



Dépêch' A3



Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2012 / 95-96



Photo: Philippe Peccate

Des sweats pour les jeunes

Grâce au partenariat avec GROUPAMA, les jeunes pousses du club ont bénéficié d'un beau sweat noir aux couleurs du club, et brodé à leur nom.

Le club s'est vu offrir également par GROUPAMA une voile signalétique du plus bel effet.

Voilà de bien beaux cadeaux pour la fin de saison. Les dirigeants du club remercient le partenaire pour son soutien qu'il apporte ainsi au club.

Ces attributs ne peuvent que renforcer la cohésion du groupe et l'adhésion aux valeurs sportives que revendique le club.

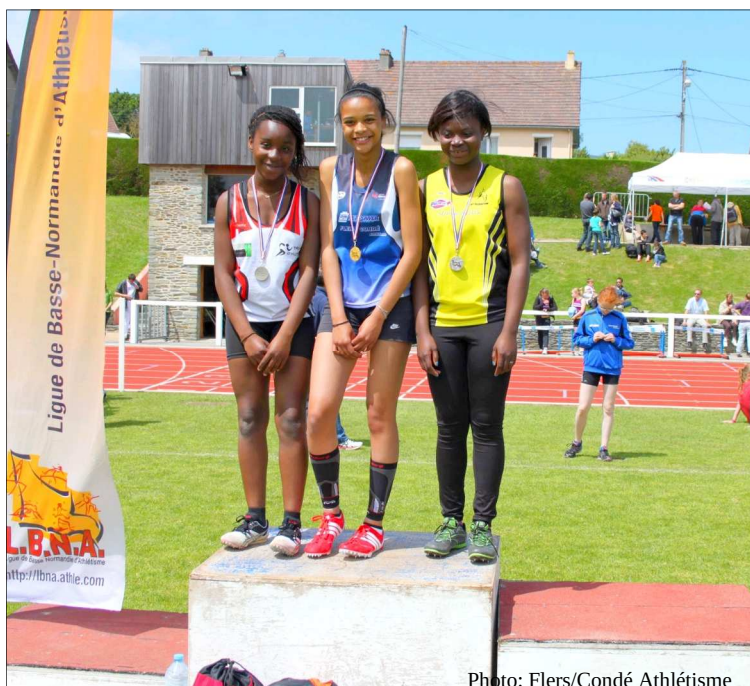


Photo: Flers/Condé Athlétisme

Mariam Malanda-Kibweta

sur la deuxième marche du podium 100 m des régionaux

- Juillet/Août 2012 -

La saison 2011-2012 s'achève, elle fut riche en résultats sportifs grâce à la participation active et fructueuse des athlètes du club dans toutes les disciplines, que ce soit sur la piste, sur la route et sur les chemins.

L'été est là, tout au moins sur le calendrier. C'est le temps pour chacun de se ressourcer.

Alors, il ne reste à souhaiter à chacun que des...

Bonnes vacances!

L'Assemblée générale du club se tiendra

vendredi 26 octobre à 18h30

salle Artois à Alençon

RÉSULTATS

La ronde de l'aigle / L'AIGLE - samedi 2 juin 2012 (67 km)

- 10 km -

151 classés :

5 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e SEM	en 35 mn 20 s
11 ^e	Romain BACOU	7 ^e SEM	en 38 mn 44 s
88 ^e	Anita TREGARO	2 ^e V2F	en 48 mn 04 s
102 ^e	Odile SELLIER	3 ^e V2F	en 50 mn 49 s

- 5 km -

151 classés :

5 ^e	Frédéric DUBOIS	3 ^e SEM	en 17 mn 36 s
16 ^e	Véronique VENARD	🏆 1 ^{ère} SEF	en 20 mn 08 s

La 5^e course nature de la Guigne / AVENAY (14) - dimanche 3 juin 2012 (112 km)

- 18,2 km -

33 classés :

30 ^e	Philippe PECCATE	5 ^e V2M	en 1 h 36 mn 10 s
-----------------	-------------------------	--------------------	-------------------

Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon / RADON - dimanche 3 juin 2012 (10 km)

- 1,5 km -

23 classés :

🏆 1 ^{er}	Romaric LARUE	1 ^{er} BEM	en 6 mn 34 s
3 ^e	Maxence RALU	1 ^{er} POM	en 7 mn 20 s
9 ^e	Guénaël LARUE	4 ^e POM	en 7 mn 52 s
21 ^e	Anna BOSSON	5 ^e POF	en 9 mn 54 s

- 3 km -

7 classés :

🏆 1 ^{er}	Guillaume THIBAUDEAU	1 ^{er} CAM	en 9 mn 32 s
3 ^e	Benoît HUETTE	3 ^e CAM	en 10 mn 42 s
4 ^e	Amaury RALU	🏆 1 ^{er} MIM	en 10 mn 44 s

- 16 km -

310 classés :

31 ^e	Fabien LAMIRE	21 ^e SEM	en 1 h 27 mn 31 s
95 ^e	Jean-Paul HUETTE	11 ^e V2M	en 1 h 40 mn 40 s
118 ^e	Patrick TRANCHANT	41 ^e V1M	en 1h 44 mn 31 s

- 35 km -

158 classés :

40 ^e	Stéphane LARUE	12 ^e V1M	en 3 h 35 mn 34 s
45 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	17 ^e SEM	en 3 h 41 mn 01 s
90 ^e	Thierry JACQUET	20 ^e V2M	en 4 h 00 mn 41 s

- 61 km -

87 classés :

12 ^e	Barthélemy FOUBERT	5 ^e SEM	en 6 h 28 mn 38 s
39 ^e	Thierry GERMAIN	17 ^e V1M	en 7 h 27 mn 27 s
57 ^e	Allain LEBOSSÉ	🏆 1 ^{er} V3M	en 8 h 03 mn 37 s

Les 10 km de MAMERS / samedi 9 juin 2012 (25 km)

192 classés

5 ^e	Bruno LECADRE	5 ^e SEM	en 33 mn 44 s
7 ^e	Mickaël POTTIER	7 ^e SEM	en 34 mn 17 s
15 ^e	Thomas VAILLANT	12 ^e SEM	en 36 mn 11 s
16 ^e	Franck JOUATEL	4 ^e V1M	en 36 mn 16 s



Départementaux du CDS / ARGENTAN / dimanche 10 juin 2012 (45)



RÉSULTATS

km)

50 m - POF / finale

2 ^e	Marine DOUVENOULT	en 9 s 2
3 ^e	Anna BESSON	en 10 s 4

1 000 m - POF et POM/ finale directe 1

1 ^{er}	Timothé BEUCHER	1 ^{er} POM	en 3 mn 24 s 8
2 ^e	Maxence RALU	2 ^e POM	en 3 mn 33 s 0
3 ^e	Adrien BADIER	3 ^e POM	en 3 mn 35 s 1
5 ^e	Paul MICHAUX	5 ^e POM	en 3 mn 43 s 8
7 ^e	Guénaël LARUE	7 ^e POM	en 3 mn 54 s 8
8 ^e	Marine DOUVENOULT	1 ^{ère} POF	en 4 mn 31 s 6
10 ^e	Anna BESSON	2 ^e POF	en 5 mn 10 s 7

Longueur POF / finale directe

2 ^e	Marine DOUVENOULT	avec 2 m 81
3 ^e	Anna BESSON	avec 2 m 21

Poids (2kg) POF / finale directe

2 ^e	Marine DOUVENOULT	avec 4 m 25
3 ^e	Anna BESSON	avec 3 m 77

100 m BEF / finale directe

2 ^e	Noélie TRANCHANT	en 15 s 72
----------------	------------------	------------

Longueur BEF / finale directe

5 ^e	Noélie TRANCHANT	avec 3 m 37
----------------	------------------	-------------

Poids (2 kg) BEF / finale directe

4 ^e	Noélie TRANCHANT	avec 5 m 99
----------------	------------------	-------------

100 m MIF / finale directe

2 ^e	Mariam MALANDA-KIBWETA	en 14 s 10
----------------	------------------------	------------

Longueur MIF / finale directe

7 ^e	Mariam MALANDA-KIBWETA	avec 3 m 40
----------------	------------------------	-------------

50 m POM/ finale directe 1

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	en 8 s 1
3 ^e	Timothé BEUCHER	en 8 s 3
4 ^e	Paul MICHAUX	en 8 s 6
5 ^e	Samy EL GHRANDY	en 9 s 3
7 ^e	Adrien BADIER	en 9 s 5

Longueur POM/ finale directe 1

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	avec 3 m 68
3 ^e	Timothé BEUCHER	avec 3 m 66
5 ^e	Paul MICHAUX	avec 3 m 46
6 ^e	Samy EL GHRANDY	avec 2 m 65

Poids (2kg) POM/ finale directe 1

2 ^e	Tangui TRANCHANT	avec 7 m 01
3 ^e	Paul MICHAUX	avec 6 m 58
4 ^e	Timothé BEUCHER	avec 6 m 53
5 ^e	Samy EL GHRANDY	avec 6 m 53

1 000 m - BEM et MIM / finale directe

1 ^{er}	Romarc LARUE	1 ^{er} BEM	en 3 mn 12 s 9
3 ^e	Amaury RALU	1 ^{er} MIM	en 3 mn 30 s 9

Hauteur - BEM et MIN / finale directe

4 ^e	Léo EL GHRANDY	3 ^e MIM	avec 1 m 28
----------------	----------------	--------------------	-------------

100 m - MIN / série 1

2 ^e	Léo EL GHRANDY	en 13 s 95
----------------	----------------	------------



Photo: Philippe Peccate

↑
Les jeunes
au lancer de poids
au cours
du dernier entraînement
à la Plaine
mercredi 27 juin
↓



Photo: Philippe Peccate

RÉSULTATS

80 m Haies (84 cm) - **MIN** / série 1

1^{er} **Léo EL GHRANDY** en 15 s 7

400 m C-J-E-S-V M / résultats sur les deux finales

7^e **Marc POTTIER** 4^e CAM en 58 s 50 R6
8^e **Aymerick DROUILLET** 5^e CAM en 59 s 50 D1

1 500 m C-J-E-S-V M / finale directe

4^e **Albin FOUBERT** 2^e CAM en 4 mn 25 s 1 R3
12^e **Jimmy DOUVRY** 4^e CAM en 5 mn 03 s 5 D4
12^e **Benoît HUETTE** 5^e CAM en 5 mn 03 s 5 D4

Longueur C-J-E-S-V M / finale directe

2^e **Kévin CHAUMETTE** 2^e CAM avec 6 m 12 R2

Poids (5kg) CAM / finale directe

3^e **Maxime BREUX** avec 7 m 36 D7
4^e **Jimmy DOUVRY** avec 6 m 80 D8

Javelot (700g) CAM / finale directe

1^{er} **Aymerick DROUILLET** avec 32 m 82 D4

Hauteur C-J-E-S-V M / finale directe

7^e **Florent DOUVRY** 1^{er} VEM avec 1 m 25 D8

Poids (7.26 kg) C-J-E-S-V M / finale directe

2^e **Laurent DOUVENOUT** 1^{er} VEM avec 8 m 66 D1

Javelot (800 g) C-J-E-S-V M / finale directe

8^e **Laurent DOUVENOUT** 1^{er} VEM avec 25 m 00 D6
9^e **Florent DOUVRY** 2^e VEM avec 17 m 07 D8

100 m C-J-E-S-V M / finale 1

1^{er} **Kévin CHAUMETTE** 1^{er} CAM en 11 s 84 R2

100 m C-J-E-S-V M / série 2

6^e **Maxime BREUX** en 13 s 5 D6

800 m C-J-E-S-V M / finale directe 2

11^e **Simon GANNE** 2^e CAM en 2 mn 14 s 32 R6
12^e **Aymerick DROUILLET** 3^e CAM en 2 mn 17 s 72 D1
13^e **Guillaume THIBAudeau** 4^e CAM en 2 mn 20 s 43 D2
14^e **Benoît HUETTE** 5^e CAM en 2 mn 21 s 38 D2

La 11^e Rochambelle / CAEN - samedi 9 juin 2012 (113 km)

- 5km -

1 106 classées

2^e **Véronique VENARD** 2^e SEF en 18 mn 44 s

Semi-marathon international Pégasus / CAEN - dimanche 10 juin 2012 (113 km)

3 122 classés

20^e **Frédéric DUBOIS** 14^e SEM en 1 h 16 mn 36 s R1
589^e **Henri BLAISE-MARTIN** 7^e V3M en 1 h 37 mn 42 s D4 qi
1078^e **Philippe BADIER** 158^e V2M en 1 h 44 mn 59 s D5

DECATHLON

DECOFLAMME Sarl
Cheminées



RÉSULTATS

10 km national de la Liberté / CAEN - dimanche 10 juin 2012 (113 km)

3 177 classés

80^e **Jean-Paul HUETTE** 7^e V2M en 38 mn 56 s D1 qi

Championnat régional piste Benjamins-Minimes/ QUERQUEVILLE - samedi 16 juin 2012

100 m **MIM** série 2

6^e **Léo EL GHRANDI** en 13 s 85

100 m **MIF** finale

2^e **Mariam MALANDA-KIBWETA** en 14 s 32 (13 s 99 en série)

1000 m **BEM** finale directe

2^e **Romaric LARUE** ⚡ en 3 mn 14 s 27



photo: Philippe Peccate

La Margantinaise / DOMFRONT - samedi 16 juin 2012 (64 km)

306 classés

208^e **Marie-France JOUATEL** 3^e V3F en 1 h 08 mn 54 s

Championnat régional piste C. J. E. S. / L'AIGLE - 23 et 24 juin 2012 (60 km)

100 m **CAM**

3^e **Kévin CHAUMETTE** en 12 s 33 (12 s 06 en série) R5

200 m **CAM**

10^e **Benoît HUETTE** en 26 s 12 D2

800 m **CAM**

6^e **Aymerick DROUILLET** en 2 mn 15 s 70 R6

1 500 m **CAM**

5^e **Albin FOUBERT** en 4 mn 29 s 61 R4

8^e **Jimmy DOUVRY** en 5 mn 03 s 17 D4

3 000 m **CAM**

3^e **Guillaume THIBAUDEAU** en 10 mn 47 s 86 D4

RÉSULTATS

Les Foulées de Montsort / ALENCON - vendredi 29 juin 2012

- 8,5 km -

263 classés

7 ^e	Frédéric DUBOIS	5 ^e SEM	en 27 mn 43
8 ^e	Bruno LECADRE	6 ^e SEM	en 27 mn 46
11 ^e	Frédéric POTTIER	9 ^e SEM	en 28 mn 14
20 ^e	Simon GANNE	🏆1 ^{er} CAM	en 29 mn 31
26 ^e	Thomas VAILLANT		en 30 mn 03
39 ^e	Thierry DROUILLET		en 31 mn 13
44 ^e	Jimmy DOUVRY	3 ^e CAM	en 31 mn 19
46 ^e	Hervé ROY		en 31 mn 26
48 ^e	Guillaume THIBAudeau	4 ^e CAM	en 31 mn 35
51 ^e	Aymeric DROUILLET	5 ^e CAM	en 31 mn 38
59 ^e	Jean-Paul HUETTE		en 32 mn 08
64 ^e	Véronique VENARD	🏆1 ^{er} SEF	en 32 mn 17
69 ^e	Emmanuel PLANCHAIS		en 32 mn 23
71 ^e	Sébastien COSME		en 32 mn 25
76 ^e	Baptiste NOUVEL		en 32 mn 46
81 ^e	Marc LEFAUX	🏆1 ^{er} V3M	en 33 mn 10
93 ^e	Marc POTTIER	7 ^e CAM	en 34 mn 10
107 ^e	Benoit HUETTE	8 ^e CAM	en 34 mn 47
114 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	2 ^e V3M	en 35 mn 21
127 ^e	Allain LEBOSSÉ	3 ^e V3M	en 36 mn 17
172 ^e	Anita TREGARO		en 38 mn 53
185 ^e	Odile SELLIER		en 39 mn 59

Le trail des intrépides / VILLAINES-LA-JUHEL - dimanche 24 juin 2012 (33 km)

- 24km-

55 classés

19 ^e	Thierry JACQUET	6 ^e V2M	en 2 h 07 mn 34 s
-----------------	-----------------	--------------------	-------------------

Pré France individuel Normandie Bretagne / CESSON-SEVIGNE - 29 juin/1er juillet (157 km)

100 m CAM série 3

Kévin CHAUMETTE	en 11 s 80	R2
-----------------	------------	----

Longueur CAM / finale directe

8 ^e Kévin CHAUMETTE	avec 5 m 81	R5
--------------------------------	-------------	----

1 500 m TCM finale directe 2

Albin FOUBERT	7 ^e CAM	en 4 mn 21 s 96	R2
---------------	--------------------	-----------------	----

↓ Des récompenses pour les jeunes lors du dernier entraînement et remise des sweats par Mme Mezannia de GROUPAMA



Photo: Philippe Peccate



Photo: Philippe Peccate

LE LACTATE

D'où vient-il ?

Dès que l'organisme dégrade du glucose il produit du lactate. Pour faire court, (pardon pour les puristes) plus l'organisme consomme de l'oxygène pour dégrader du glucose, plus les usines des échanges gazeux de nos cellules (les mitochondries) produisent du lactate.

Comment repère-t-on le lactate ?

Le repérage se pratique au cours d'un test d'effort en piquant à l'extrémité du doigt ou à l'oreille. On procède ensuite à des prélèvements réguliers d'une goutte de sang sur des petites bandelettes sur lesquelles on a placé une enzyme qui va capter les lactates pour les transformer en pyruvate.... et hop le tour est joué !

Une cinétique , deux seuils et quelques chiffres..

Pour simplifier, le taux de lactate au repos est de 1 à 2 mmol/l. Lorsque l'on constate au cours d'un test d'effort, que subitement les lactates " décrochent " du niveau des 2 mmol / l, on parle alors du seuil 1 d'augmentation lactique . Puis si l'effort se poursuit, les lactates vont continuer à augmenter tout en étant recyclées par l'organismeon va alors arriver à un taux de 4 mmol / l ce que l'on considère comme le seuil d'accumulation au delà duquel il ne sera plus possible pour l'organisme d'évacuer ce "déchet lactique" qui va donc progressivement s'accumuler sans être éliminé.

Et à partir de ce seuil c'est "panique à bord" en effet la production des lactates va s'emballer !



Photo: Philippe Peccate

Le lactate est sans doute un des points de la physiologie sportive qui est le plus sujet aux idées reçues:

Le lactate se fabrique uniquement à l'effort au delà d'un seuil (le fameux seuil lactique) ?

➤ C'est raté !!!

Attribuer l'origine de la production des lactates aux efforts situés au dessus du seuil est une pure ineptie ! L'organisme n'attend pas les 90%-95% de Fc max pour produire de l'acide lactique. Avant même déjà sur la zone aérobie, la production est là , cependant elle va rester stable car le muscle n'est pas trop sollicité et donc il peut en quelque sorte renvoyer l'acide lactique produit dans l'usine à recyclage que l'on nomme cycle de Krebs , ce fameux cycle de Krebs qui a fait transpirer bon nombre de candidats aux différents examens lorsqu'une épreuve de physio est en vue !!!

L'utilisation de l'acide lactique sera alors un des éléments pour produire de l'énergie.... en quelque sorte le déchet recyclé devenant alors combustible !!

Un test d'effort n'est optimisé que si on connaît le seuil lactique

➤ Un brin excessif !!

Là encore, malgré ce que l'on peut entendre ou lire ici ou là, le seuil lactique pris en test labo n'est pas d'un intérêt immense En effet, la donnée labo "oublie" la limite même de cette technique qui trop souvent ne prend pas suffisamment en considération le temps de diffusion de l'acide lactique.

Eh oui, lors d'un effort maximal en modélisation labo, la lactatémie maximale apparaît parfois 4 à 5 minutes après l'arrêt de l'effort..... Donc pas vraiment surprenant que certains se retrouvent avec des valeurs de lactate très inférieures à leur lactatémie maximale.

Voilà pourquoi bien plus que le seuil et son dosage de lactatémie à l'instant "T" , qui ne présente que peu d'intérêt , ce sera la cinétique de la lactatémie, que l'on peut évaluer par des prélèvements successifs, qui demeure l'indicateur pertinent

... et voilà pourquoi je préfère m'appuyer sur des paramètres ventilatoires qui m'intéressent plus comme indicateurs d'adaptation du sportif .

Le seuil ventilatoire n'a rien à voir avec le seuil lactique

➤ La plupart du temps c'est faux !

Dans l'immense majorité des cas, tout comme le confirme les travaux de Wassermann et de Hughes, il est pour le moins complexe de distinguer le seuil ventilatoire du seuil lactique.... et cela pour une raison évidente :

L'augmentation du volume de CO₂ produit par l'organisme est en lien direct à la formation des ions (bicarbonates)

destinés précisément à tamponner l'acidose ...En clair pas d'acidose, pas de production augmentée de CO₂ ...

Déjà dans ses travaux des années 70 Davis n'avait pas trouvé de différence relative à l'évaluation du seuil 2 entre les données relatives aux échanges gazeux et la concentration des lactates sanguins. Plus récemment Christopher, dans les années 90, fait le même constat expliqué dans son ouvrage :

Relation Ship Between The Lactates and Ventilatory Thresholds During Prolonged Exercise. édition Sports Medicine.

Alors certes, Anderson et Rhodes ont abouti par une série de tests à constater des différences entre l'apparition du seuil des lactates et du seuil ventilatoire mais n'ayant pas opté sur les mêmes protocoles de passation que Wasserman, il me semble assez risqué d'extrapoler sur des conclusions que l'on ne retrouve que rarement en protocole classique réalisé sur les centres médico-sportifs .

Je me permettrais quand même de faire remarquer que la variable ventilatoire de l'équivalent respiratoire de l'O₂ (VE / VO₂) est celle qui est à ce jour considérée comme la plus "juste" pour identifier le seuil 2 .

Or.... ce rapport n'a strictement aucun lien direct avec la lactatémie... ce fameux lactate qui reste très tendance pour justifier à peu près tout de la crampe à la baisse de la VO₂max

Personnellement il m'arrive très occasionnellement d'utiliser tout à tour les deux seuils (ventilatoire et lactique) notamment lorsque le test d'effort fait apparaître des écarts importants et notamment avec une forte cinétique de production des lactates....

Dans ce cas de figure les deux seuils ont alors leurs intérêts .

> Le seuil ventilatoire 1 permettra d'établir les zones cibles en lien à l'entraînement de la capacité à développer la capacité aérobie (pour faire court le travail d'optimisation de la myoglobine et des enzymes mais aussi celui de la densité des capillaires)

> le seuil lactique 1 permettra quant à lui de cibler au mieux la zone cible correspondant à la capacité de l'organisme à utiliser un pourcentage élevé de VO₂ max sans accumuler les lactates .

La séance de récupération du lendemain d'une compétition va permettre d'évacuer l'acide lactique

➤faux !!

La raison est simple, petit rappel pour comprendre

L'acide lactique qui s'accumule dans la cellule pendant un effort intense (dit lactique) va passer à travers la membrane des cellules musculaires pour se retrouver dans la circulation sanguine. Et là, très rapidement (environ une heure après l'effort,) le foie va le faire disparaître en le recyclant (en acide pyruvique pour les intimes) .

↳ L'acide lactique disparaît donc bien avant la mise en route de la séance de récupération du lendemain !!

Le taux de lactate est un signe de fatigue

➤Pas toujours !!!!

Le lactate n'est pas en soit un indicateur irréfutable de fatigue.

C'est juste un élément qui peut venir renforcer une suspicion de surentrainement identifiée par les test de HRV par exemple. Quand un sujet est surentraîné avec une fatigue du système orthosympathique, il aura beaucoup de mal à "monter dans les tours" ... et par ricochet, les lactates seront donc en berne .

A l'inverse, prenons un compétiteur usant et abusant du travail en aérobie strict, ses lactates seront forcément bas ... ce qui ne veut pas dire qu'il est en situation de fatigue propre à celle du surentrainement

Voilà pourquoi on ne peut pas se contenter du niveau de lactatémie pour identifier un état de surentrainement ...

En mesure non invasive, il me semble donc que seuls, les relevés réguliers de HRV -VFC demeurent les indicateurs objectifs du niveau de récupération .



merci à

ALAIN ROCHE

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

COMPTE-RENDU

Réunion de bureau du 25 juin 2012-07-03

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

Absents excusés : Allain Lebossé, Barthélemy Foubert, Thierry Drouillet

Le compte-rendu de la réunion du 21 mai 2012 est approuvé.

Compétitions :

➤ Une forte délégation du club a participé aux départementaux sur piste à Argentan le 10 juin. Cette délégation était composée de 8 poussins dont 2 filles, 2 benjamins dont 1 fille, 4 minimes dont 1 fille, 10 cadets, 2 vétérans et de 4 jurys (Patrick Tranchant, Philippe Peccate, Serge Leduque et Marc Pottier) et 3 assistants jury (Florent Douvry, Philippe Badier et Mme).

Le bilan est satisfaisant (voir les résultats p 3 et 4) avec 10 titres. L'organisation a été particulièrement bonne malgré les intempéries. Les jurys présents notent cependant que le suivi d'un même groupe par un jury tout au long de la journée n'a pas été très pertinent.

➤ Pour les régionaux Benjamins Minimes sur piste à Querqueville, le 16 juin, 7 athlètes étaient qualifiés mais pour une question de logistique, seuls 3 athlètes dont les performances pouvaient augurer d'un classement y ont participé. Le bureau se félicite des médailles d'argent de Romaric Larue sur 1 000 m et de Mariam Malanda-Kibweta sur 100m. Patrick Tranchant et Philippe Peccate accompagnaient les athlètes en tant que jurys.

➤ Les 23 et 24 juin, c'était au tour des cadets de disputer leur chance aux régionaux de L'Aigle. 7 athlètes y ont participé. Les conditions météorologiques ont été particulièrement mauvaises. Deux médailles de bronze en cadet ont été remportées par Kévin Chaumette sur 100 m et par Guillaume Thibaudeau sur 3000m. Patrick Tranchant, Philippe Peccate et Serge Leduque officiaient en tant que jurys.

➤ Par ailleurs, le club se félicite des résultats des athlètes aux différentes épreuves du trail d'Ecouves le 3 juin et des qualifications de Bruno Lecadre, de Franck Jouatel et de Jean-Paul Huette sur 10 km, et de celle d'Henri Blaise-Martin sur le semi-marathon. Il salue également les performances de Mickaël Pottier sur les différentes courses auxquelles il a participé le mois durant.

➤ Le point est fait pour l'organisation par l'A3 de l'arrivée des Foulées de Montsort le vendredi 29 juin. Par ailleurs, 12 athlètes du club sont engagés à ce jour.

➤ Deux athlètes sont qualifiés aux interrégionaux de Cesson-Sévigné le 30 juin et 1^{er} juillet : Kévin Chaumette sur le 100 m et la longueur, et Albin Foubert sur le 1 500m. Patrick Tranchant accompagnera ces athlètes.

➤ Les courses du mois de juillet pour lesquelles des athlètes ont annoncé leur participation sont le trail de St-Léonard-des-Bois le 7 juillet, les 10 km de Falaise le 13 juillet, l'Ekigesne de Gesne-le-Gandelain, le 14 juillet.

➤ Suite à une demande de la Bayard Argentan, l'organisation du triathlon d'hiver de l'A3 est intervertie avec celui du club argentanais : 17 novembre 2012 pour Alençon, 2 février 2013 pour Argentan.

Vie du club :

➤ Au cours de la journée multisports organisée par le centre Gauguin le 2 juin, l'A3 a tenu un atelier type kid athlé, course épingle en parallèle, avec Patrick Tranchant et Philippe Peccate. Plus de 250 enfants y ont participé. Ce fut également l'occasion de diffuser la nouvelle plaquette du club.

➤ Frédéric Léon quitte le club pour la Bretagne en raison d'une mutation professionnelle. Le bureau souhaite à cet athlète toute la réussite possible tant professionnelle que sportive dans son nouveau cadre de vie.

➤ Patrick Tranchant et Philippe Peccate ont participé à la réunion du Comité départemental le 6 juin à Argentan.

Ce fut l'occasion pour son président Daniel Boucher de présenter le plan de développement du comité départemental d'athlétisme de l'Orne. Les points forts et les points faibles de l'athlétisme dans l'Orne ont été listés. Le plan d'action 2012-2013 prévoit notamment une formation pour le logiciel LOGICA, le suivi d'un dossier de mise en place d'un pôle d'entraînement à Caen, l'organisation de compétitions indoor communes avec le C14, la création d'un challenge par équipe « courses-sauts-lancers » à partir de cadet sur des épreuves se déroulant sur l'ensemble des stades ornaux, le développement du site web du comité (<http://cd61athletisme.athle.com/>), la poursuite du partenariat avec la FSGT pour l'organisation du championnat départemental de cross.

Le Comité se félicite du nombre de licenciés dans l'Orne, 607, soit une augmentation de 17,18%.

L'Assemblée générale du Comité de l'Orne se tiendra à Argentan le 28 septembre.

COMPTE-RENDU

Le calendrier hivernal est arrêté (voir dépêch'A3 de juin).

Le point sur le tarif des licences 2012-2013 est fait.

➤Le comité d'organisation des Galopades du patrimoine a adressé un calendrier de réunions préparatoires, jeudi 30 août pour le CA et jeudi 6 septembre pour les bénévoles.

➤La Communauté urbaine d'Alençon organise le 22 septembre la fête du Sport. Un courrier va être adressé aux services des sports afin de confirmer la présence de l'A3 et de préciser le matériel nécessaire à la tenue d'un atelier.

➤La ville d'Alençon annonce une réunion le jeudi 13 septembre afin de présenter la politique sportive de la ville.

➤Le 4 juin dernier, se tenait l'Assemblée Générale de l'USDA à laquelle participaient Patrick Tranchant et Franck Jouatel. Charlie Rousseau a été élu nouveau président, succédant ainsi à Yves Branchard qui ne renouvelait pas son mandat de président. L'USDA aura de nouveaux locaux adossés au gymnase Louvrier, boulevard de Koutiala. Des dispositions financières ont été arrêtées :

- le coût horaire de l'entraîneur passe de 20 à 22 €

- L'indemnité kilométrique passe de 0,38 à 0,40 €

- l'adhésion annuelle à l'USDA est de 80 € et la cotisation par licencié est de 3,50 €.

➤Le dossier de demande de subvention de la ville d'Alençon sera à rendre au plus tard le 28 septembre 2012.

➤La formation et l'évaluation des 3 juges régionaux sont achevées à l'occasion des régionaux de L'Aigle. Claude Leroy informera le club des décisions du comité directeur de la ligue.

➤La dernière séance d'entraînement pour l'EA et les poussins aura lieu le mercredi 27 juin. Un goûter sera offert aux jeunes et ce sera également l'occasion de leur remettre officiellement les sweats offerts par le partenaire GROUPAMA. La bannière sur mat aux couleurs du club et du partenaire GROUPAMA sera également présentée.

➤Suite aux démarches du bureau afin de trouver un entraîneur supplémentaire, un accord va être conclu avec Vincent Epiphane pour animer une séance d'entraînement de 2 heures chaque jeudi pour les athlètes à partir de cadets. Ces deux heures seront rémunérées selon un taux qui sera contractualisé. Par ailleurs cette séance sera mutualisée avec le club de Triathlon d'Alençon, présidé par M Cheymol afin que les triathlètes puissent bénéficier d'un entraînement spécifique pour la course à pied. Le partage des coûts sera à préciser contractuellement.

➤L'Assemblée générale de l'A3 se tiendra à la salle Artois le vendredi 26 octobre prochain. Le coût de la location de la salle est de 166 €.

↳Les athlètes qui désirent rentrer au CA sont invités dès maintenant à présenter leur candidature auprès du président, Patrick Tranchant.

Comptes financiers :

➤Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 25/06/2012 de la manière suivante:

- Compte-chèques: 1 031,97 €

- Compte de la Ligue: 409,10€

- Compte-livret: 2 100,00 €

➤Le montant des frais de stage s'élève à 42 € pour la minime et à 374,40€ pour les cadets.

➤Les maillots du club, quels qu'ils soient, seront proposés au prix de 15 €.

➤Les montants des cotisations de la saison 2012-2013 sont arrêtés de la manière suivante :

- école athlétisme à minime : 65 €

- de cadets à vétérans : 88 €

- licence loisir : 50 €

- encadrement: 65 €

prochaine réunion de bureau:

Lundi 27 août à 18h30
à la maison des Sports



Photo: Florent Douvry

Les jeunes entourent la mascotte du club,
« Boub'A3 »

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