



Podiums pour l'A3 au trail d'Écouves et du Pays d'Alençon

Eddy CLOUTIER
2^e sur le 16 km d'Écouves

Après une course qu'il a menée en tête, une chute malencontreuse près de l'arrivée l'a privé d'une victoire bien méritée. Cependant, Eddy montre là encore sa grande forme sur un terrain difficile qui ne lui est pas si familier que ça!

Michel BLIN

3^e sur le 35 km d'Écouves

Michel Blin s'affirme comme un des meilleurs traileurs de la région à la fois dans sa catégorie mais aussi au scratch sur les distances moyennes. Il l'a montré encore une fois sur un parcours très exigeant dans le massif forestier d'Écouves, rendu difficile par les pluies de la nuit, en prenant la 3^e place au scratch et être 1^{er} VH2 sur la distance de 35 km!

Appel aux athlètes du club: EQUIPES À CONSTITUER

➤ Pour le relais de **Condé-sur-Sarthe**
le dimanche 12 septembre

➤ Pour l'Ekiden de **La Flèche**
le dimanche 10 octobre

↳ prendre contact rapidement avec Franck Jouatel



RÉSULTATS

Les 10 km de MAMERS - samedi 5 juin 2010 (25 km)

187 classés

87 ^e	Patrick TRANCHANT	25 ^e VH1	en 49 mn 18 s	D7
90 ^e	Mickaël BOURGEOIS	26 ^e VH1	en 49 mn 30 s	D7

- 5 km -

85 classés

4 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e SH	en 19 mn 04 s
12 ^e	Bruno DELENTE	4 ^e VH1	en 20 mn 37 s
43 ^e	Pierre SOLE	10 ^e VH2	en 27 mn 30 s

Trail d'Ecouves et du pays d'Alençon / RADON - dimanche 6 juin 2010 (10 km)

- 61 km -

99 classés

13 ^e	Barthélemy FOUBERT	3 ^e SH	en 6 h 13 mn 47 s
-----------------	---------------------------	-------------------	-------------------

- 35 km -

161 classés

3 ^e	Michel BLIN	🏆1 ^{er} VH2	en 2 h 57 mn 39 s
41 ^e	Jean-Paul HUETTE	15 ^e VH1	en 3 h 40 mn 09 s
56 ^e	Thierry JACQUET	14 ^e VH2	en 3 h 49 mn 36 s
72 ^e	Cyril CHEREL	26 ^e VH1	en 3 h 59 mn 27 s

- 16 km -

218 classés

2 ^e	Eddy CLOUTIER	2 ^e SH	en 1 h 12 mn 52 s
23 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	12 ^e SH	en 1 h 28 mn 12 s
40 ^e	Florent DOUVRY	15 ^e VH1	en 1 h 33 mn 36 s
103 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆1 ^{ère} VF3	en 1 h 48 mn 41 s

course jeunes

🏆1 ^{er}	Benoît HUETTE
------------------	----------------------

La Rondes des Aigles / L'AIGLE - samedi 12 juin 2010 (61 km)

- 10 km -

99 classés

4 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e SH	en 35 mn 41 s
----------------	------------------------	-------------------	---------------

- 5,2 km -

87 classés

🏆1 ^{er}	Bruno LECADRE	1 ^{er} SH	en 16 mn 39 s
12 ^e	Stéphane LARUE	5 ^e VH1	en 19 mn 16 s
26 ^e	Florent DOUVRY	14 ^{er} VH1	en 21 mn 06 s
39 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆1 ^{er} VF3	en 24 mn 03 s

Semi-marathon Pégasus / CAEN - dimanche 13 juin 2010 (114 km)

2 680 classés

434 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	7 ^e VH3	en 1 h 35 mn 41 s	qi
------------------	----------------------------	--------------------	-------------------	----

RÉSULTATS

Marathon de la Liberté / CAEN - dimanche 13 juin 2010 (114 km)

977 classés

332^e **Olivier MORICE-MORAND** en 3 h 33 mn 39 s

Finale Régionale des Pointes d'Or / HEROUVILLE ST-CLAIR - dimanche 13 juin 2010

(114km)

Marc POTTIER

13"15 au 100 m (22 points) 4 m 45 à la longueur (20 Pts) et 7 m 46 au poids (16 Pts) total 58 Points,
↳ 19^{ème} MG (ancien record 56 Points)

Basile LEDUQUE

Disque 14 m 25 (10 Pts, douleur au coude) 50 m 7"53 (18 Pts) et 1000 m en 3'14"43 (20 Pts) total 48 Points
↳ 20^{ème} MG

La Margantinaise / DOMFRONT - samedi 19 juin 2010 (61 km)

- 13 km -

317 classés

52 ^e	Stéphane LARUE	18 ^e VH1	en 53 mn 44 s
108 ^e	Florent DOUVRY	39 ^e VH1	en 58 mn 11 s
188 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆 1 ^{ère} VF3	en 1 h 04 mn 18s

Le trail de LA BAZOGE - dimanche 20 juin 2010 (39 km)

- 30 km -

157 classés

2^e **Michel BLIN** 🏆 1^{er} VH2 en 2 h 09 mn 20 s

- 8 km -

174 classés

39^e **Florent DOUVRY** 11^e VH1 en 38 mn 19 s

Les Foulées de Montsort / ALENÇON - vendredi 25 juin 2010

- 8,6 km-

38 féminines classées

3^e **Chantal LETOURNEAU** 🏆 1^{ère} VF2 en 36 mn 00 s

149 hommes classés

3 ^e	Eddy CLOUTIER	3 ^e SH	en 26 mn 54 s
6 ^e	Bruno LECADRE	5 ^e SH	en 27 mn 26 s
9 ^e	Barthélemy FOUBERT	7 ^e SH	en 28 mn 37 s
10 ^e	Michel BLIN	🏆 1 ^{er} VH2	en 28 mn 46 s
15 ^e	Mickaël POTTIER	10 ^e SH	en 29 mn 32 s
29 ^e	Thierry DROUILLET	19 ^e SH	en 31 mn 34 s
32 ^e	Marc LEFAUX	4 ^e VH2	en 31 mn 59 s
37 ^e	Jean-Paul HUETTE	10 ^e VH1	en 32 mn 14 s
44 ^e	Cyril CHEREL	13 ^e VH1	en 32 mn 56 s
58 ^e	Florent DOUVRY	21 ^e VH1	en 33 mn 50 s
82 ^e	Patrick TRANCHANT	28 ^e VH1	en 36 mn 06 s
91 ^e	Allain LEBOSSÉ	🏆 1 ^{er} VH3	en 36 mn 46 s

PHOTOS DE JUIN

Stéphane LARUE, Florent DOUVRY et Marie-France JOUATEL
à La Margantinaise



Olivier MORICE-MORAND et
Henri BLAISE-MARTIN aux **courses de la Liberté**



Les Foulées de Montsort

Patrick
Tranchant
Cyril Chérel
Allain Lebossé
Chantal
Letourneau



Photos: Normandiecourseapied.com

CALENDRIER

Voici une petite sélection de courses estivales dans la région:

Vendredi 9 juillet: les 10 km de Falaise

- 3 boucles en ville, avec un faible dénivelé (inférieur à 5m)
- 10 km mesuré FFA, qualificatif pour le championnat de France 2011 (parcours totalement plat)
- Ravitaillement en eau à chaque passage
- Départ et arrivée : Falaise (14), près de l'église de Guibray
- départ à 20 h 30
- Droits d'inscription: 10 km: 7 € - 10 € sur place; inscriptions closes 60 mn avant le départ

➤ Site Internet : <http://www.esf-athl.fr.st>

➤ Renseignements:

Blouin Bernard
La gare 14700 Fresné la Mère
Tél : 02 31 90 22 39
Mail : esfathl@yahoo.fr
ou : Gautier Michel 02 31 90 45 02



Mercredi 14 juillet: Course nature Blainville-Bénouville

- Parcours d'une distance de 12 km empruntant le chemin de halage du canal Caen la mer, les chemins et sentiers de campagne ainsi que les rue des communes.
- Un ravitaillement au 6^e km et un point d'eau au 9^e
- départ à 09 h 30 à Blainville-sur-Orne
- Droit d'engagement : 7€ à l'avance, 8€ sur place. Les inscriptions se feront à l'avance par courrier ou le jour même jusqu'à 30 minutes avant le départ de la course au gymnase Le-normand.

➤ Renseignements:

USMB Course nature
Complexe sportif Roger Couderc
1 Rue Gabriel Péri 14550 BLAINVILLE SUR ORNE
Tél. : 06 08 36 19 58 - 06 71 92 52 78

Samedi 17 juillet: Trail des méandres de la Rouvre / Menil-Hubert-sur-Orne

- Une seule boucle. Parcours vallonné au coeur de la Suisse Normande, principalement sur des chemins et sentiers du bocage Normand avec la traversée de la Rouvre
- Deux postes de ravitaillement
- départ à 17 h
- Droits d'engagement: 21 km: 10 € jusqu'au 14 juillet 2010, majoration de 2 € le jour de la course

➤ Renseignements:

Jacky Alleau
Le Hamel
61430 Ménil-Hubert sur Orne
Tel : 06 50 03 64 49



CALENDRIER

Samedi 31 juillet: 20^e Translutine / Luc-sur-Mer

- course de 10,217 km sur le front de mer et sur la plage en 3 boucles
- départ à 20h30
- Droits d'engagement: 8 € dont 0.5 Euros pour l'association **Partage Calvados** ; majoration de 2 € à partir de 18h30
- Site Internet : <http://www.translutine.org>
- **renseignements:**
Jean-Michel NORMAND au 02 31 37 26 12
Mail : jmichel.normand@gmail.com
Office de Tourisme 14530 Luc sur Mer - Tél : 02 31 97 33 25

Dimanche 8 août: La course du Run – traversées de Tatihou / St-Vaast-la-Hougue

- Parcours de 7,400 km à travers les parcs à huîtres, à marée descendante, pour rejoindre l'île de Tatihou et en faire le tour. Franchissement du Run (passage entre la côte et l'île) avec 40 à 60 cm d'eau sur 100 mètres selon le coefficient de la marée pour rejoindre l'île de Tatihou. Tour de l'île sur la plage en prenant la direction de la tour Vauban; arrivée sur le terre-plein du port de plaisance (entre la Marina et la Capitainerie)
- départ à 14h00
- Droits d'engagement: 5 € avant le 8 août; majoration : 8 € sur place
- Site Internet : <http://tourlaville.athle.com>
- **renseignements:**
Daniel SIMON
4 Chasse des mares – 50550 St Vaast la Hougue
Tél : 06 75 40 59 63
E-mail : coursedurun@yahoo.fr



Dimanche 28 août: 29^e enduro pédestre des sables / Agon-Coutainville

- Parcours de 14 km pour les hommes et de 10,6 km pour les femmes sur la plage à marée basse, jusqu'à la pointe d'Agon après un départ face à l'hippodrome.
- départ à 16h00 pour les adultes ➤ Droits d'engagement: 8 €, pas d'engagement le jour de la course.
- Site Internet : <http://www.coutainville.com>
- **renseignements:**
COTIGNY Mélanie
6 place du 28 juillet 50230 Agon-Coutainville
Tél : 0233766730
Fax : 0233766731

CALENDRIER

et ailleurs, juste pour se faire plaisir, pour l'ambiance, pour les paysages:

Dimanche 11 juillet: Enduro de la forêt / Saint-Hilaire-de-Riez (85)

- courses de 7 et 14 km entièrement en forêt sur des sentiers avec des dunes et des marches à gravir, point de vue sur la mer; deux tours pour le 14 km
- départ à 9h15 (7km) et 9h30 (14 km)
- Droits d'engagement: 6 € (licenciés FFA) - 7 € (n.l.) - 10 € (le jour de la course)
- Site Internet : <http://www.jogclubsthilaire.com>
- **renseignements:**
Jogging Club Saint-Hilaire, service des sports
85270 Saint-Hilaire-de-Riez
02 51 60 02 65
✉ jogclubsthilaire@orange.fr

Dimanche 25 juillet: Les 20 km de la côte de granit rose/ Trébeurden (22)

- courses de 3 - 10 et 20 km en bordure de mer de mer et sur la plage.
- départ à 9h45 (3km) à Perroc-Guirec- 10 h (10 km) à Landrellec- 11 h (20km) à Trébeurden
- Droits d'engagement: 12 € (20 km) - 10 € (10km) - 2 € (3 km)
- Site Internet : <http://www.20kmcotegraniterose.com>
- **renseignements:**
ASPTT Lannion, chemin de l'ASPTT 22300 Lannion
02 96 05 83 86
✉ asptt.lannion@wanadoo.fr

Samedi 21 août : Le trail de l'Elan et des côtes de Bordeaux/ Capian (33)

- courses de 10 et 21 km; parcours vallonné à travers vignes et bois avec traversées de châteaux et propriétés viticoles, superbes points de vue sur la vallée de la Garonne.
- récompenses et lots en vins et corbeilles gourmandes
- animations avec bandas, visites de chais et repas après-course
- départ à 17h00 (21 km) - 17h15 (10 km)
- Droits d'engagement: 10 € (21 km) - 7 € (10km)
- Site Internet : <http://www.elancapinais.com>
- **renseignements:**
F.Luqué
172 au Bédal; 33550 Capian
05 56 72 30 52
✉ moulin.bleu@orange.fr



Dimanche 22 août : La montée de l'Aubisque / Laruns (64)

- course de 18,7 km sur route pour une montée en continu jusqu'au sommet de l'Aubisque
- animations avec musiciens, chanteurs, groupes folkloriques, repas après-course
- départ à 8h30
- Droits d'engagement: 15 € avant le 21 août
- Site Internet : <http://www.courses-ossau.com>
- **renseignements:**
CAF, Office du Tourisme, P. Hourcade
place de la Mairie 64440 Laruns
05 59 05 31 41
✉ clubalpin-ossau@orange.fr



COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du 28 juin 2010

Présents: Henri Blaise-Martin, Patrick Tranchant, Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Philippe Peccate

Courrier

➤ Maurice Jouatel va adresser un courrier à la ville d'Alençon pour déplorer l'accès de plus en plus difficile au parking de la Plaine des sports et sur le fait que les vestiaires soient souvent fermés. Il fera remarquer également un manque de communication pour informer le club sur l'indisponibilité de la piste le mercredi quand il s'y déroule des compétitions scolaires.

➤ Suite à la demande de l'USDA pour mettre à jour sa plaquette, la page concernant l'A3 sera renseignée avec les horaires d'entraînement et avec de nouvelles photos.

➤ Le président a adressé auprès du service des sports de la ville d'Alençon la demande de reconduction des horaires d'occupation de la piste; à savoir:

- ♦ lundi de 17h00 à 19h
- ♦ mardi de 17h30 à 20h
- ♦ mercredi de 14h00 à 16h00 et de 17h30 à 20h00
- ♦ jeudi de 17h30 à 20h00
- ♦ samedi de 9h00 à 12h00
- ♦ dimanche de 9h00 à 12h00

Pour la Halle des sports, le créneau est toujours celui du samedi de 10h00 à 12h00. Une demande sera faite pour un créneau supplémentaire le mardi soir.

Position des comptes

➤ Au 28 juin, les comptes s'établissent de la manière suivante:

- 293 € sur le compte licence de la Ligue
- 1 500 € sur le compte livret de la B.P.O.
- 885,68 sur le compte courant de la B.P.O.
- 16,44 sur le compte de la Caisse d'Épargne

Site A3

➤ Il faudra procéder à la mise à jour des informations sur les tarifs, les horaires d'entraînement et la composition du bureau sur le site web du club. www.a3alencon.com

Informations diverses

➤ La dernière séance d'entraînement du mercredi a été différente: des ateliers jeux ont été proposés aux enfants; elle a été suivie par un goûter et une remise de récompenses à la grande satisfaction de tous les présents.

➤ La Fête des sports organisée par la ville d'Alençon aura lieu le samedi 25 septembre au parc des Promenades. Des bénévoles du club seront demandés pour tenir le stand de l'A3.

➤ Il sera fait appel à des bénévoles pour la course des galopades du Patrimoine du vendredi 17 septembre.

➤ L'A.G. du Comité de l'Orne aura lieu le vendredi 8 octobre. Il incombe au club A3 de l'organiser.

➤ Il va falloir envisager l'achat d'une imprimante multifonction pour remplacer l'actuelle de plus en plus défaillante.

➤ Les Jeux du Perche se dérouleront le 19 septembre. Un triathlon et un Kid' Athlé seront proposés aux jeunes sur la nouvelle piste.

Reprise des entraînements

- benjamins, minimes, cadets: mardi 7 septembre 2010
- éveil athlétique et poussins: mercredi 8 septembre 2010

Rentrée

➤ Une plaquette informative sera distribuée dans les établissements scolaires et dans les mairies de la C.U.A. . Il pourra y être adjoint une affiche.

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

☞ Prochaine réunion:
lundi 30 août 2010 à 18h 30

A3 ALENÇON
16 rue du Stade