

LES MINIMES DE L'A3 EN FORME A BONNETABLE

La trêve des fêtes de fin d'année passée, seize athlètes de l'A3 ALENCON se sont donné rendez-vous au cross de Bonnétable avec une grosse motivation car les intempéries les avaient empêché de se rendre à Saint-Mars-La-Brière le 19 décembre dernier.

Les coureurs ornais étaient les seuls « étrangers » à participer à ces départementaux de la Sarthe qui se déroulaient sur un parcours rendu extrêmement difficile par la boue.

La course des vétérans hommes ouvrait le bal avec le retour à la compétition de Franck JOUATEL après une année 2010 blanche et 4 semaines d'entraînement.

Sa course fut bien entendu difficile surtout sur la seconde moitié. Il obtient malgré tout une honnête 30^e place. Stéphane LARUE et Patrick TRANCHANT le suivent en prenant les 59^e et 85^e places.

Chez les Benjamins garçons, Romaric LARUE confirme ses bonnes dispositions depuis le début de la saison et s'offre une très belle 7^e place.

Ils nous comblent depuis le début de saison, et ils continuent, ce sont les Minimes qui, malgré les absences de quelques précieux éléments, remportent à nouveau la course par équipe. A cela s'ajoutent en individuel, les superbes 4^e et 5^e de Basile LEDUQUE (parti plus rapidement cette fois) et Albin FOUBERT (de retour en forme); Pierre BADIER (minime 1^e année) prend une magnifique 9^e place alors que Marc POTTIER confirme ses progrès en cross en s'octroyant une très bonne 15^e place.

Dans la course féminine, Chantal LETOURNEAU prend la 28^e place et surtout gagne en vétéran 2.

Enfin, Bruno LE CADRE, qui n'apprécie guère la boue, tire son épingle du jeu dans une course très relevée en prenant une très bonne 18^e place. MJ



Photo: NCAP

↑ Fabien LAMIRE aux Régionaux de Mortagne au Perche

↓ Pierre BADIER à Bonnétable



Photo: Franck Jouatel

L'Ekiden de Touraine à Ballan-Miré (37) dimanche 13 mars 2011

Franck recherche des coureurs pour monter une équipe SH, une équipe VH et/ou une équipe mixte (3 H et 3 F).

Si vous êtes intéressés, prendre contact avec notre secrétaire.

- Février 2011 -

RÉSULTATS

Championnat de Sarthe de cross / BONNETABLE / dimanche 9 janvier 2011 (47 km)

Minimes Filles

66 classées

52^e Maëlan ROGER en 15 mn 28 s

Benjamins Garçons - 2 530 m

61 classées

7^e Romaric LARUE en 10 mn 51 s

Minimes Garçons - 3 110 m

40 classés

4^e Basile LEDUQUE en 12 mn 24 s

5^e Albin FOUBERT en 12 mn 25 s

9^e Pierre BADIÉ en 12 mn 50 s

16^e Marc POTTIER en 13 mn 41 s

↳ A3 Alençon 🏆 1^{er} par équipes

Cross Féminines - 5 485 m

63 classées

28^e Chantal LETOURNEAU 🏆 1^{ère} VF2 en 28 mn 11 s

Cross court Hommes - 4 905 m

24 classés

13^e Thierry GERMAIN 9^e VH1 en 22 mn 09 s

15^e Xavier PERSEHAYE 10^e VH1 en 22 mn 50 s

Cross long Seniors Hommes - 9 690 m

66 classés

18^e Bruno LECADRE 16^e SH en 37 mn 23 s

43^e Thierry DROUILLET 41^e SH en 41 mn 48 s

50^e Thomas VAILLANT 47^e SH en 43 mn 57 s

Cross long Vétérans Hommes

151 classés

30^e Franck JOUATEL 28^e VH1 en 33 mn 12 s

59^e Stéphane LARUE 48^e VH1 en 35 mn 35 s

83^e Patrick TRANCHANT 64^e VH1 en 37 mn 32 s

Kids' Athlé et triathlon Benj./ Minimes / MORTAGNE au P. / samedi 15 janvier 2011 (40 km)

Kids' Athlé Eveil athlétisme et poussins

🏆 1 ^{er}	184 pts	A3.ALENCON	5 équipes de 8 classées			
Triathlon		longueur	poids	30 m		
3 ^e	49 pts	Noélie TRANCHANT	3m01	7m01	5"1	BEF
2 ^e	50 pts	Maelann ROGER	3m35	8m22	5"1	MIF
🏆 1 ^{er}	50 pts	Baptiste TAMISIER	3m50	5m95	5"0	BEM
2 ^e	54 pts	Marc POTTIER	3m76	9m02	4"5	MIM
3 ^e	30 pts	Emeric TRANCHANT	3m52	6m22	4"9	MIN

CROSS Ouest-France / LE MANS / dimanche 16 janvier 2011 (54 km)

DISTANCE	NOM	Prénom	Catégories	Place général	Place catégorie	Temps
10 km	DELENTE	Bruno	V1H	301 / 2363		43'20"
	PERSEHAYE	Xavier	V1H	496 / 2363		45'43"
20 km	GERMAIN	Thierry	V1H	467 / 998		1 h 36'48"
6,4 km	LECADRE	Bruno	SH	26 / 162	11 ^{ème} SH	22'17"
	VAILLANT	Thomas	SH	76 / 162	27 ^{ème} SH	24'40"

RÉSULTATS

Cross international d'HEROUILLE / dimanche 16 janvier 2011 (114 km)

Prénom	Nom	Cat 2011	Distance	Place au Général	Place dans Catégorie	Temps	Observations
Guénaël	LARUE	EAG	1000 m	7 / 51	7 ^e	4 '13"	
Romaric	LARUE	BEM	2 480 m	8 / 40	8 ^e	9'44"	
Josephine	DRION	MIF	3480 m	9 / 15	9 ^e	17'55"	
Maëlan	ROGER			14 / 15	14 ^e	20'14"	
Basile	LEDUQUE	MIM	3 300 m	3 / 34	3 ^e	12'04"	Équipe N°1 MG 1 ^{ère} (15 Pts)
Albin	FOUBERT			5 / 34	5 ^e	12'14"	
Pierre	BADIER			7 / 34	7 ^e	12'36"	
Benoît	HUETTE			9 / 34	9 ^e	12'43"	Équipe N°2 MG 3 ^{ème} (30 Pts)
Marc	POTTIER			10 / 34	10 ^e	13'14"	
Guillaume	THIBAudeau			11 / 34	11 ^e	13'17"	6 équipes classées
Maxime	BREUX			12 / 34	12 ^e	13'19"	
Anita	TREGARO	V2F	5 600 m	29 / 36	3 ^e V2F	27'05"	
Marie-France	JOUATEL	V3F		32 / 36	1 ^{ère} V3F	27'24"	
Valérie	BELLANGER	SF		34 / 36	13 ^e SF	27'34"	
Franck	JOUATEL	V1M	8 560 m	16 / 118	12 ^e V1H	31'53"	Équipe VH 9 ^e 18 équipes classées
Jean-Paul	HUETTE			29 / 118	25 ^e V1H	33'11"	
Stéphane	LARUE			48 / 118	39 ^e V1H	34'41"	
Patrick	TRANCHANT			81 / 118	55 ^e V1H	36'58"	
Mickaël	POTTIER	SEM	9 860 m	19 / 71	16 ^e SH	37'03"	
Thierry	DROUILLET			34 / 71	30 ^e SH	39'10"	

Joséphine DRION



Maxime BREUX



Maëlan ROGER



RÉSULTATS

Régionaux de cross de Basse-Normandie / MORTAGNE au P. / dimanche 30 janvier 2011

Course n°	Prénom	Nom	catégorie	Distance	Temps	Place Gal	Place Cat	Nbre Classés	Place Equipe	Qualifié
1	Franck	JOUATEL	V1M	9 820 m	36'53''	36 ^e	31 ^e	179	16 ^e	oui
	Jean-Paul	HUETTE			38'37''	73 ^e	58 ^e			oui
	Marc	LEFAUX	V3M		40'19''	107 ^e	2 ^e			
	Stéphane	LARUE	V1M		40'30''	110 ^e	82 ^e			
	Bruno	DELENTE			41'11''	120 ^e	89 ^e			
	Patrick	TRANCHANT			41'54''	134 ^e	98 ^e			
2	Romaric	LARUE	BEM	2 790 m	10'53''	9 ^e		62	4 ^e	
	Adrien	LEDUQUE			11'21''	18 ^e				
	Amaury	RALU			12'30''	33 ^e				
	Baptiste	TAMISSIER			13'11''	42 ^e				
3	Mathilde	GIMONET	BEF	2 790 m	12'28''	22 ^e		51		
	Noëlie	TRANCHANT			13'20''	27 ^e				
4	Agathe	MASSOT	MIF	2 790 m	12'55''	24 ^e		59	7 ^e	Oui
	Joséphine	DRION			14'01''	46 ^e				Oui
	Gwladys	DROUILLET			14'11''	49 ^e				Oui
	Maëlan	ROGER			14'26''	51 ^e				Oui
	Camille	HERVE			16'10''	57 ^e				Oui
	Fidji	BRIN			16'22''	58 ^e				Oui
5	Basile	LEDUQUE	MIM	3 370 m	12'05''	3 ^e		64	1 ^{er}	Oui
	Albin	FOUBERT			12'21''	6 ^e				Oui
	Pierre	BADIER			12'54''	13 ^e				Oui
	Benoît	HUETTE			12'59''	14 ^e				Oui
	Guillaume	THIBAudeau			13'12''	17 ^e				Oui
	Maxime	BREUX			13'43''	27 ^e				Oui
	Marc	POTTIER			13'54''	29 ^e				Oui
	Emeric	TRANCHANT			15'57''	53 ^e				Oui
6	Juliette	GEFFROY	CAF	3 370 m	19'23''	29 ^e		29		Oui
7	Jimmy	DOUVRY	CAM	4 570 m	19'46''	43 ^e		52		Oui
9	Valérie	BELLANGER	SEF	5 520 m	26'36''	55 ^e	25 ^e	79	11 ^e	Oui
	Chantal	LETOURNEAU	V2F		25'59''	45 ^e	5 ^e			Oui
	Anita	TREGARO			26'03''	47 ^e	7 ^e			Oui
	Odile	SELLIER			28'23''	72 ^e	15 ^e			
10	Bruno	LE CADRE		SEM	10 440 m	36'36''	33 ^e	28 ^e	143	13 ^e
	Mickaël	POTTIER	38'04''			58 ^e	51 ^e	Oui		
	Eddy	CLOUTIER	38'59''			75 ^e	66 ^e	Oui		
	Thomas	VAILLANT	40'11''			95 ^e	83 ^e			
	Fabien	LAMIRE	40'34''			101 ^e	87 ^e			
	Thierry	DROUILLET	41'21''			107 ^e	92 ^e			

REPORTAGE

ROMARIC LARUE ET L'EQUIPE MINIMES GARCONS ENCORE EN EVIDENCE A HEROUVILLE

Une vingtaine d'athlètes de l'A3 ALENCON ont fait le déplacement ce dimanche 16 janvier à Hérouville-Saint-Clair pour y disputer le 48^{ème} cross du club organisateur qui se déroulait dans le superbe domaine de Beauregard.

Une semaine après le difficile cross de Bonnétable, les organismes étaient encore un peu marqués et les conditions du jour (temps ensoleillé) ont permis aux « jaune et noir » de s'exprimer malgré les nombreux dévers et côtes proposés par ce parcours très technique.

Le premier à se mettre en évidence fut Romaric LARUE, auteur d'une course régulière et progressive, il remonte à une superbe 8^e place chez les Benjamins garçons.

Les Minimes filles suivirent et Joséphine DRION profitait de son premier cross pour obtenir la 9^e place devant sa coéquipière Maëlan ROGER qui victime d'une entorse se classe 14^e.

Les Minimes garçons eurent l'occasion de montrer leur belle forme du moment et surtout la densité de l'équipe puisque les 7 coureurs préfectoraux rentrent dans les 12 premiers en 1'15'' d'intervalle. Individuellement, c'est une fois de plus Basile LEDUQUE qui tire son épingle du jeu et après un bon départ obtient la 3^e place. Albin FOUBERT confirme son retour en forme en prenant une superbe 5^e place complétée par la très belle performance de Pierre BADIER qui se classe 7^e. La première équipe remporte donc la course sans soucis. La seconde, composée de Benoit HUETTE 9^e, Marc POTTIER 10^e et Guillaume THIBAUDEAU 11^e

prend la 3^e place du podium à 1 point du Caen Athlétique Club. Maxime BREUX venu pour l'équipe afin de préparer les régionaux obtient une méritoire 12^e place.

Guénaël LARUE, très inspiré par la performance de son frère chez les Benjamins garçons, l'imitait en se classant 7^e eu terme d'une très jolie course.

Chez les femmes, Anita TREGARO prend la 3^e place en Vétéran 2 Femmes alors que Marie-France JOUATEL monte sur la première marche en Vétéran 3 Femmes suivie de près par Valérie BELLANGER toujours en convalescence, qui obtient la 13^e place chez les Séniors Femmes.

Dans la course Vétérans Hommes, Franck JOUATEL prend une honnête 16^e place au général malgré un manque de distance et de rythme évident. Il ne sera certainement pas prêt pour les régionaux dans 15 jours. Ses coéquipiers Jean-Paul HUETTE (34^e), Stéphane LARUE (48^e) et Patrick TRANCHANT (81^e) permettent à l'équipe de se classer 9^e.

Enfin, chez les seniors, Mickaël POTTIER et Thierry DROUILLET montent en puissance en prenant respectivement les 19^e et 34^e places.

Il reste donc 15 jours aux athlètes locaux pour peaufiner leur forme afin de défendre au mieux les couleurs alençonnaises lors des championnats régionaux qui se dérouleront le 30 janvier à Mortagne-au-Perche.

Nul doute que les jeunes pourront avoir des ambitions légitimes pour cette prochaine échéance, il ne reste plus qu'à leur souhaiter d'être au grand complet et en pleine possession de leurs moyens.

Anita TREGARO



Valérie BELLANGER



Photos: Philippe Peccate

2011 L'ANNEE DU CHANGEMENT ?

2010 est passée et 2011 est arrivée avec un temps plus clément, est-ce un signe ?

2011, c'est pour moi 30 ans de pratique, de passion avec de nombreux bons moments qu'un sport aussi exigeant que le nôtre peut apporter.

Je suis sûr que vous savez de quoi je parle, vous les passionnés qui partagez ces sentiments.

C'est aussi 22 ans de bénévolat avec des débuts difficiles puis meilleurs pour arriver depuis quelques années à une certaine lassitude.

Pourquoi devenir bénévole et vouloir à tout prix, avec la même passion, se mettre ainsi au service des autres afin qu'ils puissent pratiquer eux aussi le sport qu'ils aiment tant ?

Suis-je à ce point naïf ?

Ce serait certainement plus simple pour moi de me contenter d'être un simple consommateur sans me préoccuper de la bonne marche d'un club, d'une organisation...

Mais si demain il n'y a plus de bénévolat, comment m'adonner à mon sport préféré ? Comment participer à une compétition sans ces bonnes volontés ?

L'avenir de notre discipline s'assombrit, les pelotons vieillissent et la relève tarde à venir. Après la catégorie minime, plus rien jusqu'à celle des vétérans, mais comment faisons nous avant ?

Il devient de plus en plus difficile de trouver des bonnes volontés pour accepter certaines tâches au sein d'un club alors que pour beaucoup d'entre elles, cela ne demande pas forcément de très grandes connaissances.

Personne pour aider à l'encadrement des athlètes aux entraînements alors que nous prenons en charge les formations assez brèves d'ailleurs,

Personne pour faire les formations jury qui nous permettraient de participer aux régionaux en salle par exemple ou encore pour les interclubs.

Alors que cette année, le nombre d'athlètes augmente de manière encourageante, je remarque pour une grande majorité de nos athlètes une indifférence totale par rapport au travail que nous accomplissons, je le répète bénévolement. Quelques chiffres pour étayer tout cela :

Nous sommes à ce jour 91 licenciés, presque tous ont reçu un calendrier hivernal. 21 retours, cela me semble dérisoire. Il est de plus en plus difficile de prévoir les engagements aux différentes compétitions.

Pour le cross de Montfort-le-Gesnois, 50 athlètes convoqués, 14 accusés réception des mails (il est vrai que cela demande un effort incroyable pour cliquer sur le oui de l'accusé réception). 10 athlètes ont tout de même prévenu qu'ils ne pourraient pas venir et 11 qu'ils viendraient. Je trouve cela plutôt décourageant et suis persuadé que vous êtes capables de mieux.

Je profite malgré tout de l'occasion pour vous présenter à toutes et tous mes meilleurs vœux de santé, bonheur, richesse etc... pour cette année 2011 ainsi qu'à vos proches en espérant qu'elle marque un changement conséquent pour nous bénévoles et l'avenir de notre discipline que nous pratiquons avec passion. FRANCK



ACTUALITE

Pour compléter sur le dernier article concernant les manchons et chaussettes de récupération, je peux apporter un témoignage puisque j'utilise ces accessoires depuis le marathon de Paris de 2006.

Dans un premier temps, je dois avouer que j'étais un peu sceptique sur le sujet. Mais après mes deux premiers marathons où j'avais connu pas mal de problèmes avec des crampes aux mollets, j'ai décidé de tenter l'expérience des manchons BV sport pour la course et des chaussettes de récupération Thuarne.

La seule chose que je peux dire, c'est qu'il ne faut pas s'attendre à un tour de magie mais que cela atténue quand même pas mal les choses et que ce sont surtout les chaussettes de récupération qui se montrent les plus efficaces à mon avis. Après, cela dépend peut-être des coureurs. Un inconvénient tout de même pour les manchons, j'ai constaté que, par contre, j'avais attrapé des crampes aux cuisses alors que ce n'est pas dans mes habitudes, je pense donc que cela déplace un peu le problème même s'ils apportent un léger mieux.

Cela dit, ça n'empêche pas qu'il faut toujours bien s'hydrater et s'étirer et c'est le mélange de tout cela qui fait que l'on a moins de problèmes. J'ai depuis investi dans une autre paire de manchons BV sport qui sont à mon avis mieux que les précédents et aussi dans des chaussettes "x socks" qui sont pas mal non plus. Je conseille donc aux athlètes d'en utiliser pour se rendre compte par eux-mêmes. Je conclurai en disant qu'elles ne sont pas nuisibles et ne les classerai pas au rang de placebo comme ces fameux bracelets pour l'équilibre qui à mon avis sont une pure arnaque.

Franck



Juliette GEFROY



Joséphine DRION



Gwladys DROUILLET



Odile SELLIER



Mathilde GIMONET



Fidji BRIN

COMPTE-RENDU

Compte-rendu du bureau du 31 janvier 2001

Présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Patrick tranchant, Serge Leduque, Valérie Bellanger, Philippe Peccate, Henri Blaise-Martin, Marie-France Jouatel

Courriers:

reçus entre autres les vœux

de Monsieur Lambert, président du conseil Général de l'Orne
de Monsieur Pueyo, président de la Communauté urbaine d'Alençon
de madame Stéphanie Betrel, adjointe aux sports de la ville d'Alençon
du service des sports d'Alençon
des membres de l'opposition au Conseil municipal d'Alençon.

Trésorerie:

➤ La ville d'Alençon alloue au club un reliquat de 700 € pris sur les fonds associatifs. Cependant, compte-tenu de la franchise accident, lors du sinistre occasionné avec le mini-bus de la ville lors des championnats de France à Taulé-Morlaix, cela revient à une subvention de 300 € ce qui est appréciable.

➤ Lors du cross de Montilly, le club A3 se classe 4^e sur 26 clubs engagés au challenge clubs région de Basse-Normandie et reçoit un chèque de 75 € par l'organisation.

➤ Relevé des comptes:

- compte-chèques: 1 582,80 €
- compte livret: 3 027,30 €
- compte ligue: 163,20 €

Licenciés:

A ce jour, le nombre de licenciés s'élève à 91 dont 31 nouveaux. A la même date, l'an dernier, ce nombre était de 73 licenciés!

Site internet:

Une réflexion est engagée pour créer un nouveau site internet pour le club. Le bureau est preneur de toute bonne volonté sur ce projet.

Partenariat:

Pour l'instant, après avoir décidé du visuel, le bureau est dans l'attente de l'agrément de M. Siney de **Profil +**.

Par ailleurs, des coureurs sont intéressés par le short proposé aux couleurs du club. Ceux-ci s'engagent à payer le prix coutant.

Réunion du Comité de l'Orne du 13 janvier 2011:

Maurice Jouatel, Serge Leduque et Patrick Tranchant représentaient le club.

↳ Le bilan du cross départemental a pointé une organisation technique assez moyenne des épreuves.

↳ Un nouveau secrétaire a été élu, Denis Léon, de Flers.

↳ Le calendrier estival a été dressé:

- 14 mai: triathlon de L'Aigle

- 28 mai: Triathlon d'Alençon avec des épreuves ouvertes

- 5 juin: Meeting d'Argentan avec des épreuves départementales + le challenge jeunes (Des membre du

bureau font observer qu'à ce sujet l'organisation avait été défailante l'an dernier dans l'établissement du classement).

↳ Bilan des licenciés par clubs:

- Flers/ Condé: 148 licenciés ↗

- APPAM: 129 licenciés ↔

- Bayard d'Argentan: 96 licenciés ↘

- A3 Alençon: 91 licenciés ↗

↳ L'Assemblée Générale se tiendra le 30 septembre à Flers (à confirmer).

Compétitions:

➤ Les régionaux de Basse-Normandie qui se sont déroulés à Mortagne-au-Perche le 30 janvier dernier ont vu une belle participation des athlètes du club: 42 présents et 38 classés. 10 sont qualifiés pour les inters à Gaignes le 13 février prochain: 1 cadet, 1 cadette, 3 SH, 3 VF et 2 VH. Les Minimes champions par équipe seront intégrés dans l'équipe départementale. Le déplacement s'effectuera en deux temps: les vétérans et les cadets, puis, plus tard, les seniors et les minimes.

➤ Pour les championnats de France des 10 km qui auront lieu à Vittel (88) le 3 avril prochain, sont qualifiés: Eddy Cloutier, Bruno Lecadre, Henri Blaise-Martin, Chantal Letourneau, Marie-France Jouatel, Anita Trégaro.

➤ Le triathlon de l'A3 se tiendra à la Halle aux sports samedi 5 février.

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com

☞ Prochaine réunion:
lundi 28 février 2011 à 18h 30

A3 ALENÇON

16 rue du Stade
61000 Saint-Germain du Corbéis