

Il court

Les pieds en appui sur les starting-blocks, il attend les ordres du starter. Les doigts posés réglementairement sur la ligne blanche, il attend. Il jette un dernier regard vers l'endroit où se situe l'autre ligne blanche, là-bas, si proche et si loin à la fois, 100 m ! Une poussière de temps face à une vie ! Le tumulte de la foule s'estompe. *A vos marques !* Le flux sanguin bat dans ses oreilles. *Prêts !* Il bande ses muscles, se ramasse pour mieux bondir. Le coup de feu résonne encore dans ses oreilles lorsqu'il jaillit.

Il parcourt les premiers mètres, le buste plié. Ses jambes s'emballent, les yeux fixés maintenant devant lui, sourd à la clameur venant des tribunes. Les fibres de ses muscles glissent sans heurt, ses articulations se déroulent, chevilles, genoux, hanches, coudes, épaules, tout son corps le propulse en avant, toujours plus en avant, plus vite. Il court, il ne voit plus les autres, il court, il n'entend plus la foule, il court, il ne voit plus la ligne blanche, il court, il ne voit plus le stade, il court. Son corps, son esprit exultent et hurlent à la fois. Il court ! Pourquoi s'arrêter à ce moment ? Prolonger ce moment - à jamais ? La ligne franchie, il continue sa course. La foule trépigne ! Les commissaires s'agitent ! Il continue sa course déraisonnée. Une sortie, là, à droite. Il quitte le stade, poursuivant son périple insensé. Bientôt, il sort de la ville. Le voilà dans la campagne, sur un chemin. Sa foulée s'est calmée. Plénitude du moment. L'horizon s'offre à lui. Il court pour ne jamais s'arrêter, pour ne jamais finir. Courir à jamais, pour vivre.

PP



**Reynald
Cormier**
**Jean-Pierre
Chapellière**
**William
Bétis**
à Héлитas



photos: Olivier M.-M.

Le Club des Pompiers d'Écouché avec la Mairie, organise, Vendredi 6 Juin à 20h00, une conférence avec Philippe Moreau, coureur de l'extrême, salle des Fêtes d'Ecouché, entrée gratuite son site : <http://www.nolimit-team.com/>

RÉSULTATS

Semi-marathon de LIFFRE (35) / 30 mars 2008

785 classés

Classement: 127^e Jacques BOUDET 13^e VH2 en 1 h 28 mn 38

Marathon du Val Nantais (44) / 20 avril 2008

1 339 classés

Classement: 476^e Jacques BOUDET en 3 h 30 mn 52 s

France de Marathon / SENART (77) / 1^{er} mai 2008

1 309 classés

Classement: 211^e Henri BLAISE-MARTIN 7^e VH3 en 3 h 08 mn 17

Les 10 km d'Avranches / 1^{er} mai 2008

307 classés

Classement:	7 ^e	Bruno LECADRE	5 ^e SH	en 33 mn 16 s	qualif France
	30 ^e	Mickaël POTTIER	16 ^e SH	en 36 mn 25 s	
	51 ^e	Bruno DUPRE	22 ^e VH1	en 37 mn 53 s	
	161 ^e	Valérie BELLANGER	8 ^e SF	en 44 mn 15 s	
	191 ^e	Anita TREGARO	2 ^e VF1	en 45 mn 39 s	qualif France
	244 ^e	Marie-France JOUATEL	6 ^e VF2	en 49 mn 05 s	qualif France

Trail Landes et Bruyères / ERQUY (22) / 3 MAI 2008

- 15 km -

900 classés

Classement: 304^e Didier GUESDON 51^e VH2 en 1 h 32 mn 51 s

10 km du MANS / 8 mai 2008 (en réalité 10,700 km !!!)

1 188 classés

Classement: 29^e Mickaël POTTIER 19^e SH en 39 mn 13 s

Le cours de Multonne / CHAMPFREMONT / 8 mai 2008

Course jeunes minimes et benjamins

Classement:	8 ^e	Simon FOULON	en 9 mn 44 s
	9 ^e	Albin FOUBERT	en 9 mn 53 s

- 10,1 km

232 classés

Classement:	6 ^e	Eddy CLOUTIER	en 36 mn 13 s
	7 ^e	Gil VERDU	en 36 mn 16 s
	34 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	en 41 mn 07 s
	48 ^e	Marc LEFAUX	en 42 mn 27 s
	105 ^e	Allain LEBOSSÉ	en 47 mn 22 s
	165 ^e	Pierre SOLE	en 53 mn 42 s

Semi-marathon nature de la Drôme : CREST (26) / 11 mai 2008

- D⁺ 600 m -

256 classés (le 1^{er} en 1h 34 mn 55s)

Classement:	74 ^e	Thierry JACQUET	10 ^e VH2	en 2 h 03 mn 54 s
	120 ^e	Philippe PECCATE	19 ^e VH2	en 2 h 13 mn 21 s

RÉSULTATS

Marathon du MONT-SAINT-MICHEL / 24 mai 2008

3 401 classés

Classement: 672^e Cyril CHEREL 299^e VH1 en 3 h 27 mn 11s (3 h 26 mn 48s; tps réel)

Les foulées Osnysoises / OSNY (95) / 18 mai 2008

261 classés

Classement: 3^e Eddy CLOUTIERS 2^e SH en 34 mn 24s

Interclubs 2008

Le jeudi 8 mai, l'A3 était présente à Caen pour disputer le 1^{er} tour régional Basse Normandie des interclubs. Malgré le soleil, peu de membres du club s'étaient déplacés. Les athlètes suivants ont défendu les couleurs jaunes et noires sur le stade Hélicas à Caen:

- BETIS William (100m et longueur)
- FONTENAU David (100m et hauteur)
- FOULON Julie (400m et poids)
- BELLANGER Valérie (1500m et poids)
- JOUATEL Franck (disque)
- CORMIER Reynald (3000m et disque)
- CHAPPELLIERE Jean-Pierre (3000m)

Le club enregistre, cependant, quelques bonnes performances avec plusieurs records individuels battus: David Fonteneau à la hauteur (1 m 65), William Bétis à la longueur (5 m 21), Valérie Bellanger au 1500 m (5' 33'' 31) et Julie Foulon au 400m (67''40). Cette dernière réalise à cette occasion les minimas qui lui permettront de participer aux pré-France en juillet prochain.

Grâce à ces sportifs l'A3 est classée 14^{ème} sur 19 avec un total de 5355 points. Mais ce classement ne lui donnera pas la possibilité de concourir au second tour des interclubs programmé le samedi 17 mai.

Matthieu M.M., benjamin à l'A3



Julie

1er Tour INTER CLUBS RBN 8mai 2008			
Nom Prénom	épreuve	score	points
BETIS William	100 m	13"15	411
	Long	5m21	552
FONTENEAU David	100 m	12"80	480
	Haut	1m65	538
FOULON Julie	400 m	67"40	678
	Poids	6m41	320
BELLANGER Valérie	1500 m	5'33"31	574
	Poids	5m89	288
CORMIER Reynald	3000 m	9'37"18	565
	Disque	15m20	213
CHAPPELLIERE Jean-Pierre	3000 m	10'25"49	376
JOUATEL Franck	Disque	23m15	360
Total			5355
14ème au classement sur 19 équipes			



David

RECITS

Deux récits en contrepoint pour une même épreuve: le semi marathon nature de Crest.

Un semi d'enfer chez le Khanard

Sept cent soixante-dix bornes ! 770 kilomètres pour me rendre au pays de Khanardô, il faut vraiment le vouloir, et tout ça pour courir un semi marathon nature ! Bon, il faut dire que si je me suis tapé une telle distance en fermant dans ma Ford bringuebalante, c'est avant tout pour visiter l'Emplumé à pattes palmées et rencontrer tout un tas de Kikous tous aussi cintrés les uns que les autres. Là, je n'ai pas été déçu... mais je réserve mes impressions pour le Blog du Lutin.

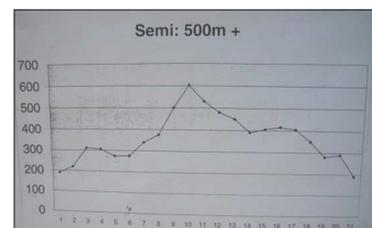
L'anti-préparation

Après un marathon de Paris plus que catastrophique (donc marrant), je ne m'attendais pas à faire des étincelles; donc, faisant contre mauvaise fortune bon cœur, j'ai décidé de préparer un bon crash en faisant n'importe quoi les jours précédant la course. Coup de bol, Domi, le Monstertruck, qui prépare un crash d'enfer au trail d'Ecouvès du 1^{er} juin m'a contacté pour que nous mettions au point un bon plan de désentraînement.

Donc moi, le Mustang et nos épouses nous avons commencé par nous casser les pattes dans une première randonnée ardéchoise le vendredi. Bien crevant ! Même le Mustang a eu des moments de fatigue. Puis vient la cerise sur le gâteau: une randonnée aux Trois Becs sur le trajet du 100 km avec Béné38 et Monstertruck qui a laissé sa Taz pour la journée.

Là, on est à point ! Une montée du Pas de la Motte pour faire la bise au Thunder (qu'il est mignon !) puis une randonnette jusqu'au point de contrôle suivant tenu par l'énergétique et massante Maria; une redescente complète suivie d'une remontée du Pas de la Motte pour accompagner notre héros le Khanard qui fait le 100 bornes. C'est pas fini ! Une fois livré le Volatile au Thunder, Monster et moi avons entrepris la redescente du Pas de la Motte à fond les manettes dans le plus pur style Kamikaze sous le regard effaré du Kanasson qui préfère se livrer à un plus raisonnable (et passionnant) reportage photographique sur les Héros du Cent Bornes.

Bien cassées les pattes ! Ajoutez à cela une double ration de bière suite logique d'une hydratation à base de vins locaux les deux jours précédents. Je suis fin prêt !



La course qui poutre

Et bien, j'ai encore tout raté. La course ne s'est pas du tout passée comme prévu ! Il s'est agi d'une vraie course de Lutin !

Bizarre, les jambes me tirent mais je me sens plutôt bien, d'autant que nous sommes plus que bien accueillis sur la ligne de départ par une sacrée bande de Kikous menée par Titifb qui est venue encourager la bande et accessoirement l'abreuver de vins locaux (après l'épreuve). Je me

place avec mes camarades de jeu en queue de peloton, persuadé de démarrer un beau crash de Lutin. Pan ! C'est

RECITS

parti sur un rythme soutenu. Ben oui, si je pars doucement, je ne vais pas exploser ! Domi le Monster ne me suit pas, serait-il devenu prudent ou me rattrapera-t-il plus tard ? Je maintiens mon tempo quand je m'aperçois soudain que Mustang a profité de mon inattention pour prendre la poudre d'escampette. Il sait qu'il n'a aucune chance de me poutrer en descente, il a donc dix kilomètres pour me distancer.

Manque de bol pour le Cheval, il a négligé certains facteurs (arf !). D'abord, la Guerre des Cross n'est pas finie, le feu couve toujours sous la cendre humiliante de l'intolérable défaite qu'il m'infligea avec une insolente morgue pendant que j'étais à la rue (re-arf) au cross d'Orgères. Ensuite, mon Ipod Shuffle est plein à craquer des vociférations hystéro-extra-terrestres du groupe phare de mes jeunes années : Magma. C'est accompagné par les hurlements guerriers de la Zeuhl Wortz que je pars à la poursuite du Mustang. Boudiou, ça grimpe ! On se croirait à Alençon-Médavy ! Tant pis, je persiste et je fais bien : Le Mustang est à ma portée, je le dépasse. Hamtai Känässon ! On quitte la route pour du chemin caillouteux bien pentu. Je continue de doubler quelques concurrents... bon signe !

Ouf ! Un peu de plat, le cinquième kilo n'est pas loin ! Le ravito est proche, je vois s'agiter du monde ! Le Khanard ! Françoise84, Bibiche, Taz, les épouses !!! Génial ! Leur présence me booste et je ne prends que le temps de m'asperger puis je repars derechef ! Gonflé à bloc !

Encore de la pente, on doit être dans une région montagneuse ! Là, je cale un peu. Il me faut marcher comme tout le monde. Je ne perds pas de places mais je marche... et je n'aime pas marcher.

Soudain, tout bascule. Le dixième kilomètre franchi, je me retrouve en descente dans un étroit chemin serpentant parmi les brandes. Deux kilomètres de folie : des racines, des cailloux et tout ça en descente ! Un rêve ! Et c'est pas fini ! Quelques buttes plus tard, re-descente ! Et vas-y le Lutin, déboule, dévale, tombe, roule !

Lors d'un des derniers plats, Stéphane Diagana (invité par les organisateurs) me double avec facilité. Peuh, c'est facile quand on est grand !

Encore une belle descente et je vois Crest, il n'y a plus qu'à arriver... ben, non ! Il faut emprunter un sévère raidillon qui mène à une crête surplombant la ville.

Encore une descente bien casse pattes puis c'est le château et sa descente en zigzag sur des marches. Titifb m'attend dans un virage que j'ai bien du mal à négocier. Je manque même de percuter la Ministre de la culture Kikourienne !

Le Gymnase est proche, une haie de spectateurs encourage les trailers. Je bondis littéralement sur l'arrivée. 2h03'54" Lutin content !

Les Kikous m'entourent, c'est le bonheur ! Taz me fait la bise **Nirvāna** ! Mon Mustang arrive (un certain



temps) plus tard, il est un peu accablé par mes lutineries mais il reste un bon cheval. Domi (plus prudent que prévu) et les autres arrivent un peu plus tard ainsi que les marathoniens. Maintenant, c'est douche puis repas à la grande table des Kikous.

Le Lutin d'Ecouves

RECITS

ROUGE TOTAL

Ce dimanche 11 mai, en descendant du piémont ardéchois où nous logeons, sur la route qui nous conduit à Crest, je repense à la journée d'hier où, aux 3 Becs, j'ai vu passer les concurrents du 100km. Beaucoup de détermination dans le regard pour certains mais aussi beaucoup de détresse pour d'autres.

Je me suis engagé sagement sur le semi, histoire de participer sans trop casser la machine déjà bien sollicitée depuis le début de l'année, et ce n'est pas fini ! Bon, je suis avec le Lutin et sa Josette, et ma Mireille. Les dames partent pour la rando et j'invite, bon prince, le Lutin à dégourdir ses cuisses soi-disant à l'agonie après les montées-descentes au pas de la Motte de la veille. Il piaille qu'il va se vautrer ! Je le connais, il joue l'intox ! C'est qu'il a une sacrée revanche à prendre. C'est vrai que ça va un temps de se vautrer, ça fait rire tous les KiKous mais ça mine son bonhomme !

Enfin c'est parti pour l'échauffement sur la petite route bordant le Drôme. Les KiKous sont de sortie ! Ça doit être l'air de la Drôme qui les a fait venir, y en a partout ! Bon, quoiqu'il en soit, ce petit footing fait du bien et me dérouille un peu le tendon d'Achille droit qui coince ! On arrive sur l'aire de départ, à l'entrée du pont ! De charmantes jeunes filles se déhanchent langoureusement pour faire vibrer les tambours installés devant elles. Curieux, le Lutin ne fait pas de jeux mots graveleux à leur propos !! Oh, ça cache quelque chose ! Soit il est malade, soit il se concentre !!! Hé, hé !! Pour le poutrer ici, je vais repasser !! Un semi, ce n'est pas ma distance, c'est la sienne ! Et avec 10 bornes de descente ! Il va s'éclater. Si je ne veux pas être trop ridicule, il faut que je me mette une marge dans la montée ! On verra bien, surtout ne pas se prendre la tête !

C'est une séance photo avec les KiKous : Béné38, Monstertruck, tiitb, Badgone. Un vrai bon moment sympa ! C'est enthousiasmant cette impression de se connaître depuis longtemps alors que c'est la première fois que nous nous rencontrons ! Bientôt 10 heures, nous nous plaçons en queue de peloton. Bigre, Diagana est là !! Ça va le changer des 400 !



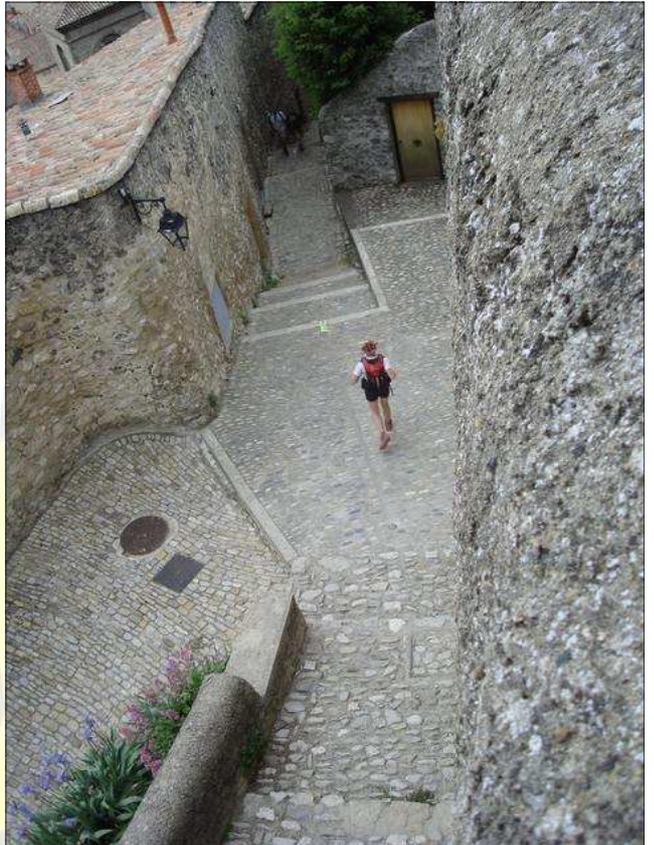
C'est parti, quelques mètres pour voir ce que ça donne et j'accélère. J'entends le Lutin crier après moi. C'est qu'il me marque à la culotte, l'animal ! Je continue dans les rues de Crest. Je tente de prendre le large. Déjà la sortie de la ville et la route oblique à droite le long du cimetière. Puis, elle commence à s'élever doucement dans un vallon. Suis pas encore chaud, moi ! Le Lutin me passe ! Je l'entends rire dans sa tête. C'est cuit pour moi, je ne peux pas le suivre ! Pas grave, comme ça moins de pression, je vais faire ma course.

Pour l'instant, le terrain n'est pas méchant, de l'asphalte. Il fait beau, pas trop chaud !! Ça cause pas dans le peloton ! Déjà le ravito du km5, nos dames sont là pour les encouragements, mais aussi Taz et le Khanardo, à peine rentré de son 100 !! Quelle énergie ! Nous traversons un petit village pour ensuite emprunter un chemin. Pour l'instant, rien de bien méchant. Mais le profil va se relever dans un chemin large mais caillouteux. Badgone m'a remonté à son tour et m'a passé en m'encourageant. Diagana aussi !!!! Comme chaussures, j'ai laissé les Trabuco dont le mesh a rendu l'âme. J'en ai assez de ces godasses dont le mesh perce au bout de quelques mois,

RECITS

ça était le cas pour les cascadia Brooks ! Là, j'ai des NB 1100MDS achetées l'an dernier et pratiquement pas mises. Finalement, sur ce terrain, elles ont un excellent comportement. On attaque la partie montante proprement dit dans une zone forestière. Et c'est main sur les hanches et en marchant que je la gravis. Quelques gars bien costauds la grimpent en courant cependant. Moi, je vais attendre que ça se calme ! Dès que le profil s'adoucit, je repars en trotinant. Badgone est dans ligne de mire. Doucement, je reviens sur lui puis le passe. Depuis un moment, je cours en compagnie de vétérans 2. En fonction du terrain, on se passe et repasse. Après le 2^e ravito, le parcours change et c'est un sentier étroit qui descend en serpentant dans un maquis. Le sentier est un peu casse-gueule, pierres et racines sont des vrais pièges ! Arrivé en bas, les filles sont là pour les encouragements. Les kilomètres défilent. Je regarde le chrono. C'est plié largement pour les moins de 2h ! Ça sent l'écurie ! Le plus gros est fait, je crois !

J'aperçois Maria, rencontrée hier aux 3 Becs. Claque dans la main, sourire, et une mise en garde, il reste une patate ! Comment ça, j'ai pas du bien lire le profil ! Eh oui, dans une grande descente, un signaleur barre le chemin. Il faut grimper un raidillon sévère ! Hou ! Dur, dur ! Enfin, elle n'est pas bien longue mais le sentier se poursuit en crête. La vue est particulièrement superbe mais guère de possibilité d'admirer le paysage tant le chemin est technique. Le placement des pieds est particulièrement délicat : beaucoup de rochers à contourner ou à escalader. On ne peut pas dire que je suis à mon aise dans ce genre d'exercice ! Enfin, on débouche sur l'esplanade du château.



Vraiment impressionnante cette descente vers la ville par les marches où je me fais enfumer par un VH2 à réaction. Titib est là pour immortaliser le moment ! La piste se glisse dans les ruelles étroites de la ville pour arriver sur une large avenue en bordure de la Drôme. Je passe le pont puis longue ligne droite où j'allonge ma foulée, plaisir, et c'est l'arrivée dans la salle où je gravis le podium !! Kharnado, Taz sont là pour les félicitations !! Sourires !

Le Lutin m'a logé de 10mn !! C'est bien mérité !! Il s'est fait vraiment plaisir. Je sors de la salle pour reprendre mes esprits. Puis retour parmi les KiKous. Rouge total!



Mustang



COMPTE-RENDU

Compte rendu bureau A3 du 26 Mai 2008

Présents : Maurice JOUATEL, Franck JOUATEL, Philippe PECCATE, Henry BLAISE-MARTIN, Olivier MORICE-MORAND, Serge LEDUQUE

Invités : David GUEVART et Jean-Marie FOUBERT pour l'Orne-Hebdo

Vie du club :

- ⇒ La FFA propose un « kit rentrée » (affiches, stickers,...) pour 15€. Le bureau donne son accord.
- ⇒ La Mairie d'Alençon propose au club de participer à l'opération tickets-sport durant l'été. Virginie Fouilleul est d'accord pour animer un atelier le mercredi am cependant, il faut qu'elle soit secondée par un autre animateur. En attente de la décision de Clothilde Clouart et de Julie Foulon.
- ⇒ Maurice Jouatel a actualisé les données du club pour les plaquettes de l'OMS et de l'USDA.
- ⇒ Franck Jouatel a représenté le club à l'AG de l'USDA. Il en ressort qu'il faut rentabiliser les structures actuelles. Une menace pèse sur le nombre d'éducateurs.
- ⇒ Maurice Jouatel a représenté le club à l'AG de l'OMS. Michel Rose a quitté son poste de président. Le tiers sortant a été renouvelé dans des conditions discutables. Le président sera élu lors du prochain CA.
- ⇒ Annulation du triathlon de l'A3 programmé le 24 mai à cause du temps. La seule date possible sur le mois de juin est le samedi 21 juin.
- ⇒ Renseignement sera pris auprès du comité de l'Orne et auprès des autres clubs du département.
- ⇒ Eric Foulon ne pourra pas assurer l'entraînement du samedi 7 juin, demande faite auprès de l'USDA pour que Boris vienne, attente de la réponse,
- ⇒ Discussion autour de la fête du sport au mois de septembre : propose t-on une simple course ou autre chose comme un parcours avec différentes activités ?
- ⇒ Le prix des licences, assurance comprise, passera à 36 € non compétiteur, 56 € jeunes et 76 € compétiteurs.

Prochaines dates à retenir :

- ⇒ 27 mai : comité directeur de l'USDA,
- ⇒ 6 juin : Réunion de l'OMS sur les attributions des salles et des terrains pour la saison 2008/2009 ; Demande A3 : lundi soir, mercredi après midi, jeudi soir, samedi matin,

Calendriers :

- ⇒ 31 mai : triathlon, départementaux et meeting d'Argentan, départ à 12 H à la Pyramide Retour en fonction des souhaits des enfants (car repas offert aux enfants)
- ⇒ 1^{er} juin : trail de Radon ; l'A3 y délègue 3 commissaires : Maurice Jouatel, Franck Jouatel et Claude Croisé.
- ⇒ 7 juin : Triathlon du Gué de la Chaîne
- ⇒ 7 juin : 5 Km (17 H) et 10 Km (18 H) de Mamers,
- ⇒ 14 juin : championnat de France des 10 Km à Langueux (Côtes d'Armor) : 7 athlètes de l'A3 qualifiés : Mickael Pottier, Eddy Cloutier, Bruno Lecadre, Gil Verdu, Henry Blaise-Martin, Marie France Jouatel, Anita Tregaro,
- ⇒ 27 juin : les Foulées de Montsort

Matériel :

- ⇒ Rémunération d'Eddy pour les chariots qu'il a fabriqués pour le club (chariots pour le transport des javelots et des haies) et 2 chariots-traineaux pour le sprint.
- ⇒ Achat de plasticine et roulette pour la niveler,

Débats : Les galopades de l'Orne Hebdo

En présence des représentants de l'Orne hebdo, la discussion a continué (cf. les deux dernières réunions) sur l'organisation de cette nouvelle épreuve sur route.

- ⇒ Dossier d'autorisation course hors stade à adresser avant le 19 juin,
- ⇒ Avis favorable a priori de la ville et du Conseil Général,
- ⇒ Mettre en place une commission course au sein du club
- ⇒ La dénomination de la course n'est pas encore définitive, le Conseil Général émettant quelques réserves sur le nom actuel
- ⇒ Horaires à arrêter en fonction des indications d'ALTOS (derniers passages de bus sur le trajet du circuit)
- ⇒ 5 Km et 10 Km, départ à la même heure mais dossards distincts
- ⇒ Pour les jeunes (jusqu'à minimes) 1,5 Km, pour les cadets 5 Km ; Au-delà choix entre le 5 ou le 10 Km.
- ⇒ Une soixantaine de signaleurs nécessaires au minimum,
- ⇒ 1 poste de ravitaillement plus celui de l'Arrivée
- ⇒ Contact à prendre avec la protection civile,
- ⇒ Présence d'un médecin, d'une ambulance
- ⇒ Tarif : gratuit pour les jeunes ; 5 € pour le 5 Km, 7 € pour le 10 Km

La prochaine réunion du bureau est programmée au lundi 30 juin 2008

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