



Dépêch' A3!

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2011 / 83-84

Bonnes vacances!



photos: Thierry LEBRETON

Sur l'agenda du club:

dimanche 11 septembre

Relais de Condé-sur-Sarthe

↳ prendre contact avec Franck Jouatel afin de constituer les équipes

dimanche 30 octobre

Saint-Pol - Morlaix (semi)

et Taulé - Morlaix (10 km)

↳ prendre contact avec Franck pour s'inscrire

dimanche 6 novembre

France Ekiden à St-Amand-Les-Eaux (59)

↳ Prendre contact avec Franck afin de constituer la ou les équipes

Au meeting d'Argentan,

nos jeunes ont pu rencontrer de grands champions de l'athlétisme:

en haut, avec Véronique MANG, vice-championne d'Europe 2010 du 100 m.

au milieu, avec Edino STELLE, du relais 4x400 jamaïcain, copain de Usain Bolt

en bas: Mamoudou-Elimane HANNE, champion d'Europe en salle 2011 du 4x400 français

N'oubliez pas!

L'A3 a un blog:

<http://a3alencon.over-blog.com/>

**Avec Albin et Marc, les webmasters,
retrouver toute l'actualité du club!**

RÉSULTATS

Semi-marathon du Mans / jeudi 2 juin 2011 (50 km)

426 classés

99 ^e	Cyril CHEREL	en 1 h 38 mn 47 s	D4
183 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	en 1 h 45 mn 42 s	D6

Le trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon / RADON / dimanche 5 juin 2011 (10 km)

- 61 km -

85 classés

4 ^e	Barthélemy FOUBERT	3 ^e SH	en 5 h 47 mn 32 s
21 ^e	Emmanuel GARNIER	9 ^e VH1	en 6 h 34 mn 32 s
33 ^e	Thierry GERMAIN	12 ^e VH1	en 7 h 07 mn 43 s
74 ^e	Allain LEBOSSE	2 ^e VH3	en 8 h 17 mn 13 s
75 ^e	Didier CRISON	3 ^e VH3	en 8 h 17 mn 14 s
85 ^e	Dominique GUERLOTTE	4 ^e VH3	en 10 h 00 mn 42 s

- 35 km -

125 classés

71 ^e	Jean-Paul HUETTE	29 ^e VH1	en 3 h 55 mn 25 s
-----------------	------------------	---------------------	-------------------

- 16 km -

233 classés

2 ^e	Eddy CLOUTIER	2 ^e SH	en 1 h 13 mn 23 s
4 ^e	Frédéric DUBOIS *	3 ^e SH	en 1 h 14 mn 24 s
20 ^e	Hervé ROY *	12 ^e VH1	en 1 h 23 mn 16 s
21 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	8 ^e SH	en 1 h 23 mn 48 s
30 ^e	Thierry JACQUET	3 ^e VH2	en 1 h 29 mn 00 s
68 ^e	Mickaël BOURGEOIS	47 ^e VH1	en 1 h 36 mn 11 s
108 ^e	Marie-France JOUATEL	1 ^{ère} VF3	en 1 h 43 mn 43 s
158 ^e	Xavier PERSEHAYE	70 ^e VH1	en 1 h 53 mn 24 s

* futurs licenciés A3

- courses jeunes -

minimes

1 ^{er}	Guillaume THIBAudeau	en 9 mn 45 s
3 ^e	Benoît HUETTE	en 10 mn 16 s

Départementaux du CD61- épreuves ouvertes jeunes / ARGENTAN / dimanche 5 juin 2011

50 m - EAF

1 ^{ère}	Zoé SALMON	en 8 s 02
------------------	------------	-----------

50 m - EAM

1 ^{er}	Tanguy TRANCHANT	en 7 s 08
3 ^e	Guénaël LARUE	en 8 s 06

50 m - Poussins Filles

5 ^e	Marine DOUVENOULT	en 8 s 09
----------------	-------------------	-----------

1 000 m - EAF / EAM / POF / POM

2 ^e	Maxence RALLU	2 ^e POM	en 3 mn 46 s 02
4 ^e	Guénaël LARUE	2 ^e EAM	en 3 mn 53 s 08
9 ^e	Zoé SALMON	2 ^e EAF	en 4 mn 10 s 05
13 ^e	Marine DOUVENOULT	2 ^e POF	en 4 mn 27 s 01

longueur EAF / POF

7 ^e	Zoé SALMON	2 ^e EAF	avec 2 m 90
8 ^e	Marine DOUVENOULT	6 ^e POF	avec 2 m 84

1 000 m - BEF / BEM / MIF / MIM

1 ^{er}	Albin FOUBERT	1 ^{er} MIM	en 2 mn 49 s 07
2 ^e	Basile LEDUQUE	2 ^e MIM	en 2 mn 57 s 00
3 ^e	Pierre BADIER	3 ^e MIM	en 3 mn 04 s 07
5 ^e	Guillaume THIBAudeau	4 ^e MIM	en 3 mn 12 s 05
7 ^e	Romarc LARUE	3 ^e BEM	en 3 mn 18 s 09

Longueur - BEF

1 ^{ère}	Noélie TRANCHANT	- 2 -	avec 3 m 46
------------------	------------------	-------	-------------

RÉSULTATS

100 m - BEF		
3 ^e	Noélie TRANCHANT	en 16 s 01
100 m - MIF		
3 ^e	Agathe MASSOT	en 14 s 08
6 ^e	Maelann ROGER	en 15 s 04
400 m - CAF		
2 ^e	Juliette GEFFROY	en 1 mn 14 s 09
Longueur - CAF		
3 ^e	Juliette GEFFROY	avec 3 m 57
Longueur - EAM		
🏆 1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	avec 3 m 40
100 m - BEM		
2 ^e	Romaric LARUE	en 14 s 08
100 m - MIM		
2 ^e	Marc POTTIER	en 12 s 09
4 ^e	Pierre BADIÉ	en 13 s 07
6 ^e	Emeric TRANCHANT	en 14 s 07
80 m Haies - MIM		
🏆 1 ^{er}	Marc POTTIER	en 13 s 03
3 ^e	Emeric TRANCHANT	en 14 s 03
Hauteur - MIM		
🏆 1 ^{er}	Basile LEDUQUE	avec 1 m 45
2 ^e	Emeric TRANCHANT	avec 1 m 35
Longueur - MIM		
🏆 1 ^{er}	Marc POTTIER	avec 4 m 84
400 m - JUM		
2 ^e	Damien PROVOST	en 55 s 03

La Ronde de L'Aigle / L'AIGLE / samedi 11 juin 2011 (60 km)

131 classés			
4 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e SH	en 34 mn 55 s
81 classés			
4 ^e	Bruno LECADRE	2 ^e SH	en 17 mn 39 s
9 ^e	Franck JOUATEL	4 ^e VH1	en 18 mn 36 s
22 ^e	Jimmy DOUVRY	2 ^e CH	en 20 mn 49 s
35 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆 1 ^{ère} VF3	en 24 mn 20 s
62 ^e	Maurice JOUATEL	3 ^e VH3	en 30 mn 26 s

Le Maratrail de LANS-EN-VERCORS (38) / dimanche 12 juin 2011 (782 km)

72 classés			
62 ^e	Philippe PECCATE	7 ^e VH2	en 7 h 34 mn 34 s

Le trail des Forges / LA BAZOGE (72) / dimanche 19 juin 2011 (40 km)

195 classés			
16 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	6 ^e SH	en 33 mn 25 s
70 ^e	Marie-France JOUATEL	1 ^{ère} VF3	en 41 mn 40 s
174 ^e	Maurice JOUATEL	5 ^e VH3	en 52 mn 38 s
544 classés			
355 ^e	Thierry GERMAIN	112 ^e VH1	en 1 h 28 mn 41 s

RÉSULTATS

Les Courants de la Liberté / CAEN / dimanche 19 juin 2011 (113 km)

- marathon -

842 classés

78 ^e	Hervé ROY **	31 ^e VH1	en 3 h 11 mn 13 s *
129 ^e	Stéphane LARUE	53 ^e VH1	en 3 h 19 mn 04 s *
175 ^e	Cyril CHEREL	75 ^e VH1	en 3 h 26 mn 09 s *
394 ^e	Thierry JACQUET	66 ^e VH2	en 3 h 51 mn 27 s *
676 ^e	Allain LEBOSSE	23 ^e VH3	en 4 h 22 mn 25 s *
813 ^e	Didier CRISON	31 ^e VH3	en 4 h 57 mn 25 s *

- semi-marathon -

2 671 classés

44 ^e	Frédéric DUBOIS **	24 ^e SH	en 1 h 20 mn 31 s *
1 032 ^e	Philippe BADIER	372 ^e VH1	en 1 h 48 mn 06 s *

* temps officiel

** futurs licenciés A3

Les Foulées de Montsort / ALENCON/ vendredi 24 juin 2011

- 8,6 km -

classement hommes

2 ^e	Eddy CLOUTIER	2 ^e SH	en 26 mn 56 s
7 ^e	Frédéric DUBOIS *	4 ^e SH	en 28 mn 33 s
15 ^e	Barthélemy FOUBERT	10 ^e SH	en 29 mn 50 s
24 ^e	Franck JOUATEL	8 ^e VH1	en 30 mn 23 s
29 ^e	Thierry DROUILLET	19 ^e SH	en 30 mn 44 s
35 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	23 ^e SH	en 31 mn 14 s
42 ^e	Damien PROVOST	🏆 1 ^{er} JH	en 31 mn 43 s
43 ^e	Marc LEFAUX	🏆 1 ^{er} VH3	en 31 mn 48 s
51 ^e	Cyril CHEREL	16 ^e VH1	en 32 mn 21 s
57 ^e	Jean-Paul HUETTE	20 ^e VH1	en 33 mn 02 s
68 ^e	Thierry JACQUET	6 ^e VH2	en 33 mn 45 s
75 ^e	Jimmy DOUVRY	2 ^e CH	en 34 mn 07 s
77 ^e	Bruno DELENTE		en 34 mn 10 s
86 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	2 ^e VH3	en 34 mn 26 s
102 ^e	Allain LEBOSSE	3 ^e VH3	en 35 mn 30 s

classement femmes

6 ^e	Chantal LETOURNEAU	2 ^e VF2	en 36 mn 56 s
7 ^e	Valérie BELLANGER	4 ^e SF	en 38 mn 09 s
9 ^e	Odile LESSELIER	3 ^e VF2	en 39 mn 02 s
12 ^e	Tatiana BLIN	🏆 1 ^{ère} JF	en 40 mn 59 s

La Margantinaise / MONT-MARTIN ~ DOMFRONT / samedi 25 juin 2011 (65 km)

- 12 km -

256 classés

108 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆 1 ^{ère} VF3	en 1 h 05 mn 53 s
------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------

Le trail des Intrépides / VILLAINES-LA-JUHEL (53) / dimanche 26 juin 2011 (32 km)

- 23 km, D⁺ 575 m-

59 classés

38 ^e	Philippe PECCATE	9 ^e VH2	en 2 h 20 mn 04 s
-----------------	-------------------------	--------------------	-------------------

RETROUVEZ TOUTES LES PHOTOS DES COURSES NORMANDES SUR LE SITE:
www.normandiecouseapied.com

Tout sur le minimalisme (avec Inov-8)

un dossier noobcoureur



Cette marque, historiquement axée sur les chaussures de Trail, possède une gamme réellement complète. Cette gamme se différencie en fonction du degré de "minimalisme" de la chaussure. J'avais déjà cité un article, en anglais, d'Innov-8 qui explique précisément leur démarche, étayée par de nombreuses références scientifiques. Après avoir obtenu leur accord, merci à Beth Ferrier ; c'est cet article, traduit en français, que je vous propose de partager aujourd'hui. Même si son but initial est clairement marketing, l'approche d'une transition minimaliste progressive, l'argumentation développée dans l'article et les références nombreuses à des publications scientifiques me semblent plus que remarquables. Je considère cet article d'Inov-8 comme l'un des meilleurs articles qu'on peut trouver, l'un des mieux structurés et argumentés sur le minimalisme, son intérêt, sa raison d'être et comment le pratiquer. Comme d'habitude lorsque j'écris une traduction, l'ensemble de l'article provient de l'auteur original (ici Inov-8), mes ajouts éventuels ou remarques sont en italique. Je laisse maintenant la place à Inov-8.

☞ *L'article original est consultable sous le titre " "Research" " sur le site d'inov-8.*

Point sur la recherche à propos des chaussures de course à pied



Inspiré par la course pieds nus, de nombreux coureurs passent aux chaussures minimalistes, ce qui les aide à adopter une foulée avant (i.e. attaque par l'avant ou le milieu du pied en opposition à une attaque par le talon qu'on retrouve chez 75% des coureurs possédant des chaussures amorties traditionnelles) ou autrement dit "une foulée plus naturelle". Ce style de course est souvent associé à une diminution du risque de blessures et à une augmentation de la vitesse et de l'efficacité de course.

Ce que beaucoup de coureurs ne réalisent cependant pas, c'est qu'un changement rapide vers une chaussure minimaliste provoque souvent des blessures. En réponse à ce problème, Inov-8 a lancé une gamme unique de chaussures qui vont aider au travail de transition, sans blessure, vers des chaussures de plus en plus minimales en réduisant graduellement l'amorti, le support et le différentiel avant/talon. Un livret d'Inov-8 contenant des informations et un guide d'entraînement sur comment réaliser sa transition est disponible gratuitement sur le site www.invo-8.com.

Dans cette revue scientifique, nous estimons qu'une solution possible pour diminuer les blessures induites par la course pieds nus se trouve dans une transition progressive vers des chaussures minimalistes.

Remplacer des chaussures amorties par des chaussures minimalistes est susceptible de changer votre style de course. C'est le même type d'expérience que vous aurez si vous essayer de courir pieds nus, qui, pour la plupart des coureurs transforme instantanément une attaque par le talon en une attaque par l'avant ou le milieu du pied avec une cadence accrue. En effet, Hamilla et col. (2011) ont montré dans leur étude qu'**"est apparu une modification de l'attaque par le talon vers une attaque par le milieu du pied lors d'un changement d'une course avec chaussures à une course pieds nus"**. C'est ce changement rapide du style de course qui induit de nouvelles contraintes et déformations du corps et peut entraîner des blessures s'il n'est pas introduit progressivement.

Inov-8 est unique parmi les fabricants de chaussures en offrant une gamme de chaussures neutres et des niveaux d'amortis et de différentiels (pente talon - arrière) qui vont en ce réduisant. Cela permet aux coureurs de réaliser leur transition de manière progressive et contrôlée vers des chaussures minimalistes, réduisant ainsi considérablement les risques de blessures, mais sans perdre les avantages à long terme d'adopter un style plus naturel de course.

Mis à part une bande pure et dure de puristes de la course pieds nus, personne ne peut affirmer détenir la preuve que la course minimaliste est totalement convaincante. Toutefois, les éléments en sa faveur sont impérieux, logiques et écrasants.

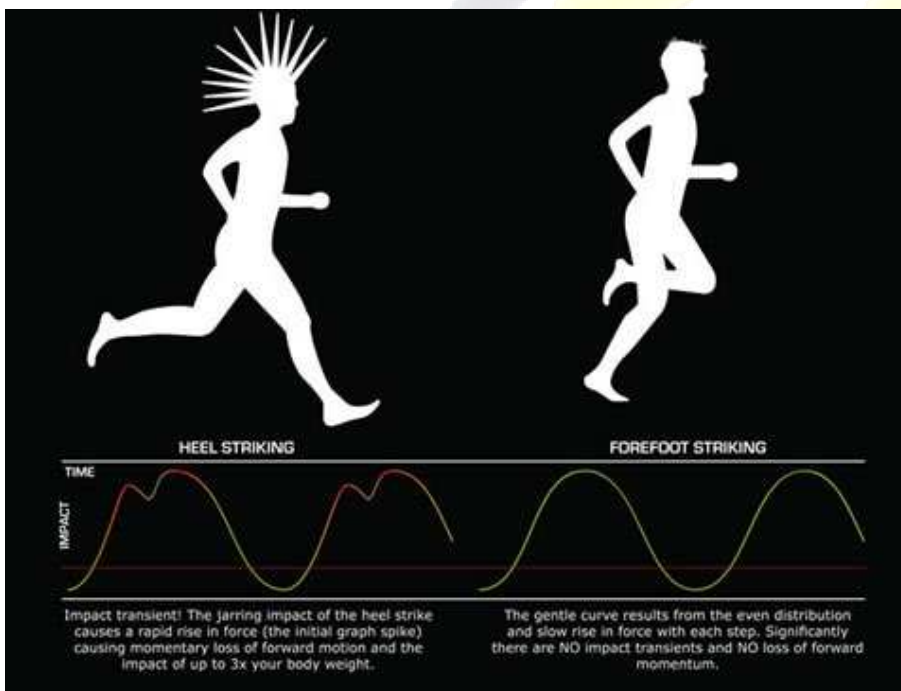
Richards et col. (2008) ont publié une étude ayant pour but de répondre à la question "**est-ce que la prescription de chaussures de course classiques est basée sur des preuves ?**". Ils ont conclu que "**la prescription de ce type de chaussures pour les coureurs de fond n'est pas fondée sur des preuves**". Richards a ensuite émis un défi, devenu célèbre, ouvert aux fabricants de chaussures : prouver que leurs chaussures entraînaient une réduction des blessures ou de meilleures performances. Des années plus tard, il est toujours en attente de réponse.

De nombreux coureurs sont familiers avec le discours classique d'un vendeur d'une boutique de chaussures de courses. Typiquement, le vendeur offre une analyse de la foulée par vidéo, identifiera des défauts biomécaniques et proposera ensuite une chaussure amortie, avec un contrôle de la pronation pour régler le problème. Il serait juste de supposer que ce processus est basé sur des preuves scientifiques, il ne l'est pas.

Une étude récente de Knapik et col. (2010) a démontré que la prescription de chaussures avec contrôle de la pronation ou neutres au hasard avait "**peu d'influence sur les blessures**". De plus, une étude de Ryan et col. (2009) a montré que "**la prescription de chaussure avec contrôle de la pronation sur les bases d'un type de pied est trop simpliste et potentiellement préjudiciable**" et leur recherche a conclu que "**cette étude n'est pas en mesure de fournir un argument pour que les coureurs très pronateurs utilisent des chaussures avec un système de contrôle de la pronation**".

Une étude pionnière de Marti et Col (1984) a montré que pour des compétiteurs entraînés à la course, les blessures ont augmenté "**sur 4358 coureurs masculins, 45,8% ont subi des blessures dû au jogging pendant l'année de la durée de l'étude**".

Retour dans la boutique de course à pied, ce sont les fabricants de chaussures qui fournissent la formation technique au vendeur, qui vont ensuite vous conseiller. Si vous êtes un pronateur, on vous aura presque certainement recommandé des chaussures avec une structure de contrôle de la pronation (*remarque noobcoureur : je confirme, en commençant la course à pied, j'ai exactement suivi le protocole expliqué ici, bien avant que je me pose sérieusement la question de la transition vers le minimalisme*). Il semblerait donc que des nombreux conseils reçus par les coureurs aient donc, en fait, peu de fondements. Et il reste évident, pour quiconque impliqué dans la course à pied, que le taux de blessure reste bien trop élevé.



Un important corpus de recherche indique que courir pieds nus permet aux coureurs d'augmenter leur vitesse et leur efficacité tout en réduisant les risques de blessures. Dans une étude charnière, Lieberman et col. (2010) ont évoqué dans leur article paru dans Nature les arguments en faveur de la course pieds nus en indiquant que "**les coureurs de fond pieds nus qui attaquent le sol habituellement avec l'avant ou le milieu du pied sont probablement plus fréquents lorsque les coureurs courent pieds nus ou avec des chaussures minimalistes, et que cela peut protéger les pieds et les membres inférieurs de certaines blessures dues à l'impact (sur le talon) actuellement rencontré chez un pourcentage important de coureurs**".

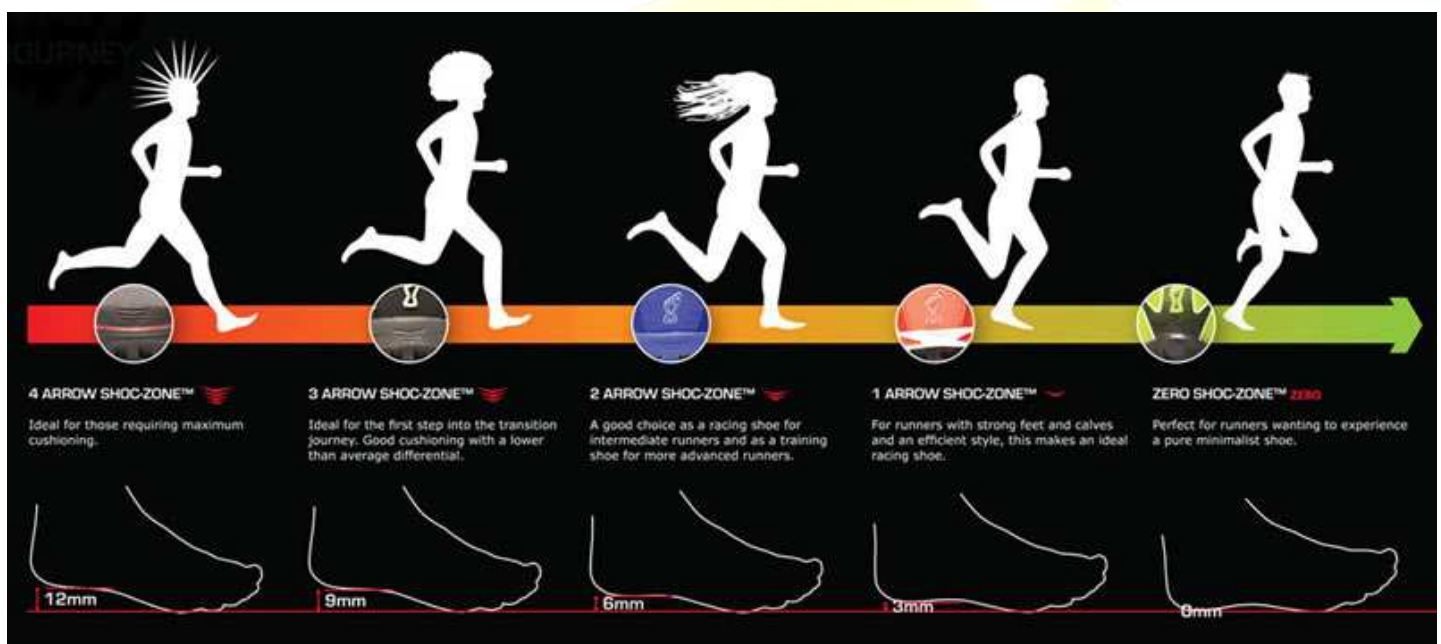
DOSSIER

Courir naturellement induit une attaque avec l'avant du pied, votre centre de gravité est porté vers l'avant et votre cadence plus rapide que si vous aviez une attaque par le talon. Les coureurs pieds nus adoptent naturellement ce style de course et les chaussures minimalistes encouragent les coureurs à faire de même.

Les chaussures minimalistes sont neutres, ont peu (voire pas) d'amorti, n'offrent pas de soutien ou de contrôle de la pronation et, élément crucial, ont un différentiel minime entre la hauteur du talon et la hauteur de l'avant pied (imaginez votre pied nu sur le sol, il est plat et le talon n'est pas élevé, cela signifie que votre biomécanique naturelle n'est pas modifiée).

Hamil et col. (1988) ont fait le lien entre l'amorti, la structure des chaussures et les blessures **"le contrôle du pied semble augmenter lorsque l'amorti diminue sachant que le manque de contrôle du pied représente au moins la moitié des blessures liées aux chaussures de course"**.

En protégeant le pied du sol avec un amorti excessif, vous limitez la proprioception et la manière qu'à le corps de réagir au terrain grâce à un réglage fin de la position d'équilibre et du corps. La recherche de Robbins et col. (1987) indique que **"l'isolation sensorielle inhérentes à la chaussure de course moderne semble respon-**



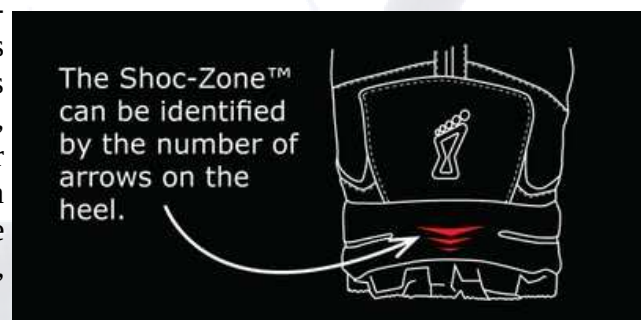
sable de la haute fréquence des blessures associées à la course".

INOV-8 croit qu'en laissant le pied près du sol (en minimisant l'amorti de la semelle intercalaire), vous augmentez la proprioception et vous réduisez les risques de blessures. Combinez avec un style de "course naturelle" avec une attaque par l'avant du pied, un coureur peut encore plus limiter les risques de blessures

Inov-8 est le leader de l'industrie des chaussures en prenant en compte une approche responsable de la transition vers le minimalisme et a lancé une gamme complète de chaussures qui ont des niveaux différents de différentiel talon / avant, d'amortis et de soutiens afin que les coureurs puissent réaliser leur transition minimaliste en sécurité et sans blessure. Le talon de chaque chaussure Inov-8 indique le niveau d'amorti et de support, 4 flèches "shoc-zone" indique le plus d'amorti/support, 0 "shoc-zone" le moins.

Revenant sur le célèbre défi de Richards et col.(2008).

L'industrie traditionnelle a omis de fournir les preuves en faveur de l'amorti et de soutien dans les chaussures de course.



Retrouver cet article et les liens sur:

<http://www.noobcoureur.com>

COMPTE-RENDU

COMPTE RENDU REUNION DE BUREAU DU 27 JUIN 2011

Présents : Maurice JOUATEL, Franck JOUATEL, Patrick TRANCHANT, Henri-BLAISE-MARTIN, Philippe PECCATE.

Courriers :

- La fête du sport se déroulera du 19 au 24 septembre 2011, comme d'habitude nous y participerons le samedi 24. Nous avons demandé un emplacement sur l'herbe afin de proposer un circuit avec des obstacles dans le genre des kid-athlé.
- La mairie d'Alençon nous a adressé le planning d'occupation des salles et gymnases. Nous y avons répondu avec les mêmes créneaux que d'habitude.
- L'U.S.D.A nous a remerciés pour notre soutien apporté au tournoi de mini-hand du 9 juin.
- Nous avons également répondu au triptyque de l'U.S.D.A pour la prochaine saison. Il sera distribué notamment dans les écoles et lors de la fête du sport.

Vie du club :

- Nous avons adhéré à la Maison des sports pour continuer d'utiliser les salles et la sonorisation (50€).
- Albin FOUBERT est retenu pour participer au stage inter-régional qui se déroulera début JUILLET, le club prendra bien entendu en charge les frais occasionnés (environ 130€).
- Le conseil municipal de la ville d'Alençon du 23 mai dernier a voté une subvention pour les manifestations sportives que nous organisons de 1 250 €.
- Nous sommes toujours en attente du montant de la subvention qui nous sera allouée au titre du C.N.D.S (juillet ?).
- Le comité de l'Orne a participé aux frais de déplacement du club pour les inter comités minime de cross qui se sont déroulés à Graignes (273,46€).
- Le solde du compte chèque est de 127,64€, le livret est à 1 000€ et le compte de ligue à 33,80€.
- La commande des maillots a pris du retard suite à des problèmes de santé d'un personnel de Créasport, ils seront livrés début septembre avec la commande de shorts, shortys et cuissards qui vient d'être passée. Pour info, après déduction de la participation des athlètes sur les shorts..., il restera 329€ à la charge du club.
- Une commande de matériel est également en cours pour les entraînements des jeunes, elle sera prise en charge par le comité de l'Orne dans sa globalité pour un montant de 1 119€, le club passera une commande supplémentaire pour un montant de 339€.
- Actuellement, nous comptons toujours 96 licenciés, ce chiffre ne devrait plus bouger jusqu'à la nouvelle saison.
- Le meeting d'Argentan servait de support aux championnats départementaux, bien que contrairement aux habitudes, des classements aient été effectués, les jeunes n'ont pas été récompensés alors qu'ils le sont lors des triatlons. Que penser de la valeur de ces championnats ?
- Le 22 juin, Maurice JOUATEL participait avec Patrick TRANCHANT à la mairie d'Alençon à la réunion traitant de la rénovation de la piste d'athlétisme qui en a grand besoin. Le planning fourni indique des travaux en deux phases, décembre 2011 et mai / juin 2012.
- Denis DECAUX nous a contactés par mail pour une journée dédiée à l'athlétisme à la Plaine des sports le mercredi 6 juillet. Les jeunes du centre social de Courteille sont invités ainsi que ceux du club (jusqu'à 12 ans). Des épreuves sont prévues en fin de matinée puis reprendront l'après-midi après un pique-nique.

en dernière minute: La journée organisée par Denis DECAUX est reportée à une date ultérieure pour cause de compétition des IME

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com

☞ Prochaine réunion:

lundi 29 août 2011 à 18h 30

A3 ALENÇON

16 rue du Stade

61000 Saint-Germain du Corbéis

<http://a3alencon.over-blog.com/>