



Pierre BADIÉ, Albin FOUBERT, Basile LEDUQUE, Marc POTTIER, Benoît HUETTE, Guillaume THIBAUDEAU

## Encore une année qui se termine...

J'espère qu'elle ne fut pour chacun d'entre vous, que joie, bonheur, réussite, que ces fêtes de fin d'année se sont déroulées dans la bonne humeur, en famille ou entre amis et que vous avez mis à profit, pour ceux qui en avaient, ces quelques jours de congés.

Cette année sportive fut couronnée d'excellents résultats, le bilan des activités relaté lors de notre dernière assemblée générale du 26 novembre l'atteste et je vous en remercie. Chacun à son niveau y a brillamment participé.

Cette nouvelle saison qui a commencé en septembre s'annonce encore meilleure, nul doute que chacun d'entre vous aura à cœur de donner le maximum pour décrocher les meilleurs résultats possibles, tant en individuel que par équipe.

Les régionaux de cross à MORTAGNE le 30 janvier prochain seront un bon test, nous espérons vous voir nombreux à cette compétition, pensez aux classements par équipe, chacun d'entre vous a son rôle à jouer y compris vous, les nouveaux adhérents, votre aide sera précieuse pour l'obtention d'éventuels titres régionaux à la portée des jeunes.

Un point qui me tient particulièrement à cœur, c'est le manque de bonnes volontés pour accomplir des tâches administratives simples, à la portée de tous, nul doute qu'une aide de la part de quelques bénévoles serait salvatrice, pensez-y, le club ne pourra se développer que dans cette condition, plus d'encadrement, plus de bénévoles pour accompagner et officier comme jurys lors des diverses compétitions et pour suppléer les membres du bureau.

Je ne dérogerai donc pas à la tradition, les membres du bureau se joignent à moi.

Nous vous adressons nos vœux les plus sincères de bonheur, de santé, de prospérité et de réussite pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers avec bien évidemment des résultats à hauteur de vos espérances.

Que cette année 2011 vous apporte toutes les joies possibles et imaginables.

**Maurice**

# RÉSULTATS

## La Saintélyon / SAINT-ETIENNE - LYON / dimanche 5 décembre 2010 (616 km)

- 68 km -

3 991 coureurs classés

|                    |                         |                      |                    |
|--------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|
| 1 446 <sup>e</sup> | <b>Philippe PECCATE</b> | 105 <sup>e</sup> VH2 | en 9 h 02 mn 13 s  |
| 2 731 <sup>e</sup> | <b>Thierry JACQUET</b>  | 258 <sup>e</sup> VH2 | en 10 h 23 mn 15 s |

## Cross de MONTFORT-LE-GESNOIS / dimanche 5 décembre 2010 (58 km)

- 2 680 m -

43 minimes et benjamines classées

|                 |                     |                    |               |
|-----------------|---------------------|--------------------|---------------|
| 39 <sup>e</sup> | <b>Maëlan ROGER</b> | 18 <sup>e</sup> MF | en 16 mn 10 s |
|-----------------|---------------------|--------------------|---------------|

- 3 510 m -

48 minimes, benjamins masculins et cadettes classés

|                 |                             |                    |               |
|-----------------|-----------------------------|--------------------|---------------|
| 2 <sup>e</sup>  | <b>Basile LEDUQUE</b>       | 2 <sup>e</sup> MH  | en 13 mn 05 s |
| 6 <sup>e</sup>  | <b>Pierre BADIER</b>        | 3 <sup>e</sup> BH  | en 13 mn 29 s |
| 8 <sup>e</sup>  | <b>Albin FOUBERT</b>        | 5 <sup>e</sup> MH  | en 13 mn 41 s |
| 13 <sup>e</sup> | <b>Benoît HUETTE</b>        | 9 <sup>e</sup> MH  | en 13 mn 51 s |
| 14 <sup>e</sup> | <b>Marc POTTIER</b>         | 10 <sup>e</sup> MH | en 14 mn 28 s |
| 19 <sup>e</sup> | <b>Guillaume THIBAudeau</b> | 12 <sup>e</sup> MH | en 14 mn 56 s |

↳ A3 Alençon 1<sup>er</sup> par équipes 🏆

Comme 15 jours auparavant lors du cross d'ALLONNES, ce sont les minimes « jaune et noir » qui se sont illustrés de fort belle manière. Ils étaient 6 alençonnais à s'élancer sur une distance de 3510 m. Ce fut Marc POTTIER qui se révéla le plus prompt à partir, faisant craindre aux dirigeants du club un très net fléchissement par la suite. Albin FOUBERT, Pierre BADIER (nouveau venu chez les minimes) et Basile LEDUQUE suivaient à distance légèrement devant Benoît HUETTE et Guillaume THIBAudeau qui reprenait après une fracture de la clavicule. Ce n'est qu'à partir de la mi-course que Basile alors aux alentours de la 10<sup>ème</sup> place, produisait son effort pour dépasser Pierre et Albin avant de rejoindre progressivement un groupe de 3 athlètes qui luttait pour la 2<sup>ème</sup> place. A 500 m de la ligne d'arrivée Basile distançait petit à petit ses compagnons d'échappée pour conquérir au finish une superbe 2<sup>ème</sup> place. Pierre BADIER après s'être longtemps accroché à Albin FOUBERT crée une belle surprise en s'emparant d'une belle 6<sup>ème</sup> place tandis qu'Albin prenait une méritoire 8<sup>ème</sup> place. Le succès collectif de l'équipe était complété par les 14<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> places de Marc POTTIER et Guillaume THIBAudeau. Nul doute que lorsque tous ces jeunes seront en forme, il faudra compter avec eux lors d'échéances plus importantes.



Photo: Franck Jouatel

Maëlan ROGER



Benoît HUETTE



Cross de Montfort-Le-Gesnois



Photo: Franck Jouatel



# RÉSULTATS

- 3 510 m -

cross court, 103 classés

83<sup>e</sup> **Xavier PERSAYE** 10<sup>e</sup> VH1 en 15 mn 31 s

- 9 130 m -

course des as, 143 classés

17<sup>e</sup> **Bruno LECADRE** 14<sup>e</sup> SH en 34 mn 04 s

32<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 26<sup>e</sup> SH en 35 mn 20 s

56<sup>e</sup> **Jean-Paul HUETTE** 15<sup>e</sup> VH1 en 37 mn 14 s

## Les 10 km de SÈES - samedi 11 décembre 2010 (23 km)

395 classés

5<sup>e</sup> **Eddy CLOUTIER** 3<sup>e</sup> SH en 33 mn 25 s

13<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 8<sup>e</sup> SH en 35 mn 21 s

29<sup>e</sup> **Jean-Paul HUETTE** 12<sup>e</sup> VH1 en 37 mn 24 s

30<sup>e</sup> **Thierry DROUILLET** 16<sup>e</sup> SH en 37 mn 25 s

49<sup>e</sup> **Stéphane LARUE** 17<sup>e</sup> VH1 en 38 mn 54 s

60<sup>e</sup> **Marc LEFAUX** 7<sup>e</sup> VH2 en 39 mn 29 s

141<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN** 4<sup>e</sup> VH3 en 42 mn 56 s

214<sup>e</sup> **Mickaël BOURGEOIS** 62<sup>e</sup> VH1 en 46 mn 08 s

262<sup>e</sup> **Valérie BELLANGER** 8<sup>e</sup> SF en 49 mn 08 s

courses jeunes

12 poussins et poussines classés

🏆 1<sup>er</sup> **Romaric LARUE**

2<sup>e</sup> **Maxence RALU**

4<sup>e</sup> **Guénaël LARUE**

15 minimes et benjamin(e)s classés

🏆 1<sup>er</sup> **Benoît HUETTE** 1<sup>er</sup> MH

9<sup>e</sup> **Amaury RALU** 2<sup>e</sup> BH

15<sup>e</sup> **Gladys DROUILLET**



Valérie BELLANGER



Maxence RALLU



Mickaël BOURGEOIS

photos: www.normandiecoursapied.com

## Corrida d'ARNAGE (10 km) - dimanche 26 décembre 2010 (64 km)

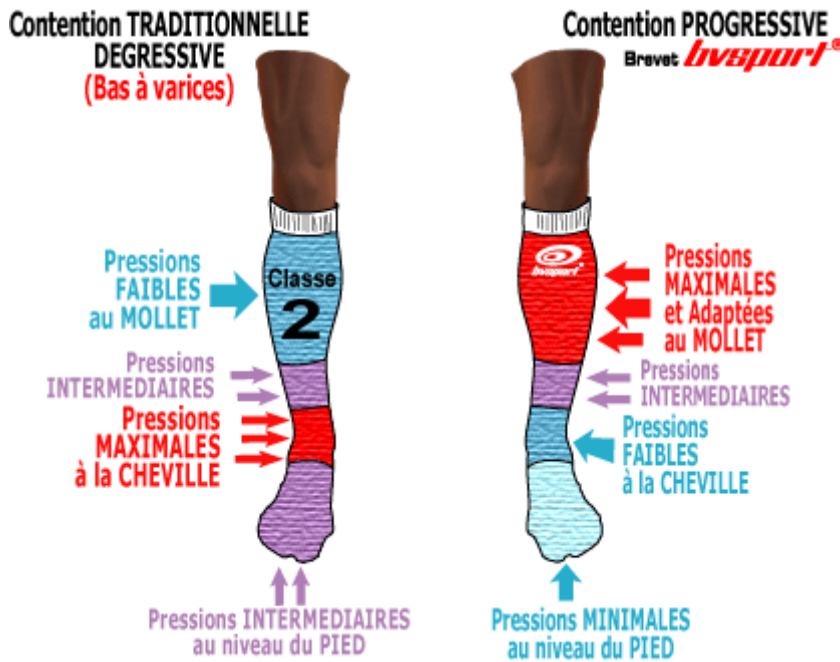
612 classés

414<sup>e</sup> **Xavier PERSEHAYE** 142<sup>e</sup> VH1 en 45 mn 52 s

## Les bas de contention

Les bas de contention pour le sport sont des chaussettes de récupération qui réduisent la fatigue des jambes, les jambes lourdes, en facilitant par contention, c'est à dire par compression, la circulation sanguine et le retour veineux au niveau des veines superficielles.

La contention médicale traditionnelle ( bas à varices ) utilise un principe unique de dégressivité avec des pressions maximales à la cheville puis diminuant vers le haut. Avec les bas de contention pour les sportifs ( notamment la marque BV SPORT, voir schémas ci-dessous ) les pressions sont plus faibles au niveau du pied et de la cheville et plus fortes au niveau du mollet sans exercer d'"effet garrot".



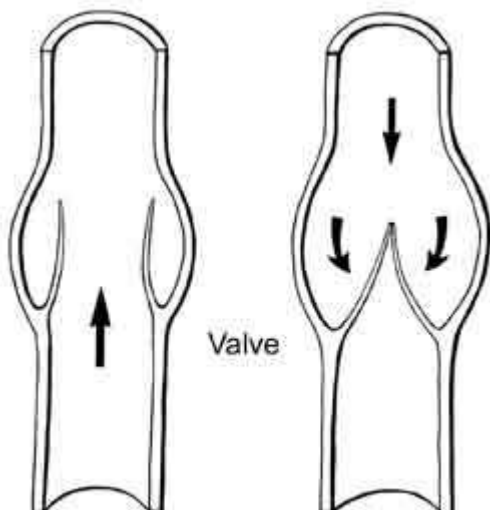
### A quoi servent ces chaussettes un peu spéciales ? Comment les utiliser ?

Avant d'évoquer ce nouveau type de chaussettes, il faut expliquer le fonctionnement de la circulation des membres inférieurs. Elle a des **particularités hydrauliques** qui la rendent plus difficile

que celle des autres organes. La première chose à visualiser est qu'entre le cœur et le bout des pieds, il peut y avoir jusqu'à plus de 1,20 m, soit la pression hydrostatique d'une colonne d'eau de 120 centimètres. C'est énorme.

La pression sanguine du sang qui arrive par les artères compense largement celle du retour qui est veineuse.

De plus, l'organisme a prévu un système de petites écluses successives, des **valves**, qui divisent la colonne de liquide par fragments de 15 à 20 centimètres. En principe donc, le sang, qui arrive aux muscles par les artères et qui apporte oxygène et glucose, remonte facilement dans les veines, chargé de gaz carbonique et de déchets divers.



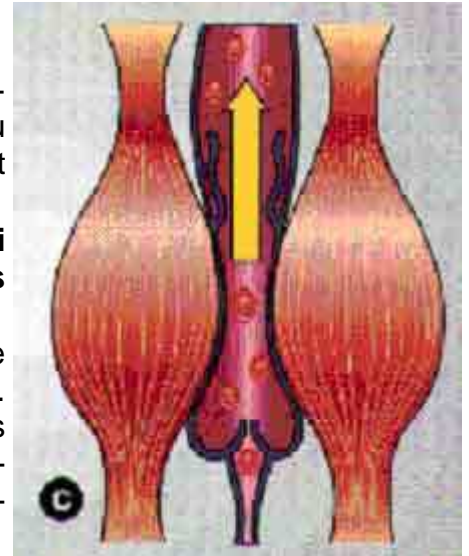
## DOSSIER

**Mais il y a une autre particularité à comprendre.** Il y a deux réseaux de circulation veineuse de retour dans les jambes : un **réseau profond** au milieu des muscles, et un **réseau superficiel** entre la peau et les muscles.

Le réseau profond est enfermé avec les muscles dans un sac inextensible : chaque contraction musculaire, en augmentant le volume du muscle dans le sac inextensible, comprime les veines profondes et fait remonter le sang de valve en valve.

**Pour le réseau profond il n'y a donc pas de soucis, sauf si vous avez un problème d'absence de valvules ou des antécédents de phlébite.**

En revanche, le **réseau superficiel** n'a pas de système de pompe musculaire comme le profond, car il n'est pas dans un sac inextensible. En cas de mauvaise circulation, le sang a tendance à stagner dans les veines superficielles. D'où l'idée de porter des chaussettes de contention pour améliorer le retour veineux et donc aussi la récupération notamment après un marathon !



Les chaussettes élastiques créent une enveloppe serrée au-

tour des mollets et aplatissent les veines superficielles. Lorsqu'elles se remplissent, ces dernières bénéficient ainsi de l'effet de pompe lors de la contraction des muscles. Les effets sont connus pour les personnes atteintes de varices, de séquelles de phlébites (etc) et ont été extrapolés aux sportifs

Les personnes qui les ont expérimentées disent ressentir un effet de **frais** et une meilleure **récupération**. Il existe 2 types de chaussettes. Les unes pour la course, qui font manchon, il n'y a pas de pieds, les autres pour après l'effort qui ont un pied. **Ces dernières semblent avoir une plus grande utilité**, notamment pour quelqu'un qui a des compétitions très rapprochées ou plusieurs épreuves le même jour. Tant que l'athlète court, le sang circule. Quand il est à l'arrêt, il n'y a plus de contraction et la circulation s'effectue moins bien. Les chaussettes de contention peuvent lui permettre de retrouver plus rapidement une bonne circulation.

sources: <http://entrainement-sportif.fr>



### Des avis partagés

➤ **Le port de bas de compression n'aurait aucun effet sur la performance et la récupération pendant et suivant des exercices de sprint et de pliométrie d'intensité élevée**

Les bas (ou chaussettes) de compression recouvrent la jambe de la cheville jusqu'au bas du genou et exercent une compression sur le mollet et, donc, les veines de la jambe. Leur usage dans le domaine médical est pratique courante. Le but est de favoriser le retour veineux. Leur utilisation dans le milieu sportif est plus récente.

Accélérer la récupération peut s'accompagner d'une amélioration de la performance, particulièrement dans les situations où l'athlète doit effectuer plusieurs séries d'efforts brefs et intenses. De plus en plus de sportifs font usage de bas de compression dans le but d'améliorer leurs performances et de favoriser leur récupération après leurs séances d'entraînement. Dans cette étude, on a voulu savoir si les bas de compression pouvaient favoriser la performance et la récupération chez des athlètes effectuant des sprints et de la pliométrie à intensité élevée.

Pour ce faire, onze athlètes pratiquant un sport d'équipe (âge moyen = 20,9 ± 2,7 ans) ont effectué une séance d'entraînement à deux reprises séparées de sept jours. Pendant l'une des deux séances et au cours des 24 h suivant cette séance, les athlètes ont porté des bas de compression. La séance



consistait à effectuer, à chaque minute pendant 10 minutes, un sprint de 20 mètres suivi de 10 sauts pliométriques (squats sautés).

Aucune différence entre les deux conditions n'a été observée pour toutes les mesures (force musculaire, fatigue musculaire, temps de performance au sprint, douleur musculaire, fréquence cardiaque, marqueurs inflammatoires, etc.) effectuées pendant les séances de même que 2 heures et 24 heures suivant celles-ci.

Bien que le port de bas de compression ne se soit pas accompagné d'une augmentation de la performance aux sprints et aux sauts, d'une réduction de la fatigue musculaire ou d'une meilleure récupération entre les séries ou après la séance, les sujets ont déclaré qu'ils avaient l'impression de mieux récupérer lorsqu'ils portaient des bas de compression. Il s'agit peut-être d'un effet placebo. Les résultats de cette recherche font croire que le port de bas de compression n'a pas d'intérêt pour les athlètes effectuant des sprints et de la pliométrie à intensité élevée, sauf peut-être pour donner l'impression de mieux récupérer.

Il n'est toutefois pas impossible que des recherches employant d'autres protocoles sauront révéler un avantage à porter des bas de compression.

Source: [www.savoir-sport.org](http://www.savoir-sport.org)

Duffield R, Cannon J et King M (2010) **The effect of compression garments on recovery of muscle performance following high-intensity sprint and plyometric exercise.** J Sci Med Sport 13:136-40.

### » Ça se discute ....

par Jean-Jacques Menuet, médecin du sport ([www.medecinedusportconseils.com](http://www.medecinedusportconseils.com))

La prise en charge des problèmes veineux fait partie des « outils » de la performance mais surtout de la santé, surtout chez le sportif mature qui voit s'installer des signes d'insuffisance veineuse : jambes lourdes, petits œdèmes, varicosités, varices. Egalement chez la sportive qui prend une pilule contraceptive contenant des œstrogènes.

Mais, ainsi que je le détaille dans l'article ci-dessous:

#### Le retour veineux

*C'est-à-dire la « force » avec laquelle le sang remonte depuis les jambes jusqu'au cœur*

*Il est essentiel de bien savoir comment renforcer ce retour veineux car après l'effort ça permet de mieux éliminer les « toxines » du sang, de mieux « laver » les muscles. Et ça limite les risques de blessures les jours suivants.*

*Bien boire dans la journée, bien avant le début de l'entraînement ou du match ou de la course; boire un peu avant l'entraînement ou le match, puis boire régulièrement pendant l'entraînement ou la compétition : tout ça, ça permet au sang de bien circuler dans les veines.*

*Après l'effort : les étirements +++, et si possible trotter (ou rouler 15 minutes petit plateau en moulinant) quelques minutes pour ne pas garder les toxines dans les jambes.*

*Pas de douche trop chaude et encore moins de bain chaud ! (ça dilate les veines), et en fin de douche passer les jambes à l'eau froide.*

*Le soir et la nuit, la température de la pièce doit être fraîche (et d'ailleurs on dort mieux si la température de la chambre est autour de 16°), et les jambes ne doivent pas être enfouies sous 3 couettes et 4 couvertures.*

*Le soir dans la chambre, faire cet exercice : pieds à la verticale contre un mur pendant 20 secondes, puis allonger les jambes 10 secondes, puis les remonter une 20 secondes, etc. etc. cela pendant 10 minutes ; si un ou une partenaire partage la chambre: pendant que les jambes sont à la verticale l'autre personne, avec ses mains serrées autour de la jambe, masse depuis la cheville jusqu'au milieu de la cuisse, en serrant bien et descendant pour bien « vider » les veines, puis l'autre jambe.*

*Placer un coussin (ou une couverture pliée) sous le matelas côté pieds, comme ça les veines récupèrent mieux pendant la nuit.*

*La nuit prévoir une bouteille d'eau plate (celle du robinet est parfaite) pour boire un peu si le sportif se réveille.*

*Enfin un conseil efficace : les chaussettes de contention, à porter pendant les heures qui précèdent l'entraînement ou la compétition, puis à remettre dès que la douche est finie, jusqu'au coucher (ne pas les porter la nuit) : les chaussettes en fibres de bambou représentent un bon choix, parlez-en à votre médecin.*

*Je termine par le sportif mature qui doit, s'il présente des crampes, des lourdeurs de jambes, consulter un médecin Phlébologue pour explorer le réseau veineux et artériel des jambes.*

le retour veineux représente un élément ESSENTIEL à cadrer avant l'effort, éventuellement pendant l'effort, et surtout après l'effort pour optimiser la récupération.

# DOSSIER

Je ne vous étonnerai pas en précisant que dans une société où prime la notion de **lobbying** et de l'argent, les « vendeurs » de contention harcèlent le milieu du sport, mais bon, il faut s'habituer à cela.

Je précise toutefois que des chaussettes, des bas et des collants de contention sont également proposés chez votre **pharmacien** qui peut tout à fait vous conseiller sur la « force » de la contention, et qui prendra vos mesures (hauteur, périmètre mollets et chevilles) pour une contention personnalisée ; je conseille alors volontiers une contention en fibre de bambou, plus efficace chez le sportif, également très confortable.

Certaines marques conçoivent des contentions « **version sport** », dont je ne critique pas la qualité et l'efficacité.

La contention **AVANT** l'effort : oui, dès le lever, à porter jusqu'à quelques minutes avant l'effort ; ceci pour aborder l'effort avec un réseau veineux qui n'a pas été « dilaté » (station debout, chaleur, piétinement)

La contention **PENDANT** l'effort : inefficace sur les sports portés comme le vélo, effort pendant lequel la chasse veineuse activée par les milliers de contractions des mollets est largement efficace. Par contre sur des sports collectifs (foot par exemple) ou la course à pied cela peut se concevoir, alors plutôt sous la forme de « manchons » (chaussettes sans pied) Mais ce sont surtout les SENSATIONS du joueur ou du coureur qui vont parler.

La contention **APRES** l'effort : oui et massivement oui : il s'agit de favoriser le retour veineux qui va drainer « les toxines » (mot que je n'apprécie pas, mais bon) et éviter la stase veineuse au niveau des mollets, et des cuisses. La contention est alors à porter dès que la douche a été prise, et jusqu'avant le coucher (ne pas dormir avec) Bien sûr le marketing propose des chaussettes spéciales récupération, il me faudrait vraiment des arguments béton pour me convaincre que la contention portée avant l'effort est inadaptée après l'effort...

## ►Un produit dopant ??

Dans l'absolu cela peut en effet être considéré comme un produit dopant. Tout d'abord un peu de physiologie : le cœur a une charge de travail en deux temps : expulser le sang vers les poumons avec le ventricule droit, expulser le sang vers le corps avec le ventricule gauche puis l'aorte. Ces étapes sont liées aux pressions de remplissage des ventricules et des oreillettes. C'est à dire qu'en deçà d'une certaine pression le cœur aura plus de travail car les cavités seront moins remplies. Pire encore si on abaisse encore les chiffres, il y a alors une défaillance.

Bref le système veineux des membres inférieurs se draine via la veine cave inférieure dans l'oreillette droite puis le ventricule droit. Comme vous le savez à la différence des artères les veines sont nettement élastiques, à savoir que la paroi ne participe pas activement au retour veineux (c'est pour cela qu'il y a des valves anti retour à l'intérieur). Si on applique une pression extérieure sur la paroi qui facilite le retour veineux, cela améliore la pression de remplissage du ventricule droit et donc facilite le travail du cœur qui va consommer moins d'oxygène. Cette proportion est certes peu importante mais bien documentée. La pression veineuse est donc surtout stimulée au niveau des mollets où il n'y a pas d'aponévrose, contrairement aux cuisses où nous avons le fascia lata.

Au total vous l'aurez compris et encore plus s'ils sont réalisés sur mesure (après écho doppler et IRM) les bas de contentions ont un effet bénéfique sur le travail. Cela reste faible pour nos cœurs de poulets mais assez significatif d'après la littérature pour les VO2 max hautes. Ce qui est vrai au travail, l'est d'autant plus en récupération, où le cœur doit gérer la dette en oxygène secondaire à l'effort. Notez aussi que l'amélioration de la pression veineuse améliore également certains échanges tissulaires.

Au final c'est un peu comme si l'on courait avec un surplus minime d'oxygène, étonnant non. Reste l'avantage majeur des bas de contentions (mais là pour le vélo on s'en fiche un peu) c'est l'absorption des chocs au niveau des mollets (ce que fait déjà le fascia lata) et limite de façon non négligeable les lésions musculaires et l'œdème secondaire qui va avec. On comprend mieux l'apparition de bas qui intègrent du gel de silicone à la base, censé encore améliorer l'absorption de l'onde de choc.

Au total est-ce du dopage ou un équipement supplémentaire? A chaque discipline d'en décider.

**Pzellner**

***pour ceux qui veulent en savoir plus, un intéressant débat a eu lieu sur ce forum:***

<http://www.kikourou.net/forum/viewtopic.php?f=8&t=18133&hilit=bas+contention+booster>

# COMPTE-RENDU

## réunion du Bureau du 27/12/2010

Présents : Maurice Jouatel - Franck Jouatel - Serge Leduque- Patrick Tranchant

### ➤ Courriers :

- ♦ Pas de fond de réserve de la municipalité d'Alençon pour l'A3, ( A3 pas citée dans l'article de presse )
- ♦ Vœux du maire d'Alençon
- ♦ Changement de procédure pour Bons CAF de la Sarthe (versement directement au club et autres modifications à recevoir )
- ♦ Dépôt du dossier de subvention de fonctionnement de la municipalité le 13/12/2010
- ♦ Courrier reçu de la ville d'Alençon nous informant de l'attribution d'un acompte de 3 250 € virement courant mars 2011
- ♦ Examen du même dossier de demande de subvention de fonctionnement courant avril pour virement du solde en juillet 2011.

### ➤ Vie du club :

- ♦ Présentation et adoption de la maquette de carte de vœux de l'A3 proposée par Philippe
- ♦ Maurice a réalisé les mises à jour CA et Bureau A3 sur le site de la ligue LBNA, les comptes-rendus de l'AG et du CA de l'A3 pour les registres des délibérations AG et CA puis envoi des modifications du CA et du Bureau de l'A3 à la Préfecture
- ♦ Franck a réalisé quelques modifications (mise à jour) sur le site de l'A3
- ♦ Adoption de la grille d'attribution des prix récompensant nos athlètes pour 2009/2010. Ces récompenses seront remises lors de notre galette qui aura lieu le 28 janvier à La Maison des Sports
- ♦ Point sur les licences : 88 au 27/12/2010 (nous en avons 70 au 31/12/2009)
- ♦ Un partenariat est à l'étude avec M. Alexandre SINEY (Profil+) : 1 200 € HT par an et pour une durée de 3 ans avec :
  - Ajout de logos sur les maillots et sur le site A3 Alençon
  - Lancement d'une commande de 100 maillots
  - Il est envisagé la reprise des anciens maillots pour sérigraphie de ce logo
- ♦ Une réflexion est lancée pour le renouvellement de la tente pour la saison hivernale de cross

### ➤ Situation financière :

- ⇒ Compte livret : 3000 €, Compte chèque : 1 317,68, €
- Compte ligue : 274,05 €
- ⇒ Facture pour hébergement du site A3 Alençon pour 1 an : 143,52 €

### ➤ Rappel des dates de compétition et autres :

- Le 9 janvier : cross de BONNETABLE (départementaux Sarthe)
- Le 15 janvier : triathlon jeune de MORTAGNE
- Les 15 et 16 janvier : cross Ouest-France LE MANS
- Le 16 janvier : cross d'HEROUVILLE au parc du Château de Beauregard
- Le 30 janvier : Régionaux de cross à MORTAGNE
- Le 4 février : Récompense du Cercle F CANU (convocation individuelle)
- Le 5 février : Triathlon jeune d'ALENCON



### Coordonnées du rédacteur:

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

☞ Prochaine réunion:  
lundi 31 janvier 2011 à 18h 30

**A3 ALENCON**  
16 rue du Stade  
61000 Saint-Germain du Corbéis  
[www.a3alencon.com](http://www.a3alencon.com)