ALENÇON

Dépêch'A3

*Bulletin de liaison de l'**A3** Alençon* n° 2009 / 54

BONNE ANNEE 2009

La vie est un éternel recommencement, une année se termine, une autre commence…

Il en est de même dans le sport et l'année 2008 n'a pas dérogé à cette règle en apportant, comme ses précédentes, son lot de satisfactions, mais aussi, malheureusement de tristesses et de déceptions.

Je ne vous cache pas que suite à certains comportements injustifiés de début de saison, j'ai eu un moment envie de tout laisser tomber, j'ai peut-être eu tort de penser qu'en donnant des heures, des jours, des semaines, des mois de mon temps pour satisfaire les attentes de sportifs ou sportives, adeptes de notre discipline et désireux de pratiquer l'athlétisme sous toutes ses formes et dans les meilleures conditions possibles au sein de l'A3, je pouvais espérer autre chose en contrepartie.

Il y a certainement, je l'espère, d'autres façons de motiver des bénévoles qui ne sont pas avares de leur temps pour cette bonne cause : le sport.

Par chance, une très forte majorité d'entre vous, par leur reconnaissance, leur soutien, nous apporte cette envie de continuer, cette satisfaction, carburant nécessaire à une motivation et indispensable pour persévérer.

Pour tous ceux-là, pour vous, je ferai encore un bout de chemin.

Une fois passées ces désillusions de début de saison, difficiles à encaisser même si nous n'attendons pas de merci, il nous faut poursuivre, et les seuls remerciements attendus sont :

-votre présence à notre Assemblée Générale, un rassemblement qui vous concerne tous, agrémentée pour ceux qui le souhaitent, d'un repas convivial.

-votre participation et implication, en reconnaissance des nombreuses heures passées à l'organisation de nos différentes compétitions :

-à notre cross, suivi courant janvier d'un bilan avec dégustation de galettes.

-aux deux triathlons, l'un en salle, l'autre en plein air, ayant pour seul objectif, la découverte par les jeunes de l'athlétisme, sous forme d'un jeu.

-votre présence aux autres soirées mises sur pied, dont le seul but est de passer un moment convivial et de faciliter le rapprochement entre les anciens du club et les nouveaux arrivants.

Je ne sais ce que l'année 2009 nous réserve, s'il faut en croire les spécialistes de la sinistrose, ce ne sera pas facile…

Je souhaite à tous de surmonter au mieux ces difficultés que l'on nous prédit et, rien de mieux pour y parvenir que de s'oxygéner, décompresser, se ressourcer en vous adonnant à votre sport favori, le footing, un bon bol d'air salvateur et régénérant.

Pour l'A3, j'espère des jours meilleurs, vos bons résultats seront également les nôtres, il n'est pas concevable de donner toujours plus et ne rien obtenir en contrepartie.

D'autre part, une aide aux bénévoles, membres du bureau, qui œuvrent toute l'année au bon fonctionnement de l'association serait appréciée et bienvenue…

Merci à vous les anciens, restés fidèles à l'A3 ainsi qu'aux nouveaux, venus grossir l'effectif et nous apporter des raisons de persévérer, que cette année 2009 soit pour vous tous synonyme de joie, de bonheur et de bonne humeur, avec la santé et un maximum de satisfactions tant personnelles que familiales, professionnelles ou sportives.

Maurice.

RÉSULTATS

Cross d'ALLONNES / 23 novembre 2008

Rectificatif pour la course benjamin:

Benjamins 2 060 m / 52 classés

Classement:	7e	**Basile LEDUQUE**	en 7 mn 30 s
	8e	**Albin FOUBERT**	en 7 mn 32 s
	28e	**Matthieu MORICE-MORAND**	en 8 mn 33 s
	46e	**Aymerick TRANCHANT**	en 9 mn 52 s

☞3e par équipe

Cross de BRETTEVILLE-SUR-ODON / 7 décembre 2008

Cadets 3 300 m

Classement:	8e	**Valère CORMIER**		en …. mn …..s

Féminines 4 400 m / 23 classées

Classement:	10e	**Valérie BELLANGER**	7e SF	en 19 mn 38 s
	12e	**Marie-France JOUATEL**	7ère VF3	en 20 mn 45 s
	16e	**Anita TREGARO**	4e VF1	en 20 mn 47 s

Hommes 7 904 m / 88 classés

Classement:	34e	**Franck JOUATEL**	18e SH	en 31 mn 59 s
	57e	**Bruno DELENTE**	19e VH1	en 34 mn 01 s

C'est une poignée d'athlètes (6) de l'A3 Alençon qui s'est rendue ce dimanche 7 décembre en périphérie caennaise. Pour la troisième année consécutive, les athlètes locaux ont choisi de faire ce déplacement calvadosien plutôt qui de se rendre en Sarthe comme à l'accoutumée.

Pour la première fois, les jaune et noir ont pu s'exprimer à Bretteville-sur-Odon dans des conditions atmosphériques clémentes, ce qui a permis au parcours de ne pas être trop gras même s'il s'agit de cross!

Chaque coureur présent a eu à cœur de faire le maximum avant les championnats départementaux qui se dérouleront le 21 décembre prochain à Alençon même si l'objectif de chacun est de réussir les régionaux qui auront début février du côté de Vire.

Parmi les athlètes présents, il faut noter la performance de Valère CORMIER malgré la fatigue de son cross UNSS disputé mercredi dernier à Alençon, il prend la 8ème place chez les cadets. Chez les féminines, le trio composé de Valérie BELLANGER, Marie-France JOUATEL et Anita TREGARO se tient en 1' 10'' avec respectivement une 7ème place senior, la 1ère chez les vétérans 3 et la 4ème en vétéran 1. Enfin, dans la course Séniors et Vétérans hommes, il est bon de noter le retour de Franck JOUATEL qui a avant tout cherché à prendre du plaisir à participer à sa première compétition depuis février. L'objectif étant bien entendu de retrouver des sensations sans se blesser pour être près en février. Il termine à la 28ème place de la course séniors / vétérans hommes. Dans la même épreuve, Bruno DELENTE a eu du mal à confirmer son regain de forme du moment mais réalise tout de même une prestation correcte en obtenant la 19ème place en vétéran, il lui faudra continuer dans ce sens pour continuer à progresser.

Valère Cormier

RÉSULTATS

10 km de SÉES / 13 décembre 2008

Cadets				
Classement:	🏆1er	**Valère CORMIER**		
Benjamins / Minimes				
Classement:	🏆1er	**Albin FOUBERT**		
340 classés				
Classement:	16e	**Michel BLIN**	7e VH1	en 35 mn 45 s
	23e	**Barthélemy FOUBERT**	13e SH	en 36 mn 23 s
	70e	**Thierry DROUILLET**	34e SH	en 39 mn 48 s
	114e	**Thierry JACQUET**	23e VH2	en 41 mn 44 s
	160e	**Didier GUESDON**	30e VH2	en 44 mn 44 s
	174e	**Valérie BELLANGER**	4e SF	en 45mn 17 s
	203e	**Anita TREGARO**	5e VF1	en 47 mn 30 s

Running in the rain

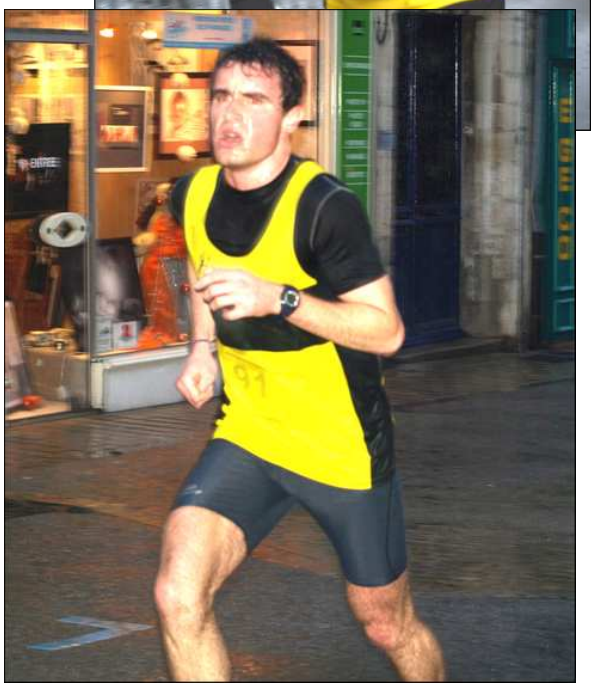
↑Albin Foubert

Valère Cormier ↗

Photos: T. Jacquet/J.M. Foubert

← Thierry Drouillet

Barthélemy Foubert →
(si, si !!)



Photos: Philippe Peccate

RÉSULTATS

Cross de l'A3 / ALENÇON / 21 décembre 2008

Course n° 1: Benjamines / 1 445 m / 4 classées

Classement:	2e	**Anna GAUDIN**		en 6 mn 29 s
		↳ 🏆1ère championnat de l'Orne		

Course n° 1: Benjamins / 1 445 m / 13 classés

Classement:	2e	**Basile LEDUQUE**		en 5 mn 06 s
		↳ 2e championnat de l'Orne		
	3e	**Benoît HUETTE**		en 5 mn 09 s
		↳ 3e championnat de l'Orne		
	5e	**Albin FOUBERT**		en 5 mn 12 s
		↳ 4e championnat de l'Orne		
	9e	**Thibault POUILLARD**		en 5 mn 57 s
		↳ 6e championnat de l'Orne		
	10e	**Mathieu MORICE-MORAND**		en 5 mn 58 s
		↳ 7e championnat de l'Orne		
	12e	**Aymerick TRANCHANT**		en 6 mn 11 s
		↳ 8e championnat de l'Orne		
		↳ par équipe 🏆1er championnat de l'Orne		

Course n° 4: Minimes / 2 725 m / 12 classés

Classement:	11e	**Jimmy DOUVRY**		en 12 mn 55 s
		↳ 6e championnat de l'Orne		

Course n° 5: Cadets / 3 450 m / 11 classés

Classement:	4e	**Valère CORMIER**		en 13 mn 08 s
		↳ 4e championnat de l'Orne		

Course n° 7: Vétérans / 8 610 m / 67 classés

Classement:	6e	**Michel BLIN**	4e VH1	en 31 mn 42 s
		↳ 3e VH1 championnat de l'Orne		
	20e	**Bruno DUPRE**	14e VH1	en 34 mn 18 s
		↳ 8e VH1 championnat de l'Orne		
	22e	**Marc LEFAUX**	6e VH2	en 34 mn 27 s
		↳ 3e VH2 championnat de l'Orne		
	32e	**Bruno DELENTE**	22e VH1	en 35 mn 39 s
		↳ 11e VH1 championnat de l'Orne		
	43e	**Henri BLAISE-MARTIN**	2e VH3	en 37 mn 11 s
		↳ 🏆1er VH3 championnat de l'Orne		
	46e	**Olivier MORICE-MORAND**	29e VH1	en 37 mn 32 s
		↳ 13e VH1 championnat de l'Orne		
	52e	**Allain LEBOSSE**	20e VH2	en 38 mn 53 s
		↳ 5e VH2 championnat de l'Orne		
		↳ par équipe 🏆2e championnat de l'Orne		

Course n° 8: Eveil athlétique garçons / 1 445 m / 15 classés

Classement:	5e	**Thomas GOUPIL**		en 6 mn 43 s
		↳ 3e championnat de l'Orne		
	9e	**Baptiste TAMISSIER**		en 6 mn 52 s
		↳ 6e championnat de l'Orne		

RÉSULTATS

Course n° 8: Poussines / 1 445 m / 15 classées

Classement:	7e	**Emilie PARPAILLOT**		en 6 mn 38 s
		↳ 5e championnat de l'Orne		
	8e	**Cassandra DUPRE**		en 6 mn 42 s
		↳ 6e championnat de l'Orne		
	13e	**Camille LAURENT**		en 7 mn 27 s
		↳ 10e championnat de l'Orne		
	14e	**Manon POTTIER**		en 7 mn 43 s
		↳ 11e championnat de l'Orne		
	15e	**Sarah BOUSSELET**		en 8 mn 58 s
		↳ 12e championnat de l'Orne		
		↳ par équipe 2e championnat de l'Orne		

Course n° 8: Poussins / 1 445 m / 20 classés

Classement:	2e	**Thibault LEDUQUE**		en 5 mn 39 s
		↳ 2e championnat de l'Orne		
	3e	**Adrien LEDUQUE**		en 5 mn 41 s
		↳ 3e championnat de l'Orne		
	10e	**Tristan VILLAIN**		en 6 mn 11 s
		↳ 7e championnat de l'Orne		
	14e	**Olivier MORICE-MORAND**		en 6 mn 25 s
		↳ 10e championnat de l'Orne		
	19e	**Maxime PHOUMMASAK**		en 7 mn 15 s
		↳ 13e championnat de l'Orne		
		↳ par équipe 2e championnat de l'Orne		

Course n° 9: Juniors, Seniors et Vétérans Femmes / 4750 m / 26 classées

Classement:	8e	**Valérie BELLANGER**	4e SF	en 21 mn 16 s
		↳ 2e SF championnat de l'Orne		
	12e	**Anita TREGARO**	5e VF2	en 21 mn 57 s
		↳ 3e VF2 championnat de l'Orne		
	16e	**Marie-France JOUATEL**	1e VF3	en 22 mn 13 s
		↳ 🏆 1e VF3 championnat de l'Orne		
	25e	**Marie VIEL**	2e JF	en 25 mn 45 s
		↳ 2e JF championnat de l'Orne		
	26e	**Virginie PAPILLON**	3e JF	en 26 mn 35 s
		↳ 3e JF championnat de l'Orne		
		↳ par équipe 🏆2e championnat de l'Orne		

Course n° 10: Espoirs et Seniors Hommes / 9 910 m / 35 classés

Classement:	4e	**Bruno LECADRE**	4e SH	en 34 mn 28 s
		↳ 3e SH championnat de l'Orne		
	7e	**Mickaël POTTIER**	7e SH	en 35 mn 28 s
		↳ 6e SH championnat de l'Orne		
	8e	**Eddy CLOUTIER**	8e SH	en 35 mn 54 s
		↳ 7e SH championnat de l'Orne		
	9e	**Barthélemy FOUBERT**	🏆1er EH	en 36 mn 02 s
		↳ 🏆1er EH championnat de l'Orne		
	11e	**Franck JOUATEL**	10e SH	en 36 mn 48 s
		↳ 8e SH championnat de l'Orne		
	19e	**Thomas VAILLANT**	17e SH	en 38 mn 40 s
		↳ 11e SH championnat de l'Orne		
	27e	**Thierry DROUILLET**	25e SH	en 39 mn 49 s
		↳ 15e SH championnat de l'Orne		
		↳ par équipe 🏆2e championnat de l'Orne		

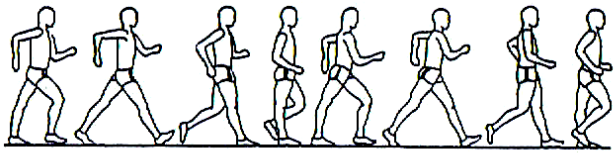
FICHE TECHNIQUE

Fiche technique n°9: la marche athlétique

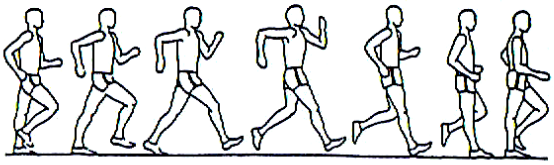
REGLEMENT

La marche athlétique est une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible pur l'œil humain.

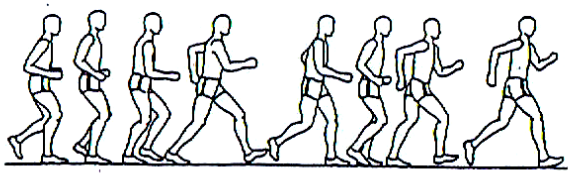
La jambe avant doit être tendue, c'est-à-dire que le genou ne doit pas être plié, à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale.



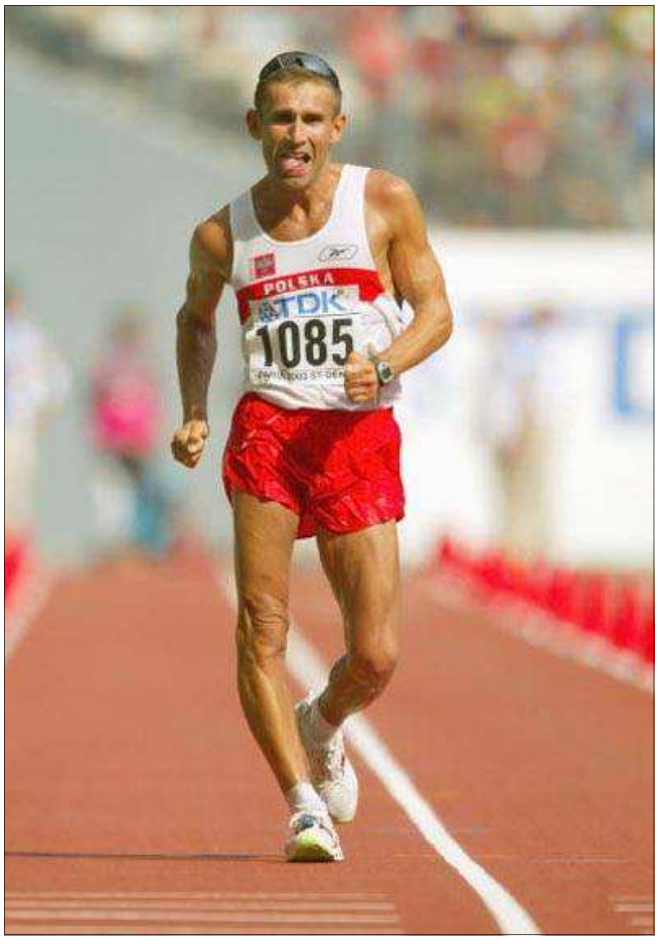
Technique correcte



Absence de contact



Jambe pliée



Pour faire respecter ce règlement, des juges de marche sont placés sur le circuit ou sur la piste. Mobiles, ils conviennent d'un territoire déterminé. Ils opèrent indépendamment les uns des autres, et leurs jugements seront basés sur des observations visuelles.

Auparavant, ils auront élu un juge-chef, qui sera le seul habilité pour disqualifier un athlète.

L'athlète pourra être informé pendant la compétition de ses éventuelles fautes par les juges selon:

Une mise en garde:

Un panneau jaune, marqué de chaque côté du symbole de l'irrégularité commise, doit être montré rapidement au concurrent lorsqu'il fait l'objet d'une mise en garde (*voir les symboles ci-contre*). Si par la suite, l'athlète n'a pas modifié son style, le juge qui lui aura présenté la mise en garde, transmettra au juge-chef, ou au secrétariat des avertissements une proposition de disqualification qui est appelé un avertissement.

L'athlète mis en garde, n'aura pas droit à une deuxième mise en garde par le même juge pour la même infraction.

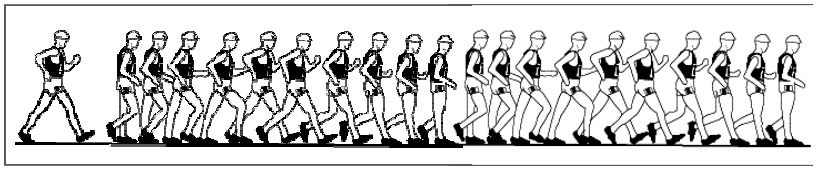
Avertissement et disqualification:

L'athlète sera tenu informé des avertissements par un tableau placé près de la ligne d'arrivée fonctionnant avec les numéros des dossards.

Un concurrent qui reçoit un avertissement émanant de trois juges différents est disqualifié. Il sera informé de cette disqualification par le juge-chef qui lui présentera un panneau rouge.

Le juge-chef a aussi le pouvoir de disqualifier un concurrent, qu'il ait reçu ou non des avertissements antérieurs. Cette disqualification ne peut intervenir qu'entre le circuit et le stade et à l'intérieur du stade quand l'épreuve se termine dans le stade, ou dans les derniers 100 m de l'épreuve lorsqu'elle n'a lieu que dans le stade ou sur la route.

Dans les épreuves sur piste, un concurrent qui est disqualifié doit immédiatement quitter la piste et dans les épreuves sur route, il doit immédiatement après avoir été disqualifié, enlever les dossards distinctifs qu'il porte et quitter le parcours.



☞*Pour toutes infos, consulter le site*:

www.marchons.com

PHOTOS

Photos: P. Peccate et S.Leduque

COMPTE-RENDU

Compte rendu bureau A3 du 29 décembre 2008

Présents : Maurice, Philippe, Olivier, Bruno, Serge, Franck.

Excusés : Barthélemy

Vie du club :

Période des vœux : réception de courriers dont celui du maire d'Alençon ;
Courrier de la mairie concernant les mercredis où les équipements sportifs sont utilisés par l'UNSS ;
Découverte de différents sports : 2 jeunes inscrits à l'athlétisme pour le second trimestre ;
Nouveau règlement de la ville pour l'utilisation des bus par les clubs de sport ;
Dépêche A3, tirage papier : 35 exemplaires suffisent ;
68 licenciés enregistrés au 29 décembre, 5 à 6 encore en attente ;
Revoir les signatures au niveau du club du fait du changement de trésorier ;
Validation de l'augmentation du remboursement du kilomètre à 0,10 € ;
Vente des maillots à manches à 15 € pour les traileurs.

Subventions :

Réception de la subvention du Conseil Général pour le cross (800 €) ;
Rappel des autres subventions liées au cross: Ville (1000 €), Conseil Régional (800 €), Caisse d'Epargne (350 €), BPO (100 €) ;
Précision de la mairie pour la subvention de fonctionnement annuelle: 2900 € au premier versement en mars soit 50 % de la subvention.

Les Galopades du patrimoine:

L'assemblée générale constitutive du Comité d'Organisation des Galopades (COG) s'est réunie le 3 décembre ;
Philippe a été désigné comme trésorier ;
L'A3 gèrera les arrivées lors de cette course et proposera comme les autres associations membres du COG des bénévoles.

CA du Groupement :

Bureau réélu : Charly Rousseau, président et Marc Le Picard,vice président ;
Devant l'éventualité de la disparition des fonds parlementaires, un groupe de travail va se réunir pour constituer un dossier de demande de subventions aux collectivités de la Communauté Urbaine ;
Formation sur défibrillateur présentée ;
Projet de soirée sur les obligations des assurances ;
Les clubs d'Escrime acceptent après l'échec de 2008 de tenter d'organiser le gala de la fête du sport en septembre 2009.

Cross du club :

Organisation sans problème, présence des bénévoles en nombre suffisant ;
Nombre des participants relativement faible malgré le départemental : 394 engagés pour 261 classés ;
Niveau de participation par club : A3 (41), APPAM (17), BAYARD (54), FLERS (33), FSGT (36), Extérieurs (29);
Problème de calendrier : 2 autres cross sur la région le même jour, Cela interroge quand au rôle que peut ou doit jouer la Ligue; Un courrier sera adressé à la Ligue dans ce sens ;
Sans les départementaux l'an prochain, la question se pose de l'opportunité de réorganiser un cross !!!!!!
Bilan du cross avec galette des rois le vendredi 30 janvier, salle à préciser.

Prochaines dates à retenir :

Comité directeur de l'USDA le 6 janvier ;
Triathlon de Mortagne le samedi 17 janvier ;
Cross d'Hérouville et cross Ouest France le 18 janvier ;
Récompense promotion 2008 Fabien CANU à la mairie de Pacé, le 6 février ;
Triathlon d'Alençon le 7 février ;
Régional de cross à Vire le 8 février ;

La prochaine réunion du bureau est programmée au lundi 26 Janvier 2009

☞**Bilan cross**: vendredi 30 janvier 2009 à 19h. La réunion sera clôturée par la traditionnelle galette. Tous les athlètes de l'A3 et leur famille sont conviés à ce moment de convivialité. Le lieu sera précisé ultérieurement.

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

A3 ALENÇON
BP162 61005 ALENÇON CEDEX
www.a3alencon.com