



Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2010/ 70

DEUX ALENCONNAIS AU MARATHON DE NANTES

Deux athlètes de l'A3 Alençon participaient ce dimanche 2 mai 2010 au marathon de Nantes.

Le parcours relativement plat et recentré sur la ville permit aux coureurs d'en apprécier les différents monuments à mesure qu'ils progressaient dans leur effort même s'ils devaient rester concentrés sur leurs objectifs.

Bruno DELENTE et Stéphane LARUE, après 7 semaines de préparation dense et sérieuse, se sont élancés dès 9 heures du matin à l'assaut de cette distance mythique avec pour objectif 3h06 minutes.

Il s'agissait du 5^{ème} marathon pour Bruno dont le record personnel est de 3h15 réalisé à l'occasion du marathon de Rotterdam en 2000, quant à Stéphane, il s'agissait de son 7^{ème} marathon, son record étant de 3h17'25'' réalisé en 2008 à Albert.

La préparation s'étant bien passée pour les deux coureurs locaux, seule une erreur de gestion de course ou encore des conditions climatiques défavorables pouvaient contrarier leurs ambitions.

Le temps étant finalement au rendez-vous avec une température clémente et un léger vent pas trop gênant. Nos deux athlètes ont décidé très rapidement au vu de leurs sensations de prendre beaucoup de risques en augmentant l'allure prévue avant le départ.

Une course commune leur permis de passer au semi-marathon en 1h28'20'', au 30^{ème} km, Bruno faussait compagnie à son coéquipier pour aller pulvériser son record personnel en franchissant la ligne dans l'excellent temps de 2h59'05''. Il se classe 59^{ème} sur 1707 arrivants et 24^{ème} vétéran 1.

Pour Stéphane, les choses se passèrent presque aussi bien puisque malgré des alertes aux crampes aux abords du 40^{ème} km, il pulvérisait lui aussi son record personnel en 3h00'05''. Il se classe 82^{ème} et 38^{ème} vétéran 1.

L'équipe dirigeante de l'A3 Alençon félicite ses deux athlètes pour leur excellente prestation qui vont maintenant pouvoir savourer un repos bien mérité avant de se tourner vers de nouveaux objectifs



Photo: Franck Jouate



Photo: Thierry Jacquet

Tel père, tel fils !

Guénaël LARUE

sur le podium à la course
poussin à Champfrémont

FJ

RÉSULTATS

Course du Muguet / CERGY-PONTOISE (95) - samedi 1^{er} mai 2010 (193 km) - 10 km -

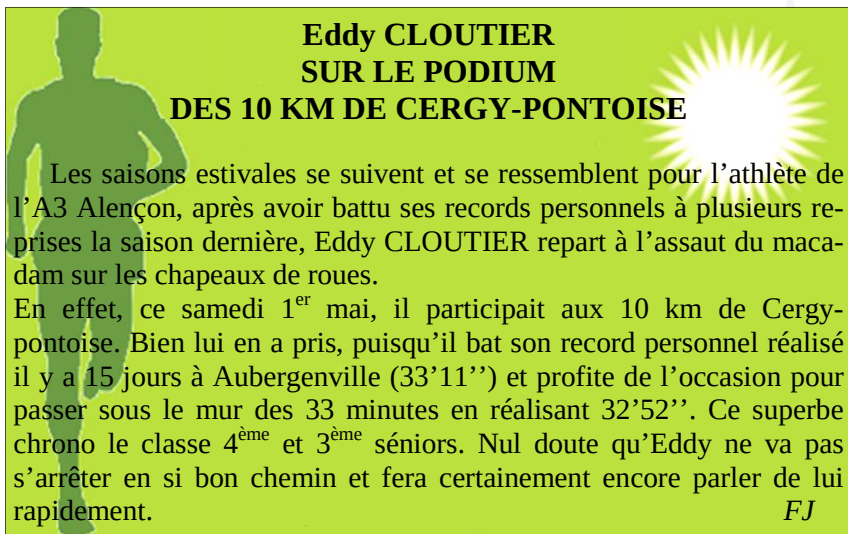
792 classés

4^e

Eddy CLOUTIER

3^e SH

en 32 mn 52 s



**Eddy CLOUTIER
SUR LE PODIUM
DES 10 KM DE CERGY-PONTOISE**

Les saisons estivales se suivent et se ressemblent pour l'athlète de l'A3 Alençon, après avoir battu ses records personnels à plusieurs reprises la saison dernière, Eddy CLOUTIER repart à l'assaut du macadam sur les chapeaux de roues.

En effet, ce samedi 1^{er} mai, il participait aux 10 km de Cergy-pontoise. Bien lui en a pris, puisqu'il bat son record personnel réalisé il y a 15 jours à Aubergenville (33'11'') et profite de l'occasion pour passer sous le mur des 33 minutes en réalisant 32'52''. Ce superbe chrono le classe 4^{ème} et 3^{ème} séniors. Nul doute qu'Eddy ne va pas s'arrêter en si bon chemin et fera certainement encore parler de lui rapidement.

FJ



Marathon de NANTES - dimanche 2 mai 2010 (232 km)

1 708 classés

59^e

Bruno DELENTE

24^e SH

en 2 h 59 mn 05 s

tps off.

82^e

Stéphane LARUE

38^e VH1

en 3 h 00 mn 15 s

tps off.

Trail Landes et Bruyères / ERQUY (22) - dimanche 2 mai 2010 (215 km) - 32 km -

956 classés

466^e

Thierry JACQUET

74^e VH2

en 3 h 13 mn 54 s

Les 10 km des Varennes / MÛRS-ERIGNÉ (49) dimanche 2 mai 2010 (151 km)

601 classés

67^e

Thomas VAILLANT

40^e SH

en 36 mn 59 s

1^{er} tour interclubs Basse-Normandie / CAEN jeudi 8 mai 2010 (117 km)

3 000 m SEN finale directe / 14 classés

3^e **Bruno LECADRE** en 9 ' 12'' 01 2^e SH R1

6^e **Mickaël POTTIER** en 9'59'' 67 4^e SH R5

Marathon du MONT-SAINT-MICHEL - dimanche 9 mai 2010 (175 km)

3 865 classés

2 080^e

Cyril CHEREL

852^e VH1

en 3 h 57 mn 05 s

tps off.



RÉSULTATS

Les courses de Multonne / CHAMPFREMONT (53) - samedi 8 mai 2010 (17 km)

- 10 km -

209 classés

2 ^e	Eddy CLOUTIER	♣1 ^{er} SH	en 34 mn 20 s
6 ^e	Michel BLIN	♣1 ^{er} VH2	en 36 mn 21 s
21 ^e	Jean-Paul HUETTE	7 ^e VH1	en 40 mn 44 s
23 ^e	Marc LEFAUX	5 ^e VH2	en 41 mn 08 s
61 ^e	Thierry JACQUET	15 ^e VH2	en 44 mn 19 s
74 ^e	Florent DOUVRY	27 ^e VH1	en 45 mn 28 s
78 ^e	Allain LEBOSSÉ	2 ^e VH3	en 45 mn 43 s
82 ^e	Philippe PECCATE	23 ^e VH2	en 46 mn 21 s
109 ^e	Anita TREGARO	♣1 ^{ère} VH2	en 48 mn 32 s
120 ^e	Marie-France JOUATEL	♣1 ^{ère} VH3	en 49 mn 38 s

♣1^{er} par équipe (Eddy Cloutier, Michel Blin, Jean-Paul Huette)
- courses jeunes -

24 classés (Ecole d'Athlétisme)

4 ^e	Guenael LARUE	3 ^e EAG	en 3 mn 09 s
9 ^e	Marine DOUVENOULT	3 ^e EAF	en 3 mn 20 s

33 classés (poussins et benjamins F)

4 ^e	Romaric LARUE	3 ^e poussin	en 4 mn 00 s
----------------	----------------------	------------------------	--------------

12 classés (benjamins G et minimes G et F)

3 ^e	Benoît HUETTE	3 ^e minime G	en 9 mn 58 s
----------------	----------------------	-------------------------	--------------



photo: Thierry Jacquet



photo: J.M. Foubert

↑ Romaric
et Guénaël Larue,
Marine Douvenoult

Benoît Huette ⇨

⇨ Thierry Jacquet

Champfrémont
8 mai 2010



photo: Yannick Morel

RÉSULTATS

Les 10 km d'ARGENTAN - mercredi 12 mai 2010 (42 km)

528 classés

36 ^e	Thierry DROUILLET	20 ^e SH	en 37 mn 15 s
82 ^e	Marc LEFAUX	8 ^e VH2	en 39 mn 13 s
85 ^e	Jean-Paul HUETTE	27 ^e VH1	en 39 mn 22 s
154 ^e	Bruno DELENTE	40 ^e VH1	en 42 mn 10 s
164 ^e	Thierry JACQUET	21 ^e VH2	en 42 mn 31 s
179 ^e	Florent DOUVRY	86 ^e VH1	en 42 mn 52 s
220 ^e	Patrick TRANCHANT	63 ^e VH1	en 44 mn 20 s
249 ^e	Philippe PECCATE	32 ^e VH2	en 44 mn 59 s

courses jeunes

34 classés minimes et cadets

3 ^e	Albin FOUBERT	2 ^e minime	en 13 mn 55 s
8 ^e	Benoît HUETTE	5 ^e minime	en 15 mn 19 s

16 classés benjamins

14 ^e	Gwladys DROUILLET	4 ^e BF	en 11 mn 59 s
-----------------	--------------------------	-------------------	---------------



Albin FOUBERT



Patrick TRANCHANT



Gwladys DROUILLET

Les 10 km du MANS (72) - jeudi 13 mai 2010 (54 km)

1 124 classés

418 ^e	Bruno DELENTE	en 46mn 03 s
------------------	----------------------	--------------

Le trail du Pays de Bray/ GAILLEFONTAINE (76) - dimanche 16 mai 2010 (212 km) - 32 km -

80 classés

52 ^e	Allain LEBOSSÉ	1 ^{er} VH3	en 3 h 05 mn 08 s
55 ^e	Thierry JACQUET	7 ^e VH2	en 3 h 07 mn 12 s

RÉSULTATS

Le tour de LA SAUSSAYE (27) - dimanche 16 mai 2010 (138 km)

- 7,5 km -

124 classés

8^e **Bruno DELENTE** 3^e VH1 en 28 mn 47 s

Les Foulées Osnysoises / OSNY (95) - dimanche 16 mai 2010 (185km)

- 10 km -

235 classés

🏆 1^{er} **Eddy CLOUTIER** 1^{er} SH en 34 mn 03 s

La Rainette / RÂNES - dimanche 23 mai 2010 (37 km)

- 11 km -

173 classés

3^e **Michel BLIN** 🏆 1^{er} VH2 en 39 mn 26 s
40^e **Jean-Paul HUETTE** 14^e VH1 en 47 mn 31 s

courses jeunes
-2,5 km -

30 classés, Minimes et Benjamins

30^e **Benoît HUETTE** 6^e MH en 9 mn 53 s

Les Foulées Fertoises/ LA FERTE-BERNARD - samedi 29 mai 2010 (57 km)

- 10 km -

331 classés

187^e **Chantal LETOURNEAU** 2^e VF2 en 45 mn 27 s qi
217^e **Anita TREGARO** 3^e VF2 en 47 mn 31 s qi

Roscoff to Roscoff / ROSCOFF (29) - samedi 29 et dimanche 30 mai 2010 (426 km)

Trail marin de 57 km en 3 étapes: 18 km, 11km(nocturne) et 28 km

299 classés

113^e **Philippe PECCATE** 11^e VH2 en 5 h 25 mn 59 s



photos: Thierry Jacquet - Roscoff to Roscoff

LE MARATHON DE NANTES

Septembre 2009, à l'époque, je n'avais plus la motivation pour continuer à l'A3 Alençon sous licence compétition. Bridé par des problèmes physiques récurrents depuis 2004, je décide de ne reprendre qu'en licence loisir. Mais Franck trouve à cet instant les mots pour me convaincre à remplir en m'invitant à compléter une équipe vétérans qui se gonfle de nouveaux licenciés.

Mais surtout, ce qui va bouleverser ma pratique sportive au sein du club, c'est le conseil qu'il me donne d'aller consulter Mr David Fort, posturologue à Caen.

Celui-ci, décelant l'origine de mes ennuis physiques me crée des semelles qui me resituent morphologiquement au fur et à mesure des mois suivent. Depuis ce début de décembre, mes perfs petit à petit s'améliorent jusqu'à pouvoir me permettre pour la première fois de me qualifier pour les inters de cross!

Dimanche 2 mai 2010, me voilà sur la ligne de départ du marathon de Nantes alors que je viens de conclure un programme d'entraînement de 7 semaines, établi avec soin par Franck, pour un objectif de 3 h 06. à mes côtés, mon pote Stéphane Larue avec qui j'ai partagé certaines séances.

Conscient de mon potentiel, je vise plus les 3 h 05, qualificatifs pour le championnat de France de marathon qui aura lieu à Nice vers la mi-novembre 2010.

Malgré une petite gêne à la fesse droite, un « reste » du passé, les premiers kilomètres s'enchaînent facilement, profitant de la dynamique de ma place au sein d'un groupe de 5 coureurs.

Au semi, je passe avec plus de 4 mn d'avance toujours à l'abri du petit groupe et aussi facile, à ma grande surprise, Stéphane est encore dans mon sillage! Dans ce groupe, les meneurs décident de gérer, j'en fait de même, c'est toujours bon pour la suite.

Au 25^e km, je me décide à prendre les devants et au 30^e, je me rends compte que c'est mon jour. Mon objectif de qualif assuré, je me prends à penser à la barre des - de 3 heures, ce qui me paraissait impossible dès cette année.

L'absence de fatigue, le physique toujours aussi costaud malgré cette petite raideur à la fesse, je finis aussi fort que les 12 premiers kilomètres, récupérant un grand nombre de coureurs, ce qui a le don de l'encourager à continuer sur ce rythme.

Le 40^e kilomètre arrive, les mollets se durcissent mais grâce à l'impulsion donnée par mes mouvements de bras, j'arrive à me soulager les jambes pour finir par un dernier 400 m comme si j'étais à la Plaine des Sports d'Alençon!

Je passe la ligne, arrête mon chrono, résultat inespéré de 2 h 59 mn 05 s !

1 mn 10 plus tard, l'arrivée de Stéphane vient parachever une course de rêve où je retrouve enfin un niveau que j'aurais dû avoir de puis longtemps et que Franck Jouatel seul supposait.

Merci encore Franck pour avoir toujours cru en moi et pour m'avoir relancé au mois de septembre dernier.

BD



5e km	10e km	15e km	20e km	semi	25e km	30e km	35e km	40e km	42,195 km
20' 57	41' 45	1h 02' 54 ''	1h 23' 57''	1h 28' 05''	1h 45' 36''	2h 06' 54''	2h 28' 02 ''	2h 49' 10''	2h 59' 05''

UN GEL ENERGETIQUE MAISON

Voici une recette de gel énergétique maison. Il ne s'agit de donner une recette miracle , juste de vous la présenter pour que chacun puisse réagir sur le choix des ingrédients , la disponibilité digestive, le goût , l'efficacité , la packaging, etc etc

Alain

La spécificité de ce gel énergétique maison

Il s'agit d' un concentré de sirop à forte charge glucidique rapide et d' extrait de plantes pourvues d'une très grande richesse en vitamines et sels minéraux.

Les ingrédients fournissent en effet les substances dont les muscles ont prioritairement en besoin immédiat pendant l'effort :

- * des glucides à haute valeur d'index glycémique , très rapidement utilisables,
- * du Sodium et Potassium en bonne quantité pour combler la perte créée par le travail musculaire
- * des sels minéraux (Fer et Cuivre notamment) , incontournables pour répondre à une fatigue musculaire et une difficulté de récupération
- * des Vitamines du groupe B, nécessaires au métabolisme des sucres

Ingrédients

- * 1 dl de sirop de riz brun
- * 1/2 dl de sirop d'agave
- * 1/2 dl de sirop d'érable
- * jus de 2 citrons
- * 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- * 1 cuillère à café de guarana en poudre
- * 1 cuillère à café de poudre de jus d'orge
- * 1 cuillère à soupe de miel
- * 1 petite cuillère à café de sel (à tester sur la quantité selon le goût)
- * on peut aussi ajouter pour le goût des épices : poudre de cannelle ou vanille
- ☞ facultatif : 1 cuillère à café de baies de Goji



La conservation :

- * Se conservent dans des pots en verre type confiture (ou Nutella !!!) en verre fermés hermétiquement plusieurs semaines au réfrigérateur

Emballage conditionnement :

Pour l'emballage deux solutions :

- * dans des gourdes de la compote " Pom'pot" du commerce
- * dans les petites gourdes des ceintures de marathoniens

Pour la neutralisation des bactéries après utilisation rincer abondamment avec un mélange eau + eau de javel (inutile de charger la concentration : pour 500ml d'eau 1 cuillère à café de javel suffit)

☞ autre possibilité :placer les gourdes une fois rincées dans le congélateur (bouchon retiré)

Il suffira de les sortir un peu avant le remplissage

***** info ingrédients

Le sirop de riz

Le sirop de riz est riche en potassium et en magnésium. Il a l'avantage de contenir des glucides avec différentes structures moléculaires.

Environ la moitié de ces glucides sont des glucides complexes et le reste est (3 % glucose, 45 % maltose,).

composé de glucides plus simples

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g :

Valeur énergétique 316 kcal

Protéines 1,1 g

Lipides 0,4 g

Glucides 80 g

Dont glucose 17 g

Dont fructose 0 g

Dont maltose 39 g



le sirop d'agave :

Le sirop d'agave est extrêmement riche naturellement en fructose .

Le fructose est un sucre (dominant dans les fruits, le miel, le sirop de maïs) a un index glycémique très bas ce qui veut dire que l'énergie contenue se diffuse plus régulièrement et plus longtemps dans l'organisme (contrairement au "pics" d'énergie suivi du coup de pompe du "sucre normal utilisé dans notre café).

Il est donc intéressant notamment pour les pratiques de sport d'endurance.

Autres effet positif : il ne provoque pas les effets associés aux hyperglycémies liées au stress , je pense notamment à l'hyper-excitation avant une compétition

mais mais ... attention quand même :

Le fructose n'induit pas (ou peu) d'insuline ni de sécrétion de leptine qui est une hormone intervenant dans la satiété.

D'où l'absence de boisson comprenant exclusivement du sirop d'agave

Pourquoi du sirop d'agave plutôt que du fructose cristallisé disponible "à l'état pur" en grande surface ?

On trouve du fructose à l'état "pur" en grande surface ...mais voilà c'est en réalité un extrait de céréales (maïs) ou betteraves et son extraction est chimique par raffinage .

Ce procédé en lui même ne poserait pas de problème si plusieurs travaux ont démontré que si le fructose est 100% à base de fruits il ne comporte pas de risque particulier car il va se retrouver associé à d'autres sucres et micronutriments , en revanche s'il provient d'un raffinage (maïs par exemple) alors il va augmenter les triglycérides du plasma sanguins (pour faire court il s'agit de la graisse dans le sang) , ce qui est loin , très loin d'être recommandé notamment si l'on souhaite s'éviter quelques vilaines maladies cardio-vasculaires

Le fructose naturel se retrouve donc dans le sirop d'agave



le sirop d'érable

Le sirop d'érable est une excellente source de magnésium et manganèse. Le manganèse est un antioxydant tout à fait intéressant .

Le sirop d'érable comporte également des polyphénols , possédant un pouvoir antioxydant élevé.

le jus d'orge

A la différence de la quasi totalité des compléments alimentaires, qui sont trop souvent des complexes arbitraires de vitamines-sels minéraux, le jus d'orge (comme celui de blé ou de riz) est parfaitement adapté à une consommation quotidienne .

L'explication sur l'intérêt du jus d'orge réside dans sa très grande richesse en enzymes (80 enzymes pour le jus d'orge contre 30 pour le jus de blé)

Ses capacités anti oxydantes (Béta-Carotène, la Vitamine E, le Sélénium) sont aussi très importantes pour protéger contre la forte augmentation des radicaux libres pendant l'effort.

Le jus de citron :

Le PH du citron est de 2 environ sur le plan purement chimique il est très acide ...mais pourtant le citron alcalinise le sang !

Explication :

Les citrates brûlés dans l'organisme laissent un résidu alcalin.

Au cours du métabolisme, par oxydation, ses sels acides des acides organiques perdent leur acidité dite "primitive" pour former des carbohydrates alcalins possédant les propriétés et les caractéristiques des bases.

Donc donc doncau lieu de décalcifier l'organisme, voir de nuire au squelette comme je l'entends parfois, l'acide citrique a un effet déterminant dans la rétention du calcium !! A contrario l'orange n'a pas ses propriétés voilà pourquoi je déconseille fortement le jus d'orange qui lui est très acide pour l'organisme !

Le citron apporte un renfort tout à fait intéressant en vitamine C, excellent antioxydant , hors sur une longue distance le stress oxydatif est extrêmement important



La spiruline :



la spiruline est une algue microscopique , elle est très riche en acides aminés, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels.

C'est est une source de fer hautement assimilable

La spiruline contient entre 60 et 70 % de protéines végétale d'excellente qualité . Elle contient les 8 acides aminés essentiels et 9 autres acides aminés, le tout dans des proportions idéales... un apport extérieur essentiel puisque l'organisme est incapable de fabriquer lui-même ces acides aminés

Le guarana :

Le guarana est une liane ligneuse originaire de la forêt amazonienne qui produit des graines riches en caféine, en théobromine, en théophylline mais surtout en xanthine.

Le guarana est un tonique neuromusculaire qui doit son pouvoir stimulant sur le système nerveux sympathique grâce à sa richesse en xanthines.



Les baies de Goji :

Ce sont un des fruits les plus riches en termes de nutriments :

- * pas moins de 18 acides aminés, dont les 8 acides aminés essentiels,
- * présence de tous les principaux oligo-éléments : magnésium, zinc, fer, cuivre, calcium, germanium, sélénium, et phosphore),
- * riche en caroténoïdes, y compris le bêta-carotène,
- * 500 fois plus riche en vitamine C que les *
- * richesse en vitamines B1, B2, B6, E,
- * des principes actifs anti-inflammatoires

COMPTE-RENDU

Réunion du Bureau du lundi 31 mai 2010

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

Travaux à la Plaine des Sports:

Les appareils de renforcement musculaire de plein air sont en cours d'installation dans une zone située entre la piste et les vestiaires.

Classement des athlètes:

La FFA a instauré un nouveau mode de classement des performances des athlètes. Il y a désormais 24 catégories:

		Valeur
INTERNATIONALE A	IA	40 points
INTERNATIONALE B	IB	35 points
NATIONALE 1	N1	30 points
NATIONALE 2	N2	28 points
NATIONALE 3	N3	26 points
NATIONALE 4	N4	24 points

INTERREGIONALE 1	IR1	21 points
INTERREGIONALE 2	IR2	20 points
INTERREGIONALE 3	IR3	19 points
INTERREGIONALE 4	IR4	18 points
REGIONALE 1	R1	15 points
REGIONALE 2	R2	14 points
REGIONALE 3	R3	13 points
REGIONALE 4	R4	12 points
REGIONALE 5	R5	11 points
REGIONALE 6	R6	10 points

DEPARTEMENTALE 1	D1	8 points
DEPARTEMENTALE 2	D2	7 points
DEPARTEMENTALE 3	D3	6 points
DEPARTEMENTALE 4	D4	5 points
DEPARTEMENTALE 5	D5	4 points
DEPARTEMENTALE 6	D6	3 points
DEPARTEMENTALE 7	D7	2 points
DEPARTEMENTALE 8	D8	1 points

Pour les détails, s'adresser au secrétaire ou au président.

Situation comptable:

Au 31 mai, les comptes s'établissent de la manière suivante:

- 293 € sur le compte de la Ligue
- 3 000 € sur le compte livret de la B.P.O.
- 1,53 € sur le compte courant B.P.O.
- 606,09 € sur le compte de la caisse d'Epargne

Situation du club:

Le club compte à ce jour 77 licenciés, soit 4 de plus que la saison précédente: 47 renouvellements et 30 nouveaux.

Matériel:

le reliquat d'une commande de matériel concernant 3 médecine-balls a été livré.

Réunions:

➤ Réunion préparatoire aux Foulées de Montsort, le 29 avril.

Maurice Jouatel représentait le club. L'A3, comme les années précédentes, gèrera les arrivées. Un appel à des bénévoles sera lancé.

Il est rappelé que les athlètes doivent s'inscrire par l'intermédiaire du secrétaire Franck Jouatel afin que le club règle leur inscription. Les inscriptions prises sur place ne sont pas remboursées par le club. Les athlètes ont l'obligation de porter les couleurs du club. Les athlètes pré-inscrits par le club qui ne prendront pas le départ devront rembourser le club de l'inscription sauf cas de force majeure.

➤ Assemblée générale de l'USDA le 11 mai.

Franck Jouatel représentait le club. Les comptes sont en équilibre. la Fête du sport aura lieu le samedi 18 septembre 2010. Une extension au gymnase Louvrier va être construite afin d'y abriter les bureaux de l'USDA et une petite salle de réunion. La réception des travaux est prévue pour fin 2011.

➤ Réunion du Comité de l'Orne le 26 mai.

Maurice Jouatel représentait le club. Le poste du secrétaire est à pourvoir suite au départ de Gérard Legrand (Flers). L'A3 aura la charge d'organiser l'A.G. du Comité de l'Orne le 8 octobre prochain. La remise des récompenses jeunes (triathlon et Kids' Athlé) se déroulera dans le cadre des Jeux du Perche à Mortagne le dimanche 19 septembre. Un calendrier prévisionnel pour le triathlon en salle a été proposé:

- 6 novembre: Aube
- 20 ou 27 novembre: Argentan
- 29 janvier: Alençon
- vers le 15 janvier: Mortagne au Perche
- ? : L'Aigle

Le Comité prend en charge un stage départemental ouvert aux Benjamins et aux Cadets le 14 novembre 2010 à Mondeville.

Il est précisé que le Comité prélève pour son fonctionnement 1,50 € sur une licence loisir, 4 € sur une licence découverte et 2 € sur une licence compétition.

Le Comité propose que le cross départemental se fasse dans le cadre de celui de Montilly le 11 novembre.

La date des régionaux cross organisés par l'Orne n'est pas connue. Mortagne a été pressenti comme le lieu de ce cross

C.O.G.:

Henri Blaise-Martin remplacera Olivier Morice-Morrand au C.A. du Comité d'Organisation des Galopades.

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

☞ Prochaine réunion:
lundi 28 juin 2010 à 18h 30

A3 ALENÇON
16 rue du Stade
61000 Saint-Germain du Corbéis