

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2009 / 58

←Belle victoire du benjamin **Albin Foubert** à Crest (Drôme)







- juin 2009 -



Coup de rétro:

# **Armand Hirel**

une grande figure de l'athlétisme alençonnais Portrait d'un compagnon de club par Maurice Jouatel, p 5



hoto: Philippe Peccate

Une superbe journée d'athlétisme lors du triathlon et des départementaux piste le 30 mai à Alençon

# La Course du Muguet / PONTOISE (95) / $1^{er}$ mai 2009- 10 km -

880 classés

**Eddy CLOUTIER** 14<sup>e</sup> Classement: 11<sup>e</sup> SH en 33 mn 55 s *qi* (R1)

# INTERCLUBS PISTE à Hélitas / CAEN / 8 mai 2009

Epreuves	NOM-Prénom	Permormance	Points	Niveau
1500 m	BELLANGER Valérie	5'31''40	585	R3
1500 m	JOUATEL Marie-France	6'32''33	293	
3000 m	POTTIER Mickaël	9'47''60	521	R3
3000 m	JOUATEL Franck	9'48''84	516	R3
5000 m	LECADRE Bruno	15'45''44	702	R1
5000 m	FOUBERT Barthélemy	17'05''32	501	R3
Poids	BELLANGER Valérie	6 m 09	300	
Poids	JOUATEL Marie-France	5 m 76	280	
Disque	JOUATEL Franck	21 m 74	334	

Equipe A3.ALENCON classée 14ème avec 4032 points



Photos: www.normandiecourseapied.com

# 22<sup>e</sup> course de Multonne / CHAMPFREMONT / 8 mai 2009 - 10 km -

276 classés				
Classement:	$7^{\rm e}$	Eddy CLOUTIER	6 <sup>e</sup> SH	en 35 mn 02 s
	$38^{\rm e}$	<b>Emmanuel PLANCHAIS</b>	23 <sup>e</sup> SH	en 40 mn 43 s
	54 <sup>e</sup>	Cyril CHEREL	19 <sup>e</sup> VH1	en 42 mn 00 s
	82 <sup>e</sup>	Henri BLAISE-MARTIN	5 <sup>e</sup> VH3	en 43 mn 46 s
	$100^{\rm e}$	Thierry JACQUET	18e VH2	en 44 mn 54 s
	226 <sup>e</sup>	Bruno DELENTE	67 <sup>e</sup> VH1	en 54 mn 50 s
Course jeunes 24 classés				
Classement:	5 <sup>e</sup>	Benoît HUETTE		en 10 mn 10 s
	14 <sup>e</sup>	Jimmy DOUVRY		en 11 mn 15 s
24 classés	100° 226° 5°	Thierry JACQUET Bruno DELENTE  Benoît HUETTE	18 <sup>e</sup> VH2	en 44 mn 54 en 54 mn 50 en 10 mn 10

#### Les 10 km du MANS / 8 mai 2009

1	248	classés
C	lasse	ement:

43 <sup>e</sup>	Mickaël POTTIER		en 36 mn 05 s	R3
46 <sup>e</sup>	Franck JOUATEL		en 36 mn 25 s	R3
106 <sup>e</sup>	Thomas VAILLANT		en 39 mn 19 s	
$204^{\rm e}$	Henri BLAISE-MARTIN	2 <sup>e</sup> VH3	en 43 mn 11 s	
261 <sup>e</sup>	Bruno DELENTE		en 44 mn 10 s	
		🕝 par équi	pe 9 <sup>e</sup> / 57	

# Les aventuriers du bout de la Drôme / CREST (26) / 9 mai 2009 - 100 km / D+ 5000 m -

123 partants, 72 classés

Classement: 66<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 12<sup>e</sup> VH2 en 19 h 02 mn 28 s

Course jeunes: 2,600 km

Classement: P1<sup>er</sup> Albin FOUBERT en 9mn 01 s

# Trail du Pays de Bray / GAILLEFONTAINE (76) / 17 mai 2009 - 29 km -

43 classés

Classement: 27<sup>e</sup> Allain LEBOSSE 4<sup>e</sup> VH2 en 2 h 48 mn 02 s 28<sup>e</sup> Thierry JACQUET 5<sup>e</sup> VH2 en 2 h 50 mn 43





# Les Foulées Osnyssoises / OSNY (95) / 17 mai 2009 - 10 km -

289 classés

Classement: ¶1<sup>er</sup> **Eddy CLOUTIER** 1<sup>er</sup> SH en 33 mn 51 s

Soirée du CAC / CAEN / 22 mai 2009 - 3 000 m -

14 classés

Classement: 2<sup>e</sup> **Bruno LECADRE** 1<sup>er</sup> SH en 9 mn 00 s 69 R1

Meeting d'Endurance 72 / LE MANS / 27 mai 2009 - 5 000 m -

23 classés

Classement: 14<sup>e</sup> **Bruno LECADRE** 8<sup>e</sup> SH en 15 mn 53 s 66 R2



		Triathlon d	'ALEN	ÇON/3	<mark>0 mai</mark>	2009			
Prénom	Nom	médecine-ball	javelot	longueur	50 m	100 m	1 000 m	Points	Place
		РО	USSINS F	illes		<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>
Emilie	PARPAILLON	4 m 05		2 m 88			4' 22'' 0	43	7 <sup>e</sup> / 12
Manon	POTTIER	4 m 30		2 m 76	9"4			41	9 <sup>e</sup> / 12
Sarah	BOUSSELET	4 m 60		2 m 27	9"3			32	7 <sup>e</sup> / 12
		Ecole d	'Athlétism	ne garçons					
Maxime	FOREST	3 m 34		2 m 85	8"7			44	6 <sup>e</sup> / 13
Thomas	GOUPIL	2 m 28		2 m 47	9"3			28	10 <sup>e</sup> / 13
		PO	USSINS g	arçons					
Maxime	PHOUMMASAK	4 m 55		3 m 39	8"1			59	3 <sup>e</sup> / 18
Thibault	LEDUQUE	5 m 67		3 m 28	8"5			59	5 <sup>e</sup> /18
Adrien	LEDUQUE	5 m 81		3 m 48			4' 15'' 0	58	6 <sup>e</sup> /18
Baptiste	TAMISIER	4 m 72		3 m 07	8"3			55	9 <sup>e</sup> / 18
Tristan	VILLAIN	5 m 67		2 m 94			4' 41 ' 7	58	6 <sup>e</sup> /18
Malo	MORICE-MORAND	4 m 09		2 m 71	9"2			51	12 <sup>e</sup> / 18
		BEN	JAMINS g	arçons					
Benoît	HUETTE		20 m 69	4 m 32	7"1			53	2 <sup>e</sup> / 7
Basile	LEDUQUE		13 m 35	3 m 76	8"5		3' 24" 1	48	3 <sup>e</sup> /7
Albin	FOUBERT		14 m 16	3 m 51			3' 23" 3	45	5 <sup>e</sup> /7
Mathieu	MORICE-MORAND		11 m28	3 m 29	7" 7			33	6 <sup>e</sup> /7
Emeric	TRANCHANT		8 m 71	3 m 49	8"4			27	7 <sup>e</sup> / 7
		MII	NIMES ga	rçons					
Jimmy	DOUVRY		11 m 43	3 m 82		15" 8		20	12 <sup>e</sup> / 13

Départ	Départementaux Piste ORNE / ALENÇON/ 30 mai 2009				
Prénom	Nom	1 500 m Place catégorie		Place scratch	
	Toutes Catégories FEM	ININES			
Valérie	BELLANGER	5' 29'' 1	2 <sup>e</sup> SF	2 <sup>e</sup> / 4	
Chantal	LETOURNEAU	5' 35 " 8	3 <sup>e</sup> VF	3 <sup>e</sup> / 4	
Marie-France	JOUATEL	6' 18'' 1	4 <sup>e</sup> VF	4 <sup>e</sup> / 4	
	Toutes Catégories Ho	OMMES			
Bruno	LECADRE	4' 23''4	2 <sup>e</sup> SH	4 <sup>e</sup> / 14	
Barthélemy	FOUBERT	4' 28'' 6	2 <sup>e</sup> ESH	6 <sup>e</sup> /14	
Mickaël	POTTIER	4' 40" 5	4 <sup>e</sup> SH	10 <sup>e</sup> / 14	
Valère	CORMIER	5' 15" 1	2 <sup>e</sup> CAM	14 <sup>e</sup> / 14	





Marie-France Jouatel, Chantal Letourneau, Valérie Bellanger

Valère Cormier



**Baptiste Tamisier** 



**Maxime Forest** 

photos: Philippe Peccate

# **PORTRAIT**

Ils ont marqué le club ( C.S.A à l'époque )

par Maurice Jouatel

## ARMAND HIREL

J'ai apprécié de lancer mes premières foulées au Stade Jacques Fould, aux côtés d'athlètes chevronnés tel que André BRIL-LAND (dit : Dédé), Michel MONGERMONT, Jean-Pierre CROZE, qui nous a quitté récemment, Claude GUILLAUME, qui n'est plus des nôtres, malheureusement, Jacques DUGUE (dit : La Dugue), Jean-Luc FOUBERT (dit : 56), et tant d'autres... Je prie justement ceux que je n'ai pas cités de bien vouloir m'en excuser.

Parmi tous ces athlètes, j'ai choisi de vous parler de Armand HIREL, c'est un de ceux que je connais le mieux et avec qui, non seulement j'ai sympathisé en partageant de nombreux footings et compétitions, mais aussi avec qui je suis resté en contact.



Armand HIREL à gauche

Armand ne manque pas une occasion de venir partager quelques souvenirs ou faits d'actualité, devant un café et ce plusieurs fois par semaine, voir même devant un bon repas accompagné d'un excellent vin ( avec modération, cela va de soi ).

Ce n'est certes pas le plus titré des anciens athlètes du C.S.A des années 60 à 80, mais dans l'attente de quelques articles relatant les exploits des meilleurs, de la plume de Claude VARNIER, entraîneur pendant de longues années et de surcroît, de grande qualité, je viens vous tracer quelques lignes sur cet ami de longue date, Armand, même si je déplore ne pas le voir plus souvent honorer de sa présence les terrains de cross ou les pistes, de même que beaucoup d'autres anciens d'ailleurs.

Ses références, elles sont nombreuses et cela serait bien long de toutes les énumérer toutes, mais en voici quelques-unes pour vous donner l'eau à la bouche en vous souhaitant, non pas forcément de faire aussi bien, mais de vous faire rêver avant tout, c'est bien là l'essentiel:

- plusieurs fois champion de l'Orne sur 1500 m et 5000 m
- champion de l'Orne, de Normandie et de l'inter région sur 3000 m steeple
- champion de Normandie sur 10 000 m devant PALLAIS
- 4<sup>ème</sup> des championnats de Normandie en 15'11''
- 2<sup>ème</sup> d'un 10 000 m à St Maur derrière MIMOUN
- 3<sup>ème</sup> d'un 10 000 m à Mézidon derrière FAYOL et LECHEVALIER
- 4<sup>ème</sup> d'un 3000 m national à Rouen derrière JAZY, LEPAPE, OUINE en 8'48''
- champion de Normandie UFOLEP ( Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique ) sur 5000 m, devant LETELLIER et  $7^{\rm ème}$  au France à St NAZAIRE
  - 2<sup>ème</sup> sur 3000 m au meeting de RENNES dans le même temps que le 1<sup>er</sup>, RACAPE en 8'46''2
  - 7<sup>ème</sup> performance française de l'époque sur l'heure (17,997 km)
  - vainqueur de plusieurs cross dont ALLONNES, TOURLAVILLE, NOGENT LE ROTROU, etc.
- ☞il côtoie les JAZY, VADOUX, LEPAPE, VERVORT, TAXEREAU, CAILLET et se place 16ème d'un championnat de France de Cross

Ses records personnels sont de bonne facture comme vous pourrez le constater ci-dessous :

- -1000 m = 2'36''
- -1500 m = 4'07''
- -3000 m = 8'38''
- -3000 m steeple = 9'17''8
- 5000 m = 15'07"
- 10 000 m = 31'58"
- épreuve de l'heure = 17,997 km

Comme vous pouvez le constater, une vie sportive bien remplie, les pistes cendrées, les équipements n'étaient pas aussi performants que de nos jours, alors chapeau Armand....et peut-être à bientôt sur une piste ou un cross..... en supporter, bien sûr.

(2) rayer la mention inutile



# **INVITATION**

Vous n'êtes pas sans savoir que notre club est adhérent avec sept autres disciplines, à l'Union Sportive du District d'Alençon selon une formule juridique que l'on peut qualifier de club omnisports.

Cependant nous savons très bien que pour un certain nombre d'entre vous cette appartenance n'évoque rien et afin de gommer cette ignorance, l'ensemble des dirigeants des huit clubs qui forment l'U.S.D.A. a décidé d'organiser une journée conviviale qui se déroulera le **samedi 29 août 2009** à la **Plaine des Sports de Perseigne**.

Bien évidemment le but essentiel est de faire en sorte, au travers de différentes animations portant sur une thématique sportive en excluant la discipline de tous les clubs membres, que chaque participant puisse faire connaissance avec les autres sportifs qui évoluent dans les clubs en dehors du nôtre. Bien évidemment nous souhaitons instamment que ces échanges aient lieu dans une ambiance empreinte d'une réelle convivialité. Pour cette raison, les triathlons de l'après-midi seront composés de trois sportifs n'appartenant pas au même club.

#### **Programme**

10h00 Accueil parking de la Plaine des Sports.

10h30 Mise en place des activités (tchouk, speed-ball,....., etc.) jusqu'à 12h30.

13h00 Apéritif offert par l'U.S.D.A.

13h30 Barbecue (chacun amène sa viande, des barbecues allumés seront à la disposition des personnes présentes).

14h30 Mise en place des activités de l'après-midi sous forme d'un triathlon relais par équipes composées de trois personnes n'appartenant pas au même club : ① VTT avec jeux d'adresse ② Course à pied avec plateau, gobelets en récupérant après avoir reçu le relais, une valise remplie de vêtements qu'il devra enfiler avant de prendre le départ ③ Exercices d'adresse (lancer d'anneaux, fléchettes, pétanque) sachant que l'organisation se réserve le droit de modifier les thèmes de chacun de ces relais.

17h00 Récompense et pot de l'amitié.

# Chacun amène son repas

	L – 6 allee du clos du g uatel.franck@club-internet.fr	grand verger 61 000 Saint-Germain-du-Cor
M		
(nom, prénom, adres		
N° de téléphone	Adresse	e-mail
(1) participera au  \$\times\$ toute la \$\times\$ le matir \$\times\$ l'après		personnes (2)
(1) ne participera	pas à cette journée	

- 7 -

16, rue du Stade - 61000 SAINT-GERMAIN-DU-CORBÉIS
Site : www.a3alencon.com

Association déclarée à la Préfecture de l'Orne le 18 Novembre 1992 sous le N° 10797 - N° d'agrément DDJS : 61.S.323 - SIREN : 441 530 359

# **INFOS**

# Les secrets bien gardés des coureurs kényans

# Ils règnent sans partage sur la course de fond. Et les scientifiques n'en finissent plus de s'interroger.

Ils sont les rois. Prenez n'importe quelle statistique, elle le confirmera. Les Kényans dominent de la tête et des pieds les courses longue distance. En marathon, les vainqueurs viennent souvent des hauts plateaux de la vallée du Rift. A la fin avril 2009, 35 des 50 meilleures performances portaient la marque d'un coureur kényan. Leur suprématie suscite évidemment l'intérêt du monde scientifique qui tente de comprendre les raisons de ces succès.



#### Pas d'eau

Une des dernières révélations en date va même à l'inverse du bon sens tel que défini en Occident. « On a toujours dit les méfaits de la déshydratation, explique Boris Gojanovic, médecin du sport et lui-même triathlète. Bien sûr, chaque athlète est différent, mais on recommande en moyenne de boire entre 6 et 8 décis par heure. Or, il semblerait que les coureurs kényans, suivant leur instinct peut-être, ne boivent pas ou prou pendant un marathon. Ils terminent déshydratés, d'accord, mais aussi avec un poids corporel qui a baissé de deux ou trois kilos. Sur un marathon, c'est peut-être un avantage ».

## Économie du geste

Prenez un athlète d'ici mesurant 1,75 mètre et un Kényan de la même taille. Faites les courir dans un tunnel haut de 1,80 m. Le premier se tapera la tête à chaque foulée, pas l'autre. « On constate que les Africains de l'Est ont le geste parfait. Ils ne dodelinent pas de la tête, n'agitent pas les bras. Le mouvement est sobre au maximum. Toute l'énergie est concentrée sur la progression en avant, rien d'autre, il n'y a aucune perte ».

### Idées reçues?

Certaines thèses font évidemment polémique. « Il est faux de dire qu'ils ne sont pas fabriqués pareil, qu'ils ont plus de fibres musculaires dites lentes, celles qui sont sollicitées dans le sport d'endurance », note Jean-Christophe Collin dans L'Equipe. « On a l'impression toutefois qu'ils ont plus de fibres lentes dans les mollets et les cuisses », relève le médecin du sport lausannois. Une étude réalisée au Danemark montre aussi que les champions kényans ont des cuisses et des mollets plus légers de 400 grammes par rapport à la moyenne notifiée dans ce pays nordique.

## Idées reçues bis?

Les Américains auraient suivi la piste génétique. Après tout, la plupart des grands coureurs est-africains viennent de certaines tribus spécialisées dans l'élevage du bétail. Seul moyen de locomotion, la course, évidemment. Est-ce qu'il y aurait une évolution au fil des siècles ? Le président du Comité national olympique, l'ancien champion Kip Keino, s'insurge contre cette thèse. Pour lui, seul l'entraînement explique la domination des coureurs de son pays.

## Ils courent tout le temps

Kip Keino n'a pas tort. Longtemps, on s'est moqué des entraînements de fous des Kényans sur des terrains accidentés, avec des pelotons qui se tirent la bourre en permanence, chacun s'ingéniant à placer des accélérations suivies de ralentissements. Au final, ces séances seraient tout bénéfice, les Kényans finissant par développer des fibres intermédiaires entre lentes et rapides. Et les coureurs sont légion dans ce pays qui compte un taux de chômage dépassant les 40 %. La course à pied est le seul moyen de s'élever socialement.

Source: www.marathons.fr

# **COMPTE-RENDU**

## Compte-rendu de la réunion de bureau du 25 mai 2009

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

#### Plaquette OMS:

Elle a été réactualisée avec de nouvelles photos.

Tarifs pour la saison 2009 - 2010

L'augmentation sur les adhésions sera de 2 €.

#### **Courriers**

- Le club a reçu de l'OMS un appel à cotisation alors que c'est à l'USDA de la régler, tout au moins encore pour cette année!
  - © Ouest-France a contacté le club afin d'actualiser les info sur le club pour sa plaquette ABC des loisirs.
- Le président a adressé un courrier à la mairie pour que les services municipaux mettent en état la piste et les différentes aires de saut et de lancer pour les départementaux du 30 mai.

#### Les maillots

La livraison des nouveaux maillots a été différée une nouvelle fois. La saison s'achevant, le bureau a pris la décision d'augmenter la quantité de maillots commandés pour la rentrée.

#### 🕝 maquette du nouveau débardeur:



devant débardeur



dos débardeur

Assemblée générale de l'USDA du 12 mai 2009

Franck représentait le club.

Le bilan financier accuse un déficit d'un peu moins de 8 000 € sur un budget total de 168 000€.

L'intervention des éducateurs va passer de 18€ à 19€ pour les associations adhérentes pour la saison 2009~2010. Les déplacements des éducateurs seront facturés.

Le coût de la cotisation va baisser car l'USDA ne va plus régler l'adhésion à l'OMS. Il appartiendra à chaque association de décider ou non d'adhérer à l'OMS en fonction des missions attribuées à celle-ci par la ville d'Alençon.

Le CNDS sera géré au niveau de la région à compter de la nouvelle saison.

# **COMPTE-RENDU**

### Gestion des gymnases

Celle-ci est faite par la ville. Le bureau décide de solliciter dès maintenant des tranches horaires d'utilisation par le club pour la saison à venir.

#### Réunion du Groupement du 14 mai.

Maurice représentait le club à cette réunion du Groupement des Disciplines Sportives de la Communauté Urbaine d'Alençon.

Le montant de la cotisation demeure inchangé, 8€ fixe et 0,45€ par adhérent.

Les dossiers de subvention du Groupement ne sont pas encore arrivés.

L'assemblée générale du groupement aura lieu le 24 juin à Saint-Paterne.

#### Réunion préparatoire du Trail d'Ecouves du 14 mai

Maurice retenu par la réunion du Groupement n'a pu se rendre à celle-ci. Cependant, il a fait part aux responsables de sa présence ainsi que celle de Franck en tant que commissaires pour les épreuves qu'ils organisent.

#### Fête du Sport.

Confirmation a eu lieu des dates retenues par la ville pour la Fête du Sport qui se déroulera donc du 14 au 19 septembre 2009. La Fête proprement dite se déroulera au Parc des Promenades le samedi après-midi 19 septembre.

#### Divers

- ➤ A l'occasion du triathlon du samedi 30 mai, le président a engagé une dépense de 380 € pour l'achat de médailles et récompenses.
- Maurice représentera le club à la réunion du Comité Départemental d'Athlétisme de 1'Orne à Argentan, le 3 juin. Il y fera le bilan des départementaux. La date retenue pour le triathlon hivernal du club sera soit celle du 30 janvier, soit celle du 6 février 2010.

#### dates à retenir:

- ➤ Le Gué de la Chaîne propose une nouvelle formule pour son triathlon le 6 juin prochain. Les activités proposées seront plus ludiques. La convocation sera adressée aux adhérents dans la semaine à venir.
- Les 13 et 14 juin prochain, se dérouleront les régionaux piste à Tourlaville à partir de cadets. Il y aura notamment la vitesse et le 1500m le samedi, le steeple et le 800, le dimanche.
  - Le 20 juin se tiendra le meeting d'Argentan. Il sera précédé dans l'après-midi par des épreuves jeunes.
  - Les Foulées de Montsort se dérouleront le vendredi 26 juin.
- ➤ Une nouvelle épreuve de course à pied sur route aura lieu dans le Domfrontais le samedi 20 juin. D'une distance de 13 km, elle partira de St-Brice-en-Passais pour rejoindre le château de Domfront. Tous les renseignements sur www.margantinaise.com
- ➤ Henri Blaise-Martin et Barthélemy Foubert participeront aux 10km France près de Saint-Etienne le 13 juin prochain.

Prochaine réunion du bureau le lundi 29 juin à 18h30

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

3 06 08 03 70 04 ↑ philpeccate@aol.com

A3 ALENÇON BP162 61005 ALENÇON CEDEX www.a3alencon.com