



Mickaël POTTIER, Reynald CORMIER, Bruno LECADRE

Les France de Cross à Laval

Dimanche 2 mars 2008

A cette occasion, l'A3 se propose d'affréter un car afin de se rendre à Laval pour assister à ce championnat

Il en coûterait 5 € aux licenciés et 10 € pour les non licenciés, l'entrée étant de 5€, gratuite pour les moins de 18 ans (sur présentation d'une carte d'identité)

Les personnes intéressées doivent réserver leur place auprès de Franck Jouatel.

✉ jouatel.franck@club-internet.fr

☎ 06 29 57 50 37

Cross d'Hérouville

L'équipe senior composée de Bruno Lecadre, Mickaël Pottier, Reynald Cormier, Franck Jouatel et Thierry Drouillet a produit une belle prestation lors du cross d'Hérouville, le 20 janvier dernier en finissant 3^e par équipe.

Il faut saluer le retour en forme de Franck après son accident.

De même, Gil Verdu accroche une très belle 7^e place dans la course des vétérans.

Challenge des trails bas-normands

5 épreuves, cette année, figurent au calendrier du challenge:

- La Gouvillonne, GOUVETS (50), 19 kms, 6 avril 2008
- Le Trail de la vallée de la Vère, ATHIS (61), 18 km et 30 km, 27 avril 2008
- Le Trail du massif d'Ecouvès, RADON (61), 33 km et 61km, 1er Juin 2008
- Le Trail d'ECOUCHE (61), 28km, 21 septembre 2008
- L'Odyssée du Tue-Vaque, FERMANVILLE (50), 15 et 28 km, 20 septembre 2008

☞ Pour Fermanville et Ecouché, il faudra donc être en forme le week end du 20/21 septembre! Encore un télescopage de calendrier où, pourtant, les trails normands ne sont pas nombreux.

RÉSULTATS

Départementaux de cross de la Manche / LA HAYE-PESNEL / 6 janvier 2008

57 classés

Cross long seniors hommes

Classement: 26^e Reynald CORMIER en 37 mn 40

Régionaux indoor / MONDEVILLE / 13 janvier 2008

Nom	Prénom	60 m série	60 finale	niveau
FOULON	Julie	8'' 57	8'' 58	R2
FOUILLEUL	Virginie	8'' 60	NP	R2

Cross d'HEROUVILLE-SAINT-CLAIR / 20 janvier 2008

15 classés

Cross Eveil Athlétique / 1 140 m

Classement: 6^e Cassandra DUPRE

21 classées

Cross Poussines / 1 570 m

Classement: 18^e Manon POTTIER

145 classés

Cross Vétérans Hommes / 8 950 m

Classement: 7^e Gil VERDU 7^e VH1 en 31 mn 49 s
56^e Bruno DUPRE 45^e VH1 en 36 mn 16 s
117^e Philippe PECCATE 34^e VH2 en 41 mn 28 s

104 classés

Cross Seniors Hommes / 8 950 m

Classement: 19^e Mickaël POTTIER en 31 mn 24 s
20^e Reynald CORMIER en 31 mn 31 s
23^e Bruno LECADRE en 31 mn 44 s
36^e Franck JOUATEL en 33 mn 03 s
80^e Thierry DROUILLET en 37 mn 12 s

10 km PUMA / VILLE DU MANS / 19 janvier 2008

2 392 classés

Classement: 41^e Jean-Pierre CHAPPELLIERE 28^e SH en 36 mn 33 s

CROSS OUEST-FRANCE / LE MANS / 20 janvier 2008

61 classés

Benjamins / 2 800 m

Classement: 41^e Basile LEDUQUE en 12 mn 18 s

53 classés

Poussins / 1 600 m

Classement: 16^e Adrien LEDUQUE en 06 mn 06 s

149 classes

Cross Hommes / 6 400 m

Classement: 139^e Olivier MORICE-MORAND en 29 mn 11 s

RÉSULTATS

TRIATHLON de MORTAGNE

19 janvier 2008

Nom	Prénom	Vit : 30 m	Lancer	longueur	points	classement
Ecole d'athlétisme filles						
LAURENT	Camille	6"	2 m 91	2 m 10	28	6 ^e ex sur 20
BLIN	Aline	5" 9	2 m 77	1m 80	24	9 ^e sur 20
Ecole d'athlétisme garçons						
DUVAL	Camille	5 " 8	4 m 68	2 m 43	40	4 ^e ex sur 21
MORICE MORAND	Malo	6 " 4	3 m 90	1 m 45	24	13 ^e sur 21
Poussins Filles						
DUVAL	Louise	5 " 4	5 m 44	2 m 65	51	3 ^e sur 13
RIVO	Julie	5 " 6	3 m 96	3 m 11	48	7 ^e sur 13
Poussins garçons						
LEDUQUE	Adrien	5 " 7	3 m 21	5 m 43	53	5 ^e ex sur 18
LEDUQUE	Thibault	5 " 8	2 m 98	5 m 63	49	7 ^e sur 18
VILAIN	Tristan	6 " 2	2 m 68	4 m 80	40	14 ^e sur 18
Benjamins Filles						
TRUET	Enora	5 " 7	5 m 81	3 m 18	34	4 ^e ex sur 9
Benjamins Garçons						
FERREOL	Alexandre	5 " 0	6 m 45	3 m 64	38	1 ^{er} sur 16
DUVAL	Adrien	5" 0	5 m 54	3 m 35	31	6 ^e sur 16
GALIENNE	Valentin	5 " 0	5 m 30	2 m 90	29	7 ^e sur 16
LEDUQUE	Basille	5 " 2	4 m 92	3 m 30	27	9 ^e ex sur 16
MORICE MORAND	Matthieu	5 " 1	4 m 44	3 m 15	27	9 ^e ex sur 16
DOUVRY	Jimmy	5" 5	4 m 90	3 m 22	24	12 ^e sur 16
POUILLARD	Thibault	5 " 5	5 m 27	2 m 72	22	13 ^e ex sur 16
NICOL	Jason	6 " 3	3 m 62	2 m 05	9	16 ^e sur 16
Minimes filles						
JOUNY	Agnès	5 " 8	6 m 72	3 m 25	27	1 ^{ère} sur 1
Minimes garçons						
TAVARES	Miguel	5 " 0	5 m 79	3 m 32	23	3 ^e sur 5

Raidlight Trail Trophy / MARLHES (42) / 27 janvier 2008 34, 5 km

269 classés

Classement:

141^e

218^e

Thierry JACQUET

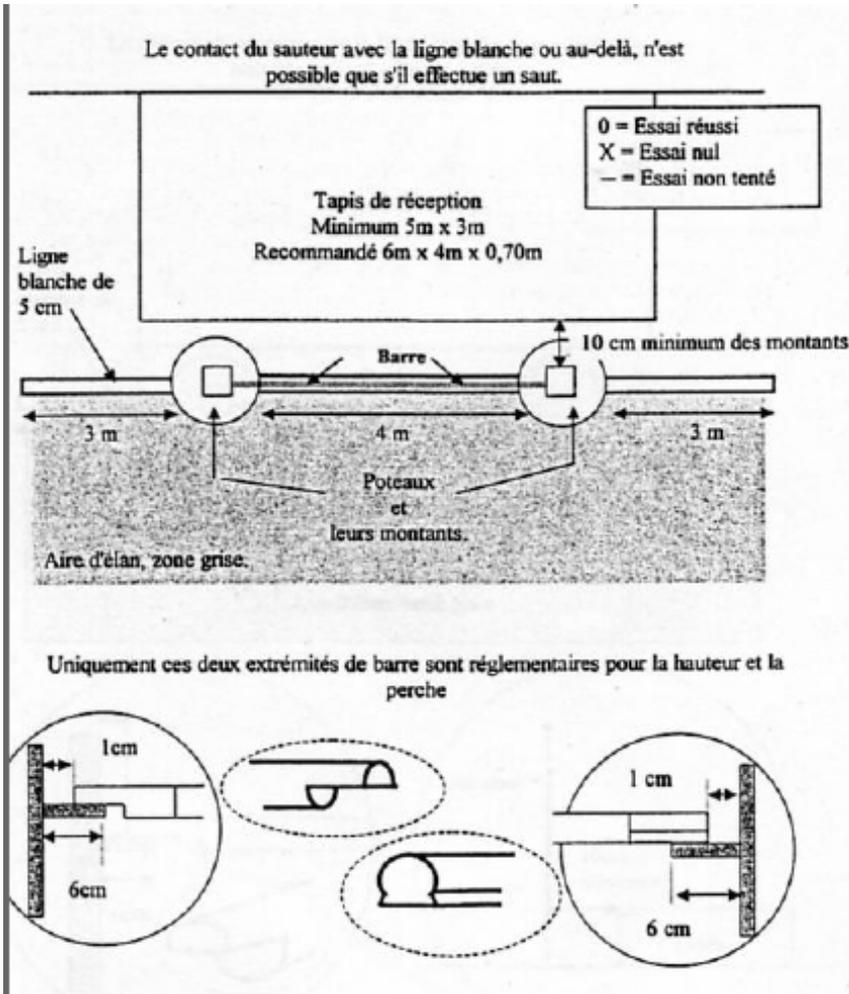
Allain LEBOSSÉ

12^e VH2 en 3 h 34 mn

27^e VH2 en 3 h 59 mn

FICHE TECHNIQUE JURY

Fiche technique n° 6 : Le saut en hauteur



Le chef de concours:

- vérifie le matériel, poteaux placés **10 cm** devant le matelas de réception, barre de **4 m** à **1 cm** des poteaux..

Une ligne blanche sera tracée parallèlement au tapis. Par rapport à la zone d'élan, le bord le plus proche de la bande, le long du bord le plus proche des montants. Elle fera 10 m de long (3 m à l'extérieur des poteaux, 4 m entre) et 50 mm de large.

- Un athlète est éliminé quand il a 3 échecs successifs. Lorsqu'il ne reste qu'un seul athlète, il a le droit de demander la hauteur de barre qu'il désire tenter.

- Une vérification est effectuée avant chaque tentative de record.

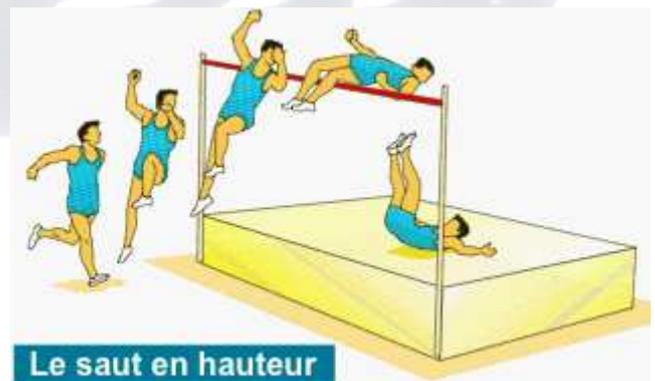
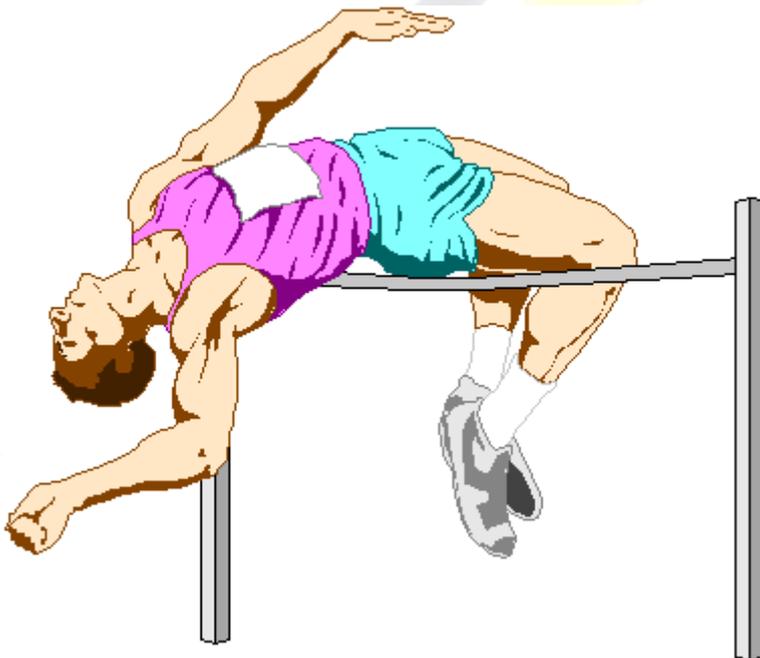
- On ne peut revenir à une hauteur inférieure durant le concours.

- Un athlète peut s'abstenir de sauter à une hauteur; s'il s'abstient au 1er essai d'une hauteur, il n'aura pas le droit d'effectuer le 2° ou le 3° essai à cette hauteur.

FAUTES:

- Si le concurrent fait tomber la barre;

- Si un concurrent touche le sol y compris la zone de réception au-delà du plan du bord le plus proche des montants que ce soit entre ceux-ci ou à l'extérieur des montants (la ligne blanche ou au-delà) avec une partie quelconque de son corps, sans avoir préalablement franchi la barre.



DOSSIER

COMPRENDRE UN BILAN SANGUIN

Le bilan sanguin est un passage obligé pour tous sportifs. Il permet de déceler d'éventuelles carences ou anomalies. Il arrive fréquemment qu'une analyse permette de déterminer la cause d'une méforme ou d'une fatigue inhabituelle.



Voici quelques définitions qui vous permettront de mieux comprendre votre analyse.

- **Hématies**: Il s'agit du nombre de globules rouges présents par mm³ de sang. La fourchette de normalité est de 4,2 à 5,8 millions. Ils permettent le transport de l'oxygène vers les muscles. Une valeur trop basse diminuera le rendement du sportif.

- **Hémoglobine**: C'est une protéine qui intervient dans le transport de l'oxygène. Plus cette valeur est importante, meilleur sera le transport de l'oxygène. Les valeurs normales se situent entre 13 et 17,7 g pour 100 ml.

- **Hématocrite**: Exprimé en pourcentage, il correspond au volume de globules rouges présent dans la totalité du sang. La valeur évolue naturellement entre 39 et 52 % selon les individus. Plus ce taux est élevé, plus les muscles reçoivent de l'oxygène. A noter que l'entraînement ne fait pas monter le taux hématocrite mais le fait diminuer.

- **V.G.M.**: Volume Globulaire Moyen. Il s'agit de la taille moyenne des globules rouges. Des globules trop gros auront des difficultés à se déplacer et à apporter l'oxygène nécessaire. La fourchette normale est de 80 à 100 micron.³

- **T.C.M.H** : Teneur corpusculaire moyenne en hémoglobine. C'est la masse moyenne d'hémoglobine contenue dans un globule rouge et est exprimé en pico grammes. La fourchette de normalité est de 27 à 32.

- **C.C.M.H** : Concentration Corpusculaire En Hémoglobine. Elle correspond au pourcentage d'hémoglobine contenu dans les globules rouges et doit se situer entre 31 et 36.

- **Leucocytes** : C'est le nombre de globules blancs présents par mm³. Il doit se situer entre 4000 et 11000. Une valeur trop élevée révèle souvent une infection. L'étude de la formule leucocytaire correspond à l'analyse des éléments sanguins (polynucléaires, lymphocytes et monocytes).

- **Plaquettes** : Les plaquettes sanguines ont un rôle majeur dans la coagulation. La fourchette de normalité est de 150000 à 400000 /mm³.

- **Vitesse de sédimentation** : C'est un élément d'orientation dans un diagnostic. Elle correspond au temps nécessaire aux éléments sanguins pour sédimenter. Au bout d'une heure, elle doit être inférieure à 8 mm, et au bout de 2 heures inférieur à 20 mm.

☞ *D'autres éléments sont souvent recherchés en complément de ceux cités précédemment:*

DOSSIER

- **Fer Sérique** : Le fer sérique est le fer contenu dans le sérum. La fourchette de normalité 35 à 150 ug/dl. Le fer intervient dans le transport de l'oxygène. Une carence entraîne généralement une sensation de fatigue.

- **Ferritine** : La ferritine est une protéine de stockage du fer, qui permet de réguler l'absorption du fer. Les valeurs normales vont de 20 à 250 ug/l.

- **Magnésium**: Il s'agit d'un activateur enzymatique. Il permet l'utilisation du glycogène au niveau des cellules. Il participe également à la transmission de l'influx nerveux et à la contraction musculaire. Une carence peut provoquer des crampes, une fatigue générale, de difficultés à faire monter le cœur. La norme est de 18 à 22 mg/l.

- **Potassium** : Il intervient lors de la contraction cardiaque, contrôle la teneur en eau des cellules et permet la transmission de l'influx nerveux. Les crampes peuvent être causées par un manque de potassium. La normalité est de 3,8 à 4,9 mmol/l.

- **Calcium** : Il agit au niveau de la rigidité osseuse, la contraction musculaire, la régulation du rythme cardiaque et la coagulation sanguine. Une carence peut favoriser les fractures de fatigue. Il doit se situer entre 2.2 et 2.6 mmol /l.

- **Phosphore** : Il joue un rôle au niveau de l'absorption et de la fixation du calcium sur l'os ; mais consommé en excès son action sera antagoniste. Il entre également dans la composition de composés énergétiques (ATP, phosphocréatine). 0.80 à 1.45 mmol /l correspond à la normalité.

- **Créatinine** : Son évaluation permet de révéler un dysfonctionnement de la filtration rénale. La fourchette est de 7 à 13 mg/l.

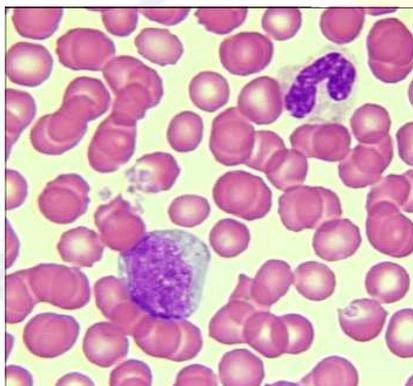
- **Cholestérol HDL** : Il s'agit du « bon cholestérol ». Les HDL récupèrent le surplus de cholestérol pour l'éliminer. Ils nettoient les artères de tous les dépôts lipidiques et doivent être comprises entre 0,37 et 0,65 g/l

- **Cholestérol LDL** : Celui-là, c'est le mauvais. Les LDL déposent le cholestérol sur les parois des artères. C'est un facteur de risque cardio-vasculaire. Leur concentration doit être comprise entre 1.10 et 1.60 g/l.

- **Triglycérides** : Les triglycérides font partie comme le cholestérol des composés lipidiques de l'organisme. Leur excès est néfaste à l'organisme. La valeur normale doit varier entre 0,45 et 1,75 g/l.

- **Glucose** : L'intérêt principal de ce dosage réside dans le dépistage et le suivi du diabète. A jeun, la normalité se situe entre 0,80 et 1,26 g/l.

Si le bilan sanguin est réalisé dans le but de rechercher la cause d'un problème, des recherches complémentaires peuvent être effectués en fonction des symptômes. Dans le cadre d'une grosse fatigue persistante et si tous les éléments ci-dessus sont normaux, la thyroïde devra être vérifiée.



Avec l'aimable autorisation de:

Benoît PHALIPPOU : www.cyclingtrainerpro.com.

ASSEMBLEE GENERALE



Composition
du Conseil d'Administration
au 18 janvier 2008

NOMS	Prénoms
BLAISE-MARTIN	Henri
BRODIN	Jean-Claude
CLOUTIER	Eddy
CROISE	Claude
DELENTE	Bruno
LEDUQUE	Serge
DUPRE	Bruno
BELLANGER	Valérie
GUESDON	Didier
TREGARO	Anita
JOUATEL	Franck
JOUATEL	Maurice
MORICE-MORAND	Olivier
CLOUARD	Clothilde
PECCATE	Philippe

Composition du nouveau bureau suite à l'Assemblée Générale
du 18 janvier 2008

<i>POSTES</i>	<i>Prénoms</i>	<i>NOMS</i>
<i>Président</i>	<i>Maurice</i>	<i>JOUATEL</i>
<i>Vice-Président Relations Presse</i>	<i>Olivier</i>	<i>MORICE-MORAND</i>
<i>Secrétaire Principal</i>	<i>Franck</i>	<i>JOUATEL</i>
<i>Trésorier Principal</i>	<i>Jean-Claude</i>	<i>BRODIN</i>
<i>Secrétaire Adjoint Chargé des jeunes</i>	<i>Didier</i>	<i>GUESDON</i>
<i>Secrétaire Adjoint Trail et communication</i>	<i>Philippe</i>	<i>PECCATE</i>
<i>Trésorier Adjoint</i>	<i>Bruno</i>	<i>DUPRE</i>
<i>Membre</i>	<i>Henri</i>	<i>BLAISE-MARTIN</i>
<i>Membre</i>	<i>Bruno</i>	<i>DELENTE</i>

COMPTE-RENDU

Réunion du de bureau du lundi 28 janvier 2008

Présents : Maurice JOUATEL, Philippe PECCATE, Henry BLAISE MARTIN, Olivier MORICE MORAND

Courriers :

- Lecture de cartes de vœux d'institutionnels qui ont répondu à ceux du club.

Prochaines dates à retenir dans le calendrier des compétitions :

- Régionaux de cross dimanche 3 février : 43 engagés du club.
- Triathlon d'Alençon aura lieu le 9 février à la Halle aux sports : 11 réponses favorables des bénévoles. Il faut 32 personnes pour gérer l'ensemble des ateliers.
- Triathlon d'Argentan le samedi 1^{er} mars.
- 10 km à Bayeux le 23 mars ; 10 km qualificatif.

AG du club du 18 janvier.

➤ Budget de cette AG et du repas qui a suivi : dépenses 906, 89 € ; recettes : 438 € par les participants, 468,89€ par le club.

➤ Un rectificatif a été adressé à Ouest France suite à la parution d'un article sur l'assemblée générale. Il est rappelé que l'A3 participe à l'organisation des foulées de Montsort comme du trail de Radon mais n'est en aucun cas l'organisateur de ces courses : « rendons à César ce qui »

Matériel :

- Achat d'une déchiqueteuse pour éliminer les documents confidentiels.
- Le bureau a par ailleurs décidé d'investir dans un ordinateur portable afin de faciliter le travail du président.

Vie du club :

- Point sur les licenciés : nous sommes à 84.
- Site de l'A3 : le site de l'A3 est absent des écrans depuis 15 jours suite à un changement d'hébergeur. pour un coût de 143,52€. Les choses devraient rentrer prochainement dans l'ordre.
- Maurice sera chronométré aux régionaux et demi-finale de cross à Flers ainsi qu'au championnat de France des territoriaux.
- L'Orne Hebdo va organiser le 19 septembre une course sur Alençon : « Les galopades de l'OH ». Comme pour les foulées de Montsort, le club accepte de gérer l'arrivée. La question du secrétariat est en discussion entre l'OH et l'équipe d'Yves BRANCHARD.

Récompenses

➤ Vendredi 1^{er} février remise des récompenses par la Communauté Urbaine à Cerisé ; une dizaine d'athlètes du club ayant participé à un championnat de France seront récompensés.

Débats :

Problématique des jurys officiels : le club n'a plus que quatre jurys depuis le départ de Patrick DUGUE : Franck JOUATEL (LOGICA) ; Claude VARNIER (starter et chrono régional) ; Clément LABORDE (régional saut) et Maurice JOUATEL (chef chronomètre fédéral). Il n'a pas pu en proposer pour les pré-France qui avaient lieu à Mondeville le 27 janvier. La question se pose de formation organisée au sein du comité afin de faciliter les déplacements. La prochaine formation de la Ligue est le 8 mars àGranville.

Proposition d'organiser un car pour aller aux championnats de France de cross le 2 mars. L'entrée à ce cross est gratuite pour les moins de 18 ans et pour un « accompagnateur » en fonction du nombre de qualifiés. Elle est de 5 € pour les autres. En fonction du coût d'un car, le club demandera une participation de 5 € aux licenciés et de 10 € aux non licenciés.

Une première discussion sur le devenir du cross du club a eu lieu. La question de l'attribution du départemental est un préalable important à connaître. Parmi les idées évoquées : relance de la collaboration avec la FSGT (cross le samedi ?) ; intégration dans le challenge de la Sarthe ; remboursement de frais de déplacement à l'instar de ce que fait Allonnes.

Prochaine réunion le lundi 25 février 2008.

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX