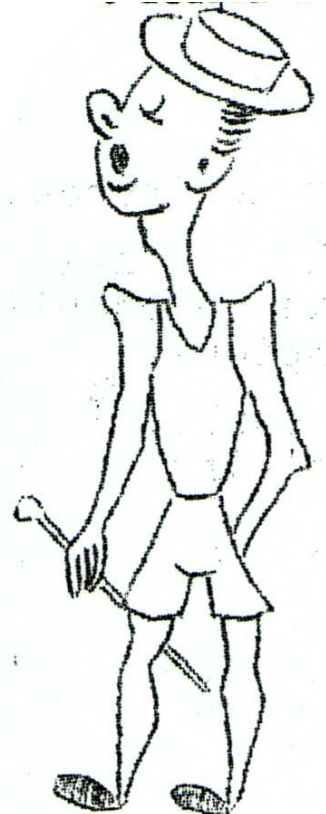
Des amis qui se sont comptés par centaine au plus fort de la vague, dans les années 70. «En 1977, il y avait 172 licenciés. Les équipes masculines et féminines occupaient le rang national. Nous étions dans les premiers rangs des clubs bas-normands, juste derrière Cherbourg». La force du club ? «Des athlètes spécialistes dans toutes les épreuves. Certains avaient même plusieurs cordes à leur

arc. La complémentarité, la dynamique de groupe permettait un esprit de groupe». Parmi ces athlètes chéris par Claude Varnier : André Brilland, Michel Montgermond, Pierre Crozet, Frédérique Despierres, Bernard Foubert qui comptent chacun de nombreuses sélections en équipe juniors et seniors avec parfois, à la clé, des victoires individuelles ou par équipes, nationale voire même internationale. A cela, s'ajoute également des records. Pour preuve : en 1980, Frédérique Despierres détenait les records de France du disque et du poids junior et André Brilland, le record de France du 200 m haies seniors. A cela s'ajoutent

24 records de ligue FFA et six records départementaux. Une belle moisson de titres et de médailles pour l'entraîneur. «Je crois que j'en tire plus de satisfaction que les athlètes eux-mêmes», sourit Claude Varnier, intarissable sur l'épopée alençonnaise de l'athlétisme.

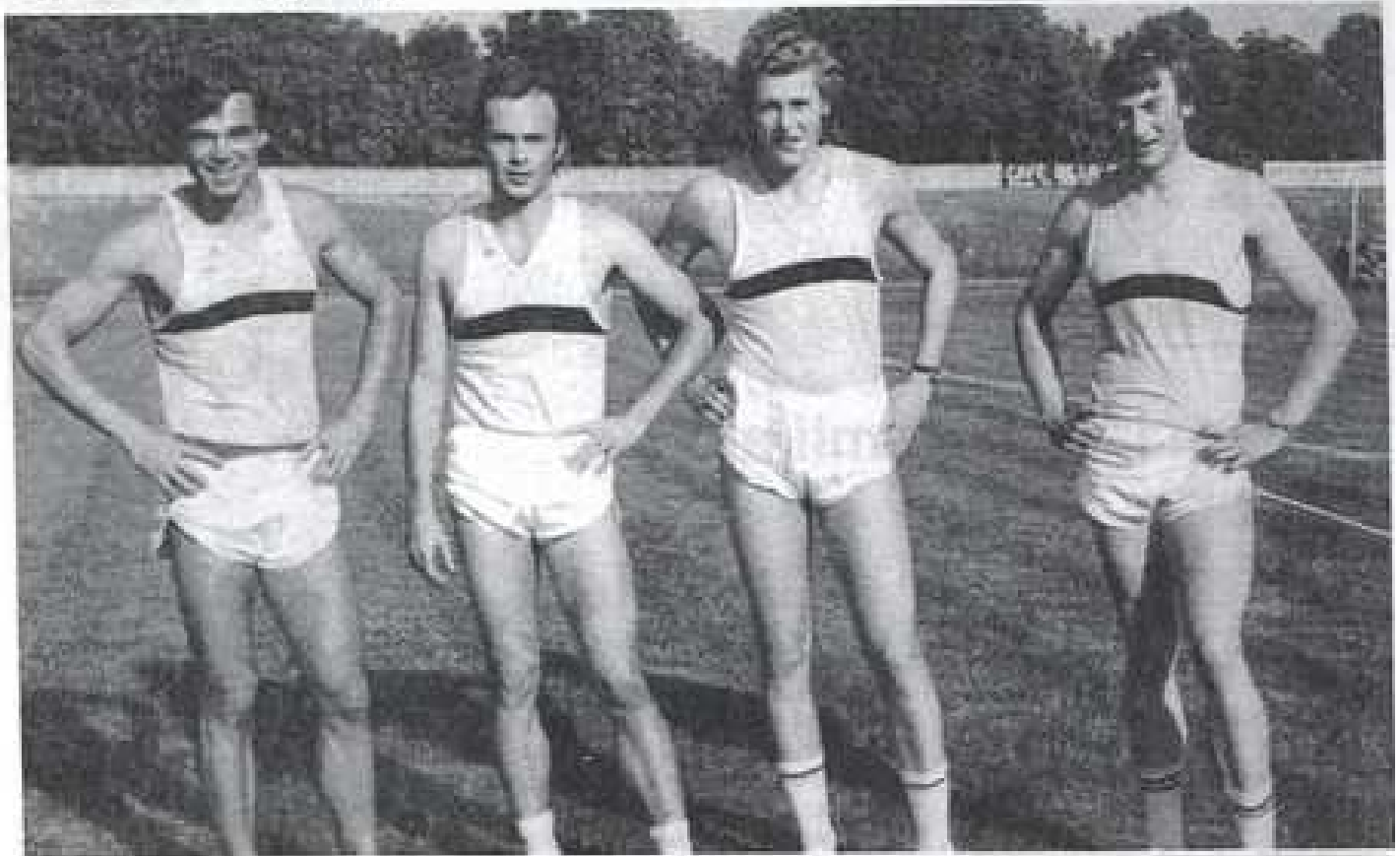
Puis cette génération «exceptionnelle» d'athlètes a «été atteinte par la limite d'âge». La relève étant inexistante, les équipes se sont peu à peu démunies de leurs éléments et le club s'est alors fait absent des grands rendez-vous. Un retour est cependant toujours espéré.

KP





### Quatre garçons dans le vent

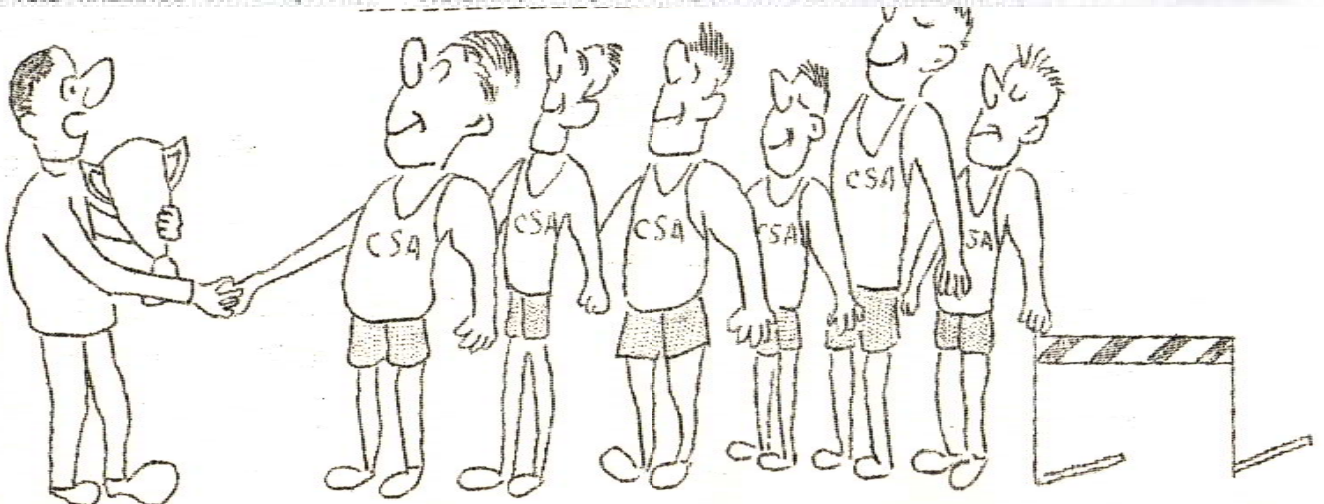


De gauche à droite : André Brillant, Michel Montgermont, Jacques Dugué et Jean-Pierre Grout.

Les écrits et les perfs restent, la photo fixe. Les quatre athlètes André Brillant, Michel Montgermont, Jacques Dugué et Jean-Pierre Grout, alors sous les couleurs du CSA, sont de ceux que l'on n'oublie pas. Toujours détenteurs du record de ligue sur la distance du 4 x 200 m avec 41"6, ils ont, dans les années 70, participé six fois aux championnats de France sur la distance, terminant deux fois finalistes en cinquième

position. Individuellement, leur performance sont toujours d'actualité puisque André Brillant détient encore le record de ligue du 110 m haies (13"7) et Michel Montgermont celui du 400 m haies en 50"8. Ces deux champions ont été aussi de nombreuses fois internationaux avec, pour le second, une médaille de bronze aux championnats d'Europe et une place de demi-finaliste chez les seniors à Helsinki, Jacques Dugué et Jean-

Pierre Grout complétaient ce quartet de niveau national. Ces quatre garçons dans le vent sont toujours des modèles. Claude Varnier, responsable des athlètes alençonnais, rêve que, un jour prochain, quatre autres mousquetaires prendront enfin le relais afin qu'il puisse à nouveau les « fixer » sur la pellicule comme il le fit ici autrefois. Un zoom d'antan qui n'a pas vieilli.





## HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

Le témoignage de **Michel Caro**:

J'ai connu Claude Varnier en 58/59 quand il a pris en charge la section athlétisme du C.S.A. A cette époque, l'effectif était réduit. Il a relevé le gant, « récupérant » les athlètes scolaires qui passaient pour beaucoup par l'UFOLEP, l'UGSEL, puis la FFA.

Très vite, il a mis en place l'entraînement hivernal qui n'existait pas auparavant - sauf pour les adeptes du cross -. Ensuite, c'est l'entraînement fractionné (séries de 40 m, 50 m, 60 m, 80 m, etc... à 70 % du potentiel de l'athlète) qu'il a mis sur pied. Il contrôlait chaque coureur à l'issue de séries de sprints; pas question de repartir si le cœur n'était pas redescendu au « palier ».

La musculation n'était pas absente. Elle se passait dans un baraquement en bois au fond du stade J.Fould. De vieilles chambres à air d'autos ou de poids lourds remplies de sable servaient d'haltères!!!

A cela, ce sont ajoutées les séances en forêt d'Ecouves, en particulier à la Croix Madame, « le Volodalem » du C.S.A. disait Claude (Volodalem: centre d'entraînement des athlètes nordiques).

Tout cela se passait dans la bonne humeur, la camaraderie. pas de vedette, tous les athlètes étaient logés à la même enseigne. Et ce, grâce à Claude Varnier qui écrivait encore dans l'Orne-Hebdo, il y a quelques années « Nous étions tous des amis! »



**Au stade Jacques Fould**  
Michel Estivalet au premier plan  
( photo prise en 64,65?)

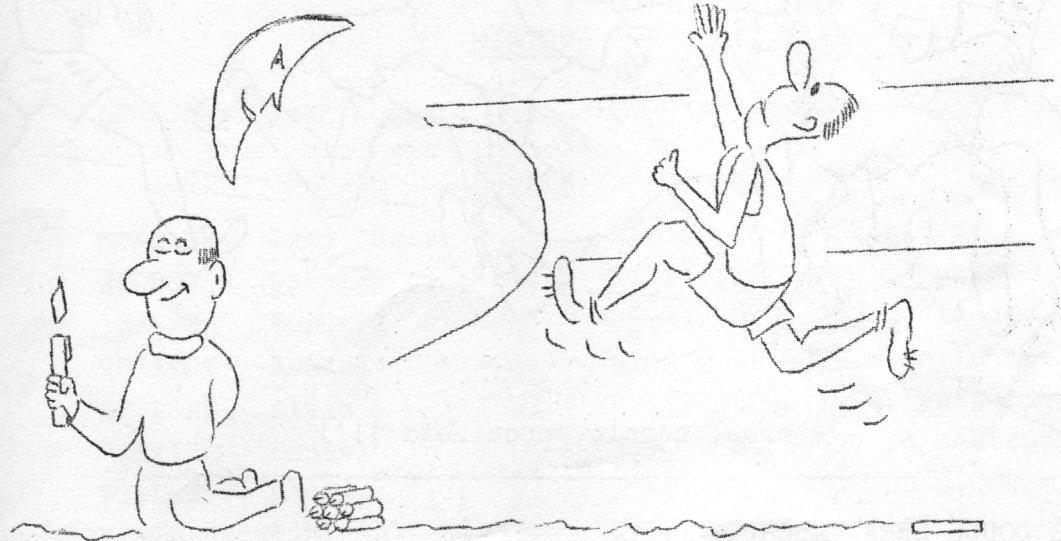
## HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

U N I Q U E    E N    S O N    G E N R E

A la dernière réunion officielle de la saison au stade Jacques Fould, en semi-nocturne, certaines épreuves ont donné lieu à des innovations du point de vue technique.

C'est ainsi que le triple saut, qui se déroulait dans la nuit, a vu l'un des juges (l'ami MAUNOURY) allumer son briquet à chaque essai des concurrents afin de repérer la trace de leur chute dans le sable.

Depuis cette "aventure" le responsable au matériel a prévu un stock de 4 douzaines .... de bougies !!!!



Morceaux  
choisis de  
**sous  
les  
pointes!**

Aux championnats de l'Orne 1963, tous les athlètes se sont plaints de ne pas avoir une buvette à la disposition sur le stade.

Pour 1964, on ne sera pas pris au dépourvu. madame Duval s'entraîne ferme et voici ce que nous verrons au stade Jacques Fould en 1964. Qu'on se le dise !!!



- Bières, curcio, esquinax !!!!



## HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

*A Madame VARNIER, Claire et Thierry*

*Les anciens athlètes du CSA et de l'A3 ,  
unis autour de vous, pour ce dernier hommage*

*Au Chef*

*Sous ce chapeau de forme la tête souriante  
Dont la pudeur n'a cessé de cacher à nos yeux  
Les dernières baisses de forme à jamais surmontées  
Sublimées, surcompensations, ultime performance  
Ôtons nos couvre-chefs comme marque de respect*

*Le Chef*

*Pas un chef en haillons chargé par un grand chef  
De faire marcher droit des jeunes en maillots  
Mais Le Chef par nous nommé et reconnu  
Clin d'œil empreint de respect et d'humour confondus  
D'une bande de jeunes à son œil amusé*

*Le Chef*

*Pas un chef en képi et clairon et tambour  
Vociférant des ordres ou des plans d'entraînement  
Mais Le Chef entraînant d'un projet authentique  
Créateur de liens donnant sens à l'effort  
D'un sport individuel en faire un collectif*

*Le Chef*

*Autorisé à l'être par sa hauteur d'esprit  
Auteur de sa vie autorisant la nôtre  
Faisant autorité sans cesser d'écouter  
Le ressenti des corps à l'effort demandé  
Et la voix des athlètes tous à ses yeux sensés*

*Chef*

*Vous nous avez emmenés vers des sommets vosgiens  
Et des volcans d'Auvergne en lieu de perfusion  
Pour cultiver la forme et promouvoir un groupe  
Capable d'affronter l'élite de nos régions  
Il en reste aujourd'hui de longues amitiés*

*Chef*

*Nous vous avons suivi nous vous suivrons encore  
Au-delà de nos maux et des baisses de forme  
Vous nous avez montré les chemins de l'exploit  
Que chacun réalise dans l'intérêt de tous  
Quand le respect de l'Un porte au respect de tous  
Chapeau Chef*

*Michel Dubosc*

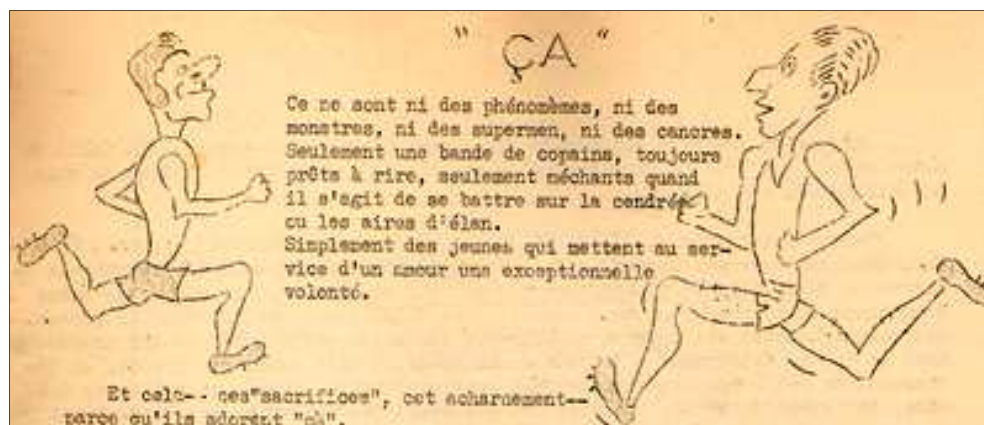
Texte rédigé à la mémoire de Claude VARNIER pour l'adieu organisé au Centre Aéré d'Héloup

\* VOLODALEN !!!! ( Made in Croix-Madame )

Au cours du stage hivernal organisé à Alençon pour les athlètes du département, Marcel FENÊTRE, Conseiller Technique régional, a emmené les stagiaires sur les lieux d'entraînement du C.S.A. Il en est encore tout ébahi.... Les sentiers rapides recouverts d'aiguilles de pin, la mousse épaisse, le terrain accidenté, le site, l'altitude, tout l'a enchanté .

Ses dernières paroles : " Faut pas chercher ailleurs le secret de la réussite des athlètes alençonnais" . Avis aux récalcitrants !!.

**Et en conclusion, ce très beau texte de Claude sur ses athlètes**



**Parce que le cœur saute - d'angoisse et de joie - quand ils entendent le speaker: « les coureurs du 200 m, à la chambre d'appel... »**

**Dans cinq minutes, la détonation, le départ, la course folle... On ne voit rien... des couleurs... des formes... et ce coup de nerfs, ce gémissement rauque et sourd à l'arrivée. Voilà... Ils ont couru.... Pas pour de l'argent. Ni pour de l'orgueil.**

**Pour du bonheur. Pour « ça »**

suite du texte ci-contre

# COMPTE-RENDU

## Réunion du bureau du 28 mars 2011

présents: Maurice Jouatel, Serge Leduque, Patrick Tranchant, Philippe Peccate, Franck Jouatel

### ➤ Maison des sports:

La maison des Sports souhaitant récupérer le bureau non utilisé par le Comité de l'Orne, soit ce dernier, soit l'A3 règle cependant la cotisation de 50 € afin de bénéficier de la mise à disposition des salles et du matériel de sonorisation. Un courrier va être adressé dans ce sens au comité de l'Orne.

### ➤ Les comptes financiers:

A ce jour,

- sur le compte-chèque: 48,02 €
- sur le compte livret: 1 000 €
- sur le compte de la Ligue: 163,20 €

### ➤ Licenciés:

Le nombre est toujours de 91 licenciés. Cependant, 3 voire 4 licences sont en cours de régularisation.

### ➤ Comité de l'Orne:

Maurice Jouatel, Serge Leduque et Patrick Tranchant participaient à la réunion du 23 mars à Argentan.

Le cross organisé par la FSGT à Mortrée le 7 janvier 2012 servirait de support aux départementaux FFA.

☞ Les résultats seront traités avec le Logica FFA, la FSGT effectuant son classement à la suite.

☞ Une participation aux frais de convivialité d'après-course d'un montant de 50 à 60 € sera pris en charge par le Comité de l'Orne

☞ Les athlètes FFA porteront un dossard FFA dans le dos.

☞ Le championnat se déroulera sur quatre courses:

- course n°1: 1800 m, poussins F et G, minimes F et benjamins F et G
- course n°2: 3 600m, minimes G et cadettes
- course n°3: 5 450 m, cadets, juniors F, espoirs F, seniors F, vétérans F, juniors H et cross court FSGT
- course n°4: 9 000m, espoirs H, seniors H, VH FFA, VH2 cross long FSGT

### ➤ Calendrier estival:

- vendredi 15 avril: épreuves ouvertes à partir de cadets à Argentan
- samedi 14 mai: Kid Athlé, triathlon et épreuves ouvertes à L'Aigle
- samedi 28 mai: Kid Athlé, triathlon et épreuves ouvertes à Alençon
- dimanche 5 juin: départementaux FFA, régionaux marche 10 000 et 20 000 m et épreuves jeunes à Argentan

↳ Le bureau émet des réserves quant à l'organisation de ces épreuves jeunes. Il souhaite que l'organisation soit plus rigoureuse que l'année passée.

- 18 septembre: jeux du Perche à Mortagne ( sous réserve, par rapport à une épreuve internationale).

### ➤ site web de l'A3:

Pour l'instant, le projet est en panne. Le bureau est preneur de toute aide!

### ➤ Inter comités:

☞ Le **8 mai** se dérouleront les inter au stade **Héлитas à Caen** ( à partir des cadets (tes)). Le bureau souhaite que le maximum d'athlètes se mobilise afin d'être présents à ce grand rendez-vous de l'athlétisme sur piste.

#### Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com

☞ Prochaine réunion:

lundi 2 mai 2011 à 18h 30

A3 ALENÇON

16 rue du Stade

61000 Saint-Germain du Corbéis