



Vœux

pour une nouvelle année

Les jours, les semaines, les mois passent ... c'est de la sorte que 2009 s'achève, je l'espère pour vous tous, dans la joie et la bonne humeur, que ces fêtes de fin d'année se soient déroulées dans les meilleures conditions possibles, que ce soit en famille ou entre amis.

Oubliée la crise, la sinistrose, passons à autre chose, soyons positifs... pour cela, voilà 2010, une année nouvelle que je vous souhaite la meilleure possible, chargée de bonheur, de satisfactions, de réussite scolaire ou professionnelle en fonction de votre âge, sans oublier une santé irréprochable indispensable dans la vie de tous les jours et pour pratiquer votre loisir préféré, l'athlétisme, quels que soient les objectifs que vous vous êtes fixés.

Pour l'A3, afin que le club perdure, que les entraînements se déroulent dans les meilleures conditions possibles, que les innombrables tâches administratives indispensables au bon fonctionnement de l'association soient assurées, plus de bonnes volontés seraient les bienvenues. Nul doute qu'une aide de la part de quelques bénévoles serait salvatrice, pensez-y.

Je ne manquerai donc pas à la tradition en vous renouvelant mes vœux les plus sincères de santé, de bonheur, de prospérité et de réussite dans tout ce que vous allez entreprendre, pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers, que cette année 2010 vous apporte toutes les joies possibles et imaginables.

Maurice Jouatel

- janvier 2010 -

SOIRÉE DES RÉCOMPENSES DE L'A3

Vendredi 22 janvier 2010

à partir de 18h45

au club-house du Rugby-Club

à la Plaine des Sports

Au cours de cette soirée, seront récompensés les meilleurs athlètes du club.

Un moment de convivialité autour d'une galette suivra cet événement. Tous les athlètes et leurs proches sont conviés à cette soirée.

DOSSIER: le pied et la chaussure

C'est à cause des 200 à 300 millisecondes que dure la rencontre du pied avec le sol que nous devons accorder le plus grand soin au choix des chaussures de jogging afin d'éviter les microtraumatismes et ses conséquences sur le squelette et l'appareil musculo-tendineux (fracture de fatigue, tendinite, déchirures...).

p 5 et 6



L'équipe senior au cross de St-Mars-la-Brière

p3

RÉSULTATS

La SAINTELYON / SAINT-ETIENNE - LYON / 7 décembre 2009 (617 km) - 69 km -

3 660 classés

Classement: 1 028^e **Philippe PECCATE** 90^e VH2 en 8 h 09 mn 16 s

Les 10 km de SEES / 12 décembre 2009 (23 km)

417 classés

Classement:	21 ^e	Michel BLIN	2 ^e VH2	en 35 mn 18 s
	46 ^e	Thierry DROUILLET	23 ^e SH	en 37 mn 36 s
	61 ^e	Bruno DELENTE	21 ^e VH1	en 38 mn 17 s
	68 ^e	Stéphane LARUE	23 ^e VH1	en 38 mn 39 s
	71 ^e	Marc LEFAUX	7 ^e VH2	en 38 mn 40 s
	90 ^e	Jean-Paul HUETTE	32 ^e VH1	en 39 mn 38 s
	121 ^e	Thierry JACQUET	23 ^e VH2	en 41 mn 22 s
	157 ^e	Olivier MORICE-MORAND	49 ^e VH1	en 43 mn 11 s
	184 ^e	Patrick TRANCHANT	58 ^e VH1	en 44 mn 09 s

Courses jeunes

Poussins: 19 classés

Classement: 8^e **Noélie TRANCHANT** 2^e poussine

Benjamins - Minimes: 15 classés

Classement: 8^e **Emeric TRANCHANT** 5^e benjamin

Minimes - cadets: 9 classés

Classement:	1 ^{er}	Albin FOUBERT	1 ^{er} minime
	2 ^e	Benoît HUETTE	2 ^e minime
	7 ^e	Matthieu MORICE-MORAND	6 ^e minime



Albin FOUBERT



Matthieu MORICE-M.



Benoît HUETTE



Thierry DROUILLET



Stéphane LARUE



Thierry JACQUET



Patrick TRANCHANT



Michel BLIN

Photos: Philippe Peccate

RÉSULTATS

L'A3 ALENCON à ST-MARS-LA-BRIERE

Une dizaine d'athlètes du club préfectoral ont fait le déplacement ce dimanche 20 décembre 2009 à Saint-Mars-la-Brière pour y disputer leur dernier cross de la saison.

Bien que les conditions climatiques n'étaient pas idéales (froid, pluie), les jaunes et noirs en ont profité pour soigner leurs conditions avant les fêtes de fin d'année. Sur un parcours rapide mais très exigeant par ses relances et ses petites bosses, les alençonnais ont encore une fois su tirer le meilleur d'eux même. Il fallait bien gérer son départ car ensuite, aucune période de récupération n'était possible sur l'ensemble des boucles de ce parcours boisé à 90%.

Michel BLIN usait de sagesse pour gérer au mieux sa course et obtenir une superbe 9^{ème} place chez les vétérans qui lui permet de remporter la victoire en V2 hommes. Stéphane LARUE, Bruno DELENTE et Philippe PECCATE, tous les trois auteurs d'une bonne course permettent à l'équipe vétérans d'obtenir une 7^{ème} place.

Chez les femmes, l'insusable Marie-France JOUATEL obtient une belle 23^{ème} place et bien entendu la victoire chez les V3.

Emilie PARPAILLON, auteur d'un départ un peu trop prudent obtient tout de même une très jolie 4^{ème} place chez les Poussines filles après une belle remontée. Son camarade de club, Romaric LARUE, prend une jolie 6^{ème} place dans la course Poussins garçons.

Chez les Seniors hommes, Franck JOUATEL confirme ses bonnes dispositions du moment pour prendre après une belle lutte pendant plus de 4 tours de circuit, une très bonne 5^{ème} place à 7'' du podium. Mickaël POTTIER, en recherche de forme actuellement, obtient malgré tout une méritante 21^{ème} place alors que Thomas VAILLANT réalise une course au courage pour se classer 29^{ème}.



Cross de SAINT-MARS LA BRIERE - 20 Décembre 2009 (69 km)

Prénom Nom	Cat	Cat 01/01/10	Distance	Temps	Place Gal	Place Cat	Nombre classés
Course V H							
Michel BLIN	V1M	V2M	7 535m	27'59''	9	🏆1	108
Bruno DELENTE	V1M	V1M		30'37''	39	35	
Stéphane LARUE	SEM	V1M		30'23''	35	32	
Philippe PECCATE	V2M	V2M		33'48''	79	14	
Par équipe					7		
Course poussins filles							
Emilie PARPAILLON	POF	BEF	1 170m	5'19''	6	4	34
Course poussins garçons							
Romaric LARUE	POM	POM	1 170m		6	6	34
Course SF - VF							
Marie-France JOUATEL	V3F	V3F	4 890m	24'07''	25	🏆1	43
Course SH							
Franck JOUATEL	SEM	SEM	8 610m	30'41''	5	5	56
Mickaël POTTIER	SEM	SEM		32'51''	21	17	
Thomas VAILLANT	SEM	SEM		34'00''	29	25	

RÉSULTATS

Retour sur les performances de Séverine TERESIAK



photo/ P. Peccate / cross de Montilly

Les Foulées de BILLIERS (56)

15 août 2009 (276 km)

- 11,4 km -

314 classés

Classement:

264^e Séverine TERESIAK

6^e SF

en 1 h 02 mn 25 s

ARRADON - VANNES (56)

13 septembre 2009 (280 km)

- 10 km -

775 classés

Classement:

346^e Séverine TERESIAK

28^e SF

en 53 mn 50 s

Les Foulées de MUZILLAC (56)

4 décembre 2009 (271 km)

- 9,9 km -

310 classés

Classement:

177^e Séverine TERESIAK

7^e SF

en 47 mn 32 s

CROSS DE BONNETABLE du 6 décembre 2009 (49 km)

Nom	Prénom	Catégorie au 01/01/2010	Distance	Temps	Place Gal	Place cat	Nbre classés
HUETTE	Jean-Paul	V1M	7 380m	31'12''	32	27	87
TRANCHANT	Patrick			35'04''	64	45	
DROUILLET	Gwladys	BEF	2 150m	10'18''	16	16	23
LEDUQUE	Adrien	BEM		8'51''	6	6	
FOUBERT	Albin	MIM	2 890m	11'09''	2	2	22
LEDUQUE	Basile			11'13''	3	3	
HUETTE	Benoît				9	9	
POTTIER	Marc				18	18	
par équipe				MIM	🏆1	1	
DOUVENOULT	Marine	EAF	Endurance				
JOUATEL	Marie-France	V3F	4 980m	24'55''	15	🏆1	40
JOUATEL	Franck	SEM	9 195m	35'06	3	3	46
CLOUTIER	Eddy			36'21''	9	9	
POTTIER	Mickaël			37'32''	14	14	
DROUILLET	Thierry			39'05''	23	22	
par équipe				SEM	2	2	

La chaussure de sport

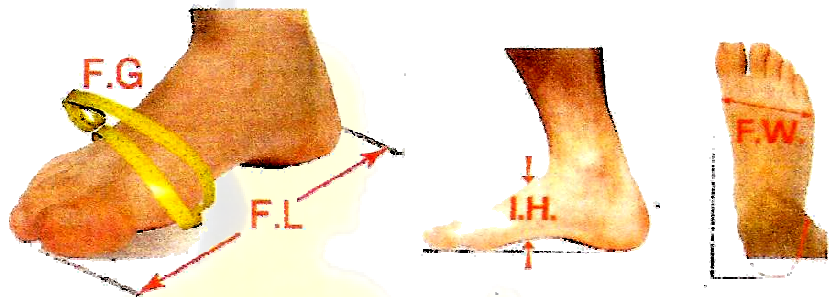
par T. Coudert et Jean-Louis Chaverot (Centre technique du Cuir)

Le pied est un élément complexe qui subit de fortes contraintes :

- il est constitué de 28 os, 16 articulations, 20 muscles...
- pour une même pointure, il peut être différent en largeur, périmètre...
- en dynamique, son volume peut varier
- un pied fait en moyenne 180 000 kms dans une même vie.

Cependant, le pied doit être "habillé" par une chaussure, "sans possibilité de retouches ni ourlets".

Les dimensions du pied



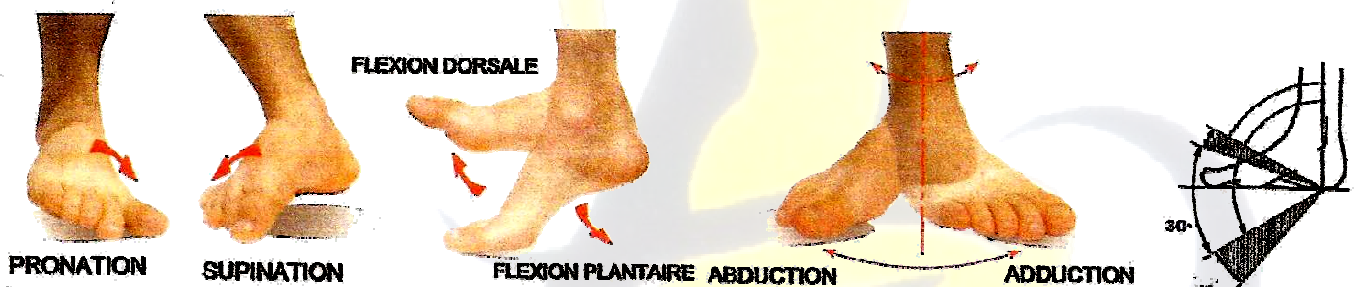
Deux mesures principales sont utilisées pour la pointure d'un pied :

- la longueur du pied (F.L.)
- le périmètre à l'articulation (F.G.).

Les mesures complémentaires sont :

- la largeur du pied (F.W.)
- la hauteur du cou-de-pied (I.H.).

Les mouvements du pied



Les pointures

Quel est l'écart de grosseur entre deux pointures ?

pour la longueur chaussante :

- il est de 6,55 mm en point français (... 37, 38, 39, 40, 41...)
- il est de 8,46 mm en point anglais (... 6, 7, 8, 9, 10...)

pour la grosseur :

- il est de 5 mm en point français (... 4, 5, 6, 7, 8...)
- il est de 6 mm en point anglais (... B, C, D, E, EE...).

Les formes d'avant-pied

Les pieds peuvent être divisés en trois groupes selon la forme des orteils :

le pied égyptien
(65 % de la population)



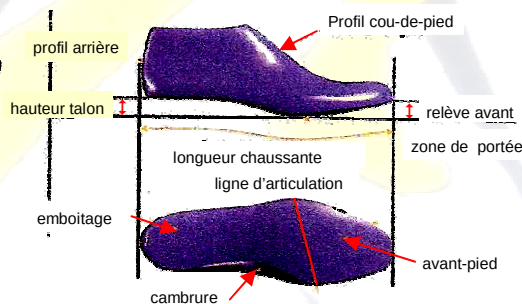
le pied carré
(20 % de la population)



le pied grec
(15 % de la population)



La forme



Relève du bout

Si elle est importante, elle favorise l'effet de bascule (dynamisme d'une foulée longitudinale).

Si elle est faible, il y a une optimisation de la surface d'appui. Le centre de gravité le plus bas possible permet une meilleure prise d'appui (touché contact ballon et conduite de balle).

Le confort hygiénique



Dynamisme d'une foulée longitudinale



Centre de gravité le plus bas possible pour une meilleure prise d'appui

CONCLUSION

Une chaussure est faite pour chauffer l'œil avant de chauffer le pied. Après le coup de cœur, la cohabitation pied/chaussure doit néanmoins s'installer avec une recherche d'équilibre performance/confort.

L'enjeu de la chaussure, qui reste un produit industriel, est donc de pouvoir répondre précisément, voir spécifiquement, à ces besoins, tout en intégrant les contraintes industrielles et/ou techniques liées au produit de consommation.

DOSSIER: Le pied et la chaussure

Comment choisir sa chaussure ?

1 - Le poids

Un joggeur lourd (>75-80 kg) a besoin d'une chaussure solide avec beaucoup d'amorti. Il lui faut des chaussures avec des semelles intermédiaires plus hautes, donc plus lourdes. Des chaussures de compétition très légères, dont le différentiel entre l'avant et l'arrière du pied est moindre, sont à proscrire chez ce coureur lourd, car le risque de surmenage des tendons achilléens et des muscles du mollet est important.

2 - La largeur du pied

Certaines marques proposent des modèles de différentes largeurs.

3 - Le type de pied

Pour le pied égyptien, la longueur du gros orteil étant supérieure au second orteil, il convient de choisir une pointure de plus pour un modèle à axe droit, pour y loger le gros orteil. Si la typologie le permet, choisir plutôt une chaussure à axe courbe car elle est plus longue au niveau du gros orteil. Pour le pied grec, le deuxième orteil étant supérieur au premier, il faudra respecter la pointure habituelle.

4 - La pointure

Le pied chaussé, il faudra vérifier qu'il reste un centimètre entre les orteils et le bout de la chaussure. La pointure de la chaussure de jogging doit être supérieure d'environ une unité par rapport à celle de la chaussure de ville, ceci permet un gonflement du pied à l'effort, surtout l'été.

D'autre part, lors du déroulement du pied au sol sous l'effet du poids et du pivotement horizontal entre talon et avant pied, le pied peut s'allonger de 6% de sa longueur, équivalent à deux pointures.

Pour bien déterminer la pointure, il convient de réaliser le test de la savonnette : il consiste, pieds nus, à poser une cale en butée au bout des orteils et de demander au coureur de s'accroupir. Si les orteils poussent la cale (parfois jusqu'à 7 mm), il convient donc de rajouter encore une pointure.

5 - Le type de foulée

Les supinateurs choisiront des chaussures à axe courbe. Les chaussures à axe droit conviennent à tous les coureurs, mais surtout aux pieds plats et aux hyperpronateurs qui pourront également s'orienter vers les quelques modèles anti pronation qui existent sur le marché.

6 - Les antécédents

Les coureurs qui, par le passé, se sont plaints de leur tendon d'Achille choisiront des chaussures à talons hauts, ainsi que toutes les femmes, qui à longueur de semaine marchent avec des chaussures à talons et ont besoin de garder un talon pour la pratique du jogging.

LES DISTANCES PARCOURUES

Le joggeur débutant ou occasionnel orientera son choix vers une chaussure solide qui privilégie l'amorti et la stabilité. Pour les coureurs confirmés, amorti et qualité de propulsion ont autant d'importance. Pour la majorité des coureurs, les chaussures de compétition, qui pèsent 150 g et qui ont peu d'amorti, sont à éviter. Il faut préférer des chaussures d'entraînement plus confortables qui pèsent 300 à 400 g selon les modèles.

LE TYPE DE SOL

Les coureurs qui évoluent en sous bois auront choisi des modèles dont le semelage est très agrippant. Le joggeur qui court uniquement sur route devra surtout privilégier l'amorti dans le choix de sa chaussure, surtout s'il pèse plus de 80 kg.

LES DÉTAILS DE LA CHAUSSURE

Elle doit être confortable, avoir une bonne découpe au niveau des malléoles, avoir un bon dégagement au niveau du tendon d'Achille pour éviter tout frottement et être suffisamment large au niveau de l'avant pied. Il faut éviter, à tout prix, tous les points de conflit entre le pied et la chaussure, liés à des problèmes de morphologie du pied. La semelle ne doit être ni trop souple, ni trop raide, pour avoir un rendu suffisant. La chaussure sera mise au pied en tapant le sol avec le talon afin de mieux apprécier son amortissement.

L'ENTRETIEN DE LA CHAUSSURE

Il est recommandé de surveiller les points d'usure de la semelle et d'utiliser deux paires de chaussures afin de

DOSSIER: Le pied

faciliter le passage des anciennes aux nouvelles sans modifier l'équilibre du pied.

Au retour de l'entraînement, il est conseillé d'enlever la boue collée aux chaussures qui, en séchant les durcirait. Par temps de pluie, les chaussures seront bourrées de papier journal après le jogging ; il ne faut jamais les sécher au soleil ou sur un radiateur mais les disposer à plat et ne pas les abandonner comprimées au fond d'un sac de sport.

Il faut les nettoyer au savon de Marseille ou, pas plus de deux fois, par an en machine sur programme à 30°.

EN CONCLUSION

Après avoir respecté les critères importants de choix d'une paire de chaussures de jogging, il faut se diriger vers la paire dans laquelle on se sent le plus au confort et non celle ayant la plus belle esthétique.

<http://acpi.unblog.fr> -Dr **AC**(ardot)**P**(hilipp)

+-+-+-----+-+-+-----+-+-+-----+-+-+-----+-+-+-----+-+-+-----+-+-+-----+

Instauration de récompenses pour les athlètes

Afin d'inciter nos athlètes à s'aligner sur des compétitions classantes ou qualificatives à des épreuves officielles nationales, et y réaliser des performances reconnues, ceux-ci seront récompensés en "BONS D'ACHAT" en fonction de la grille suivante:

(Pas de cumul des récompenses: Dans le cas où un(e) athlète serait concerné(e) par 2 récompenses ou plus; seule la récompense la plus élevée sera retenue.

DESIGNATION	NIVEAU	BON D'ACHAT DE
Athlètes adultes classés	N2	100,00 €
	N3	80,00 €
	R1	60,00 €
	R2	40,00 €
	R3	30,00 €
Athlètes jeunes classés	D1	50,00 €
	D2	40,00 €
	D3	30,00 €
Tout athlète, de Benjamin(e) à Vétérán 3 ou toute équipe championne		30,00 €
Toute athlète CF-JF-ESF-V1F et V2F réalisant une qualification à une épreuve nationale dans la catégorie	SF	30,00 €
Tout athlète CH-JH-ESH-V1H et V2H réalisant une qualification à une épreuve nationale dans la catégorie	SH	30,00 €
Tout athlète V3F ou V3H réalisant une qualification à une épreuve nationale dans la catégorie	V1F ou V1H	30,00 €
Tout athlète ayant réalisé une performance lors d'une épreuve nationale de + de 41 km ou au challenge des trails bas-normands (+ de plus 30 km) se verra récompensé comme suit:	1 ^{er}	60,00 €
	2 ^{ème}	50,00 €
	3 ^{ème}	40,00 €
	Top 5	30,00 €
	Top 10	20,00 €

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du 4 janvier 2010

présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Henri Blaise-martin, Serge Leduque, Patrick tranchant, Philippe Peccate

Courriers:

➤Le président donne lecture des différents vœux qui lui ont été adressés par les différentes instances du sport et des collectivités publiques.

A cette occasion, il précise qu'au nom de l'A3, il en a fait de même vis-à-vis de ces mêmes instances.

➤La Poste a officialisé la résiliation de la boîte postale du club.

➤La municipalité d'Alençon a adressé un courrier comme quoi le terrain de la Plaine des Sports était réquisitionné pour l'organisation du cross FSGT le samedi 9 janvier. Cependant, l'entraînement du matin pour les athlètes du club est maintenu sur la piste.

➤La municipalité d'Alençon dans un autre courrier fait état de son désaccord avec l'OMS. Elle propose une réunion avec les responsables sportifs de la ville afin de débattre de la politique sportive de la ville et de l'OMS.

Licenciés:

➤A ce jour, 70 athlètes sont licenciés au club dont 45 renouvellements et 25 nouveaux. En comparaison avec d'autres clubs, il apparaît que le turn-over au niveau des jeunes est moins important à l'A3. En rappel, le changement de catégorie s'est effectué au 1^{er} janvier de l'année.

Subventions:

Le dossier de demande de subventions a été remis. la municipalité d'Alençon en a accusé réception en précisant que la demande sera examinée en janvier et qu'un acompte de 2 900 € sera versé en mars.

Réunions:

➤Le 11 décembre, Maurice Jouatel, accompagné de Gaël Montginoul, a rencontré Stéphanie Bretel et Geoffroy Lefèvre, responsables des sports pour la ville d'Alençon, au sujet de la Plaine des Sports.

Concernant l'état de la piste, un état des lieux a été effectué en décembre par une entreprise spécialisée. Il apparaît que la sous-couche est en très bon état. Reste la piste à recharger. Un devis va être établi. Notre président a présenté un ensemble de demandes concernant des travaux et des aménagements dont il avait fait état lors de notre assemblée générale: aires de saut à refaire, réfection des bordures, tapis de sauts, point d'eau, grillage de protection autour de la piste, etc... Dans la conjoncture actuelle et au vue de certaines priorités, il y a peu de chances que ces demandes soient satisfaites dans un avenir proche.

➤Franck Jouatel participera à une réunion du comité directeur de l'USDA le 5 janvier.

➤La ligue de Basse-Normandie invite les présidents de club à une réunion le lundi 18 janvier à 14 h à Caen sur la redynamisation du cross en Basse-Normandie. L'A3 ne participera pas à cette réunion.

➤L'A3 organise une soirée des récompenses pour ses athlètes le vendredi 22 janvier à 18h45 au Club-House du Rugby-Club, à la Plaine des Sports. Ce sera également l'occasion de partager une galette.

➤Le 5 février, aura lieu la soirée des récompenses du cercle F. Canu, organisée par la ville d'Alençon. Suite à une erreur d'interprétation d'un tableau, le choix des athlètes du club récompensés est erroné. Franck va joindre les responsables afin de corriger cette erreur.

Rencontres sportives:

➤Le cross Ouest-France a lieu de le 16 et 17 janvier. Les athlètes intéressés par cette épreuve, encore non inscrits, doivent contacter Franck le plus rapidement possible.

➤Le 24 janvier a lieu le cross de Beauregard à Hérouville.

➤Le samedi 30 janvier, se déroulera le triathlon jeunes organisé par l'A3 à la halle des Sports. Aux plus jeunes seront proposés des jeux, tandis que les benjamins et les minimes effectueront les épreuves traditionnelles.

L'installation du matériel et des aires de compétitions commencera le samedi matin à 9h00. Les bonnes volontés pour le bon déroulement de cette journée seront les bienvenues.

☞ *prochaine réunion du bureau: lundi 1^{er} février à 18h30 à la chambre d'appel de la Plaine des Sports.*

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

A3 ALENÇON
16 rue du Stade
61000 Saint-Germain du Corbéis