

Podiums pour les coureurs de l'A3



⇐ Bruno LECADRE remporte
les Foulées des Portes du Maine
sur la distance de 5 km

Eddy CLOUTIER 1^{er} senior
au Trail d'Enfer sur la distance de 12 km

Marie-France JOUATEL finit 1^{ère} VF3
aux 10 km de Cherbourg

Michel BLIN termine 1^{er} VH1
au Trail du Perche ⇓

↑photo: organisation



Barthélemy Foubert à la lutte aux 10 km de la CUC

↓photo: Philippe Peccate



Qualifications sur 10 km

Bruno Lecadre, Mickaël Pottier, Eddy Cloutier, Barthélemy Foubert et Marie-France Jouatel ont gagné leur billet pour les France.

Rectificatif: Il s'agissait bien de Didier Chauvelier qui gagnait Alençon-Médavy en 1987.

- mai 2009 -

Les Galopades
du patrimoine
GALOPADES
ALENÇON
vendredi
18
septembre 2009
1^{re} édition

RÉSULTATS

Les Foulées d'AUBERGENVILLE (78) / 5 avril 2009 - 10 km -

670 classés

Classement: 64^e Eddy CLOUTIER 46^e SH en 33 mn 31 s qi

10 km de CHERBOURG / 13 avril 2009

441 classés

Classement: 17^e Bruno LECADRE 13^e SH en 32 mn 32 s qi
42^e Mickaël POTTIER 29^e SH en 34 mn 29 s qi
44^e Barthélemy FOUBERT 2^e ESH en 34 mn 38 s qi
53^e Franck JOUATEL 38^e SH en 35 mn 05 s
254^e Valérie BELLANGER 13^e SF en 43 mn 22 s
327^e Marie-France JOUATEL 🏆 1^{ère} VF3 en 47 mn 18 s qi

Le Trail du Perche/ GUE-DE-LA-CHAÎNE / 18 avril 2009 - 15 km -

99 classés

Classement: 3^e Michel BLIN 🏆 1^{er} VH1 en 59 mn 03 s
17^e Emmanuel PLANCHAIS 9^e SH en 1 h 07 mn 36 s

Les Foulées des Portes du Maine / SOULIGNE-SOUS-BALLON / 18 avril 2009 - 5 km -

96 classés

Classement: 🏆 1^{er} Bruno LECADRE 1^{er} SH en 15 mn 02 s
4^e Mickaël POTTIER 2^e SH en 15 mn 38 s
46^e Marie-France JOUATEL 🏆 1^{ère} VF3 en 22 mn 06 s



Emmanuel
Planchais
au
trail
du
Perche



Photo: Philippe Peccate

Marie-France Jouatel
aux Foulées du Porte du Maine ↴



Photos organisation

www.courir-souligne.fr

RÉSULTATS

Le Trail d'Enfer / NEUFCHATEL-EN-SAOSNOIS / 25 avril 2009

- 12 km -

179 classés

Classement:	2 ^e	Eddy CLOUTIER	🏆 1 ^{er} SH	en 47 mn 17 s
	5 ^e	Mickaël POTTIER	2 ^e SH	en 48 mn 03 s
	21 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	12 ^e SH	en 55 mn 18 s
	128 ^e	Pierre SOLE	31 ^e VH3	en 1h en 13 mn 52 s

- 28 km -

93 classés

Classement:	6 ^e	Michel BLIN		en 2 h 05 mn 30 s
	69 ^e	Bruno DELENTE		en 2 h 55 mn 47 s

Semi-marathon d'ALBI (81) / 26 avril 2009

850 classés

Classement:	122 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	5 ^e VH3	en 1 h 32 mn 23 s
-------------	------------------	----------------------------	--------------------	-------------------

Trail de la Vallée de la Vère/ ATHIS-DE-L'ORNE / 26 avril 2009

- 30 km -

201 classés

Classement:	89 ^e	Thierry JACQUET	16 ^e VH2	en 2 h 59 mn 46 s
	158 ^e	Allain LEBOSSE	31 ^e VH2	en 3 h 19 mn 05 s
	173 ^e	Philippe PECCATE	34 ^e VH2	en 3 h 27 mn 57 s

Les 10 km d'ARGENTAN / 30 avril 2009

487 classés

Classement:	17 ^e	Michel BLIN	7 ^e VH1	en 35 mn 49 s
	64 ^e	Thierry DROUILLET	31 ^e SH	en 38 mn 34 s

épreuve jeune 3,9 km

41 classés

Classement:	🏆 1 ^e	Albin FOUBERT		
	2 ^e	Benoît HUETTE		



Une belle bagarre entre Benoît et Albin !

L'être sportif

VOLODALEN.COM

« Se connaître et limiter le stress sont deux atouts permettant de vivre au mieux sa pratique sportive.

Apprendre à connaître un sportif : Les catégories d'êtres

Regardez l'attitude de la personne face aux difficultés dont la défaite fait partie. Elle est un puissant révélateur de sa psychologie. Assume-t-elle ou non la responsabilité de l'échec ? Vit-elle l'échec comme un moyen de continuer à progresser ou comme une remise en cause de sa valeur ?

➤ Elle assume et le prend comme un moyen de progresser, c'est une personne stable (catégorie 1 : les universels).

➤ Elle n'assume pas et invoque toute sorte d'excuses. C'est une personne instable qui tend à cacher sa fragilité (catégorie 2 : les toxiques).

➤ La personne vit l'échec comme une remise en cause de sa valeur. Elle est fragile et doit être encouragée (catégorie 3 : les craintifs).

➤ Elle assume l'échec et le vit comme une confirmation de sa piètre valeur. Elle est résignée (catégorie 4 : les résignés) et doit être rassurée.

Quelque soit la catégorie d'être, il nous semble important de dire que ce qui fait l'humain c'est sa capacité à se dépasser, à accomplir des efforts pour progresser, à tirer partie de ses faiblesses pour en faire des atouts. Il nous semble important de répéter qu'on ne progresse jamais que par rapport à soi-même. Primordial de répéter inlassablement que la valeur ne dépend jamais des résultats obtenus ; qu'un être humain est bien plus que ce qu'il parvient ou non à faire.

Ces simples rappels peuvent permettre de diminuer le mal-être qui accompagne une situation stressante comme une compétition. Ils gagneront toutefois à être accompagnés d'un travail sur la gestion du stress.

Gérer le stress

Si vous êtes ou si vous avez à faire à un sportif très anxieux voilà des attitudes très simples permettant de prendre confiance :

➤ Remplacer le jugement par une analyse permettant l'action. Remplacer : *je n'ai même pas réussi à accélérer par : j'ai utilisé une foulée trop grande pour être réactif.*

➤ Arrêter les pensées négatives grâce à un déclencheur qui peut être un mot, un geste... et se concentrer de suite sur une notion positive, sur un point de repère (objet, comportement, valeur, personne...) pour lequel nous avons des affinités.

➤ Sourire, s'ouvrir aux autres, prendre en compte le présent à travers le charme des lieux..., mais aussi décontracter les muscles de son visage en posant la paume des mains sur le haut des joues et en tirant doucement, décontracter son cou, laisser retomber sa langue...

Pour faire face au stress, une attitude encore plus élaborée consiste à hiérarchiser ses peurs.

Dialoguer avec ses peurs

Cette forme de gestion du stress demande de maîtriser les techniques de relaxation musculaire. Elle s'appuie sur l'affrontement direct des peurs grâce à la relaxation. Dans un premier temps, la personne fait une liste des dix situations qu'elle appréhende le plus. Elle hiérarchise ces situations de la moins à la plus anxiogène. Il est évident que la liste des cas de figure peut se réduire à un contexte donné (par exemple l'avant compétition). La phase suivante consiste à se représenter d'abord la situation la moins anxiogène jusqu'à ce que les premiers signes de tension arrivent. Dès qu'ils sont ressentis, la personne se relaxe en utilisant par exemple la technique de relaxation progressive (la relaxation). La scène est alors visualisée à nouveau. Le cycle se poursuit ainsi jusqu'à ce que les situations puissent être représentées sans stress »

☞ Lire le dossier complet sur le site **www.volodalen.com**

Avec l'aimable autorisation du site

INFOS

CALENDRIER ESTIVAL SAISON 2008/2009 (Cadets à Vétérans)

DATES	EPREUVES
V 8 MAI 2009	Régionaux Interclubs 1 ^{er} Tour (Rég) à CAEN
S 16 MAI 2009	Championnats Régionaux Interclubs 2 ^{ème} Tour (Rég) à CAEN
S 30 MAI 2009	Départementaux FFA + Epreuves ouvertes à ALENCON
V 5 et S 6 JUIN 2009	Régionaux 5000m + Epreuves ouvertes à AVRANCHES
S13 et D 14 JUIN 2009	Régionaux Ca-Ju-Es-Se-Ve à TOURLAVILLE
S 20 JUIN 2009	Meeting d'ARGENTAN + 2 ^{ème} journée Régionaux individuel Ca-Ju-Es-Se-Ve
S 27 et D 28 JUIN 2009	Interrégionaux Jeunes (Ca-Ju-Es) à FOUGERES (BRE)

***IMPORTANT :** Le club se charge des déplacements pour les divers championnats FFA. Pour les autres épreuves, prenez contact avec le secrétariat auprès de Franck JOUATEL au 02.33.28.96.19 ou 06.29.57.50.37

CALENDRIER ESTIVAL SAISON 2008/2009 (éveil athlétique à minimes)

DATES	EPREUVES
S 23 MAI 2009	Triathlon Benjamins et Minimes à FLERS
S 30 MAI 2009	Triathlon jeunes + Départementaux à ALENCON
S 6 JUIN 2009	Triathlon jeunes au GUE DE LA CHAINE
D 7 JUIN 2009	Finale Régionale des pointes d'Or à CAEN (Benj-Minimes)
S 20 JUIN 2009	Triathlon jeunes à Argentan
D 21 JUIN 2009	Régionaux (Benj-Minimes) à CAEN

Quelques rendez-vous à ne pas manquer pour ce printemps!

- **Les Foulées du Hazé**, le 10 mai à Flers, 10 km- *première édition* !
contact: Alain Poussier, 06 64 05 31 34
- **Le Trail du Bessin**, le 17 mai à Fresne-Camilly (14), 8 et 18 km
contact: <http://letraildubessin.free.fr/>
- **Le Trail de la Mine**, le 24 mai à Saint-Germain Le Vasson (14), 12 et 20 km
contact: www.ta21.net
- **Le Trail d'Ecouves**, le 7 juin à Radon, 12,33 et 61 km
contact: <http://perso.orange.fr/trail61/>
- **La Foulée verte en Druance**, le 21 juin au château de Pontécoulant (14), 11,6 km
contact: capconde@wanadoo.fr au profit de l'association Handy, Rare et Poly
- **Les Foulées Athisiennes**, le 4 juillet à Athis de l'Orne, 10 km
contact: Office du tourisme, 02 33 66 14 26

INFOS

TRIATHLON JEUNES et CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL à la Plaine des Sports / Alençon - le samedi 30 mai 2009 *programme*

13 h 00 Début des inscriptions
13 h 30 Mise en place des Jurys
14 h 00 Début des épreuves

Horaire	Epreuve	Catégories	Horaire	Epreuves	Poste	Catégories
14 h 00	100 m	C.J.E.S.V - F	14 h 00	Longueur Javelot	A B A B	EAF et PF EAG et PG BF et MF BG et MG
14 h 15	100 m	C.J.E.S.V - H				
14 h 45	50 m	EAF et PF				
15 h 00	50 m	EAG et PG	15 h 00	Longueur	A B	BF et MF BG et MG
15 h 15	400 m	C.J.E.S.V - F				
15 h 30	400 m	C.J.E.S.V - H	15 h 30	Med-Ball	A B	EAF et PF EAG et PG
15 h 45	50 m	BF et BG				
16 h 00	100 m	MF et MG	16 h 00	Longueur	A B	C.J.E.S.V - F C.J.E.S.V - H
16 h 15	1000 m	EAF et PF				
16 h 30	1000 m	EAG et PG				
16 h 45	1000 m	BF et MF	16 h 45	Poids	A B	C.J.E.S.V - F C.J.E.S.V - H
17 h 00	1000 m	BG et MG				
17 h 15	1500 m	C.J.E.S.V - F				
17 h 30	1500 m	C.J.E.S.V - H				
à partir de 17 h 30 : Remise des récompenses						



« Non, ne pense pas à de la bière. Et ne pense pas non plus au soleil. Oublie le vent. Oublie l'article à rédiger. Concentre-toi simplement sur tes pieds. Fais-les avancer, l'un après l'autre. Là, maintenant, rien d'autre n'a d'importance.

J'ai dépassé les trente-cinq kilomètres. A partir de là, c'est pour moi la *terra incognita*. Jusqu'à présent, jamais encore je n'ai couru au-delà des trente-cinq kilomètres. A ma gauche, une ligne de montagnes dénudées, pierreuses. Elles semblent tout à fait stériles, dépourvues du moindre chemin. Qui donc, quelle sorte de dieu a bien pu créer ce genre de chose ? A ma droite, des champs d'oliviers à perte de vue. Tout semble recouvert d'une fine poussière blanche. Et ce vent âpre venant de la mer qui m'attaque la peau sans cesse. Mais c'est quoi, à la fin, un vent pareil ? Pourquoi faut-il qu'il soit si violent ?

Aux environs des trente-sept kilomètres, je me mets à tout haïr. Ça suffit, j'en ai assez. Je ne veux plus courir davantage. Mon énergie est au plus bas. C'est comme si je conduisais une voiture à sec. J'ai envie de boire, mais si je m'arrête maintenant, je crois que je ne pourrai plus repartir. J'ai soif. Soif....

... J'ai dépassé les quarante kilomètres.

« Plus que deux kilomètres ! Allez, tenez bon ! » me crie le rédacteur, d'une voix encourageante, de la voiture.

« Facile à dire ! » ai-je envie de lui retourner. Mais je ne le fais pas, je me contente de le penser. Ce soleil dénudé est atrocement chaud. Il n'est que neuf heures du matin, et la chaleur est abominable. La sueur me coule dans les yeux. Le sel me brûle les yeux, et durant quelques instants, je ne vois plus rien....

... Au-delà des hautes herbes d'été, j'aperçois l'arrivée, le monument dédié au marathon historique, à l'entrée de la petite ville de Marathon....

... Ce sont maintenant les derniers mètres de la course et je veux absolument courir le plus vite possible, en donnant mes dernières forces. Hélas ! Mes jambes sont autonomes et ne m'obéissent pas. J'ai complètement oublié comment mettre mon corps en mouvement. Tous mes muscles me font l'impression d'avoir été rasés par un rabot rouillé.

Ça y est.

Ça y est, j'ai atteint le but. Je n'ai curieusement pas le sentiment d'avoir accompli ce que je voulais. La seule chose que je ressens est le soulagement intense de ne plus avoir à courir»

➤ Extrait de « **Autoportrait de l'auteur en coureur de fond** »
de **Haruki Murakami**

Editions Belfond 19,50 €



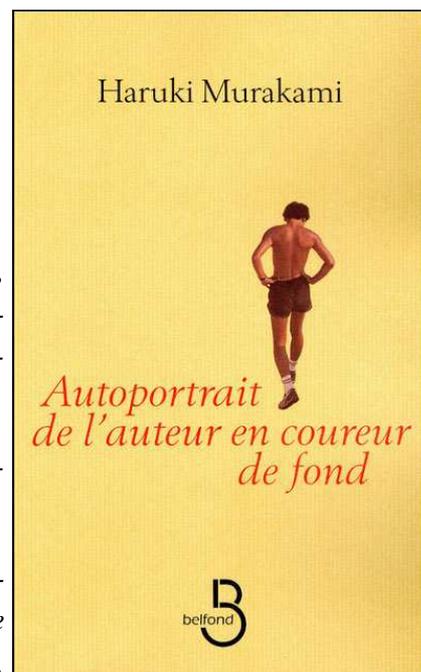
« Dans ce livre autobiographique, le romancier et journaliste japonais Haruki Murakami dresse l'éloge de la course à pied.

Un magnifique bouquin où l'émotion est sincère.

J'ai rarement lu un livre où quelqu'un décrivait ses sensations de coureur d'une manière si précise, si intense, si intérieure.

A lire! »

P.P



COMPTE-RENDU

Compte rendu bureau A3 du 27 avril 2009

Présents : Maurice, Philippe, Olivier, Franck.

Vie du club :

➤ Discussion sur les horaires d'entraînements de la saison 2009/2010 pour les jeunes (jusqu'à cadet). 15 personnes ont répondu aux questionnaires sur une cinquantaine d'envoi. Les résultats amènent le bureau à retenir la proposition suivante pour l'année prochaine : Entraînement le mardi soir (18 H-20 H) et le samedi matin (10 H- 12 H) pour les ben-jamins, minimes et cadets ; entraînement le mercredi (14 H-16 H) pour l'école d'athlétisme et les poussins. Ces nouveaux horaires vont être transmis à la mairie pour sa prochaine plaquette.

➤ Le nombre de licenciés reste à **73** pour la saison. 2 ou 3 licences restent en suspend.

➤ Réflexion sur la fête du sport (programmée le 19 septembre) pour choisir la ou les épreuves que nous pourrions animer : vitesse, comme les années passées et poids ?

➤ Pas de nouvelle des maillots, voir pour une seconde commande car certains athlètes qui ont le maillot actuel souhaiteraient courir avec le nouveau maillot. Voir par ailleurs ce que nous ferons des stocks qui restent pour certaines tailles.

➤ L'envoi du calendrier estival va être fait dans la semaine. Ne sera plus inséré le questionnaire de retour car il est très peu utilisé.

Finances :

➤ Toujours pas de réponse de la Ligue en ce qui concerne le différend de 66 €

➤ Le virement de la municipalité est arrivé sur le compte du club.

Ont eu lieu au cours du mois

➤ **13 avril** : 10 km de **Cherbourg** ; Plusieurs qualifications pour les France : Bruno LECADRE en seniors, Barthélemy FOUBERT en espoir et Marie France JOUATEL en Vétéran. Ces qualifications s'ajoutent à celles déjà obtenues par Eddy CLOUTIER et Mickael POTTIER.

➤ Réunion du Groupement à Damigny ayant pour objet les dossiers de demande de subventions auprès du CNDS et du Groupement,; le dossier CNDS en notre possession a été rempli et adressé au Comité de l'Orne pour le 23 avril, quant au dossier du Groupement, pas encore en notre possession, il est à rendre pour le 13 juin.

➤ Rappel des résultats des 5 et 10 km de Souigny sous Ballon et des 2 trails du dernier week-end. (cf. rubrique résultats)

Au programme de ces prochaines semaines

➤ Comité directeur de l'USDA **mardi 28 avril**, Franck y représente le club.

➤ **8 mai** ; 1^{er} tour des interclubs régionaux, le club va y présenter une équipe : Mickael, Barthélemy, Bruno, Franck, Valérie, Marie France, Virginie. Objectif : essayer d'obtenir la qualification pour le second tour programmé le **16 mai**.

➤ **30 mai** triathlon du club pour les jeunes et départementaux pour les autres catégories (de cadets à vétérans).

➤ Epreuves retenues pour les départementaux Hommes et femmes à la Plaine des Sports: 100 m, 400 m , 1500 m, longueur et poids.

Un courrier va être adressé à la mairie pour préparer la piste et les environnements (pelouse, etc.).

➤ **6 juin** : Triathlon du Gué de la Chaîne ; 5 et 10 km de Mamers,

➤ **13 juin** : 10 km de L'Aigle,

➤ **13 et 14 juin** : Régionaux piste à Tourlaville,

➤ **20 juin** : triathlon et meeting d'Argentan,

La prochaine réunion du bureau est programmée au lundi 25 mai 2009

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
www.a3alencon.com