



# Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2012 / 90



Albin FOUBERT à Narbonne (11)

## LA MARQUE DES JEUNES

Voilà un début d'année qui démarre très fort pour les jeunes de l'A3. Tout d'abord, c'est cette avalanche de podiums aux départementaux de Mortrée. Puis c'est la qualification aux France UNSS d'un quatuor de cadets. Mais un malheureux lacet leur fit manquer sans doute une belle perf. L'élan s'est poursuivi du côté de Caen. A Hérouville, aux régionaux de cross, le jeune Romaric Larue accrochait la 3<sup>e</sup> marche du podium pendant qu'à Monderville, aux régionaux indoor, le cadet Kévin Chaumette montait sur la 2<sup>e</sup> marche à deux reprises sur ses distances de prédilection, le 60 et le 200 m.

Il faut saluer cet élan et surtout continuer à l'accompagner vers d'autres horizons.

PP



Romaric LARUE à Hérouville

## Carnet rose

Margaux est née le 13 janvier

une petite sœur pour Léo



Félicitations

à Virginie

et à Thomas Vaillant



Le blog de l'A3 a une nouvelle adresse  
[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)

Retrouvez-y les informations essentielles

à la vie du club

**Abonnez-vous à la newsletter !**

Février 2012

# RÉSULTATS

## Championnat départemental de Cross - MORTREE / samedi 7 janvier 2012 (27 km)

Distance	Classés	Cat 2012	Prénom	Nom	Temps	Place Gal	Place Cat	Chapt Orne	Equipe
1 000m	48	PF	Marine	DOUVENOULT	4'57''	20 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup>
			Jo-Lynn	DUVAL	5'02''	21 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	
			Anna	BESSON	5'52''	44 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	
		PG	Maxence	RALU	4'09''	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup>	
			Timothé	BEUCHER	4'15''	3 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	
			Tangui	TRANCHANT	4'15''	4 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
			Paul	MICHAUX	4'16''	5 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
			Victor	POUPINET	4'18''	6 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	
			Guénaël	LARUE	4'44''	15 <sup>e</sup>	14 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	
			Thomas	GOUPIL	4'50''	17 <sup>e</sup>	15 <sup>e</sup>	14 <sup>e</sup>	
Maxence	BLAIN	4'54''	19 <sup>e</sup>	16 <sup>e</sup>	15 <sup>e</sup>				
Samy	EL GHRANDI	5'04''	23 <sup>e</sup>	18 <sup>e</sup>	17 <sup>e</sup>				
1 800m	43	BG	Romaric	LARUE	6'30''	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup>
			Alexis	GAUTIER	7'08''	14 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
			Arthur	NOUVEAU-POUPINET	7'43''	23 <sup>e</sup>	10 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	
		MF	Mariam	MALANDA	7'41''	21 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	
			Joséphine	DRION	8'27''	34 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	11 <sup>e</sup>	
			Gwladys	DROUILLET	8'33''	36 <sup>e</sup>	14 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	
2 850m	29	MG	Pierre	BADIER	11'43''	6 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup>
			Amaury	RALU	13'36''	20 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
		CF	Lisa	CARRIERE	16'17''	27 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
			Maëllann	ROGER	16'36''	28 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
2 850m * erreur parcours	61	CH	Simon	GANNE	10' 50''	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup>
			Albin	FOUBERT	10' 50''	3 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	
			Basile	LEDUQUE	11' 28''	5 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
			Guillaume	THIBAudeau	11' 51''	8 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	
			Aymerik	DROUILLET	11' 52''	9 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	
			Jimmy	DOUVRY	11' 54''	10 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	
			Benoît	HUETTE	12' 18''	12 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	
			Marc	POTTIER	12' 51''	16 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	10 <sup>e</sup>	
			Maxime	BREUX	13' 53''	22 <sup>e</sup>	15 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	
4 700m	61	JF	Tatiana	BLIN	23'42''	12 <sup>ème</sup>	1 <sup>ère</sup>	1 <sup>ère</sup>	1 <sup>ère</sup>
		SF	Véronique	VENARD	20'43''	1 <sup>ère</sup>	1 <sup>ère</sup>	1 <sup>ère</sup>	
		V2F	Chantal	LETOURNEAU	23'12''	9 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	
			Anita	TREGARO	24'06''	17 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	
			Odile	SELLIER	24'27''	19 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
6 400m	56	V2H	Jean-Paul	HUETTE	22'40''	2 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup>	
		V3H	Allain	LEBOSSE	26'54''	17 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>		
			Pierre	SOLE	29'36''	38 <sup>e</sup>	17 <sup>e</sup>		

# RÉSULTATS

## Championnat départemental de Cross - MORTREE / samedi 7 janvier 2012 suite

Distance	Classés	Cat 2012	Prénom	Nom	Temps	Place Gal	Place Cat	Orne	Equipe
9 150m	153	SH	Frédéric	DUBOIS	31'03''	10 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>
			Bruno	LE CADRE	31'10''	11 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	
			Mickaël	POTTIER	32'39''	27 <sup>e</sup>	16 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	
			Romain	BACOU	33'08''	33 <sup>e</sup>	17 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	
			Thierry	DROUILLET	33'35''	39 <sup>e</sup>	20 <sup>e</sup>	14 <sup>e</sup>	
			Baptiste	NOUVEL	35'54''	61 <sup>e</sup>	26 <sup>e</sup>	16 <sup>e</sup>	
			Jean-Baptiste	VANNIER	37'16''	85 <sup>e</sup>	37 <sup>e</sup>	20 <sup>e</sup>	
		V1H	Frédéric	LEON	32'10''	22 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	
		V3H	Marc	LEFAUX	35'42''	57 <sup>e</sup>	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup>	
		V2H	Thierry	JACQUET	38'22''	103 <sup>e</sup>	27 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	
			Philippe	BADIER	40'32''	129 <sup>e</sup>	38 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	
			Jean-Paul	HUETTE	43'03''	140 <sup>e</sup>	41 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	
		V1H	Franck	JOUATEL	Abandon				



L'A3 à Mortrée

## Pré régionaux en salle - MONDEVILLE / samedi 14 et dimanche 15 janvier 2012 (106 km)

	Kévin CHAUMETTE		Marc POTTIER	
200 m 1 <sup>ère</sup> course	24'' 25	R3	27'' 25	D5
200 m 2 <sup>e</sup> course	24'' 48	R3		
400 m			1' 01'' 63	D3
60 m 1 <sup>ère</sup> course	7'' 60	R1	8'' 27	D2
60 m 2 <sup>e</sup> course			8'' 23	D2
saut en longueur	6 m 08	R3		

## Triathlon Benj. / Min. - MORTAGNE-AU-PERCHE / samedi 14 janvier 2012 (38 km)

**Kid'Athlé:** 1<sup>er</sup> A3 équipe 1 ( Timothé BEUCHER, Marine DOUVENOULT, Jo-Lynn DUVAL, Thomas GOUPIL, Maxence RALU et Tanguy TRANCHANT ) 2<sup>e</sup> A3 équipe 2 ( Arthur BEUCHER, Samy EL GHRANDI, Marie JOUATEL, Guénaël LARUE, Emile MEZIERE et Louis PERCHER )

Benjamins Filles	place	points	longueur	30 m	poids 2 kgs	performance
Noélie TRANCHANT	1 <sup>ère</sup>	59	3 m 35	5'' 1	6 m 54	D1
Minimes Filles	place	points	longueur	30 m	poids 3 kgs	performance
Mariam MALANDA	1 <sup>ère</sup>	52	3 m 71	5'' 0	7 m 42	D1
Minimes Garçons	place	points	longueur	30 m	poids 4 kgs	performance
Léo EL GHRANDI	2 <sup>e</sup>	37	3 m 80	4'' 7	6 m 63	D4

# RÉSULTATS

## Cross d'HEROUVILLE St-CLAIR - dimanche 15 janvier 2012 (112 km)

course cadet / 12 classés :

4<sup>e</sup> **Aymerick DROUILLET** en 15 mn 48 s

cross court / 27 classés :

17<sup>e</sup> **Thierry DROUILLET** 10<sup>e</sup> SH en 15 mn 40 s  
20<sup>e</sup> **Baptiste NOUVEL** 12<sup>e</sup> SH en 16 mn 27 s

## Cross Ouest-France - LE MANS - samedi 14 et dimanche 15 janvier 2012 (62 km)

10 km / 2 542 classés :

16<sup>e</sup> **Frédéric DUBOIS** 12<sup>e</sup> SH en 35 mn 57 s

Prix GDF Suez / 144 classés :

24<sup>e</sup> **Frédéric DUBOIS** 12<sup>e</sup> SH en 22 mn 46 s  
58<sup>e</sup> **Romain BACOU** 25<sup>e</sup> SH en 24 mn 05 s  
136<sup>e</sup> **Xavier PERSEHAYE** 46<sup>e</sup> VH1 en 30 mn 36 s

Prix Caisse d'Epargne / 153 classés :

6<sup>e</sup> **Romarc LARUE** 6<sup>e</sup> BH en 10 mn 19 s

## Championnat de France UNSS de cross / NARBONNE - mercredi 18 janvier 2012 (814 km)

course cadets / 340 classés :

89<sup>e</sup> **Simon GANNE** en 15 mn 52 s  
97<sup>e</sup> **Albin FOUBERT** en 15 mn 56 s  
184<sup>e</sup> **Basile LEDUQUE** en 16 mn 45 s  
238<sup>e</sup> **Guillaume THIBAudeau** en 17 mn 77 s

☞ 26<sup>e</sup> / 52 par équipe

*Avec mes trois camarades (Simon Ganné, Basile Leduque et Guillaume Thibaudeau), nous étions qualifiés par équipe pour les "France UNSS" de Narbonne, mercredi 18 janvier.*

*Après un voyage de onze heures en car, nous sommes arrivés sur le lieu du cross, ou plutôt du trail. Nous avons reconnu le parcours la veille avant de faire un footing sur la plage afin de se dégourdir les jambes. Comme annoncé, il était préférable de ranger les pointes, le parcours étant en "nature" avec de nombreux cailloux.*

*Avant le départ, nous n'avions pas vraiment d'objectif précis. Ce championnat national était une découverte pour nous. On avait prévu de partir très vite, si ce n'est en sprint.*

*A deux minutes du "coup de pistolet", on nous annonce que le départ est retardé, en raison d'une ambulance sur le parcours. Cela nous agace un peu, le stress monte encore plus.*

*Un quart d'heure plus tard, nous partons. Simon jaillit bien, tout comme Guillaume. Basile a un problème avec sa chaussure. Pas de surprise pour moi, je me fais avaler au départ, avec ma faible pointe de vitesse. Après, difficile de remonter, le chemin devient étroit, nous sommes obligés de faire des "zigzags" afin de doubler. Simon et moi sommes ensemble, Basile un peu plus loin suivi de Guillaume qui essaye de prendre sa foulée. Nous entamons la grande boucle et sa longue montée tant redoutée. La descente arrive pour les deux premiers de l'A3. Simon passe devant moi et me prend de suite 10 mètres. Ces mêmes 10 mètres qu'il me sera impossible de combler. Le dernier "coup de cul" approche, Simon l'avale. Je fais de même mais je vais le payer en haut. Il nous reste plus qu'à glisser vers l'arrivée. On essaye tous de ne pas se faire doubler, chaque place compte. J'entends que je suis tout juste dans les 100 premiers. Je commence à sprinter, j'essaye de rattraper Simon. Trop tard, c'est terminé. La ligne d'arrivée franchie, Simon et moi enlevons nos puces. Personnellement, la déception est profonde. Basile et Guillaume arrivent plus tard. On attend les résultats. Simon et moi savons approximativement nos places, autour de 90.*

*Après le footing de récupération, on voit en effet que Simon est 89<sup>e</sup>, moi 97<sup>e</sup>. Huit places nous séparent mais seulement quatre secondes. Basile termine 184<sup>e</sup> et Guillaume 238<sup>e</sup>. Dans notre course, il y avait 340 participants. On pense déjà à l'année prochaine. Mais il faut d'abord penser à court terme. Et oui, le prochain cross est important, les régionaux où Simon emmènera notre équipe avec l'envie de claquer un podium pour notre première année de cadets. Les choses sérieuses ne font que commencer après cette merveilleuse expérience.*

**Albin**

# RÉSULTATS

## Championnat régional de Cross - HEROUVILLE / dimanche 29 janvier 2012 (112 km)

Distance	Cat	Prénom	Nom	Temps	Place Gal	Place Cat	Nbre Classés	Place Equipe	Qualif.
9 560m	V1H	Franck	JOUATEL	33'10''	32°		215	15°	qi
	V2H	Jean-Paul	HUETTE	35'05''	76°	13°			qi
	V1H	Hervé	ROY	36'28''	110°				
	V1H	Stéphane	LARUE	37'09''	127°				
	V3H	Marc	LEFAUX	37'54''	145°	2°			
	V2H	Philippe	BADIER	42'06''	204°	67°			
	V3H	Allain	LEBOSSE	42'16''	205°	6°			
2 000m	BG	Romaric	LARUE	6'41''	3°		93		
		Arthur	NOUVEAU-POUPINET	8'02''	58°				
		Alexis	GAUTIER	8'08''	64°				
2 480m	MF	Joséphine	DRION	11'35''	52°		72		q inter
		Gwladys	DROUILLET	11'36''	53°				q inter
2 960m	MG	Pierre	BADIER	10'59''	13°		54		q inter
		Amaury	RALU	13'06''	44°				q inter
2 960m	CF	Maëllann	ROGER	15'29''	37°		40		qi
3 960m	CH	Simon	GANNE	13'20''	12e		54	4°	qe
		Albin	FOUBERT	13'22''	13°				qe
		Basile	LEDUQUE	13'33''	16°				qe
		Aymerik	DROUILLET	13'58''	20°				qe
		Guillaume	THIBAudeau	14'09''	26°				qe
		Jimmy	DOUVRY	14'36''	32°				qe
		Benoît	HUETTE	15'03''	38°				qi
		Marc	POTTIER	15'19''	41°				qi
		Maxime	BREUX	15'43''	44°				qi
3 960m	JF	Tatiana	BLIN	16'57''	5°		9		qi
6 080m	V2F	Chantal	LETOURNEAU	25'17''	40°	6°	85		qi
		Odile	SELLIER	28'13''	70°	14°			qi
		Anita	TREGARO	27'24''	60°	11°			qi
9 560m	SH	Frédéric	DUBOIS	33'14''	31°		135	9°	qe
		Bruno	LE CADRE	33'40''	42°				qe
		Barthélémy	FOUBERT	33'41''	43°				qe
		Mickaël	POTTIER	35'03''	64°				qe
		Romain	BACOU	36'03''	84°				qe
		Thierry	DROUILLET	36'59''	93°				qe
		Baptiste	NOUVEL	38'56''	115°				

# RÉSULTATS

## Championnat régional en salle - MONDEVILLE / samedi 28 et 29 dimanche janvier 2012

### 200 m cadets

Kévin CHAUMETTE	23'' 90	R2	🏆2 <sup>e</sup> cadet, vice-champion de Basse-Normandie en salle
Marc POTTIER	27'' 88	D6	

### 60 m cadets

#### 1<sup>ère</sup> course

Kévin CHAUMETTE	7'' 39	IR3	2 <sup>e</sup> cadet
-----------------	--------	-----	----------------------

#### 2<sup>e</sup> course

Kévin CHAUMETTE	7'' 41	IR3	🏆2 <sup>e</sup> cadet, vice-champion de Basse-Normandie en salle
-----------------	--------	-----	--

### longueur

Kévin CHAUMETTE	5 m 74	R5	8 <sup>e</sup> cadet
-----------------	--------	----	----------------------

### 1 500 m

Véronique VENARD	5' 18'' 37	R3	🏆1 <sup>ère</sup> , championne de Basse-Normandie SF en salle
------------------	------------	----	---



Véronique VENARD en plein effort

Kévin CHAUMETTE sur le podium  
avec le 3<sup>e</sup>, le flérien Frédéric Paczkowski

Pour ceux qui souhaitent avoir un équipement aux couleurs du club, sont disponibles les articles suivants:

#### SHORTS HOMMES:

2 taille S  
1 taille M  
2 taille L  
1 taille XL  
☞ participation financière: 25 €

#### CUISSARDS HOMMES:

2 taille S  
2 taille L  
1 taille XL  
☞ participation financière: 25 €

#### SHORTYS FEMMES:

2 taille L  
☞ participation financière: 25 €

#### SWEATS HOMMES ou FEMMES

6 taille M, 6 taille L, 6 taille XL ☞ participation financière: 20 €

➤ Prendre contact avec Maurice Jouatel

## LE STRESS OXYDANT

Le stress oxydant est lié au fait que l'oxygène que nous respirons tous les jours peut, dans certaines circonstances, devenir extrêmement agressif pour notre organisme. On le voit au quotidien, le fer rouille au contact de l'air : l'oxygène n'est donc pas un élément totalement inoffensif ! La toxicité de l'oxygène peut se manifester dans notre organisme à travers la formation de ce que l'on appelle des espèces oxygénées activées dont font partie les "radicaux libres".

Notre organisme sait élaborer toute une série de défenses anti-oxydantes.

Pour faire court ces défenses anti-oxydantes sont constituées d'enzymes, de vitamines (A, C, E), de caroténoïdes (b-carotène notamment)... C'est lorsque l'équilibre entre la production de radicaux libres et les défenses anti-oxydantes est négatif, autrement dit quand nos défenses sont dépassées, que l'on parle de stress oxydant.

En effet, le stress oxydant peut le plus souvent se résoudre par une meilleure alimentation, avec un apport naturel en antioxydants.

### Comment le détecter ?

Par une analyse sanguine. Les laboratoires mesurent les antioxydants et le plus souvent d'autres oligoéléments. Chez nous, en France, le Centre d'investigations biocliniques du stress oxydatif, à Paris, est le spécialiste en la matière.

Des signes physiques peuvent se manifester (communs à d'autres sources de stress). En premier lieu, les troubles digestifs parmi lesquels le plus souvent, on retrouve les crampes intestinales, les diarrhées ou la constipation parfois des brûlures d'estomac voire des spasmes;

### Que faire pour lutter contre le stress oxydant chez le sportif ?

A titre personnel, je préfère toujours la solution naturelle (c'est mon éducation paysanne qui ressort...) A mon sens, les compléments alimentaires doivent rester...alimentaires !! L'alimentation est un vaste sujet et les contradictions que tout le monde lit sur internet par exemple, perturbent les convictions de « bon sens » de beaucoup de sportifs. Pourtant la logique est que "Dame Nature" nous offre tout ce dont nous avons besoin, sachons l'honorer, la conserver et surtout évitons de la dénaturer !!



### LA REPONSE DIETETIQUE :

Quels sont les aliments particulièrement puissants en propriétés anti-oxydantes ?

#### ☞ LES VEGETAUX

Voilà le « top 15 » des végétaux communs riches en antioxydants (cf les recherches du Département de l'agriculture des Etats-Unis (USDA)):

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| - Petits haricots rouges (secs) | - Fraise               |
| - Myrtilles sauvages            | - Pomme "Granny Smith" |
| - Haricot rouge (sec)           | - Noix de pécan        |
| - Myrtilles cultivées           | - Cerise               |
| - Artichaut (cuit)              | - Prune noire          |
| - Mûre                          | - Prune                |
| - Pruneau                       | - Framboise            |
| - Pomme de terre (cuite)        |                        |

### AVERTISSEMENT :

Le fruit : oui MAIS...dans sa version intégrale avant tout !!

Le fait d'éplucher une pomme réduit sensiblement sa capacité anti-oxydante. Cela peut s'expliquer par le fait que la peau est riche en vitamine C, mais elle renferme un autre antioxydant puissant, la quercétine que l'on ne trouve pas dans la pulpe. La cuisson diminue aussi, le plus souvent, le potentiel antioxydant (la vitamine C est connue pour être très sensible à la chaleur et très soluble dans l'eau). Il est de loin préférable de consommer au max le « totum » de l'aliment, c'est-à-dire l'aliment (fruits ou légumes) dans son entier... quand on peut ....

## Les avantages :

- mastication donc enzymes
- fibres
- meilleure assimilation
- satiété
- régulation de la glycémie, d'où économie de l'insuline
- équilibre acide/base
- régulation des ions H<sup>+</sup> (système tampon, urines)

De manière générale, tous les jus de fruits, de même que le lait, sont acidifiants donc ils entraînent de la calciurie (pour faire court, on va quelques minutes plus tard uriner le calcium et les minéraux... ce qui n'est pas le but du jeu !). Avaler d'un côté pour le rejeter de l'autre via l'urine ... avec au passage une calcification des artères : on peut faire mieux !!!

## Attention aux idées reçues : la cuisson n'est pas toujours l'ennemi N°1 !!

Les pommes de terre voient leur potentiel antioxydant pratiquement inchangé lors de la cuisson, alors que la tomate bénéficie même d'une activité anti-oxydante supérieure après cuisson (ce qui s'explique probablement par la libération de caroténoïdes – surtout le lycopène – emprisonnés dans une trame protéique).

### ☞ LES PRODUITS DE LA MER

En dehors de cette liste de végétaux, l'astaxanthine possède sans doute les plus puissantes propriétés antioxydantes. L'astaxanthine est le pigment rouge qui donne leur couleur aux saumons, aux crevettes et aux flamants roses. L'astaxanthine est naturellement apportée par des produits de mer comme les crevettes, mais aussi les poissons comme le saumon, le cabillaud, le maquereau.

### ☞ D'AUTRES PISTES

## Chaque matin un complément alimentaire antioxydant, 100% maison et simplissime :

Le soir, faire tremper 2 pruneaux et 4 abricots séchés et bio dans un verre d'eau.

Le matin, boire cette eau qui est devenue un antioxydant très puissant, et les fruits ainsi trempés sont considérés comme cuits, donc leur association, par ex avec des céréales, ne provoque pas de perturbation enzymatique.

## Très performante : la spiruline !

L'intérêt de cette algue réside dans la capacité de la spiruline à transformer le sélénium minéral en sélénium organique, assimilable à 95% par l'organisme. Le sélénium est un oligo-élément qui contribue aux défenses antioxydantes de l'organisme. On trouve la spiruline sous forme de cachet dans les magasins bio (environ 6 cachets par jour) .

## EN CONCLUSION

### Quand faut-il faire un bilan de stress oxydant ?

Je le préconise pour les athlètes de haut niveau à forte charge d'entraînement (20h/semaine ou plus) entre trois et quatre fois sur l'ensemble de la saison.

Pour un sportif attentif à sa santé un bilan annuel me semble très largement suffisant sauf s'il constate une fatigue tout à fait anormale sans explication évidente.

☞ *Que penser des suppléments "antioxydants" vendus par les marques dites "spécialistes de la diététique sportive" ?*

C'est coûteux et non indispensable ! Prendre en grande quantité des suppléments d'antioxydants (bêta-carotène, sélénium, vitamine C et E, etc.) est aujourd'hui un choix très discutable. Les recherches actuelles démontrent que, s'ils sont pris en trop grande quantité, ces suppléments peuvent devenir « pro-oxydants ».

On en revient toujours à "Dame Nature" : il est de très loin préférable d'augmenter sa ration d'aliments riches en antioxydants et d'éviter ainsi ces suppléments.

ALAIN ROCHE

<http://www.diet-sport-coach.com/>



# COMPTE-RENDU

## L'agenda du Président en Janvier 2012.

- Samedi 7, présence à l'organisation du championnat départemental de cross, à Mortrée, de 8h à 19h;
- Samedi 14, présence à l'entraînement avec les cadets de 10h à 12h15 et accompagnement des jeunes au triathlon / kid athlé, à Mortagne-au-Perche (12h45 à 18h);
- Dimanche 15, déplacement, accompagnement d'athlètes et jury à Mondeville (14) aux pré-régionaux indoor (de 10 à 19h);
- Mercredi 18, de 18h à 20h30, réunion des Galopades (assemblée Générale) à Alençon;
- Samedi 21, de 10h à 12h15, entraînement à la Plaine - assistance auprès de Janik (éducateur);
- Mercredi 25, de 18h 30 à 23h, réunion Comité de l'Orne d'Athlétisme à Argentan;
- Samedi 27, de 13h30 à 23 h, déplacement, accompagnement et Jury aux régionaux indoor à Mondeville;
- Dimanche 28, de 10h à 19h, 2<sup>e</sup> jour à Mondeville;
- Lundi 30, réunion du Conseil d'administration de l'A3 de 18h à 20h30 à Alençon;
- Mardi 31, réunion d'information dossier CNDS de 18h à 20h30 à Alençon;

## Réunion du conseil d'administration du lundi 30 janvier 2012

Présents : Patrick Tranchant, Stéphane Larue, Franck Jouatel, Maurice Jouatel, Anita Trégaro, Philippe Peccate, Serge Leduque, Allain Lebossé

➤ *Le compte-rendu de la réunion du CA du 19 décembre 2011 est approuvé.*

### Compétitions :

➤ Les membres du CA se félicitent des résultats obtenus par les athlètes lors des régionaux de cross à Hérouville, notamment de la 3<sup>e</sup> place de Romaric Larue en benjamin, de la 5<sup>e</sup> place de Tatiana Blin en junior et de la qualification de l'équipe senior hommes. Le bilan de ce championnat donne 22 athlètes qualifiés pour la demi-finale à Brest et 4 minimes qualifiés pour les inter-comités.

Félicitations également à Kévin Chaumette pour ses deux titres de vice-champion régional en cadet sur le 60 m et le 200 m et à Véronique Vénard pour son titre de championne régionale en senior sur 1 500 m.

➤ Pour le déplacement à la demi-finale de Brest, les athlètes suivants ont annoncé leur participation. En cadet(te)s, Albin Foubert, Basile Leduque, Aymerick Drouillet, Marc Pottier et Jimmy Douvry et Maëllann Roger. En vétérans, Franck Jouatel. En seniors hommes, Frédéric Dubois, Bruno Lecadre, Mickaël Pottier, Romain Bacoup, Barthélémy Foubert (sous réserve). Aux inter-comités, Gwladys Drouillet, Amaury Ralu, Pierre Badier (sous réserve).

L'hébergement des athlètes et des accompagnants sera assuré par la réservation de 5 studios à Appart-city et dans un hébergement de la DDE (pour un coût de 80 € pour celui de la DDE). Un mini-bus de la ville est disponible pour le déplacement. Les frais de déplacement et de restauration des minimes sont assurés par le Comité de l'Orne.

➤ Le triathlon de l'A3 se déroule samedi 4 février. Rendez-vous est donné aux bénévoles pour les installations à la Halle des sports à 9 h à la chambre d'appel de la Plaine des Sports et/ou à 13 h 30 pour la tenue des ateliers.

Quelques coupes et médailles ont été achetées pour compléter la dotation des récompenses. Pour le goûter, des sponsors ont été sollicités. Le centre Leclerc et l'Entrepôt offrent des boissons et des fruits.

Stéphanie Bretel, adjointe au Sport et à la culture, a été invitée pour la remise des récompenses.

➤ Le 25 février, se tiendra le 3<sup>e</sup> triathlon benjamins/minimes à Mondeville. Les jeunes athlètes du club vont être invités à y participer et pratiquer ainsi dans de très bonnes conditions matérielles. Au programme notamment : 50 m haies, 50 m plat, longueur, poids, perche, hauteur, 1000 m.

➤ Le 25 février se déroulera également les championnats interrégionaux indoor à Val-de-Reuil (27) à partir de cadets; Kévin Chaumette et Véronique Vénard seraient concernés.

➤ Le 3 mars a lieu le triathlon / Kid Athlé de L'Aigle.

En préambule, le matin, aura lieu une journée test départemental en direction des **minimes** (effectif départemental actuel 33 filles et 21 garçons) est organisée. Elle portera sur deux épreuves : le 250 m et le pentabond. Les tests débiteront à 10 h. Le repas du midi pour les jeunes athlètes sera pris en charge par le Comité. L'après-midi sera consacré au traditionnel triathlon prévu au calendrier.

➤ Le 10 mars se tiendront les **régionaux indoor benjamins/minimes** à Mondeville.

➤ Le 25 mars, ont lieu les **inter-comités benjamins/minimes** à Mondeville.

➤ Le calendrier estival provisoire est donné à titre indicatif (Comité):

- samedi 28 avril : Triathlon de L'Aigle Benjamins et Minimes + kid athlé
- samedi 12 mai : Triathlon d'Alençon Benjamins et Minimes + kid athlé + épreuves ouvertes (à voir en fonction du début des travaux de la piste, si non, voir la possibilité d'inverser la date avec celui de L'Aigle)
- samedi 2 juin : Triathlon de Flers benjamins et minimes + Kid athlé
- dimanche 10 juin : meeting d'Argentan + **Départementaux FFA** à partir de benjamins
- dimanche 23 septembre : Jeux du Perche à Mortagne (championnat mixte)

# COMPTE-RENDU

## Trésorerie :

- Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 30/01/12 de la manière suivante:
  - Compte-chèques: 1 234,69 €
  - Compte de la Ligue: 240,85 €
  - Compte-livret: 5 100,00 €
- L'acompte de la subvention de fonctionnement de la ville d'un montant de 3 450 € a été versé fin janvier; le solde le sera en juillet. Une subvention forfaitaire pour l'organisation des triathlons du club d'un montant de 1 250 € sera versée en février.
- Une subvention de 600 € du Fonds de Réserve a été accordée au club.
- La commande portant initialement sur 60 maillots va être portée à 95 maillots afin de bénéficier d'un tarif dégressif avantageux, soit 20,40 € HT le maillot.
- Le dossier CNDS devra être remis début mars. Une réunion d'information se tiendra mardi 31 janvier à laquelle participera le président.
- ABC Peinture Déco a offert la somme de 100 € au club, intégrant le pool d'entreprises partenaires indispensables au développement du club.

## Vie du club :

- Les effectifs du club se montent à 107 licenciés dont 66 renouvellements et 41 nouveaux ( Flers, 173 licenciés; APAM, 150 licenciés et la Bayard, 100 licenciés).
- La commande de 10 vortex est arrivée. Ce matériel donne entièrement satisfaction.
- Le sponsor du club, Profil+, a confirmé sa volonté de parrainer l'achat d'une tente repliable. Maurice Jouatel présente des propositions de l'établissement Raclet, d'un montant compris entre 614 et 863 € H pour un stand de 3,15 par 4,50, auquel il conviendra d'ajouter les frais d'impression du logo du sponsor. Le trésorier est mandaté pour l'établissement d'un devis précis auprès de Raclet.
- Nouvelle politique de la Ligue : chaque département de la région aura à charge, chaque année, d'organiser un championnat régional. Ainsi, les 22 et 23 juin auront lieu les régionaux pistes cadets à seniors à L'Aigle. Le Comité se propose de doter en matériel les clubs afin d'organiser au mieux ces championnats à venir, par exemple en matériel de jet ( marteaux et javelots) et appareils de mesurage. A charge pour chaque club, de faire l'inventaire et proposer au comité une demande de matériel.
- Un stage régional de détection pour les minimes sera organisé les 7 et 8 avril à Granville.
- Les récompenses saison 2011: la grille des primes est revue afin d'en diminuer le montant total par rapport aux possibilités financières du club. Ainsi la récompense de niveau IR3 est ramenée de 90 à 55 €. Il est décidé également de ne pas récompenser une performance inférieure au niveau D1, ni les athlètes ayant quitté le club, ni ceux qui n'ont pas utilisé les bons de l'an dernier.

Concernant le trail / courses nature, seront récompensés les athlètes ayant participé à un trail (> 42 km) de label national, ou ayant été classés dans les 3 premiers du challenge bas-normand des trails 2011 ou ayant été classés dans le top 5 au scratch ou dans les 3 premiers de sa catégorie pour une course nature ( 15 à 42 km).

Ces récompenses se présentent sous la forme de bons d'achat. L'an dernier, ils étaient à présenter au magasin Athlérouting du Mans. Cependant, des objections ont été portées sur ce choix du fait notamment de l'éloignement. Aussi, l'enseigne Décathlon d'Alençon a été sollicitée. Sa proposition commerciale initiale portait sur un montant de 800 à 1 000 € mais du fait de la réduction du montant total des primes, elle doit être revue. Ce dossier sera étudié et la décision prise lors de la prochaine réunion. La remise des récompenses se fera d'une manière conviviale au cours d'une soirée où chacun pourrait apporter une boisson, un plat salé ou un plat sucré.

- A la demande du président, une opération *autocollant* avec le logo du club va être lancée, afin de disposer de ressources financières nouvelles.

## Les interclubs :

Les interclubs 1<sup>er</sup> tour régional auront lieu le samedi 5 mai au stade Héлитas de Caen. Il est indispensable que tous les athlètes ( à partir de cadets) du club se positionnent dès maintenant sur la ou les épreuves, course et/ou concours + relais. L'équipe se doit être la plus complète possible.

☞ *Les athlètes sont donc invités dès à présent à communiquer auprès de Franck Jouatel et au président leurs intentions concernant leur participation aux interclubs du 5 mai prochain.*

☞ L'intention du club est d'organiser des séances d'entraînements spécifiques avec l'aide d'un éducateur ou professeur de sport spécialisé en athlétisme pour préparer ce grand rendez-vous

☞ Prochaine réunion: **lundi 27 février 2012 à 18h 30**

### Coordonnées du rédacteur:

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



A3 ALENÇON  
Le Rouillé 61250 St-Nicolas-des-Bois  
☎ 06 16 86 38 40  
[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)