

Visibilité régionale

Il ne suffit pas de disposer de belles installations, encore faut-il les faire vivre!

Après avoir essuyé les plâtres avec le meeting d'inauguration et le 5000m régional du 25 mai dernier, le stade d'athlétisme rénové de la Plaine des Sports a trouvé une pleine activité avec les championnats régionaux Benjamins/Minimes et par la même occasion a acquis une visibilité régionale. Les officiels de la Ligue et les athlètes bas-normands ont apprécié la qualité des installations ainsi que l'organisation de ces championnats. Les médias s'en sont fait l'écho. Voilà de quoi conforter le club dans sa politique sportive définie lors de son Assemblée Générale d'octobre 2012

Aussi, le club est heureux de participer à ce renouveau. Mais ce n'est qu'une étape, afin d'accueillir des événements majeurs, ce stade devra continuer son équipement en installations lourdes, une tour de chronométrie pérenne dans un premier temps et des tribunes dans un avenir proche.

Un beau défi à relever !

EKI'GESNES à Gesnes-le-Gandelain

14 juillet 2013

Marathon-relais par équipe de 4 (hommes/ femmes/ mixte, 2 femmes et 2 hommes) ou par équipe de 2 sur une boucle de 10,6 km avec 30% route et 70% chemin.

Les coureurs du club intéressés par cette épreuve indiqueront leur intention sur l'adresse mail du club afin de constituer des équipes.

☞ Thierry Jacquet recherche une féminine et un homme pour compléter son équipe mixte

☞ Hervé Roy recherche des partenaires afin de constituer une équipe.

Toutes les infos sur le site:
<http://ekigesnes.skyrock.com/>



Photo: NCAP



Florent DOUVRY
au trail
d'Ecoves

Allain LEBOSSE
sur la marathon
de la Liberté ⇨

Gaëlle RENAULT
au trail des Intrépides



Photo: NCAP



Photo: J.M. Foubert

Poids 3 kg - BEM

5 ^e	Maxence RALU	avec 5 m 99
6 ^e	Samy EL GHRANDI	avec 5 m 66
7 ^e	Adrien BADIER	avec 5 m 15

Disque 1 kg - BEM

🏹 1 ^{er}	Samy EL GHRANDI	avec 12 m 43
-------------------	------------------------	--------------

Disque 1,2 kg - MIN

🏹 1 ^{er}	Maël DE SUTTER	avec 19 m 77
3 ^e	Amaury RALU	avec 16 m 76
4 ^e	Romaric LARUE	avec 14 m 09

Javelot 600g - MIN

3 ^e	Léo EL GHRANDI	avec 22 m20
----------------	-----------------------	-------------

Epreuves ouvertes:

3000m TCM

2 ^e	Gil VERDU	en 9' 50" 5
----------------	------------------	-------------

Hauteur TCM

🏹 1 ^{er}	Louis LEBRUN	avec 1 m 70
-------------------	---------------------	-------------

Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon / RADON - dimanche 2 juin 2013 (12 km)

- 61 km -

122 coureurs classés

39 ^e	Stéphane LARUE	15 ^e V1M	en 6 h 44 mn 41 s
102 ^e	Allain LEBOSSE	🏹 1 ^{er} V3M	en 8 h 16 mn 27 s

- 34 km -

165 coureurs classés

11 ^e	Michel BLIN	🏹 1 ^{er} V2M	en 3 h 06 mn 48 s
154 ^e	Thierry JACQUET	34 ^e V2M	en 4 h 47 mn 20 s
159 ^e	Carine BARBEY	7 ^e SEF	en 4 h 50 mn 50 s

- 16 km -

364 coureurs classés

3 ^e	Frédéric DUBOIS	3 ^e SEM	en 1 h 11 mn 04 s
5 ^e	Gil VERDU	🏹 1 ^{er} V1M	en 1 h 16 mn 05 s
13 ^e	Fabien LAMIRE	8 ^e SEM	en 1 h 19 mn 42 s
22 ^e	Hervé ROY	6 ^e V1M	en 1 h 22 mn 11 s
67 ^e	Florent DOUVRY	22 ^e V1M	en 1 h 31 mn 15 s
86 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	4 ^e V3M	en 1 h 33 mn 48 s
236 ^e	Anita JOUSSELIN	6 ^e V2F	en 1 h 54 mn 17 s
292 ^e	Emmanuel COUSIN	85 ^e V1M	en 1 h 59 mn 07 s
313 ^e	Gaëlle RENAULT	23 ^e SEF	en 2 h 02 mn 05 s

- courses jeunes -

Poussins Benjamins

🏹 1 ^{er}	Maxence RALU	1 ^{er} BEG	en 7 mn 14 s
21 ^e	Titouan TOUSSAINT	11 ^e PEG	

Minimes Cadets

🏹 1 ^{er}	Benoît HUETTE	1 ^{er} CAM	en 9 mn 39 s
2 ^e	Romaric LARUE	🏹 1 ^{er} MIG	en 9 mn 49 s
3 ^e	Amaury RALU	2 ^e MIG	en 10 mn 07 s



Championnat régional UGSEL Benjamins Minimes / FLERS - mercredi 5 juin 2013 (11 km)

50m BEM - séries				
34 ^e	Adrien BADIER			en 8 s 43
1000m BEM				
🏆 1 ^{er}	Adrien BADIER			en 3 mn 18 s 33
1000m MIN				
3 ^e	Alexandre PLET			en 3 mn 01 s 83

La Ronde de L'AIGLE - samedi 8 juin 2013 (67 km)

- 5 km -

149 coureurs classés				
12 ^e	Jimmy DOUVRY	2 ^e JUM		en 20 mn 03 s
25 ^e	Florent DOUVRY	8 ^e V1M		en 21 mn 34 s

Les 10 km du M.A.C. / MAMERS - samedi 8 juin 2013 (25 km)

185 coureurs classés				
6 ^e	Mickaël POTTIER	4 ^e V1M		en 35 mn 57 s
9 ^e	Bruno LECADRE	5 ^e V1M		en 36 mn 11 s
11 ^e	Franck JOUATEL	6 ^e V1M		en 36 mn 23 s
16 ^e	Thomas VAILLANT	7 ^e SEM		en 37 mn 49 s
20 ^e	Ronan LOSQ	10 ^e SEM		en 38 mn 31 s
	🏆 1 ^{er} par équipes			

Championnat départemental piste C.J.E.S.V. / ARGENTAN - dimanche 9 juin 2013 (48 km)

Championnat

Longueur TCM / finale directe				
4 ^e	Emeric TRANCHANT	3 ^e CAM		avec 4 m 96 D5
Hauteur TCM / finale directe				
🏆 1 ^{er}	Louis LEBRUN			avec 1 m 78 R3
1500m TCM / finale directe				
🏆 1 ^{er}	Didier DARCEL	1 ^{er} VEM		en 4' 24" 93 R3
5 ^e	Gil VERDU	2 ^e VEM		en 4' 42" 84 R6
6 ^e	Thomas BOURGAULT	2 ^e CAM		en 4' 54" 59 D3
400m TCM / finale directe 1				
3 ^e	Benoît HUETTE			en 56" 11 R3
400m TCM / finale directe 2				
🏆 1 ^{er}	Pierre BADIER			en 58" 38 R5
3 ^e	Marc POTTIER			en 1' 00" 95 D2
100m TCM / Finale				
5 ^e	Marc POTTIER	4 ^e CAM		en 12" 69 D2
7 ^e	Pierre BADIER	6 ^e CAM		en 13" 29 D5



RESULTATS

Juillet 2013

100m TCM / série 1	Pierre BADIER	en 13" 05	D4
	Patrick TRANCHANT	en 13" 23	D5

100m TCM / série 2	Basile LEDUQUE	en 12" 57	D2
	Marc POTTIER	en 12" 76	D3
	Emeric TRANCHANT	en 13" 10	D4

Javelot 700g CAM 🏹 1 ^{er}	Louis LEBRUN	avec 37 m 20	D2
---------------------------------------	---------------------	--------------	----

400m TCF 🏹 1 ^{ère}	Joséphine DRION	en 1' 13" 47	D3
--------------------------------	------------------------	--------------	----

épreuves jeunes

Longueur POM 🏹 1 ^{er} 3 ^e	Tangui TRANCHANT	avec un saut à 4 m 12
	Hugo RADIGUET	avec un saut à 3 m 42

50m POM / série 1 2 ^e	Hugo RADIGUET	en 8" 44
-------------------------------------	----------------------	----------

50m POM / série 2 🏹 1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	en 7" 88
--	-------------------------	----------

Meeting

800m TCM / finale 2 7 ^e	Albin FOUBERT	🏹 1 ^{er} CAM	en 2' 01" 51	IR4
8 ^e	Basile LEDUQUE	2 ^e CAM	en 2' 06" 19	R2
9 ^e	Aymerik DROUILLET	3 ^e CAM	en 2' 17" 37	D1

Les Courses de la Liberté / CAEN - dimanche 16 juin 2013 (110 km)

- 10 km -

3 213 coureurs classés 23 ^e	Didier DARCEL	1 ^{er} V2M	en 35 mn 11 s	qi	R2
---	----------------------	---------------------	---------------	----	----

- marathon -

1 039 coureurs classés 62 ^e	Frédéric DUBOIS	29 ^e SEM	en 3 h 01 mn 36 s	R4
107 ^e	Hervé ROY	52 ^e V1M	en 3 h 11 mn 04 s	R6
620 ^e	Allain LEBOSSÉ	11 ^e V3M	en 3 h 58 mn 23 s	D6
956 ^e	Eric ABOVICI	149 ^e V1M	en 4 h 41 mn 48 s	D8

Le trail de Bavella / ZONZA - dimanche 16 juin 2013 (1 437 km)

- 20 km et D+ 1 100 m -

38 coureurs classés 37 ^e	Philippe PECCATE	4 ^e V2M	en 3 h 15 mn 58 s
--	-------------------------	--------------------	-------------------

Championnat régional piste Benjamins-Minimes / ALENCON - dimanche 16 juin 2013

1000m benjamins 7 ^e	Maxence RALU	en 3'21"26
-----------------------------------	---------------------	------------

100m minimes 7 ^e	Léo EL-GHRANDI	en 13'07
8 ^e	Maël DE SUTTER	en 13"28

1000m minimes 6 ^e	Alexandre PLET	en 2'53"18
10 ^e	Amaury RALU	en 3'03"97

RESULTATS

Juillet 2013

Hauteur :

2 ^e	Léo EL-GHRANDI	avec 1m56
8 ^e	Maël DE SUTTER	avec 1m30

4x60m minimes

5 ^e	L. EL-GHRANDI, A. RALU, M. DE SUTTER , A. PLET	en 31"36
----------------	--	----------

Trail des Forges / LA BAZOGE - dimanche 16 juin 2013 (12 km)

- 8 km -

262 coureurs classés

3 ^e	Gil VERDU	2 ^e V1M	en 28 mn 20 s
----------------	-----------	--------------------	---------------

- 15 km -

645 coureurs classés

43 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	8 ^e V1M	en 1 h 10 mn 24 s
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------

- 30 km -

113 coureurs classés

9 ^e	Michel BLIN	2 ^e V2M	en 2 h 19 mn 04s
----------------	-------------	--------------------	------------------

Championnat régional 2000 m steeple / HEROUVILLE St-C. - mercredi 19 juin 2013 (111 km)

2000m steeple CAM

 1 ^{er}	Basile LEDUQUE	en 6' 34" 01	IR4
3 ^e	Guillaume THIBAUDEAU	en 7' 01" 96	R4

Trail des Intrépides / AVERTON - dimanche 23 juin 2013 (33 km)

- 14 km -

76 coureurs classés

20 ^e	Hervé ROY	4 ^e V1M	en 1 h 07 mn 52 s
35 ^e	Patrick TRANCHANT	10 ^e V1M	en 1 h 13 mn 06 s
46 ^e	Allain LEBOSSE	4 ^e V3M	en 1 h 18 mn 50 s
74 ^e	Gaëlle RENAULT	4 ^e SEF	en 1 h 47 mn 21 s

- 24 km -

46 coureurs classés

11 ^e	Thierry JACQUET	4 ^e V2M	en 2 h 05 mn 50 s
32 ^e	Philippe PECCATE	15 ^e V2M	en 2 h 30 mn 19 s
39 ^e	Carine BARBEY	 1 ^{ère} SEF	en 2 h 36 mn 49 s

Championnat régional piste C.J.E.S.V. / CAEN- dimanche 23 juin 2013 (110 km)


400m TCM

Jimmy DOUVRY	2 ^e JUM	en 62" 72	D4
Sébastien MARCHAL	 1 ^{er} VEM	en 59" 25	R6
Pierre BADIER		en 59" 47	D1


800m TCM

Pierre BADIER		en 2' 15" 19	R6
---------------	--	--------------	----

1500m TCM

Albin FOUBERT	 1 ^{er} CAM	en 4' 11" 19	IR4
Basile LEDUQUE		en 4' 21" 17	R2
Guillaume THIBAUDEAU		en 4' 34" 80	R5

3000m CAM

Simon GANNE	 1 ^{er} CAM	en 9' 24" 13	R2
-------------	---	--------------	----

400m Haies CAM

Marc POTTIER		en 72" 72	D7
--------------	--	-----------	----

Javelot CAM

Louis LEBRUN		avec 30m 57	D5
--------------	--	-------------	----

200m TCM

Sébastien MARCHAL 🏆 1^{er} VEM en 24" 26 R5

400m Haies TCM

Sébastien MARCHAL 🏆 1^{er} VEM en 68" 06 D2

100m TCM

Sébastien MARCHAL 🏆 1^{er} VEM en 12" 23 R4

↳ 12" 15 en série

Guillaume THIBAudeau en 13" 30 D5

Jimmy DOUVRY en 13" 39 D5

Javelot TCM

Sébastien MARCHAL 🏆 1^{er} VEM avec 25 m 08

Hauteur TCM

Louis LEBRUN 🏆 1^{er} CAM avec 1 m 65 R6

Basile LEDUQUE avec 1 m 55 D2

Sébastien MARCHAL 🏆 1^{er} VEM avec 1 m 50

Triple saut TCM

Sébastien MARCHAL 🏆 1^{er} VEM avec 11m 07 D2

Relais 4x100 TCM

G. THIBAudeau, P. BADIER, B. LEDUQUE, S. GANNE en 47" 80,

↳ 2^e CAM

Meeting AREVA - samedi 6 juillet

Le départ aura lieu à **14h place Foch/Alençon** pour un retour vers 0h-0h30.

Prévoir un pique-nique et des vêtements chauds (!)

Il est interdit pour un visiteur assistant à un événement d'introduire dans le Stade de France® les objets des articles pyrotechniques, des bouteilles, des canettes, des verres, des boissons alcoolisées, des outils (quelle que soit leur nature ou leur destination), plus généralement, tout objet pouvant servir d'arme par destination, des casques, des cornes de brume, des hampes rigides, des sacs de grande dimension (sac de randonnée, sacs de sport, valises, ...), des caméscopes, des matériels / supports destinés à être vus par des tiers à des fins politiques, idéologiques, philosophiques ou commerciales

Le Stade de France dispose de consignes gratuites et surveillées, situées à chaque porte. Le détenteur d'objet(s) interdit(s) se verra contraint d'y déposer les articles mentionnés ci-dessus. En cas de refus, l'accès au Stade de France® serait refusé, sans remboursement possible.

Quelques exemples d'objets acceptés: hampes de drapeaux et supports de banderoles souples et de petits diamètres, parapluies petit modèle, sauf si le temps ne le justifie pas, jumelles, longue-vue, **briquettes de jus de fruits de moins de 25cl, bouteilles plastiques de moins de 50 cl à l'unité** (la boisson pourra être versée dans des gobelets, fournis), fruits à l'unité, sandwiches, sacs de petite dimension (sacs à main, sacs à dos d'usage courant)

Cas des appareils photographiques / caméscopes / cameras: Seuls **les appareils photo de type "compact"** (appareils photos dont l'objectif n'est pas interchangeable) **sont acceptés**, qu'ils soient numériques ou argentiques. Les caméscopes / caméras sont formellement interdits, et devront être déposés dans les consignes prévues à cet effet.

Frais de déplacement et dons au club

Rappel: Les versements effectués au profit de l'A3 ouvrent droit à la réduction d'impôt prévue par les dispositions des articles 200 et 238bis du code général des Impôts. Cette réduction est égale à 66% des sommes versées dans la limite de 20% du revenu imposable s'agissant de particulier.

Plus précisément, le Bulletin Officiel des Impôts 5 B-11-01 du 6 mars 2001 **accorde aux bénévoles le bénéfice de la réduction d'impôt afférente aux dons, pour les frais qu'ils engagent personnellement dans le cadre de leur activité associative** comme les frais de déplacement.

↳ Le contribuable doit renoncer expressément au remboursement des frais engagés dans le cadre de l'activité bénévole par une déclaration expresse. Cette **renonciation peut prendre la forme d'une mention explicite rédigée par le contribuable sur le relevé de frais de déplacement** telle que: « **Je soussigné (nom et prénom de l'intéressé) certifie renoncer au remboursement des frais ci-dessus et les laisser à l'association en tant que don** », date et signature.

A réception de cette renonciation au remboursement des frais, le bénévole reçoit un **reçu fiscal** (n11580*03).

Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon

Récit du vainqueur du 61 km, Aurélien Collet, avec son aimable autorisation

Les jambes qui démangent, une belle météo, une dernière sortie longue, ça suffit pour me convaincre de faire 250 km pour me rendre à Radon, jolie petite commune de l'Orne où se déroule depuis maintenant 10 ans le Trail d'Ecouves.

Sur place à 7h00, le "village" départ se réveille, l'ambiance est conviviale et bon enfant. Le soleil pointe timidement et peine à lutter contre un vent disons... revigorant. Inscription faite et cadeau de bienvenue en poche (gants + bonnet, bonne idée, ça change !), il est l'heure de sauter dans un short et de réveiller un peu les muscles... enfin les os dans mon cas !

Environs 150 trailers sont prêts à prendre d'assaut ces 61 km pour 1450 D+ en forêt d'Ecouves. Le départ est donné à 8h00 tapante, on commence par un tour du village départ avant d'entrer dans le premier chemin où je distingue 4 hommes qui se détachent. Pour ma part, les jambes n'ont pas envie d'accélérer, je reste donc à distance en 5^e position. Le terrain est agréable, pas trop de boue au vu de ce qui est tombé ces derniers jours. Des singles sympas, 100 % en forêt, le bitume est quasi inexistant ! Bref, un vrai bon trail !

Aujourd'hui, ce sera la régularité avant tout ! Les Aravis étant dans 2 semaines, pas question de finir cette course avec des jambes en état de décomposition avancée ! Quelques kilomètres passent ainsi jusqu'à ce qu'une première bosse me fasse revenir sur les hommes de tête. Je reprends un homme avec un sac trop grand pour lui... puis dépasse le plus grand du groupe, habillé tout en Salomon, je l'écoute respirer (j'aime bien faire ça), je me dis qu'il est en surrégime pour une telle distance. Il va le payer à un moment ou à un autre ! J'en profite pour grignoter des M&M's et me voilà maintenant avec les 2 hommes de tête, Bertrand Collomb-Patton et Francis Garnier, ils sont affutés et ont l'air à l'aise. Je les distance légèrement en bosses mais ils reviennent très fort en descentes. Nous jouons ainsi au chat et à la souris jusqu'au premier ravitaillement au 27^e km.

Pause pipi oblige, Bertrand repart en premier, Francis et moi emboîterons ses pas une trentaine de secondes après mais notre duo ne tiendra pas. La situation n'évoluera pas durant un bon moment, je reste à 25 secondes environ, d'autant qu'un petit coup de moins bien vient me titiller les cuisses. Un Balisto, des M&M's, de la grenadine et y a plus qu'à attendre que ça passe.

Il faudra attendre le second ravitaillement avec un bon verre de coca et une tranche de pain d'épice pour retrouver un peu d'ardeur. D'autant que je rejoins Bertrand et me dépêche donc de refaire le plein du camel afin de repartir en même temps que lui. La chaleur commence à se faire ressentir, une bosse se présente où je prends quelques longueurs d'avance. Dans la descente qui suit j'entends Bertrand revenir sur moi mais voilà déjà une seconde bosse qui amorcera notre séparation définitive.

C'est à ce moment que j'ai le bonheur de voir une magnifique biche courir dans une clairière; quelle grâce! Cette sensation de légèreté et de puissance qu'elle dégage me fais rêver ! Me voilà en tête, le rythme est correct mais surtout régulier, je ne fais pas de folie de mon corps, jamais dans le rouge mais les kilomètres commencent à se faire sentir. Un long faux plat descendant me fait aimer mes Hoka de plus en plus à chacun de mes pas.

Voilà enfin le dernier ravitaillement, pfiou, il était temps, je reprends ce si bon nectar de coca, un bout de banane et il est maintenant temps de rejoindre l'arrivée. Le fait de reprendre des marcheurs et des coureurs des autres courses m'évite de trop penser aux km restants. Un bénévole m'annonce 1.5 km, je commence à entendre le speaker et la délivrance de la ligne arrive enfin après 4h45 d'effort. Après un grand verre d'eau, je croise Aurélien Cheymol, l'organisateur du XC d'Ecouves, belle épreuve de VTT qui a lieu début avril.

De suite, un organisateur vient me voir et trouve bizarre que je sois déjà là, il me demande si je n'ai pas coupé ? Qui je suis ? Mon palmarès ? Toutes ces questions me font rire. Il m'apprend que le record vient de tomber de 20 min. Voilà ce qui a du perturber son planning !

Voilà Frédéric Ischard qui passe la ligne en seconde position sur le trail de 35 km. Bravo mon ami, et ça me fait plaisir de te revoir !

Cette journée se termine autour d'une bière et d'une bonne barquette de frites / saucisse bien méritées. Puis d'un podium où je repars les bras remplis de produits locaux !

Un grand merci aux organisateurs pour ce très bel événement ! Une organisation sans faille ! Un balisage parfait, des bénévoles dans tous les sens ! Bref un beau dimanche dans l'Orne.

Et pour couronner le tout, j'ai eu le plaisir de rencontrer Bertrand et Francis, deux trailers bien sympa et bien affûtés qui démontrent un beau niveau sur les trails normands.

<http://www.esprit-des-elfes.fr/>



Photo: NCAP

Trail d'Écouves et du Pays d'Alençon

Récit d'un autre coureur du 61 km, Eric Volat (64^e en 7 h 28 mn), avec son aimable autorisation.

Le trail d'Écouves est la 4^e étape de ma préparation pour le Grand Trail de Stevenson. Situé 1 mois et demi avant l'objectif majeur de ma fin de saison, ce sera également le dernier trail long.

À vrai dire, j'ai hésité longtemps entre ce trail et une de mes courses fétiches, la « Transbaie ». Mais la Transbaie ne rentrait pas dans le profil de ma préparation. Trop festive, trop de monde, trop courte, trop intense et ne présentant pas assez de moments où l'on se retrouve seul avec sa solitude.

Autres arguments, je serai hébergé chez ma Françou, une camarade de lutte de plus de 20 ans et je reverrais mon amie Estelle qui assurera peut-être ma logistique sur le GTS et pourrait être ma partenaire vélo sur les 100km de Sologne.

Je pars d'Évreux vers 15h et j'arrive à Radon 1h45mn plus tard. Je regarde l'arrivée du vétathlon puis à 17h, je suis dans les premiers à prendre mon dossard. Je fais un petit tour dans le village trail et me dis qu'heureusement que je ne compte pas gagner... Le podium est décidément trop haut et je n'aurais jamais eu le courage, après 61km de course, d'escalader la première marche. Direction Mont Saint-Jean où Françou et Estelle m'attendent pour un repas succulent et de circonstance. Françoise a mis les plats dans les grands. Entrée de fabuleuses tomates farcies aux rillettes locales, des spaghettis carbonara dont la crème a été remplacée par de la tomate, parfait, et en dessert un riz au lait maison que mes papilles réclament encore. 22h au lit, contrairement à Roscoff, je m'endors aussitôt pour me réveiller avec le soleil vers 5h30mn.

Petit déjeuner Sportd'ej, Gâteau Sport au citron et le reste du riz au lait, mes stocks de glycogène sont remplis, toilette puis j'enfile mon habit du parfait petit traileur. Je serai tout noir cette fois-ci. Dans mon sac de 5l, en plus du matériel obligatoire en trail, je glisse un coupe-vent et une polaire légère. J'ai préféré deux bidons de 0,8l, plus facile à remplir qu'une poche à eau. 6h30mn, je pars pour Radon où j'arriverais 30mn plus tard. Mon téléphone vibre, c'est un petit message de Fanny mais sans mes lunettes, je ne parviens pas à le lire. Je décide donc de l'appeler...

7h30mn, une demi-heure avant le départ, comme à mon habitude, je dois aller aux toilettes. Je viens à peine de m'accroupir que l'on tambourine à la porte et que l'on me houspille parce que je serais trop long. Je décide donc de laisser ma place à ce bénévole si pressé de partir occuper son poste. 5mn se passe, la place se libère, je me réinstalle et pan ! Même scénario... Bienvenue dans ce lieu de quiétude et de relaxation ! Cette fois-ci, je continuerai cependant à déposer mon offrande préférant tout de même le faire en ce lieu plutôt qu'ensemencer mon nouveau terrain de jeux. Après ce petit intermède finalement plus drôle maintenant que lorsque je l'ai vécu, je me retrouve sur la ligne de départ. Nous serions 133...

8h, le départ est donné. Un petit tour du champ où nous saluons un public finalement assez nombreux et nous rentrons dans la forêt par un chemin pentu et déjà gadouilleux. Je ne sens pas de bonnes sensations, malgré la semaine de repos que je me suis accordée après Roscoff to Roscoff et comme en ce moment, j'ai des idées noires plein la tête, je ne suis pas trop à ce que je fais. Je décide donc de me tenir à l'allure basse du plan. Selon mes prévisions, je devrais parcourir les 61km entre 7h29mn et 8h39mn. La procession avance sur un chemin resserré, et malgré la relative étroitesse, je me fais doubler de toutes parts. Juste devant moi, un gars se prend une racine et tombe. Je ne sais pas encore comment j'ai fait pour l'éviter et pas le piétiner. Cela a le mérite de m'obliger à me concentrer. Oh ! Je ne vais pas plus vite pour autant et les sensations ne sont pas encore là mais au moins, je commence à entrer dans la course. Il faut dire que plus encore que la montagne, la forêt est mon terrain de jeux. Je connais comment appréhender ses difficultés et je parviens bien à décrypter ses pièges. Je sais parfaitement contrôler ma foulée pour la rendre sûre et m'amener sur la meilleure trajectoire.

Les kilomètres passent, trop lentement à mon goût, je ne suis pas encore seul mais le peloton s'est bien étiré et les places semblent se figer. De nombreux ruisseaux inondent les chemins. Oh ! Ils ne compliquent pas beaucoup la course mais ils me ralentissent encore. Les guêtres empêchent la terre et la boue (parfois jusqu'à mi mollets et qui sera une constance de cette course) de rentrer dans les chaussures et l'eau rafraîchit un peu les pieds. Je passe le Bézier sans m'en apercevoir. Une longue et belle descente roulante comme je les aime et j'attaque une belle et courte grimpe pour arriver au parc animalier du bois d'Aché. À peine le temps de saluer les lamas qu'il me faut déjà en sortir. C'était pourtant bien agréable de gambader sur un gazon presque à l'Anglaise et surtout de profiter du beau soleil bas-normand pour me chauffer les épaules. Pas loin de 14 km et 1h26mn et je n'ai toujours pas de bonnes sensations... Je longe un court instant la lisière nord de la forêt et profite d'un joli point de vue sur la région de Sées. Difficile de penser que cette ville de 4500 habitants est le siège d'un évêché. Elle possède à ce titre une très belle cathédrale et n'a que très peu souffert de la seconde guerre mondiale puisque assez éloignée des voies de communication.



Le chemin nous ramène bientôt vers le cœur de la forêt. Je suis maintenant seul avec mes mauvaises sensations. Le chemin est roulant et comme je n'ai rien du coureur supersonique, je profite pour observer mon environnement et quelle n'est pas ma surprise d'apercevoir sous les fougères encore naines, 3 petits renardeaux qui s'ébattent joyeusement. Je me pose pour les observer. Cela n'a pas l'air de les déranger... « Mais que faites-vous là vous ? À cette heure, vous devriez être au terrier, petits inconscients. Bon, je suppose que maman n'est pas loin et que la maison doit être cachée à deux pas »... Voilà que je parle à des renards, moi, je ne vais pas mieux... Je me décide à repartir. Il y a parfois dans une course un petit moment magique qui redonne un sens à notre présence. Je repars sourire aux lèvres et l'envie d'abandonner qui m'a traversé l'esprit un court instant s'est éloigné. Je ne suis pas mieux mais je sais à nouveau pourquoi notre sport est beau ! J'ai lu qu'il fallait moins se préoccuper de ce que l'on a pour mieux se concentrer sur ce que l'on est. Je ne sais pas pourquoi, mais la magie de l'instant me permet d'y songer. Je suis là, je l'ai choisi, je n'ai mal nulle part et je vis ce que nombres de personnes ne vivront jamais... Au diable tes états d'âme, Eric, tes sensations, tu t'assois dessus. C'est la tête qui commande, tu te dois d'avancer et y prendre un maximum de plaisir.

Je m'approche doucement du premier ravitaillement, ça tombe bien, j'ai déjà avalé 3 gels et mes deux gourdes sont presque vides. La verrerie du Gast apparaît au détour du chemin, je me pose pas loin de 15mn. Presque 27km au compteur et 3h de course. Je sais que la course va se durcir un peu avec l'ascension du Signal d'Écouves qui est le point culminant (413m) de la Normandie mais aussi du massif armoricain qui ne se limite pas à la Bretagne. Je repars donc pour un long parcours en montagnes russes. Curieusement, je ressens un mieux... Je ne pense pas que j'irais plus vite mais je crois que je vais être en mesure de maintenir mon allure et ainsi pouvoir conclure en 8h, ce que je n'osais même pas espérer quelques dizaines de minutes avant. Je suis à nouveau seul, et pour le moment, je dois bien convenir que ça me convient...

Le Signal est passé sans que je m'en sois aperçu. Ce que je vois par contre, c'est ce chevreuil qui me coupe la route alors que je venais sur sa droite... Ah là là ! La maréchaussée n'est jamais présente là où on en a besoin. Bizarre, la sacoche que j'ai sur le ventre ne ballote plus... Un coup d'œil ! Et pour cause, elle n'est plus là... Demi-tour ! Ouf, je n'ai pas loin à remonter, elle se trouve sur le chemin, l'attache est déchirée mais heureusement le rouge se voit bien sur le chemin de terre assez large à ce moment. Trois coureurs profitent de mon arrêt pour me passer. Je glisse la sacoche dans mon sac et je repars. Voici la cheminée du Mustang, un court passage d'escalade qui ferait presque du bien et un joli point de vue sur la forêt. Je sais que le ravitaillement suivant viendra vite, alors je me désaltère abondamment et avale un gel supplémentaire. 40^e kilomètre, le ravitaillement se situe pas très loin du Chêne au Verdier. Je remplis les gourdes, m'inquiète de mon classement... 79 coureurs sont déjà passés.

Je repars avec un coureur, nous grimpons un petit raidillon sur près d'un kilomètre. Mon acolyte prépare le grand raid du Morbihan mais il se plaint de son genou... Pour une fois, je voyage léger et je ne peux donc rien lui proposer pour le soulager. Dans la longue descente qui suit, il me dit que ça ira et que je ne m'inquiète pas de lui. Sa compagnie m'a fait du bien et je ressens une énergie nouvelle qui me pousse à accélérer d'autant que descendre, ben ça me connaît ! Autre élément à prendre en compte, nous croisons maintenant de nombreux randonneurs. Et moi, lorsque je cours en public, ben je fais le kéké, plus de douleur, lorsque l'on me dit courage, je réponds que ce n'est pas du courage mais du plaisir et lorsque je vois de jolies demoiselles, ben je quémande le rituel bisou salvateur. Bref les kilomètres passent et je double beaucoup de concurrents (peut-être même les plus courageux du 35km). Les étangs de Fontenay à main droite, je continue à dérouler. Les randonneurs sont nombreux maintenant, et peu devant moi, alors que j'arrive au rocher du Vignage, un groupe qui se rapproche à toute vitesse. Je crie « Milieu » pour annoncer mon passage, généralement le groupe s'écarte mais là que nenni, ne m'ont-ils pas entendu ? Toujours est-il que je suis obligé de viser les fougères qui manquent de me faire tomber. J'entends derrière moi, le groupe qui s'excuse... Je crie « pas grave, pas mal », repartant de plus belle sous l'effet coup de fouet des ronces et des fougères.

Je zappe le dernier ravitaillement et entame la dernière montée. Je décide de marcher pour pouvoir tout donner sur la fin car je devine un public nombreux et qui dit public, dit un Riquet euh ! Comment dire ? Survolté ! Une petite descente, et un court raidillon que je grimpe en courant (ben oui, obligé, il y avait du monde qui nous encourageait) et je plonge sur les étangs de Radon. 3 coureurs sont devant moi, je décide de tout faire pour les rattraper, je mange le premier peu avant de rentrer dans le pré du village trail, j'accélère encore, j'effectue les 300 derniers mètres à près de 15km/h mais je ne parviens pas à rattraper mes deux prédécesseurs. Je passe la ligne en grimaçant, je crois bien que j'ai donné tout ce qui me restait...

7h28mn51s. Je n'en reviens pas, mieux que ma meilleure prévision. Je cherche Estelle mais elle n'est pas encore arrivée, je prends mon maillot finisher. J'ai faim... J'appelle Estelle, elle est sur la route et ne devrait pas tarder. J'appelle Cécile et Fanny, heureux de partager mon aventure avec mes amis... Vivement dans 15 jours...



Photo: www.esprit-des-elfes.fr

Réunion du 24 Juin 2013 / Maison des Sports

Présents : Patrick Tranchant, Philippe Badier, Philippe Peccate, Allain Lebossé, Hervé Roy, Florent Douvry

Absents excusés : Serge Leduque, Sébastien Marchal

☞ Approbation du compte-rendu du 27 mai 2013

Compétitions

➤ Régionaux Benjamins/ Minimes du 16 Juin à Alençon

Cette compétition s'est très bien passée avec une bonne gestion des différents postes. Le bureau adresse ses remerciements aux bénévoles - parents et athlètes, à Philippe Badier pour la gestion du ravitaillement, à Florent Douvry et Patrick Tranchant pour la gestion technique des épreuves. Il note la grande satisfaction de la part des officiels de la Ligue et des participants. Il souligne la belle installation des équipements par les services municipaux.

➤ Courses du mois

Ce mois de juin a été très fructueux en épreuves et en titres (voir pages résultats), que ce soit en départemental ou en régional. Le bureau adresse ses plus chaleureuses félicitations à tous les athlètes et relève les records personnels d'Albin Foubert sur 1500m, de Simon Ganné sur 3000m et d'Alexandre Plet sur 1000m. Un nombre plus important d'athlètes s'est qualifié aux inter-régions sur piste à CAEN. Le bureau s'en félicite et leur souhaite de franchir avec succès ce niveau supérieur.

➤ Les foulées de Montsort du 28 juin

Florent Douvry se charge de la gestion des arrivées avec une équipe du club. Rendez-vous est fixé entre 19h et 19h30 pour la mise en place de la zone d'arrivée.

Vie du club

➤ Tarif des licences

Le club doit se mettre en conformité avec la législation fiscale, à savoir un tarif unique pour les différentes catégories. Le bureau s'accorde sur les dispositions suivantes :

☞ Licence compétition

☞ Prix 82 €

☞ Politique tarifaire Famille : Réduction à partir de la 2^e licence compétition ou découverte de 10 € à valoir sur les catégories EA à minimes

☞ Maillot offert pour les EA jusqu'à minimes

☞ Maillot au prix de 15€ à partir des cadets

☞ Licence Loisir

☞ Prix 68 €

☞ Pas de réduction sur ce cumul

☞ Maillot au prix de 15€ à partir des seniors

☞ Licence compétition féminine à partir de cadettes

☞ Prix 82 € avec une offre pour *l'athlétisme au féminin* d'un bon d'achat SHOBI SPORT d'un montant de 20 € à la condition de participer aux 2 tours des interclubs (mai 2014)

☞ Licence dirigeant

☞ Prix 24 € + coût de l'assurance FFA

➤ Préparation de la rentrée

☞ La plaquette du club sera réactualisée avec de nouvelles photos et l'ajout des meilleures perfs et records du club. Elle sera distribuée à l'École de Kinés, à l'école de la Croix-Rouge, à l'IUT, dans les magasins de Sport, aux établissements scolaires de la CUA, à la Banque Crédit Mutuel, à la Maison des Sports, au centre Paul Gauguin à la rentrée. De même, l'affiche du club va être réactualisée. Les renouvellements de licences seront envoyés par courrier à partir de fin juillet 2013.

➤ Cross régional

Le parcours planifié par Frédéric Dubois a été finalisé par le comité d'organisation et sera présenté à la ligue. Ce cross se tiendra le dimanche 26 janvier 2014.

➤ Semaine de prévention et de lutte contre la violence faite aux femmes

A l'initiative de Manuèla Montebrun, une réunion est programmée lundi 1^{er} juillet afin de définir des actions sur ce thème avec pour cadre le sport, à la Plaine des Sports, samedi 30 novembre. Philippe Peccate représentera le club. Des relais et des épreuves mixtes par équipes pourraient être des suggestions à présenter.

➤ Stade d'athlétisme

Un nom pourrait être donné au stade d'athlétisme afin de mieux personnaliser ce lieu. Le nom de Claude Varnier est évoqué mais cette décision appartient à la municipalité. Une demande sera adressée en ce sens.

➤ Fin d'année (rappel)

Lors de la séance du mardi 2 juillet, sera organisé à la chambre d'appel du stade un moment de convivialité à partir de 19h30 pour clôturer la saison sportive et remercier les athlètes et les bénévoles. Tous les athlètes y sont conviés. Des gâteaux pourront être confectionnés à cette occasion. Le club se charge des boissons.

De même pour les jeunes de l'EA et Poussins, un goûter sera proposé lors de la dernière séance du mercredi 3 juillet à la charge du club.

➤ Meeting Areva

Le départ est prévu à 14h place Foch, prévoir pique-nique. Attention aux consignes de sécurité (p.7)

➤ Fête des sports du 21 septembre

Le bureau estime qu'en sa forme actuelle, le club ne peut pas présenter comme il faudrait l'éventail de ses activités.

➤ Rentrée du club

- ☞ Mardi 3 septembre à partir de Benjamins
- ☞ Mercredi 4 septembre pour EA et Poussins
- ☞ Jeudi 5 septembre à partir de Cadets

☞ Il est indispensable de prévoir plusieurs personnes du club, lors des séances de rentrée en septembre, afin d'assurer un accueil de qualité et satisfaire aux inscriptions (le prévoir sur vos agendas)

☞ Les séances d'essai se dérouleront exclusivement sur le mois de septembre, elles seront limitées à 2 par enfant et au préalable une fiche d'inscription complétée par les parents sera obligatoire.

➤ Suivi athlète

Le bureau souhaite la mise en place d'une fiche par athlète afin que ce soit noté ses entraînements et ses objectifs sportifs (les entraîneurs seront sollicités pour sa mise en place).

Finances

➤ Frais de déplacement

Rappel est fait de la procédure d'abandon au profit du club, voir page 7.

➤ Subventions

Le dossier de subvention du Conseil Général suite au classement du club en N3 est à établir pour le 7 septembre.

☞ La prochaine réunion aura lieu le **lundi 26 août 2013** à la Maison des Sports



Photo: J.M. Foubert

⇐ **Le Président
au trail
des Intrépides**

Sablé

Couverture, Charpente

Pour tous vos travaux de:

Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques

Mickael Sablé

Tel: 02.33.27.46.43 **Devis gratuit**

E-mail: mickaelsable@orange.fr

Le bourg 61170 Marchemaisons R.C.S ALENÇON 508 961 442

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**