Dépêch'A3

*Bulletin de liaison de l'**A3** Alençon* n° 2009 / 59

Une rencontre exceptionnelle pour les jeunes de l'A3 au meeting d'Argentan

L'athlète **Eunice BARBER** participait au meeting d'Argentan, samedi 20 juin, et c'est avec beaucoup de plaisir qu'elle s'est prêtée à la photo de groupe et au jeu des autographes avec les jeunes de l'A3.

Bonnes vacances à tous

Superbe prestation des coureurs de l'A3 aux Foulées de Montsort le 27 juin

Reprise des entrainements à la rentrée:

mardi 8 septembre pour les **benjamins et minimes** (séance de 18 H à 20 H)
mercredi 9 septembre pour **l'école d'athlétisme et les poussins** (séance de 14 H à 16 H).

- juillet/août 2009 -

RÉSULTATS

MAMERS / 6 juin 2009
- 5 km -

95 classés

Classement:	14e	**Bruno DELENTE**	4e SH	en 20 mn 51 s
	34e	**Marie-France JOUATEL**	🏆1ère VF3	en 24 mn 22 s
	35e	**Anita TREGARO**	2e VF1	en 24 mn 27 s

- 10 km -

219 classés

Classement:	7e	**Eddy CLOUTIER**	6e SH	en 34 mn 06 s	
	13e	**Bruno LECADRE**	10e SH	en 35 mn 35 s	
	15e	**Mickaël POTTIER**	12e SH	en 35 mn 35 s	
	19e	**Franck JOUATEL**	15e SH	en 36 mn 16 s	
	41e	**Thomas VAILLANT**	24e SH	en 39 mn 00 s	
	58e	**Marc LEFAUX**	4e VH2	en 40 mn 43 s	
	108e	**Valérie BELLANGER**	2e SF	en 45 mn 02 s	R3

☞3e par équipe

Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon / RADON / 7 juin 2009
- 61 km -

144 classés

Classement:	112e	**Thierry JACQUET**	25e VH2	en 7 h 48 mn 28 s
	113	**Philippe PECCATE**	26e VH2	en 7 h 48 mn 28 s

- 33 km -

219 classés

Classement:	5e	**Michel BLIN**	3e VH1	en 2 h 43 mn 26 s
	82e	**Emmanuel PLANCHAIS**	25e SH	en 3 h 31 mn 45 s

- 12 km -

202 classés

Classement:	106e	**Marie-France JOUATEL**	🏆1ère VF3	en 1 h 18 mn 25 s
	109e	**Anita TREGARO**	3e VF1	en 1 h 19 mn 34 s

- COURSES JEUNES -

Poussins
18 classés

Classement:	6e	**Geoffrey GUILLAND**	5e PG	en 8 mn 58 s

Benjamins
6 classés

Classement:	🏆1er	**Albin FOUBERT**	1er PG	en 6 mn 44 s
	3e	**Mathieu MORICE-MORAND**	3e PG	en 8 mn 12 s

La Ronde de L'AIGLE / 13 mai 2009
-10 km -

123 classés

Classement:	3e	**Mickaël POTTIER**	2e SH	en 35 mn 16 s
	33e	**Valérie BELLANGER**	2e SF	en 44 mn 39 s
	52e	**Marie-France JOUATEL**	🏆1ère VF3	en 47 mn 20 s

RÉSULTATS

La Course pédestre de MONNEVILLE (60) / 13 mai 2009
-12,5 km -

120 classés

Classement:	🏆1er	**Eddy CLOUTIER**	1er SH	en 45 mn 39 s

La Margantinaise / DOMFRONT / 20 mai 2009
-13 km -

245 classés

Classement:	139e	**Marie-France JOUATEL**	🏆1ère VF3	en 1h 04 mn 02s
	171e	**Anita TREGARO**	7e VF1	en 1h 08 mn 25s

Le trail des Forges/ LA BAZOGE / 21 juin 2009
-14 km -

424 classés

Classement:	55e	**Emmanuel PLANCHAIS**	31e SH	en 1 h 07 mn 32 s

Photo: François Bellanger / PPS

-

Les Foulées de MONTSORT / 27 juin 2009
- 8,4 km -

160 classés

Classement:	1er	**Eddy CLOUTIER**	en 28 mn 22 s
	5e	**Franck JOUATEL**	en 28 mn 48 s
	7e	**Mickaël POTTIER**	en 29 mn 12 s
	12e	**Thomas VAILLANT**	en 30 mn 07 s
	20e	**Barthélemy FOUBERT**	en 30 mn 45 s
	32e	**Thierry DROUILLET**	en 31 mn 50 s
	45e	**Cyril CHEREL**	en 32 mn 44 s
	48e	**Bruno DELENTE**	en 33 mn 11 s
	49e	**Emmanuel PLANCHAIS**	en 33 mn 22 s
	50e	**Henri BLAISE-MARTIN**	en 33 mn 23 s
	64e	**Thierry JACQUET**	en 33 mn 59 s
	74e	**Valérie BELLANGER**	en 35 mn 43 s
	79e	**Allain LEBOSSE**	en 36 mn 07 s
	110e	**Anita TREGARO**	en 38 mn 44 s

PHOTOS

Les Foulées de Montsort

Vendredi 27 juin

photo de

Wilhem Roussin

normandiecourseapied.com

PHOTOS

Les Foulées de Montsort

Vendredi 27 juin

photo de

Wilhem Roussin

normandiecourseapied.com

Quel sucre utiliser ?

Et pourquoi ne pas changer ces habitudes aux quotidiens, abandonner le sucre blanc pour le sucre complet à ne pas confondre avec le sucre roux, le tableau de composition ci-dessous pourra peut être vous convaincre, certes celui-ci est un peu plus couteux mais il est souvent bio et équitable et de plus en plus accessible en grande surface.

☞Il faut aimer son petit gout de mélasse/réglisse/vanille qui n'ira pas avec tout, mais au moins, ça change !

	Sucre complet	Sucre roux	Sucre blanc
Saccharose (g)	74-92	96-97	99,6
Glucose (g)	2,11	0,1	0
Fructose (g)	3-12	0-1	0
Protéines (g)	0,4-1,1	0	0
Potassium (mg)	600-1100	15-150	3-5
Magnésium (mg)	100-180	13-20	0
Calcium (mg)	50-170	75-95	10-15
Phosphore (mg)	14-80	3-4	0,3
Fer (mg)	3-5	0,5-1,3	0,1
Provit. A (mg)	3,9	0	0
Vit. B1 (mg)	0,14	0,01	0
Vit. B2 (mg)	0,14	0,006	0
Vit. B6 (mg)	0,4	0	0
Vit. C (mg)	38	0	0

Devises de coureurs

"Tout le monde savait que ce truc-là était impossible à faire. Jusqu'au jour où est arrivé quelqu'un qui ne le savait pas, et qui l'a fait."
Winston Churchill

Un peu de folie est nécessaire pour faire un pas de plus.....

La ligne d'arrivée, c'est l'horizon !

Sois ce que tu fais et non ce que tu es.

Partir vite, accélérer, terminer au taquet

Si tu viens de rien, tu peux arriver quelque part

Le courage, c'est d'aller à l'idéal et de comprendre le réel

Pas plus vite qu'à fond.

Ce n'est pas parce que c'est difficile qu'on ne le fait pas, c'est parce qu'on ne le fait pas que c'est difficile.

Le monde appartient à ceux qui rêvent

Oula oula , c'est trop dur , c'est trop long ; c'est oû l'arrivée ?

Plus tu cours moins vite, moins t'avances plus vite, mais mieux t'arrives plus loin

L'expérience n'éclaire que le chemin parcouru" (Lao-Tseu)

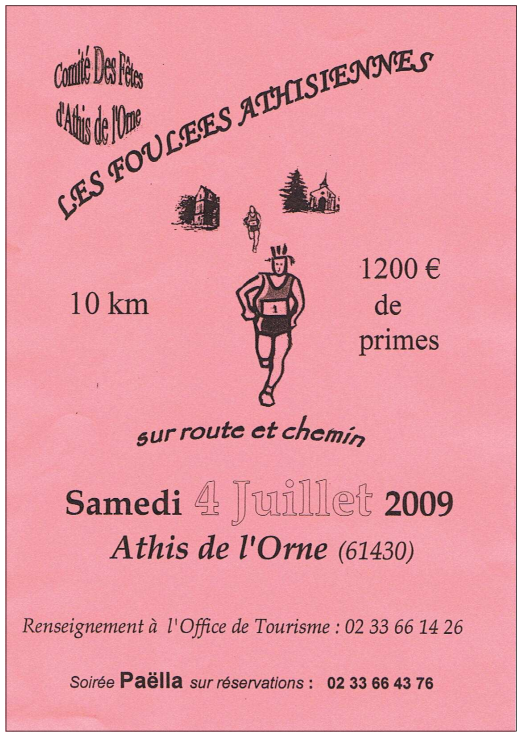
Le monde appartient à ceux qui rêvent trop...

RENDEZ-VOUS

Relais
de Condé-sur-Sarthe

DIMANCHE
13 SEPTEMBRE 2009
à 15 h

☞Pour la constitution des équipes, prendre contact avec Franck Jouatel



Avis:

Les coureurs qualifiés pour

le championnat de France de semi-marathon

qui aura lieu

le 20 septembre 2009
à **Cavaillon** (84)

doivent prendre contact avec Franck Jouatel.

E S Falaise ATHLETISME

ES FALAISIENNE

DIMANCHE 10 JUILLET 2009
à
20h30

LES 10 KM DE FALAISE

COMPTE-RENDU

Compte rendu bureau A3 du 27 avril 2009

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

Vie du club :

- Fin des entraînements pour les jeunes la semaine du 22 au 27 juin. Un goûter a été proposé à chaque groupe.
- Reprise des entraînements le **mardi 8 septembre** pour les **benjamins et minimes** (séance de 18 H à 20 H) et le **mercredi 9 septembre** pour **l'école d'athlétisme et les poussins** (séance de 14 H à 16 H). La séance du samedi est maintenue uniquement pour les benjamins et minimes puisque nous n'aurons plus qu'un seul entraîneur le samedi. **Virginie** part à Caen poursuivre ses études (***Encore merci pour ton accompagnement apprécié de tous les jeunes***)
- Projet de manifestations sportives pour le groupe Vinci le 8 mai 2010 sur Alençon. L'A3 a été contactée par la ville pour y participer mais rappelle que le 8 mai est la date du premier tour des interclubs et celle de la course de Champfrémont.
- Les maillots à manches sont arrivés pour les spécialistes de trail (15 € l'unité),
- Une dizaine de nouveaux maillots a déjà été distribuée.
- Attribution des salles par la mairie (et non plus par l'OMS) pour la prochaine saison. Comme les années passées, nous avons la halle aux sports le samedi matin, sauf les jours de compétitions.
- L'Orne aura à organiser les régionaux 2011 de cross ; L'A3 n'en écarte pas l'organisation à la condition que le comité et les autres clubs du département acceptent d'apporter leur aide.

Finances :

- La commande DIMA sport n'est toujours pas arrivée car la société souhaite que la commande soit au nom du comité !
- AG du groupement le 24 juin : il semble que nous devions faire un trait sur la prochaine subvention ; no comment !!!!

Communication :

- Message envoyé à deux reprises à Ouest France sans accusé de réception pour la préparation de l'A, B, C des loisirs, supplément qui sort fin août, début septembre.
- Une circulaire/questionnaire vient d'être adressée à tous les clubs FFA pour les interroger sur les interclubs.
- Circulaire FFA sur le renouvellement des licences et le décalage entre l'organisation administrative et l'organisation sportive. En effet, si les licences sont valables du 1er septembre au 31 août ; maintenant le changement de catégorie ne se fera qu'au 1er janvier de l'année.
- Aucune nouvelle de l'OMS pour le renouvellement de sa plaquette annuelle.

Ont eu lieu au cours du mois

30 mai : triathlon d'Alençon et départementaux de piste; bonnes appréciations sur leurs déroulements par les autres clubs du département,
6 Juin : Triathlon du Gué de la Chaine avec une première expérience des épreuves du « kit athlé ». A évaluer.
6 juin : 5 et 10 km de Mamers
7 juin : trail d'Ecouves,
13 juin, 5 et 10 km de L'Aigle,
20 juin : Epreuves jeunes d'Argentan et meeting; regret qu'il n'y ait pas eu d'épreuves pour les benjamins et minimes.
26 juin : foulées de Montsort, quelques interrogations sur les temps enregistrés notamment pour les premiers.

Comité départemental de l'Orne (réunion du 3 juin)

- AG du comité programmée le 9 octobre 2009 à Mortagne ;
- Championnat départemental de cross à Montilly, le 11 novembre ;
- Stage départemental pour les benjamins et minimes, le 15 novembre à Mondeville.
- Calendrier des prochains triathlons: Mortagne, le 20 septembre; Aube, le 21 ou le 28 novembre; Argentan, le 21 ou le 28 novembre; Mortagne le 16 janvier; Alençon le 30 janvier ou le 6 février; L'Aigle 8 jours avant les régionaux de triathlon.

La prochaine réunion du bureau est programmée au lundi 24 Août 2009
0. M.-M.

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

A3 ALENÇON
BP162 61005 ALENÇON CEDEX
www.a3alencon.com