

Demi-finale de Cross à Flers

Dimanche 17 février, nous nous levons à l'aurore pour partir aux interrégionaux de cross qui se déroulaient à Flers.

Pour ma part, n'étant que minime, je participais qu'aux inter-comités. Les inter-comités regroupent les meilleurs de chaque département (Orne, Calvados, Manche, Finistère, Morbihan, Côte d'Armor, Ile et Vilaine, Seine Maritime, Eure) qui forment un comité qui doit compter 6 athlètes (malheureusement l'Orne n'en avait que 4 à courir...) pour être classé à la fin.

En arrivant sur le circuit que nous connaissions déjà depuis les régionaux d'il y a 15 jours, une chose m'a surpris ainsi que stressé: le parcours était bondé de supporters.

Pour ma part, j'ai trouvé ce cross dur car il comportait beaucoup de relances et de faux plats montants. Malgré ces deux choses, j'ai réussi à tenir ma place durant la course où je termine 17^{ème} et 3^{ème} de Basse-Normandie (j'avais terminé 7^{ème} au régionaux).

Malheureusement, à cause du maillot du comité de l'Orne, mes supportrices ne m'ont pas vu passer!

Ce fut une splendide journée où j'ai rencontré Annette SERGENT double championne du monde de cross et Martial FESSELIER ancien marcheur qui a participé quatre fois aux jeux olympiques.

Hugo Olivier

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE CROSS

Très belle performance de Marie Morice-Morand

Marie MORICE-MORAND, junior première année, licenciée à l'A3 Alençon depuis septembre 2004, a obtenu une brillante 35^{ème} place (sur 258 classées) pour ses premiers championnats de France de Cross Country.

Après un départ prudent, dans la bousculade propre à un championnat de France, Marie terminait la première boucle du circuit (sur l'hippodrome de LAVAL) aux environs de la soixante-dixième place.

Au fur et à mesure et notamment dans la montée de la grande boucle, elle reprenait du terrain aux concurrentes pour terminer à la 35^{ème} place. Elle se classe même 9^{ème} des athlètes de l'inter région Bretagne, Basse et Haute Normandie alors qu'il y a 15 jours à Flers, elle n'avait fini que 13^{ème}.

La saison de cross se terminant, Marie va maintenant orienter ses efforts en direction du 800 ou 1500 mètres.



Photo: Jean-Michel Dumouchel / www.normandiecourspiet.com



Photo: O. Morice-Morand

RÉSULTATS

Pré-France / MONDEVILLE / 2 février 2008

Nom	Prénom	60 m série	place	niveau	60 m semi-finale	place	niveau
FOULON	Julie	8'' 47	3 ^e	R2	8'' 67	5 ^e	R3

Régionaux Cross de Basse-Normandie / FLERS / 3 février 2008

70 classés

Cross Benjamins / 2 170 m

Classement:	5 ^e	Basile LEDUQUE	en 09 mn 02 s
	7 ^e	Albin FOUBERT	en 09 mn 05 s
	12 ^e	Aymerick DROUILLET	en 09 mn 20 s
	46 ^e	Mathieu MORICE-MORAND	en 10 mn 27 s
	53 ^e	Thibault POUILLARD	en 10 mn 59 s

🏆 🏆 1^{er} par équipes

51 classées

Cross Minimes Filles

Classement:	48 ^e	Agnès JOUNY	en 15 mn 50 s
-------------	-----------------	--------------------	---------------

62 classés

Cross Minimes Garçons

Classement:	7 ^e	Hugo OLIVIER	en 12 mn 23 s
	37 ^e	Simon FOULON	en 14 mn 14 s

18 classées / 3 970 m

Cross Juniors Filles

Classement:	5 ^e	Marie MORICE-MORAND	en 18 mn 26 s / qi
-------------	----------------	----------------------------	--------------------

72 classées

Cross Elites Femmes

Classement:	43 ^e	Valérie BELLANGER	17 ^e SF	en 27 mn 50 s / qi
	47 ^e	Anita TREGARO	24 ^e VH1	en 28 mn 31 s / qi

210 classés / 9 000 m

Cross Vétérans Hommes

Classement:	16 ^e	Gil VERDU	en 34 mn 42 s / qi
	123 ^e	Bruno DUPRE	en 40 mn 04 s
	129 ^e	Marc LEFAUX	en 42 mn 03 s
	148 ^e	Bruno DELENTE	en 40 mn 04 s
	192 ^e	Olivier MORICE-MORAND	en 45 mn 06 s

104 classés

Cross Elites Hommes

Classement:	20 ^e	Reynald CORMIER	20 ^e SH	en 37 mn 56 s / qe
	27 ^e	Bruno LECADRE	26 ^e SH	en 38 mn 19 s / qe
	29 ^e	Mickaël POTTIER	28 ^e SH	en 38 mn 25 s / qe
	47 ^e	Franck JOUATEL	43 ^e SH	en 39 mn 56 s / qe
	54 ^e	Jean-Pierre CHAPPELLIERE	50 ^e SH	en 40 mn 41 s / qe
	58 ^e	Eddy CLOUTIER	52 ^e SH	en 41 mn 13 s / qe
	95 ^e	Thierry DROUILLET	86 ^e SH	en 45 mn 38 s / qi

RÉSULTATS

Triathlon de l'A3 / ALENÇON / 9 février 2008

EAF- Place	Points	Athlètes	30 m	M-B de 2 kg	Long
2 ^e	36	DUPRE Cassandra	5"8	3 m 25	2 m 55
9 ^e	25	BLIN Aline	5"8	2 m 48	2 m 05
PF - Place	Points	Athlètes	30 m	M-B de 2 kg	Long
1 ^{ère ex}	58	RIVO Julie	5"5	4 m 56	3 m 34
5 ^{e ex}	46	DUVAL Louise	5"3	2 m 84	3 m 01
10 ^e	31	POTTIER Manon	6"1	2 m 93	2 m 46
12 ^e	11	HALLIER Pauline	6"9	2 m 52	1 m 78
BF - Place	Points	Athlètes	30 m	Poids 2 kg	Long
1 ^{ère}	55	MEYER Agathe	5"0	7 m 58	3 m 45
4 ^e	42	GAUDIN Anna	5"2	5 m 38	3 m 45
NC	entorse	TRUET Enora	5"3	5 m 90	NP
MF - Place	Points	Athlètes	30 m	Poids 3 kg	Long
2 ^e	27	JOUNY Agnès	5"7	6 m 60	3 m 16
EAG - Place	Points	Athlètes	30 m	M-B de 2 kg	Long
4 ^e	39	GAUDIN Paul	5"9	3 m 74	2 m 72
6 ^{e ex}	36	MORICE-MORAND Malo	6"1	3 m 09	2 m 84
9 ^e	31	DUVAL Camille	6"0	3 m 37	2 m 18
PG - Place	Points	Athlètes	30 m	M-B de 2 kg	Long
4 ^{e ex}	52	LEDUQUE Adrien	5"5	4 m 56	3 m 16
6 ^e	50	LEDUQUE Thibault	5"4	3 m 87	3 m 04
7 ^{e ex}	47	DUVERGER Charlie	6"0	5 m 29	2 m 95
7 ^{e ex}	47	GOYER Denis	5"8	4 m 11	3 m 19
10 ^e	37	VILLAIN Tristan	6"1	3 m 24	2 m 88
BG - Place	Points	Athlètes	30 m	Poids 3 kg	Long
1 ^{er}	36	DUVAL Adrien	4"9	5 m 57	3 m 58
3 ^e	34	GILLOT Guillaume	5"1	5 m 82	3 m 56
4 ^{e ex}	33	LEDUQUE Basile	5"0	5 m 04	3 m 54
7 ^{e ex}	28	BREUX Maxime	5"1	5 m 10	3 m 10
9 ^e	25	DOUVRY Jimmy	5"3	4 m 90	3 m 13
10 ^e	24	POUILLARD Thibault	5"4	5 m 56	2 m 99
11 ^e	23	MORICE-MORAND Matthieu	5"1	4 m 32	2 m 60
13 ^e	8	NICOL Jason	6"3	3 m 38	1 m 95
NC	Blessé	GALLIENNE Valentin	douleur au mollet		

La Magnétoise / MAGNEE-OLNE (Belgique) / 24 février 2008

- 64 km -

188 partants/ 149 classés

Classement:

81^e

101^e

Philippe PECCATE

Allain LEBOSSÉ

19^e VH2

27^e VH2

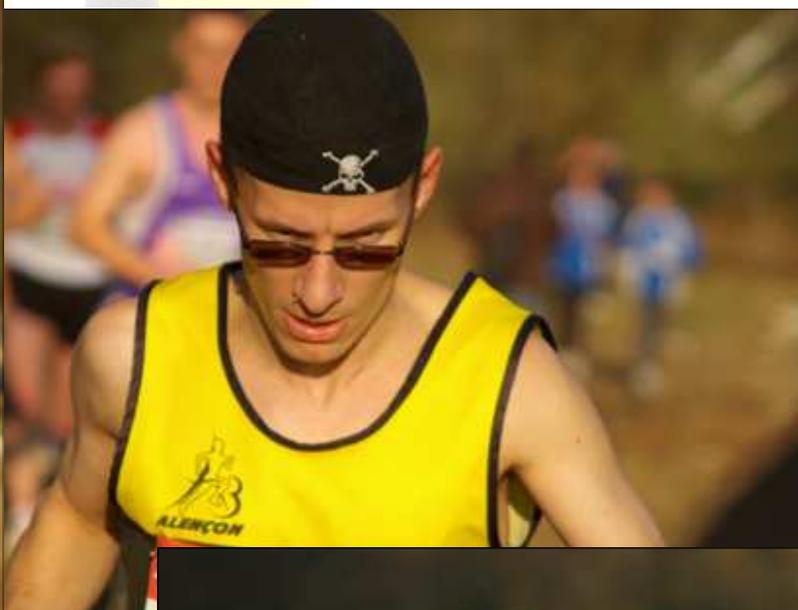
en 8 h 00 mn 39 s

en 8 h 31 mn 31 s

RÉSULTATS

Demi-finale des championnats de France de Cross (FLERS)

Epreuve	Nom	Cat.	place	classés	temps	qualifiés
Intercomités Minimes Garçons	OLIVIER Hugo	MI	17	98	12' 52"	
Course Juniors Filles	MORICE-MORAND Marie	JU	13	73	20' 39"	qualifiée
Course Elite Femmes	BELLANGER Valérie	SE	144	181	32' 50"	nq
	TREGARO Anita	VE	abandon			
Course Elite Hommes	CORMIER Reynald	SE	49	241	41' 36"	nq
	LECADRE Bruno	SE	87	241	42'43"	nq
	POTTIER Mickael	SE	115	241	43'31"	nq
	CHAPELLIERE Jean-Pierre	SE	155	241	44'59"	nq
	CLOUTIER Eddy	SE	161	241	45'09"	nq
	DROUILLET Thierry	SE	228	241	50'03"	nq
	JOUATEL Franck	SE	abandon		Blessé	
Course Vétérans Hommes	VERDU Gil	VE	85	270	35'47"	nq



Superbes photos
de
Wilhelm Roussin
et
de
Jean-Michel
Dumouchel



REPORTAGE

LES BENJAMINS DE L'A3 ALENCON CHAMPION DE NORMANDIE

24 athlètes de l'A3 ALENCON ont fait le déplacement ce dimanche 3 février 2008 pour participer aux championnats régionaux de cross qui se déroulaient sur le site du stade des Closets à FLERS. Sur un parcours exigeant, rendu difficile par des passages boueux et un vent défavorable dans les principales difficultés qui se présentaient devant les coureurs jaune et noir, les alençonnais avaient à cœur de défendre les couleurs de leur club.

Une fois de plus, c'est la force collective de l'A3 ALENCON qui a permis aux benjamins garçons de remporter le titre par équipe à la grande, mais agréable surprise des dirigeants alençonnais. Cette consécration vient récompenser le travail des bénévoles qui encadrent ces jeunes toute l'année.



Photo: B. Foubert

Thibault POUILLARD

La journée commençait plutôt bien puisque Gil VERDU qui n'avait pas prévu de participer aux championnats cette saison obtenait son billet pour la demi-finale des championnats de France de cross avec une honorable 16^{ème} place.

Dans la course des minimes garçons, Hugo OLIVIER s'est bien accroché au groupe de tête pour obtenir une belle 7^{ème} place synonyme de sélection pour les inter comités qui auront lieu dans quinze jours sur le même site.



Photo: normandiecoursapied.com

**Agnès
JOUNY**

Sa camarade de club, Marie MORICE-MORAND tirait elle aussi son épingle du jeu en obtenant une méritante 5^{ème} place.

Pour conclure cette belle journée, l'équipe des seniors hommes, emmenée par un Reynald CORMIER revenu en forme au bon moment, tirait un duo composé de Bruno LECADRE et Mickaël POTTIER pour obtenir une excellente 4^{ème} place. Franck JOUATEL qui revient petit à petit en forme complétait l'équipe qui gagne trois places dans la hiérarchie bas-normande.

Les dirigeants de l'A3 ALENCON félicitent bien entendu tous les athlètes du club qui ont défendu âprement leurs couleurs et se réjouissent d'avoir 11 athlètes qualifiés (sur 15 possibles) pour la demi-finale des championnats de France de cross qui aura lieu le 17 février prochain au même endroit ainsi qu'un qualifié pour les inter comités

Franck Jouatel.



Photo: normandiecoursapied.com

Gil VERDU

REPORTAGE

DEMI FINALE championnat de France de cross / FLERS le 17 février 2008

L'A3 Alençon au championnat de France à Laval avec la qualification de la junior Marie MORICE-MORAND

12 athlètes de l'A3 ALENCON ont fait le déplacement ce dimanche 17 février pour participer aux inters régionaux de cross qui se déroulaient à FLERS dans l'Orne. Soleil et fraîcheur ont accompagné les coureurs bas et hauts normands ainsi que l'armada des coureurs bretons sur un terrain de plus en plus gras au fur et à mesure que les courses se déroulaient.

Comme il y a 15 jours aux régionaux, les jeunes de l'A3 ont montré de belles prétentions et sont venus récompenser le travail des entraîneurs.

Ce fut tout d'abord Marie Morice-Morand qui prenait une belle 13^{ème} place. Elle confirme ainsi des aptitudes dévoilées lors des départementaux à Montilly au mois de novembre et confirmées il y a 2 semaines aux régionaux où elle finissait 5^{ème}. Elle ira donc défendre les couleurs jaune et noir du club à Laval au championnat de France.

Ce fut ensuite Hugo Olivier qui dans la course des inters comités minimes terminait 17^{ème} et concluait ainsi positivement sa saison de cross débutée par un titre départemental.



Chez les seniors où le club avait qualifié une équipe lors des régionaux, il faut noter la très belle course de Reynald Cormier qui termine 49^{ème} dans une course des plus relevée et qui ne « loupe » la qualification au France que pour une place et 4 secondes.

Olivier Morice-Morand



Photo: Marc Lefaux ET Olivier Morice-Morand



Photo: Wilhelm Roussin / www.normandiecoursepied.com

INFOS

Conférence:

Lundi 17 mars 2008, à 20h30, à la salle Baudelaire (derrière la Halle aux Toiles), à Alençon, se tiendra une conférence sur **l'alimentation du sportif**.

Cette conférence sera animée par Eve Tiollier, nutritionniste au Pôle Départemental de Médecine du Sport de Marcoussis. Les thèmes suivants seront abordés:

- L'alimentation au quotidien, questions/ réponses
- L'alimentation en période de compétition: avant, pendant et après
- Hydratation, pyramide alimentaire

Courses à label en Basse-Normandie qualificatives aux championnats de France:

date	Epreuves	Label
Samedi 22 mars	10 km des Foulées de Saint-James (50)	Régional
Dimanche 23 mars	10 km des Foulées LCL et Ville de Bayeux (14)	Régional
Dimanche 23 mars	Semi-marathon des Foulées LCL et Ville de Bayeux (14)	Régional
Lundi 24 mars	10 km de la CUC Cherbourg (50)	Régional
Dimanche 20 avril	Semi-marathon de Valognes (50)	Régional
Jeudi 1er mai	10 km d'Avranches (50)	Régional
Dimanche 11 mai	Semi-marathon de Flers *	Régional
Dimanche 8 juin	10 km des Courants de la Liberté - Caen (14)	National
Dimanche 8 juin	Semi-marathon La Pégasus des Courants de la Liberté - Caen	International
Dimanche 8 juin	Marathon des Courants de la Liberté - Caen *	National
Vendredi 4 juillet	10 km de la Corrida pédestre de Caen	Régional
Vendredi 11 juillet	10 km de Falaise	Régional
Lundi 14 juillet	10 km des Foulées de la Vallée de la Vère (Brécey)*	Régional
Samedi 20 septembre	10 km des Foulées du Port de Caen	Régional

* championnats régionaux 2008

Médavy:

Les athlètes qui ont l'intention de participer à Alençon-Médavy s'inscrivent eux-mêmes. Ils se doivent de porter le maillot du club, à cette condition, il leur sera remboursé la moitié de leur engagement, à savoir 6 €.

Interclubs:

Le premier tour des interclubs se déroulera le jeudi 8 mai et le second tour le dimanche 18 mai au stade Hé-litas à Caen. La participation de tous est requise.

Relais:

Le 30^e relais pédestre **GRANVILLE / SAINT-LO** se déroulera le 30 mars prochain. La configuration minimale est de 7 relayeurs répartis sur les 57 km (9 au maximum) qui se transmettent un témoin. Beaucoup d'ambiance pour cette course hors norme!

Les inscriptions seront reçues chez Alain LEJEUNE, 17, Promenade des Alluvions - 50000 SAINT-LO ou Internet: le-jeune.alain@wanadoo.fr

Tél. 02 33 72 07 09 ou 02 33 57 79 26 - Fax. 02 33 57 28 73.

COMPTE-RENDU

Compte rendu bureau A3 du 25 février 2008

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

Présents : Maurice, Franck, Philippe, Henry, Olivier

Vie du club :

Nombre de licenciés : « compteur » toujours à 84, 2 dossiers en attente.

Pas d'achat de l'athlérama 2007 (vendu par la fédération).

Proposition de la fédération pour affiches et tracts gratuits sur l'athlétisme.

Le site internet est de nouveau accessible. Les mises à jour sont régulières (faites par Damien).

Subventions :

Appel à cotisation du Groupement, (base : nombre de licenciés au 31 décembre de l'année N-1).

Le Groupement propose une soirée d'information sur le contenu du dossier de demande de subvention le 8 avril à la maison des associations à Damigny. Le bureau y sera représenté.

Prochaines dates à retenir :

Triathlon d'Argentan le 1^{er} mars, un seul inscrit à ce jour ? (*Cf. suggestion en débat*)

Championnat de France à Flers le 2 mars, minibus à disposition du club, une quinzaine de personnes ont prévu de faire le déplacement.

Conférence sur l'alimentation du sportif par Eve TIOLLER nutritionniste au pôle département de médecine du sport de Marcoussis (organisation CDOS 61).

Inter comités à Mondeville le 30 mars, les équipes ne seront constituées qu'après les triathlons hivernaux d'Argentan et de l'Aigle.

Calendriers :

➤Championnats hors stade:

- 10 Km : régional à Bressey le 14 juillet, national à Langueux le 24 juin,
- Semi-marathon : régional à Flers le 11 mai, national à Lyon le 21 septembre,
- Marathon : régional le 8 juin à Caen, national à Sénart le 1^{er} mai
- Ekiden : le 5 octobre à Firminy.

➤Inter clubs :

1^{er} tour le jeudi 8 mai,

Second tour le dimanche 18 mai.

➤Triathlons :

Triathlon hivernal de l'Aigle avancé du 22 mars au 15 mars

Triathlons estivaux : L'Aigle le 26 avril ; Alençon le 24 mai (+ épreuves ouvertes) ; Argentan le 31 mai (le jour du meeting mais sur 2 épreuves) ; Gué de la Chaine le 7 juin.

➤Championnats piste :

Départementaux à Argentan le 31 mai,

Régionaux le 22 juin (lieux non défini).

Matériel :

Projet de chariot pour les petites haies, à voir avec Eddy.

Revoir la question des lattes pour les haies.

Acheter des médecines balls de 1,5 KG pour les triathlons, le club n'en a pas.

Interroger la mairie pour l'achat de, poteaux, barre et toise pour le saut en hauteur.

En prévision du prochain triathlon, voir avec la mairie pour de nouveaux travaux

Résultats :

Cross (Flers) : Résultats des régionaux et interrégionaux à consulter dans le bulletin. Satisfaction pour le club avec le titre régional en benjamin (félicitations aux entraîneurs), une douzaine de qualification pour les interrégionaux et une qualification pour les France.

Triathlon d'Alençon : près de 90 participants, commentaires positifs renvoyés par les autres clubs ; A noter 2 blessés au sein de l'A3.

Comité de l'Orne :

Présence des 4 clubs ornais,

Constitution équipes minimales pour les inters comités en cross à Flers (*sélection de Hugo Olivier pour l'A3*),

Projet de calendrier pour période estivale (à valider après arrêt du calendrier de la ligue),

Equipement LOGICA pour les clubs de l'Orne par le comité,

Achat pour chaque club des règlements IAAF et Blanchet,

Départementaux de cross 2008 à Alençon ; les organisateurs du cross de Montilly doivent être interrogés afin de savoir s'ils acceptent le principe de l'alternance (organisation des départementaux une année sur deux),

Le comité fait le choix de mettre en place pour les clubs de l'Orne une prise en charge des déplacements aux cross du département selon le dispositif existant au cross d'Allonnes.

Débats :

Engagements pour les compétitions : pour le prochain triathlon d'Argentan, le club a reçu peu de réponses (1 positive, 3 ou 4 négatives). Cette situation pose problème en termes d'organisation notamment pour l'accompagnement par des bénévoles adultes. Le bureau va modifier la procédure en précisant un délai pour le retour des réponses d'engagement. Ainsi, l'organisation sera arrêtée au vu des réponses reçues dans les délais.

Inters clubs : Afin de faciliter l'organisation des inters clubs (8 et 18 mai), le bureau propose d'ouvrir sa prochaine réunion (le 31 mars) aux membres du conseil d'administration.

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

La prochaine réunion du bureau est programmée au lundi 31 mars 2008