



Dépêche A3

Bulletin de liaison mensuel de l'A3 Alençon

N° 101 / janvier 2013



Meilleurs vœux

Nous voici, une nouvelle fois arrivés à la trêve hivernale de Noël. Que cette période de repos vous permette de récupérer avant les prochaines échéances sportives, championnats, cross, trails et piste en 2013.

En effet, vous serez pour la plupart d'entre vous, dès janvier, sur les différents terrains de compétition. Je vous souhaite, au nom des membres du bureau et du conseil d'administration qui vous assisteront dans vos déplacements, de réaliser vos objectifs de qualification ou d'apprécier simplement votre compétition avec l'esprit sportif indispensable à la cohésion du groupe, du club et à votre bien-être.

2013 sera pour le club, une année marquée par l'inauguration de la piste d'athlétisme, prévue le samedi 25 mai lors des compétitions jeunes et des épreuves ouvertes. Cette journée sera sportive et festive. Une épreuve officielle, très certainement un 5 000m sera inscrite à son programme. Aussi, dès à présent, sportifs, parents, bénévoles, réservez cette date sur votre agenda, la réussite de cet événement sera celle de l'ensemble de ses acteurs.

L'équipe dirigeante du club s'est étoffée lors de la dernière assemblée générale. Plusieurs membres se sont déclarés référents d'un secteur d'activité de l'athlétisme, le cross, la piste, le trail,... Dès lors, ils ont fait preuve de leur initiative et de leur efficacité. Qu'ils en soient ici remerciés. N'hésitez pas à les rejoindre si tel est votre désir. L'investissement de chacun dans le club est une richesse indispensable à son développement et à son dynamisme.

Très bonne année à tous.

Patrick



Cross de MONFORT-LE-GESNOIS - dimanche 2 décembre 2012 (78 km)

Poussins - 90 classés / 1 090 m:

22^e **Maxence RALU** en 4 mn 23 s

Minimes garçons - 32 classés / 3 120 m:

23^e **Amaury RALU** en 14 mn 02 s

25^e **Maël DE SUTTER** en 14 mn 20 s

Minimes filles - 51 classées / 2 520 m:

22^e **Gwladys DROUILLET** en 12 mn 11 s

28^e **Joséphine DRION** en 13 mn 03 s

38^e **Emilie PARPAILLON** en 13 mn 37 s

Cadets - 28 classés / 3 950 m:

5^e **Simon GANNE** en 14 mn 57 s

10^e **Jimmy DOUVRY** en 15 mn 30 s

16^e **Benoît HUETTE** en 16 mn 11 s

As Femmes - 59 classées / 5 300 m:

30^e **Anita JOUSSELIN** 5^e V2F en 26 mn 16 s

Seniors / V1M - 195 classés / 9 060 m:

8^e **Frédéric DUBOIS** 5^e SEM en 32 mn 04 s

18^e **Mickaël POTTIER** 10^e SEM en 33 mn 16 s

26^e **Franck JOUATEL** 11^e V1M en 34 mn 03 s

89^e **Thierry DROUILLET** 44^e SEM en 37 mn 04 s

129^e **Jean-Baptiste NOUVEL** 58^e V1M en 39 mn 27 s

153^e **Florent DOUVRY** 82^e V1M en 40 mn 55 s

↳ Equipe 7^e par équipe / 30

Kid' Athlé et Triathlon Benj. / Min. - AUBE/ samedi 8 décembre 2012 (63 km)

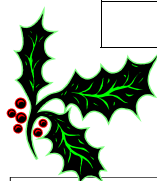
L'A3 s'était déplacée à Aube avec deux équipes au kid' Athlé. Celles-ci ont trusté le podium, 1^{ère} et 3^e places!

L'équipe gagnante était composée d'Anna BESSON, Arthur BEUCHER, Tanguy TRANCHANT, Marine DOUVENOULT, Iles D'ARGENT et Hugo RADIGUET.

La seconde équipe termine 3^{ème} à un point de la 2^{ème} où nous retrouvons Jo-Lynn DUVAL, Marie JOUATEL, Titouan TOUS-SAINT, Léandre FLEURY et Florent TEIXEIRA. Bravo à tous pour ces excellents résultats.

Au triathlon où sept jeunes seulement s'affrontaient (APPAM et A3):

Minimes Filles	place	points	longueur	hauteur	30 m	poids 3 kgs	performance
Mariam MALANDA KIBWETA	🏆 1 ^{ère}	76	3 m 94		4'' 7	6 m 40	
Minimes Garçons	place	points	longueur	hauteur	30 m	poids 4 kgs	performance
Emeric TRANCHANT	🏆 1 ^{ère}	73		1 m 46	4'' 6	7 m 83	
Léo EL GHRANDI	2 ^e	67		1 m 46	4'' 8	7 m 28	



RÉSULTATS

Janvier 2013

Triathlon Benj. / Min. - MONDEVILLE / samedi 8 décembre 2012 (110 km)

Benjamins Garçons	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	poids 3 kgs	performance
Romarc LARUE	16 ^e	75	3 m 96		3' 12'' 70	5 m 80	R5
Minimes Garçons	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	poids 4 kgs	performance
Amaury RALU	20 ^e	25		1 m 31	AB	6 m 29	

Trail du Tour du canton / BEUZEVILLE-LA-GRAVELLE - dimanche 9 décembre 2012 (160km)

- 42 km -

73 classés

4^e **Barthélemy FOUBERT** 3^e SEM en 3 h 39 mn 56 s

Régionaux Cross UNSS / ALENCON - mercredi 12 décembre 2012

Benjamines - 153 classés

123^e **Marine DOUVENOULT**

Minimes garçons - 162 classés

124^e **Maël de SUTTER**

153^e **Antoine GANNE**

Cadettes - 86 classées

40^e **Gwladys DROUILLET**

Cadets - 105 classés

🏆 1^{er} **Albin FOUBERT** qe
 2^e **Simon GANNE** qe
 5^e **Basile LEDUQUE** qe
 16^e **Guillaume THIBAudeau** qe
 24^e **Elias AYACHI** qe
 42^e **Marc POTTIER** qe

👉 🏆 1^{er} par équipe

Epreuves Ouvertes USOM / MONDEVILLE - vendredi 14 décembre 2012 (110 km)

50 m

Sébastien MARCHAL 6'' 50 R1
Patrick TRANCHANT 7'' 34 D4
Gaëlle RENAULT 8'' 55

400 m

Marc POTTIER 1' 1'' 18

Hauteur

Louis LEBRUN 1 m 84 R1

France Cross UGSEL / COUDEKERQUE - samedi 15 décembre 2012 (415 km)

Minimes Garçons 1 - 150 classés

14^e **Alexandre PLET**

Meeting régional en salle / VAL-DE-REUIL - dimanche 16 décembre 2012 (164 km)

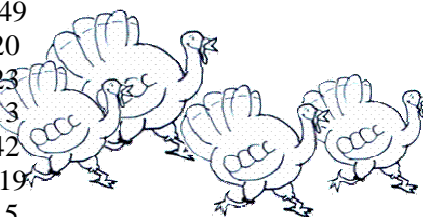
Mile (1 609 m)

5^e **Didier DARCEL** 4' 42'' 19 🏆 Record de France Vétérans

10 km de SEES - samedi 15 décembre 2012 (22 km)

609 classés

11 ^e	Frédéric DUBOIS	en 34'44
14 ^e	Mickaël POTTIER	en 35'43
20 ^e	Gil VERDU	en 36' 37
34 ^e	Nicolas MOISSERON	en 37' 51
48 ^e	Aymerick DROUILLET	en 38' 31
53 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 38' 38
60 ^e	Aurélien SERRANO	en 38'49
62 ^e	Thierry DROUILLET	en 38' 52
121 ^e	Baptiste NOUVEL	en 41' 01
128 ^e	Marc LEFAUX	en 41' 12
147 ^e	Frédéric BONNET	en 41' 49
163 ^e	Thierry JACQUET	en 42' 20
173 ^e	Fabien JOEL	en 42' 23
199 ^e	Benoît HUETTE	en 43' 13
292 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	en 45' 42
330 ^e	Céline LEGALLAIS	en 47' 19
367 ^e	Anita JOUSSELIN	en 48'15



Course benjamins - minimes

7 ^e	Alexis GAUTIER	5 ^e BEM
30 ^e	Gwladys DROUILLET	4 ^e MIF

Dingo-cross de E.A.N.A. / GRUCHET-le-VALASSE - dimanche 16 décembre 2012 (178 km)

- 9 km avec obstacles -

325 classés:

122 ^e	Philippe PECCATE	12 ^e V2M
------------------	-------------------------	---------------------

Cross du HOUSSAY / SPAY - dimanche 16 décembre 2012 (78 km)

195 classés - 8 223 m

19 ^e	Franck JOUATEL	10 ^e VIM	en 30' 48
24 ^e	Bruno LECADRE	13 ^e SEM	en 31' 19
43 ^e	Fabien LAMIRE	25 ^e SEM	en 32' 34

Meeting National en salle de MAYENNE - dimanche 23 décembre 2012 (68 km)

60 m TCM

Marc POTTIER	en 8'' 12
---------------------	-----------



⇐ Baptiste NOUVEL

10 km de SEES

Fabien JOEL ⇒



Photos: P. Peccate

Courir à son VO2 : pour une autre approche des fractionnés

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

Aborder la notion de travail par intervalles, c'est évidemment s'interroger sur les points suivants :

- > Quel est l'effet recherché ?
 - > Quelle est la filière énergétique travaillée ?
 - > Quelle sera la durée intermédiaire pour chaque intervalle ?
 - > Quelle durée cumulée sur la séance ?
 - > Combien de temps de récupération ?
 - > Que fait-on avant ? après ?
 - > Quand placer la séance au sein de sa préparation ?
- ☞ Mais reste une autre question essentielle: Sur quel indicateur je me base pour déterminer mon niveau d'intensité ?

☞ Prend-on un % de FC ou un % de VMA ? En réalité, les deux ont leur intérêt.

1. La modélisation basée sur la VMA

Le principe de base est celui de calibrer les intervalles sur un certain % de VMA (donc vitesse) . La limite de ce choix est la notion même de vitesse . En effet, maintenir une certaine vitesse est nécessairement limitatif dans la durée .

Sur ce type de modélisation, on sera plutôt sur une recherche de vitesse très élevée rapidement, ce qui va fortement induire une importante dérive lactique (montée des lactates dans les muscles) avec des temps de récupération dont le but sera de faire descendre rapidement la FC.

A la fin de chaque frac., la VMA est maximale .

Ce type de modélisation implique une dérive lactique importante.

Effectuer les fractionnés très vite et assez proches de son max va certes apporter beaucoup d'oxygène au niveau des muscles mais il y aura aussi beaucoup de consommation musculaire ce qui conduira à une forte production de lactates (dérive lactique) .

Du coup, **on va arriver à un déséquilibre, à savoir que l'on va produire plus de lactate que l'on va amener d'oxygène aux muscles.**

Ce type de modélisation garde bien évidemment tout son intérêt lorsque l'on veut travailler la résistance à la fatigue provoquée par la charge lactique.

Par ailleurs, étant sur des vitesses très élevées, on est sur une amplitude de foulées qui est maximale, on travaille donc aussi fortement la puissance.

2. La modélisation basée sur la consommation d'oxygène (VO2)

Moins connue, cette autre méthode est déjà ancienne, elle a été reprise dans les années 2000 notamment par un ex-cycliste professionnel du nom de GIMENEZ qui a donné le nom à une séance de torture bien connue des cyclistes.

Récemment, elle a de nouveau été reprise et affinée par JP MONCIAUX et BILLAT.

Elle consiste à atteindre le maximum de consommation d'oxygène et à y rester le plus longtemps possible. La modélisation ne fait donc pas intervenir directement et prioritairement la VMA.

Le but du jeu est de provoquer une dérive lente de la capacité respiratoire puis de rester un long moment (15' minimum) sur un temps de soutien .

BILLAT et JP MONCIAUX ont repris ce que les entraîneurs russes de la "grande époque" exploitaient déjà, avec leurs grandes compétences en physiologie, associées à des études sur le terrain, ils nous permettent de comprendre pourquoi la modélisation est efficace !

Sur ce type de séance, l'important est le temps passé à VO2Max sans que celui-ci soit trop vite pondéré par une forte montée des lactates due à la haute vitesse .

Au final, l'objectif est donc de passer le plus de temps possible en zone très proche de sa VO2Max sans courir pour autant longtemps à haute vitesse pour atteindre ce palier.

Le principe général est basé sur deux règles importantes :

- > règle n°1 : **Au fil des fractionnés, on va travailler la montée progressive de la FC max pour l'amener vers un plateau.**
- > règle n°2 : **on va aussi maîtriser sa vitesse sur les courtes phases de récupération**

En permanence la vitesse est donc maîtrisée :

- > sur la phase de travail
- > mais aussi et peut-être surtout, l'intensité est maîtrisée sur la phase de récupération !

Première piste : les intervalles courts répétés longtemps dans la durée

Comment s'y prend-on ?

➤ On se place EN PROGRESSIVITÉ avec une intensité bien en dessous du maxi possible dans les premiers fracs.

Le but de la manip est de gérer sa vitesse pour laisser progressivement au fil des fractionnés monter la FC (cela peut prendre 4 à 7 minutes de 30/30).

... Et on place entre chaque frac (de 30" à 1' voire 1'30"), des récupérations qui se feront en maîtrisant la vitesse pour rester sur une FC

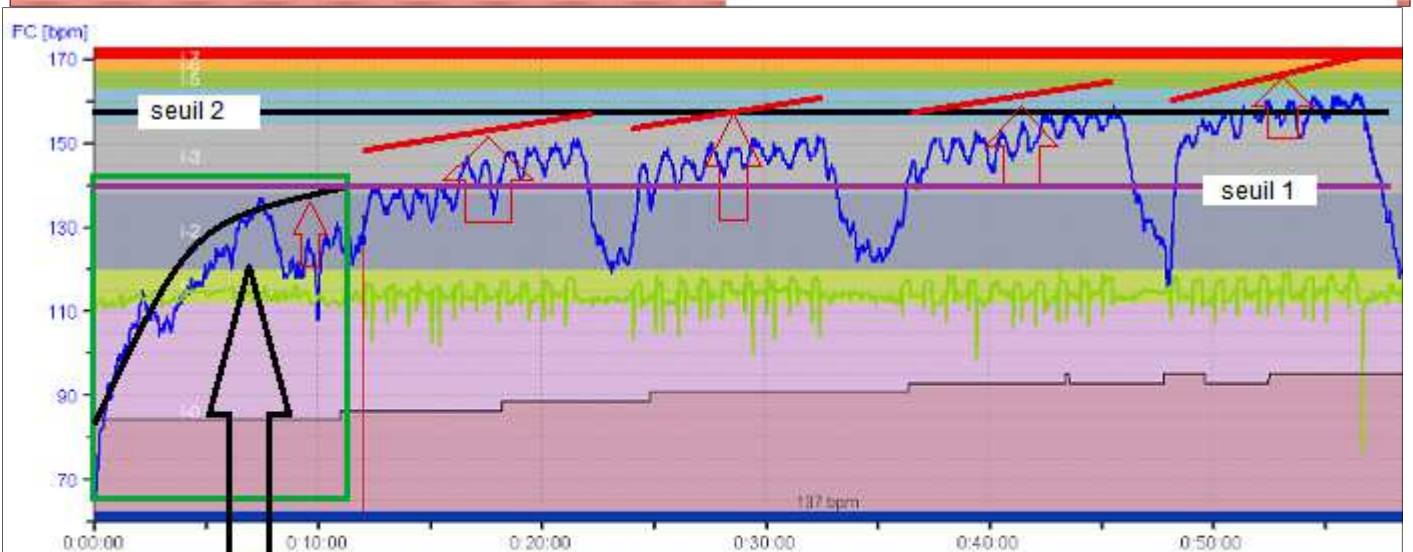
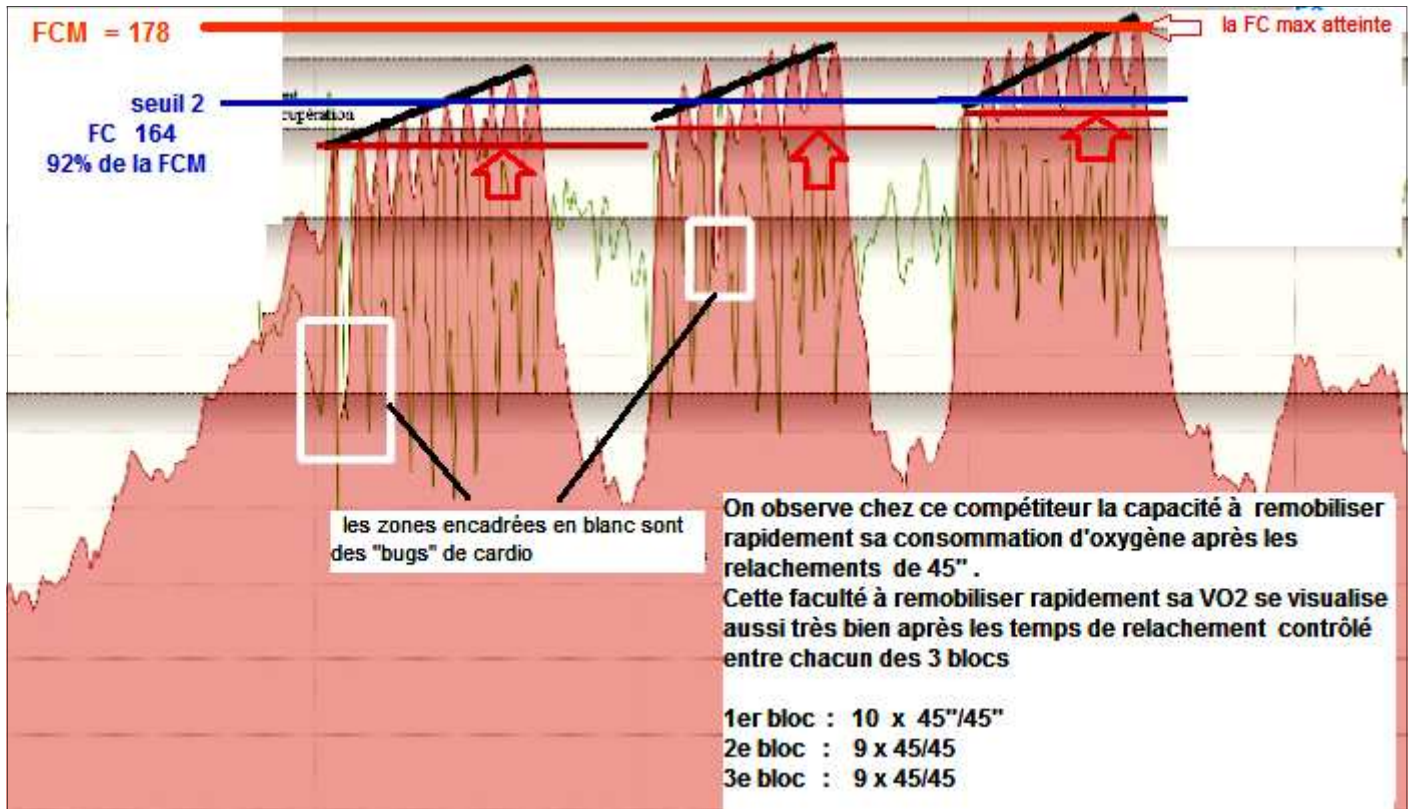
assez haute (70% de FC) et surtout reprendre un indispensable relâchement qui favorisera une bonne oxygénation (le relâchement étant moins consommateur d'oxygène).

La notion de relâchement est fondamentale, c'est elle qui va pouvoir permettre une optimisation de la montée progressive de la FC .

Hors, dès l'instant où l'on augmente la FC, on devient alors très consommateur d'oxygène. Et plus on consomme d'oxygène, plus les muscles sont oxygénés

Exemples de modélisation, en fonction du niveau d'expertise :

- 3 x (12' de 30/30) (récup très courte , relâchée entre les blocs et sur une FC de 70%)
- 2 x (15' de 40/20)
- 3 x (10 x 1'45")



L'échauffement manque de progressivité pour pouvoir démarrer le premier bloc sur le seuil 1 à minima et optimiser plus rapidement la consommation d'O2

le travail manque de soutien de l'intensité au dessus de ton seuil 2 ;
La cinétique de la consommation d'oxygène aurait pu être davantage sollicitée. Les lignes rouges marquent les zones idéalement à atteindre pour permettre une progression de la consommation d'O2 sans pour autant trop développer une dérive lactique en montrant trop vite la FC

A

Chaque fois avec la même problématique, celle de maîtriser la vitesse des fracs pour maîtriser la dérive lactique .

Encore une fois, Il ne faut pas chercher à très vite "titiller" la FC max, l'important est de monter progressivement sur sa VMA et sa FC max.

Un plateau à tenir longtemps dans la durée

Autre point, il est important que la FC arrive progressivement sur un plateau (mini 90% - 95% de Fc). Lorsque celui-ci sera atteint, on va le tenir (15 minutes est un minimum; pour les Elites, on peut le faire tenir 30 minutes).

☞ Attention, il est important de se donner le temps pour atteindre cette intensité, si on monte trop vite, on ne maîtrisera pas la dérive lactique et celle-ci bloquera le muscle qui ne pourra pas tenir longtemps dans le temps.

Pourquoi cette durée minimum de 15 minutes ?

En dessous, l'accélération sera trop forte et on va enclencher une forte dérive lactique.

Pour arriver à un des principaux objectif de la séance, il faut monter au dessus de 90% de Fc max et cumuler ensuite à minima 15 minutes. Donc sur les derniers fractionnés, on restera sur une forme de plateau de FC élevée (très proche de la FCmax) et derrière, chaque phase de récupération sera réalisée sur une course maîtrisée en relâchement

Quel terrain ?

Attention à l'objectif visé !!

➤ **sur forte côte**

On va travailler la dynamique du passage du pied sous la hanche, la dominante est un travail musculaire en puissance (à l'identique de ce qui se fera sur du travail sur escaliers par exemple)

➤ **sur du plat**

C'est là que l'on va travailler l'aspect "relâchement optimisation de l'apport en oxygène" !!

C'est sur ce type de séance que l'on repoussera le seuil de fatigue liée au manque d'oxygénation; en effet, c'est sur ce type de travail que l'on va apporter le maxi d'oxygène au muscle. Travail tout à fait intéressant puisque plus un muscle va recevoir un apport en oxygène, plus il sera résistant dans le temps.

Et là encore ce phénomène est étroitement lié au relâchement;

Permettre de travailler longtemps dans le temps est l'enjeu majeur de ce type de séance .

En effet, contrairement à une séance construite sur la VMA où l'on va nécessairement se retrouver avec la barrière de la vitesse qui est forcément limitative dans le temps, quand on est sur un travail ciblé sur la consommation d'oxygène, on pourra plus facilement travailler longtemps dans le temps puisque l'on va maîtriser sa vitesse sans chercher à la monter à très forte intensité. On va optimiser la consommation d'O2 tout en maîtrisant la vitesse.

☞ Le but, c'est d'amener un maximum d'oxygène aux muscles tout en maîtrisant la dérive lactique.

Seconde piste : autour du seuil de l'allure course : le yoyo "dessus/dessous"

Cette séance vise essentiellement la capacité à encaisser les accélérations et les variations d'allure....

Eh oui, même les meilleurs mondiaux ne font pas un semi, un marathon et à fortiori un trail sur un tempo de métronome

☞ Le but du jeu est d'augmenter les capacités d'oxygénation à l'allure course. Pour cela, on va s'habituer à courir au-dessus de cette allure pour apprendre à l'organisme à maîtriser la dérive de la FC vers le haut Or, plus la dérive de Fc sera faible, plus la dérive lactique le sera aussi ...

Et parallèlement à cela, on va travailler aussi sur les phases de récupération contrôlée, le relâchement de la foulée ou de la glisse pour un skieur.

Voilà pourquoi on peut dire que cette modélisation de séance va renforcer l'économie de consommation d'oxygène dans le temps

Comment s'y prend-on ?

séance préalable :

cas N°1 : le coureur est expérimenté, il connaît sa vitesse moyenne ascensionnelle sur un longue bosse (pour un traileur ou skieur alpiniste par exemple) ou s'il est marathonien, il connaît son allure marathon, si c'est sur un entrainement en vélo avec un capteur, le juge de paix sera la puissance en watt.

cas N°2 : le coureur est "novice" et il lui faudra mettre en place une séance pour déterminer sa VMA (ou passage d'un test d'effort clinique).

Lorsque la donnée est connue, on procède ainsi pour structurer la séance :

↳ 20' d'échauffement en progressivité qui va conduire sur l'allure course (avec l'habitude et la confiance en ses ressentis et en un minimum de pratique, on peut très facilement se caler dessus)

↳ Lorsque l'allure course est atteinte, on va alors jouer au "yoyo" autour de cette allure .

En structurant ainsi la séance :

- 3' légèrement au-dessus de l'allure (on va très schématiquement avec un repère de Fc de 90%-92% de Fc max)

- suivi par 3' légèrement en-dessous (on baissera de 2-3% de la Fc identifiée à l'allure course , si elle est à 88% on passera à 85%)

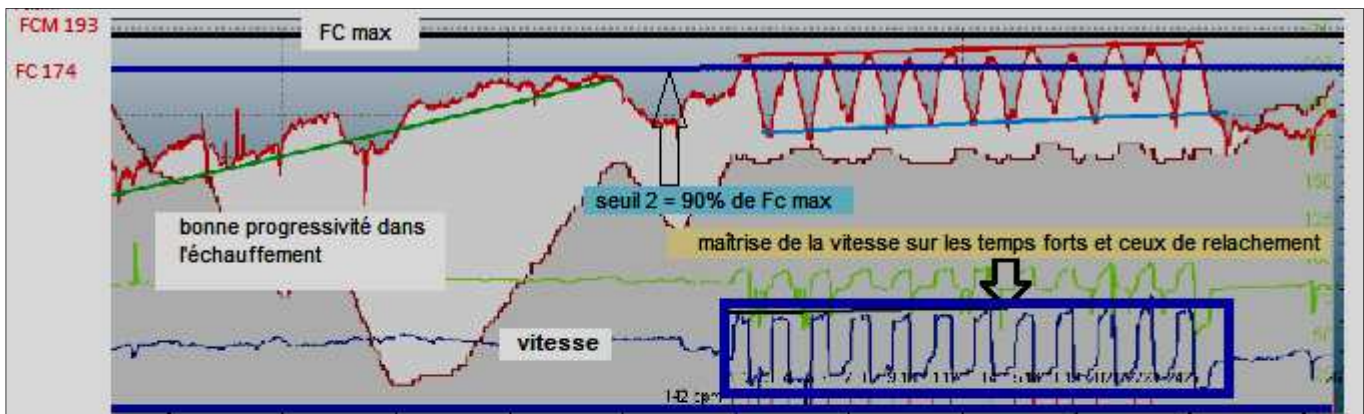
- et ainsi de suite sur 30 à 45'

Une séance de référence pour connaître ses progrès et son niveau de forme

Vous l'avez compris sur ce type de séance l'objectif visé est de pouvoir monter un peu au-dessus de son allure course sans forcément exploser le compteur de la FC sur les premiers yoyos !

Donc, plus on avancera vers son pic de forme, plus la dérive de la FC sera faible.

En début de reprise du travail foncier, il sera sans doute difficile de limiter cette dérive qui va progressivement monter mais l'entraînement de ce type de séance permettra de limiter la dérive de FC malgré une augmentation du nombre de yoyos " un peu au-dessus de la vitesse de course/un peu en dessous) .



analyse :

Au fil des fractionnés (2mn) on observe la montée progressive de la FC max pour l'amener vers un plateau sur les 3 derniers fracs

Autre point essentiel : on constate la maîtrise de la vitesse sur les phases de récupération (2 mn)

En permanence la vitesse est donc doublement maîtrisée :

- > sur la phase de travail pour éviter une vitesse trop vite qui conduira à une forte dérive lactique
- > mais aussi une intensité maîtrisée sur la phase de récupération

Ces deux paramètres font que la consommation maximale d'oxygène est ainsi tenue longtemps dans le temps

↳ Contrairement aux séances à forte charge musculaire comme celles de l'endurance de force, ce type de séance peut se faire jusqu'à l'entrée dans le cycle d'affûtage avant l'objectif visé.

A retenir ...

1. le cumul du temps passé au-dessus du seuil 2 doit être de 15 minutes minimum.
2. la progressivité dans la montée de la dérive positive de FC, car si on se la joue "gros bras" en y allant un peu trop fort sur les premiers fracs, on va favoriser une rapide dérive lactique (c'est à dire une rapide accumulation de l'acide lactique) ce qui aura pour conséquence de se voir bloquer par les jambes dures avant même d'être allé sur son potentiel maxi de VO2 et de pouvoir le tenir suffisamment longtemps.
3. le contrôle de la dérive de FC et le relâchement de la foulée sur les temps de récupération intermédiaire: en restant sur une dérive modérée, on restera sur une forte oxygénation qui limitera elle-même la dérive lactique

sources:

➤ Thèse de doctorat de Y. LE MEUR "les stratégies d'allure dans la performance sportive de haut niveau : analyse des variabilités et expose des phénomènes explicatifs (2010)

➤ GP Millet, VE Vleck " Physiological and biomechanical adaptations to the cycle to run transition in Olympic triathlon: review and practical recommendations for training.

édition : Sports Med. (2000)

<http://www.billat.net/index.php/fr/running-research-for-health-and-performance.html>

On peut retrouver plusieurs conférences pédagogiques sur ce concept

ici par exemple avec J.P MONCIAUX (entraîneur expert sur la préparation des marathonien)

<http://www.youtube.com/watch?v=15-PuV4YEu4&feature=relmfu>



Réunion du lundi 17 décembre 2012 - Maison des Sports

Présents : Hervé Roy, Patrick Tranchant, Serge Leduque, Philippe Badier, Philippe Peccate, Frédéric Dubois,

Absents : Sébastien Marchal, Allain Lebossé, Thierry Drouillet, Florent Douvry

Début de la séance à 18h35

Approbation du compte-rendu de la réunion du 26 novembre

Compétitions :

◆ Kid'athlé et triathlon à Aube - finale du Challenge Athlé Orne:

Les benjamins et minimes, fait récurrent, ont déserté cette compétition ornaise. Constat est fait que le **Challenge Athlé Orne** mobilise peu. Le challenge portait sur les 5 épreuves hiver /été et un athlète devait participer au minimum à 2 épreuves. Les jeunes athlètes lauréats ont reçu un sweat et un bonnet. Mariam Malanda Kibweta, seule concurrente à Aube, réalise une performance de niveau régionale 4 et termine 1^{ère} du challenge. Chez les Minimes garçons, nous trouvons Emeric Tranchant à la première place avec 73 points, niveau R4, devant son camarade Léo El Ghrandi avec 67 points, niveau R5. Ils terminent respectivement 1^{er} et 2^{ème} du challenge. Amaury Ralu, absent à cette compétition, termine néanmoins 5^{ème} du Challenge et Emilie Parpaillon, en minime fille, prend la 5^{ème} place. Bravo à ces jeunes athlètes.

Il faut cependant se féliciter de la bonne fréquentation en kid' Athlé.

◆ Cross de Montfort- le-Gesnois :

Le club était bien représenté à cette épreuve sarthoise avec une délégation de 17 athlètes.

◆ 10 km de Sées :

17 athlètes ont également participé à cette grande classique de fin d'année. Frédéric Dubois a accroché une 11^e place dans une épreuve relevée. Mickaël Pottier et Gil Verdu le rejoignent dans le top 20.

◆ Cross de Houssay-Spay :

Trois athlètes du club avaient effectué le déplacement en Sarthe pour ce nouveau cross qui a pris la place au calendrier de celui de St -Mars-la-Brière.

◆ Championnats cross UNSS et UGSEL :

Les cadets, licenciés au club, qui portaient les couleurs du Lycée Alain ont obtenu leur qualification à Alençon pour les France qui auront lieu en janvier à Caen. **Albin Foubert**, dans un dernier rush, a pris la première place de sa course.

A Coudekerque (59), aux France UGSEL, **Alexandre Plet** a atteint son objectif en prenant la 14^e place en Minimes Garçons 1 sur 150 participants.

◆ Triathlon de Mondeville :

A la halle d'Ornano, le 8 décembre, le benjamin Romaric Larue a remporté le 1 000 m en réalisant sa meilleure performance sur la distance avec le temps de 3 mn 12 s 6.

◆ Epreuves ouvertes Mondeville :

Au meeting de l'USOM, vendredi 14 décembre, Sébastien Marchal prenait ses marques sur 50m avec un temps de 6 '' 50. Le cadet Louis Lebrun explosait son record personnel en passant la barre à 1 m 84.

◆ Meeting de Val-de-Reuil :

Didier Darcel devient recordman de France vétérans sur le mile (1609 m) avec un temps de 4'42''19, battant ainsi un record vieux de 10 ans ! Le bureau lui adresse toutes ses félicitations.

◆ Régionaux cross de St-Lo :

Ils se tiendront le 3 février à St-Lo. Un véhicule de la ville a été réservé pour le transport mais sous réserve en fonction des priorités qu'accordera le service des sports de la ville.

La 1^{ère} course pour les vétérans a lieu à 11h30, la dernière pour les seniors a lieu à 16h00. Afin d'éviter un trop long temps d'attente pour des athlètes, deux départs seront organisés, le premier à 8h30, le second en fin de matinée.

Pour les athlètes n'ayant pu participer aux départementaux de Montilly, la procédure de « repêchage » sera appliquée à la demande de ceux-ci.

◆ Cross Ouest-France et autres cross:

La date limite d'inscription au cross Ouest-France (Le Mans) du 13 janvier est le 3 janvier. Les athlètes qui ne se sont pas encore manifestés doivent prendre contact au plus tôt avec Frédéric Dubois.

Au cross d'Hérouville du 20 janvier, il semble qu'il y ait peu de participations à venir.

Les cadets sélectionnés aux Frances UNSS des 17-18 janvier ont demandé d'avoir la possibilité de s'engager aux départementaux 72 de Montmirail du 6 janvier, à titre d'entraînement. Etant hors ligue, la procédure est délicate. Frédéric Dubois va entreprendre des démarches pour les inscrire si le CD72 donne son aval.

◆ Dates à venir :

Les **Pré-régionaux salle** auront lieu à la Halle Michel d'Ornano les 19 et 20 janvier.

Les dates des **Interclubs** vont se situer sur les week-ends du 4-5 mai et du 18-19 mai. Le club demandera la participation de tous à ce grand rendez-vous annuel qui doit être une priorité pour chacun des athlètes.

Didier Darcel et Sébastien Marchal ont annoncé leur participation aux France Vétérans Indoor d'Eaubonne les 9 et 10 février 2013.

◆ Pré-France cross à EU (76) :

Le bureau donne son accord à Frédéric Dubois afin qu'il réserve un gîte de 16 personnes à 10km de EU en prévision des qualifications à venir.

◆ Inauguration de la piste : samedi 25 mai

Dans un calendrier très chargé, le bureau a retenu la date du samedi 25 mai pour inaugurer à sa façon la piste d'athlétisme de la Plaine des Sports. L'affiche de cette journée se composera du Kid' Athlé et d'un triathlon jeunes suivis par des épreuves ouvertes (100m, 400m, 800m, 1500m, hauteur, longueur,...). La Ligue est prête à donner son concours au niveau de l'organisation en moyens humains et techniques. Cette dernière suggère d'organiser également un 5 000m d'ambition régionale avec un prize-money, ce qui nécessite le recours à des sponsors.

Par ailleurs, pour donner plus d'éclat à l'événement, le bureau souhaite la venue d'un athlète de haut-niveau dont il faudra financer également la participation.

Dans le cadre de la communication, la réalisation d'une affiche et d'un dépliant est à prévoir. Le bureau va solliciter le concours des services techniques du département pour l'impression de ces documents.

Il faudra mettre en place une restauration rapide et une buvette (autorisation).

Il va être demandé aux services techniques de la ville s'il est possible de monter une tribune provisoire sur la ligne des 100 mètres pour un meilleur confort des spectateurs.

Vie du club :

◆ Le week-end 14 et 15 décembre, ont eu lieu des stages de perfectionnement à Mondeville auxquels ont participé Romaric Larue et Amaury Ralu en demi-fond, le samedi, et Louis Lebrun, Emeric Tranchant, Léo El Ghrandi à la hauteur et Mariam Malanda Kibweta en longueur, le dimanche.

Ces stages sont riches d'enseignements pour les jeunes. Le bureau les encourage à participer le plus souvent à de telles formations. Cependant, pour donner une suite pertinente à ces stages, il faut que les athlètes puissent avoir des entraînements de qualité 2 à 3 fois par semaine ! Or, pour le saut en hauteur par exemple, les conditions hivernales contrarient une telle pratique à la Plaine des Sports d'Alençon. Il faudrait que nos jeunes puissent disposer d'un créneau horaire dans une salle pour pratiquer cette discipline dans de bonnes conditions.

◆ Marc Pottier et Florent Douvry ont déposé une demande de formation de jury régional lancers auprès de la Ligue.

◆ Suite à la décision prise par le bureau à la réunion précédente, la tente 4 pans pliables a été commandée. Elle devrait être livrée début janvier.

◆ Au stage de la Ligue du 4 au 6 janvier à Mondeville, des invitations ont été adressées aux jeunes dans leur spécialité : Marc Pottier, Alix Lemasson, Basile Leduque, Louis lebrun, Albin Foubert. Il restait une place pour un athlète qui a été proposée à Jimmy Douvry.

◆ A ce jour, le club se compose de 127 licenciés, 95 hommes et 32 féminines. La barre des 130 va être atteinte.

◆ Philippe Peccate s'interroge sur l'étendue de la couverture de l'assurance du club lors des entraînements et des manifestations sportives. Des réponses lui seront fournies lors de la prochaine réunion.

◆ Le bureau valide la carte de vœux du club réalisée par le secrétaire. Elle sera adressée aux édiles, aux responsables du monde du sport, de la presse et aux sponsors du club.

◆ Le bureau rappelle que des stages de formation sont organisés par la Ligue en direction des athlètes, qui doivent se faire connaître auprès du club, pour encadrer les moins de 12 ans et 16 ans dans les entraînements. Il ne manque pas d'insister sur ce point. Cette année, le club profite de l'opportunité de la présence d'une stagiaire auprès de l'entraîneur. Ce ne sera peut-être plus le cas l'an prochain. Le club doit pouvoir compter sur ses propres ressources humaines pour les entraînements.

◆ Dans le cadre de l'inventaire et du rangement qui aura lieu le samedi 22 décembre, Philippe Peccate souhaite que le club dispose d'une armoire dans la chambre d'appel afin de ranger les différents documents relatifs aux entraînements, la trousse de secours et autres petits matériels.

◆ Le bureau adresse à toutes les athlètes et à leur famille tous ses vœux pour la nouvelle année.

Finances

◆ Le solde au 17 décembre s'établit à la somme de 5578,80 €

◆ L'entreprise Sylvain ROY Plaquiste a adressé un don de 100 € au club. Qu'elle en soit ici remerciée.

Fin de séance à 20h55

La prochaine réunion aura lieu le 26 janvier 2013 à la Maison des Sports .

Interclubs 2013

Dès maintenant, retenir les dates des week-ends du 4-5 mai et 18-19 mai 2013 afin de participer aux interclubs de Basse-Normandie 2013!

A3 ALENÇON
Le Rouillé 61250 St-Nicolas-des-Bois
06 16 86 38 40
www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com



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