



photo: Olivier Morice-Morand

L'équipe senior



photo: Franck Jouatel

L'équipe minime



Photos: J.M. Dumouche/ NCAP

www.normandiecouseapied.com

www.normandiecouseapied.com

Anita Trégaro

Marie-France Jouatel

L'A3 ALENCON à EVREUX

Quatorze athlètes ont fait le déplacement ce dimanche 21 février 2010 à EVREUX pour y disputer la demi-finale des championnats de France de cross-country.

Le parcours très plat et sec se voulait très rapide, il permettait aux pistards de s'exprimer au mieux. Seul un vent un peu frisquet compliquait la tâche des participants. Parmi les points négatifs, on pourra souligner une organisation moyenne (notamment au niveau de la sonorisation et des speakers, ainsi qu'une zone de départ très mal étudiée à l'origine de nombreuses chutes heureusement sans gravité).

Le premier « jaune et noir » à s'élancer était Bruno DELLENTE qui accédait pour la première fois à ce niveau. Il est récompensé par une honorable 237^e place et confirme ses progrès depuis le début de saison.

Ce fut ensuite aux cinq minimes alençonnais de s'élancer pour les inter comités et de respecter la logique des régionaux qui se sont déroulés quinze jours plus tôt. Basile LEDUQUE finit donc sa saison en grande forme en empochant une superbe 36^e place malgré un départ raté pour lui et ses coéquipiers qui furent gênés par plusieurs chutes. Albin FOUBERT, dans de meilleures dispositions qu'aux régionaux s'offre une bonne 71^e place, il sera suivi par Mathieu MORICE-MORAND, Marc POTTIER et Jimmy DOUVRY qui terminent respectivement 106^e, 108^e et 110^e.

Ce sont les femmes qui ont pris le départ ensuite. Les vétéranes de l'A3 ont su tirer le meilleur d'elles-mêmes pour terminer dans de bonnes conditions leur saison de cross. Chantal LETOURNEAU, un peu juste en entraînement, obtient une 129^e place devant Marie-France JOUATEL et Anita TREGARO qui ont fait la course ensemble pour se classer 179^e et 180^e.

Pour conclure ce programme très relevé, les seniors se présentaient au départ des 11 770m avec une équipe complète suite aux repêchages d'Eddy CLOUTIER et de Franck JOUATEL.

C'est Bruno LE CADRE qui réalise la meilleure performance en obtenant une superbe et prometteuse 73^e place, ses pépins de débuts de saison ne lui ont pas permis de retrouver suffisamment de vitesse pour s'approcher de la qualification aux France qui se disputeront à la Roche sur Yon.

Eddy CLOUTIER a, quant à lui, fait honneur à son repêchage en obtenant une bonne 120^e place, il est suivi par Barthélemy FOUBERT qui, en prenant la 135^e place, montre une bien meilleure forme qu'il y a quinze jours. Mickaël POTTIER termine sa saison fatigué et prend malgré tout une honorable 153^e place. Quant à Franck JOUATEL qui avait tenté le pari de courir après 4 semaines et demi d'arrêt, il fut contraint à l'abandon après 7km500 de course. L'équipe se classe en 17^e position.

RÉSULTATS

Régionaux de Cross-country le 7 février 2010 à St MARTIN DE BREHAL (159 km)

Prénom	Nom	Distance	Temps	Place Gal	Place Cat	Classés	Qualifiés
Benjamins							
Thibault	LEDUQUE	2 710m	11'24''	14 ^e	14 ^e	66	Pas de qualification en BG
Adrien	LEDUQUE		11'45''	22 ^e	22 ^e		
Emeric	TRANCHANT		12'02''	30 ^e	30 ^e		
Tristan	VILLAIN		12'28''	46 ^e	46 ^e		
Benjamins							
Emilie	PARPAILLON	2 710m	13'33''	32 ^e	32 ^e	69	Pas de qualification en BF
Gwladys	DROUILLET		13'41''	39 ^e	39 ^e		
Minimes							
Basile	LEDUQUE	3 210m	12'23''	13 ^e	13 ^e	66	R
Albin	FOUBERT		13'07''	22 ^e	22 ^e		R
Benoît	HUETTE		13'15''	25 ^e	25 ^e		R
Marc	POTTIER		14'22''	47 ^e	47 ^e		R
Matthieu	MORICE-MORAND		14'25''	50 ^e	50 ^e		? R
Jimmy	DOUVRY		14'36''	52 ^e	52 ^e		☞ Equipe MG 5 ^e
Féminines							
Chantal	LETOURNEAU	5 275m	24'22''	39 ^e	3 ^e VF2	89	Q
Marie-France	JOATEL		26'23''	64 ^e	2 ^e VF3		Q
Anita	TREGARO		26'29''	65 ^e	7 ^e VF2		Q
Espoirs et Seniors Hommes							
Bruno	LE CADRE	9 900m	35'25''	20 ^e	20 ^e	159	Q
Mickaël	POTTIER		38'05''	64 ^e	60 ^e		Q
Thomas	VAILLANT		39'29''	88 ^e	82 ^e		
Barthélémy	FOUBERT		39'32''	90 ^e	7 ^e ESH		Q
Thierry	DROUILLET		39'40''	91 ^e	84 ^e		☞ Equipe 14 ^e
Vétérans hommes							
Bruno	DELENTE	9 405m	38'31''	80 ^e	70 ^e VH1	193	Q
Stéphane	LARUE		39'26''	102 ^e	86 ^e VH1		
Olivier	MORICE-MORAND		42'52''	158 ^e	123 ^e VH1		
Philippe	PECCATE		43'37''	163 ^e	37 ^e VH2		
Patrick	TRANCHANT		43'47''	164 ^e	126 ^e VH1		☞ Equipe 18 ^e



RÉSULTATS

Challenge Athlé Running 2009 des Trails bas-normands

Classement scratch vétérans:

16^e **Philippe PECCATE**

Noz Trail / PLOURHAN (22) - samedi 13 février 2010 (279 km) -14,5 km -

447 classés

184^e **Philippe PECCATE** 22^e VH2 en 1 h 24 mn 23 s
231^e **Thierry JACQUET** 35^e VH2 en 1 h 28 mn 46 s

Trail du GLAZIG / PLOURHAN (22) - dimanche 14 février 2010 (279 km) -34,5 km -

523 classés (600 au départ)

297^e **Philippe PECCATE** 32^e VH2 en 4 h 02 mn 18 s
310^e **Allain LEBOSSÉ** 5^e VH3 en 4 h 04 mn 37 s
386^e **Thierry JACQUET** 48^e VH2 en 4 h 20 mn 06 s

Challenge du GLAZIG / PLOURHAN (22)

-14,5 km + 34,5 km -

201 classés

93^e **Philippe PECCATE** 11^e VH2 en 5 h 26 mn 41 s
129^e **Thierry JACQUET** 19^e VH2 en 5 h 48 mn 52 s

Les Sentiers du caramel / ISIGNY-SUR-MER (14) - dimanche 28 février 2010 (172 km) -11 km -

176 classés

77^e **Philippe PECCATE** 14^e VH2 en 49mn 43 s

Interrégionaux Cross 2010 / EVREUX - dimanche 21 février 2010 (116 km)

Prénom	Nom	Cat	Distance	Temps	Place Gal	Place Cat	Classés
Bruno	DELENTE	V1M	9 790m		237 ^e		275
Basile	LEDUQUE	MIM	3 120m	12'25''	36 ^e		110
Albin	FOUBERT			12'57''	71 ^e		
Mathieu	MORICE-MORAND			14'54''	106 ^e		
Marc	POTTIER			15'04''	108 ^e		
Jimmy	DOUVRY			15'16''	110 ^e		
Chantal	LETOURNEAU	VF	6 640m	29'16''	129 ^e	8 ^e VF2	201
Marie-France	JOUATEL	VF		32'11''	179 ^e	1 ^{ère} VF3	
Anita	TREGARO	VF		32'12''	180 ^e	17 ^e VF2	
Bruno	LE CADRE	SEM	11 770m	40'04''	73 ^e	60 ^e	218
Eddy	CLOUTIER	SEM		41'32''	120 ^e	98 ^e	
Barthélémy	FOUBERT	ESM		42'08''	135 ^e	24 ^e	
Mickaël	POTTIER	SEM		42'54''	153 ^e	126 ^e	
Franck	JOUATEL	SEM		Abandon			
EQUIPE SENIOR					17 ^e		25

DOSSIER

☛ Index des dossiers publiés dans la dépêch'A3

Thème	Titre	numéro
ALIMENTATION	Le régime dissocié scandinave	n°19 de novembre 2005
	Préparer une boisson de l'effort	n°34 de mars 2007
	Diététique avant la course	n°36 de mai 2007
	Les gâteaux énergétiques	n°37 de juin 2007
	Que prendre pendant l'effort	n°39 de septembre 2007
	L'hydratation et la course à pied	n°46 d'avril 2008
	La micronutrition	n°52 de novembre 2008
	Courir à jeun	n°60 de février 2010
PREPARATION PHYSIQUE	Entraînement VMA	n°22 de février 2006
	Les étirements	n°23 de mars 2006
	La méthode Cyrano	n°27 de juillet/août 2006
SANTÉ	La physiologie/la fréquence cardiaque	n°28 de septembre 2006
	Soins des pieds	n°35 d'avril 2007
	Comprendre un bilan sanguin	n°44 de février 2008
FICHES TECHNIQUES	fiche 1 : Le lancer de poids	n°37 de juin 2007
	fiche 2 : la longueur, le triple-saut	n°40 d'octobre 2007
	fiche 3 : la lancer de javelot	n°41 de novembre 2007
	fiche 4 : la lancer du disque	n°42 de décembre 2007
	fiche 5 : juge à l'arrivée	n°43 de janvier 2008
	fiche 6 : le saut en hauteur	n°44 de février 2008
	fiche 7 : les haies	n°50 de septembre 2008
	fiche 8 : le stade	n°53 de décembre 2008
	fiche 9 : la marche athlétique	n°54 de janvier 2009
MATÉRIEL	Lacer ses chaussures correctement	n°32 de janvier 2007
	Courir la nuit	n°33 de février 2007
	Les chaussures Spira	n°40 d'octobre 2007
	Quel textile pour l'hiver ?	n°41 de novembre 2007
	Les chaussures High Tech, un mythe?	n°61 de septembre 2009
	Lacer ses chaussures	n°63 de novembre 2009
	Le pied et la chaussure	n°65 de janvier 2010
PORTRAIT DE COUREURS	Benoît Laval	n°25 de mai 2006
	Dominique Chauvelier	n°26 de juin 2006
	Claude Guillaume	n°51 d'octobre 2008
	Armand Hirel	n°59 de juin 2009
	Serge Girard	n°63 de novembre 2009
COURIR	Le trail	n°13 d'avril 2005
	Le recordman et le compétitif	n°23 de mars 2006
	Equilibres	n°37 de juin 2007
	Les allures libres wallonnes	n°39 de septembre 2007
	La compétition et vous	n°47 de mai 2008
	L'être sportif	n°58 de mai 2009
	Le secret des coureurs kényans	n°59 de juin 2009

Deux gloires du C.S.A. : André BRILLAND et Michel MONTGERMONT

MONTGERMONT sur le 400 m



↑ « Jean-Claude NALLET n'a rien perdu de sa gentillesse et de sa simplicité . On le voit ici félicitant son camarade Montgermont 3^e du 400 m haies de France-Etats-Unis ».

Miroir de l'Athlétisme - octobre 1970



↑ **Montgermont, champion de France 1974**

« Nallet ayant préféré courir sur 400 m, on put assister à un 400 m haies très disputé remporté par Montgermont en 50"8. (De gauche à droite: Vignes, Amiel, Beda, Montgermont, Pollet-Villard, Baggio et Ménard.)».

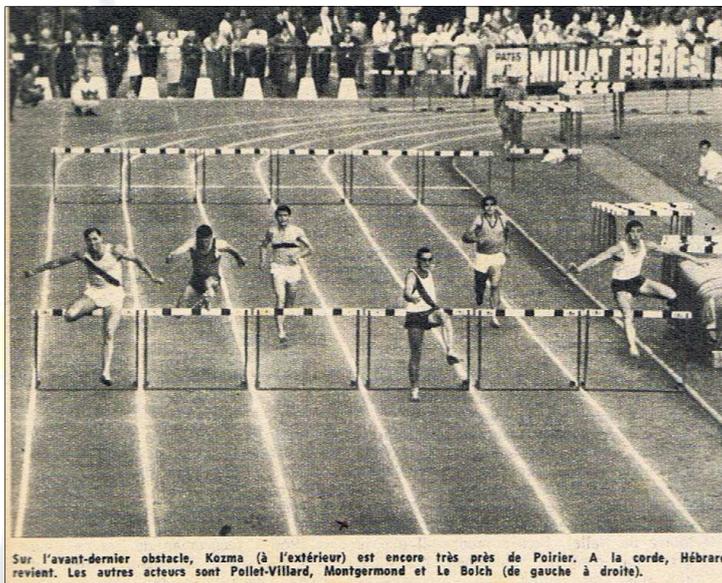
Miroir de l'Athlétisme - août 1974

Championnat de France 1970 ⇒

Miroir de l'Athlétisme - juillet 1970

Championnat d'Europe 1971 demi-finale

2 ^e	Nallet	en 50" 4
8 ^e	Montgermont	en 52" 8



Sur l'avant-dernier obstacle, Kozma (à l'extérieur) est encore très près de Poirier. A la corde, Hébrard revient. Les autres acteurs sont Pollet-Villard, Montgermont et Le Bolch (de gauche à droite).

Championnat de France 1967 ↑

5^e Mongermont en 52"6

Miroir de l'Athlétisme - août 1967

■ 400 M. HAIES

D'ODESSA AU PODIUM



Jean-Claude Nallet ayant opté pour deux courses sans obstacles, c'était vraiment la bouteille à l'encre pour trouver un favori. Le Rennais Le Bolch, pourtant le plus souvent cité, ne termina que second. Il prit un départ fulgurant et entraîna à son rythme Michel Montgermont qui trouva les ressources pour le coiffer dans les derniers mètres.

Né le 31 mars 1947, à Alençon, et sociétaire du club sportif de sa ville natale, Michel Montgermont est un de ces garçons qui constituaient la meilleure équipe de France juniors que nous ayons possédée. Celle qui battit la R.F.A. puis l'U.R.S.S en 1968 à Dôle. Il fut médaille de bronze aux Jeux Européens juniors d'Odessa.

Cette année, dans le sillage de Nallet, il réussit 51"2 au Memorial Méricamp. A Colombes, il a fait mieux encore, 50"9 et il affirme qu'il n'en restera pas là.

La révélation de la course est toutefois Jean-Pierre Perrot qui a pris une belle quatrième place et a égalé le record de France juniors (51"7). Né le 7 mars 1952, ce bel athlète (1,74 m, 66 kg) est un transfuge du 80 haies, discipline où il gagna les Critériums Nationaux Cadets en 1968. L'an dernier, il réalisa 31" au 250 m haies et sa première année chez les juniors est plus que prometteuse. Il faut noter que cette course des championnats est une des rares qu'il ait eu l'occasion de courir avec les séniors ! Pour un presque début, c'est un coup de maître. Positions dans les couloirs : 1 - Gay ; 2 - Pollet-Villard ; 3 - Amiel ; 4 - Périnelle ; 5 - Le Bolch ; 6 - Montgermont ; 7 - Perrot ; 8 - Deborde.

Notre photo : Montgermont (à g.) et Le Bolch sur le dernier obstacle.

BRILLAND sur le 110 m haie



⇐ Guy Drut signera un 13"7 en finale du 110 m haies. (de gauche à droite: Drut qui cache Ghiglia, Bunel, Raybois, Brilland et Marti).

Championnat de France 1968 finale 110 m haie

1 ^{er}	Duriez	en 14" 1
2 ^e	Brilland	en 14" 1

« Sur le dernier obstacle, Duriez est en tête devant Shoebel (à sa droite) et Brilland (à sa gauche). Mairieu (à gauche) est attardé. »



Miroir de l'Athlétisme - août 1968



110 M. HAIES

Championnat de France 1970

LE PREMIER TITRE DE GUY DRUT



Guy Drut s'était vu frustré du titre de champion l'an dernier par une débâche d'énergie imposée officiellement. On lui avait fait courir tant de courses avant qu'il y avait laissé son influx. On savait qu'il tenait tout particulièrement à gagner, et comme on ne voyait pas bien qui pouvait le battre, on attendait de voir comment il

allait s'y prendre. La manière importait plus ici que la victoire. Athlète racé, le Nordiste a aussi l'élégance chercher la performance. En 12"5, il avait égalé son record de France et remporté son premier titre de champion de France. Il fut aidé par Pierre Schoebel qui, nullement résigné, tenta

crânement sa chance et fit jeu égal jusqu'à la cinquième haie. Malheureusement pour le finaliste olympique, il heurta la sixième, ce qui le désunit complètement et fauta de rythme il place par l'Alençonnais Brilland, crédule du même temps, 14" tout juste. Positions dans les couloirs : 1 -

Schoebel : 2 - Drut : 3 - Raybois : 4 - Ghiglia : 5 - Brilland : 6 - Bunel : 7 - Marty : 8 - Mairieu.

Notre photo : Drut nettement en tête avec le paquet de ses concurrents attachés à maintenir le contact.

Championnat de France 1969 finale 110 m haie

1 ^{er}	Corval	en 13" 6
5 ^e	Brilland	en 14"

☞ un grand merci à Gérard Baudouin qui m'a ouvert ses précieuses archives.

RETRO

Michel MONTGERMONT

CATEGORIE	DISTANCE	PERF	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
JH	100 m	10"7	13/05/1966	MEZIDON	
	400 m haies	53"2	21/08/1966	DÔLE	Record de l'Orne
	4 x 100 m	43"	04/07/1965	CHARLETY	BRIELLE-DUGUE MONTGERMONT-LECHAT
ESH	400 m haies	52"3	14/07/1967	J Bouin PARIS	Record de l'Orne
SH	400 m	48"8	04/09/1967	TORONTO	
	400 m haies	50"8	25/07/1971	COLOMBES	Record de l'Orne

André BRILLANT

CATEGORIE	DISTANCE	PERF	DATE	LIEU	OBSERVATIONS
JH	110 m haies	14"6	07/07/1963	BORDEAUX	Record de l'Orne
JH	Longueur	6 m 91	03/06/1962	ALENCON	
ESH	110 m haies	14"2	30/05/1965	ALENCON	Record de l'Orne
SH	110 m haies	13"7	14/06/1972	INS-PARIS	Record de l'Orne
SH	200 m haies	23"7	16/10/1968	HONFLEUR	

André BRILLANT et Michel MONTGERMONT dans les relais

SH	4 x 100 m	41"6	09/10/1971	SAINT-DENIS	GROUT - DUGUE - MONTGERMONT-BRILLANT
SH	4 x 200 m	1'27"7	09/10/1971	SAINT-DENIS	GROUT - BRILLANT - MONTGERMONT - DUGUE 🏆 Record de l'Orne

↓ *Retour en photo sur les régionaux de St-Martin-de-Bréhal* ↓



Albin FOUBERT



Stéphane LARUE



Benoît HUETTE



Matthieu MORICE-M. et Jimmy DOUVRY

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du lundi 1er mars 2010

Présents: Serge Leduque, Patrick Tranchant, Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Henri Blaise-martin, Philippe Peccate

Courrier:

➤ La mairie d'Alençon a adressé un courrier concernant le nettoyage du véhicule mis à disposition des associations pour le transport des athlètes. Il leur est rappelé qu'elles doivent procéder au nettoyage de l'intérieur. Par ailleurs, lors du déplacement des athlètes de l'A3 à St-Martin-de-Bréhal, le plein du véhicule n'avait pas été effectué. La mairie s'est engagée à rembourser les frais supplémentaires.

➤ La fédération organise un stage régional du 10 au 16 avril prochain. Cependant, elle n'a pas retenu d'athlètes de l'A3 mais elle laisse la possibilité au club d'en désigner un. Notre président a proposé à Bruno Lecadre d'y participer; ce dernier réserve encore sa réponse. Les frais de stage s'élèvent à 147 € auxquels il faut ajouter environ 80 € de transport. La Bayard d'Argentan organise son meeting le 6 juin prochain et elle demande à l'A3 de fournir des jurys. Or, c'est le même jour que le trail d'Ecouves organisé par la FSGT61. Maurice Jouatel s'était déjà engagé pour être signaleur.

Licenciés:

➤ Une nouvelle adhésion porte le nombre des licenciés à 74.

➤ A partir du 1er mars, le prix des licences est diminué: 38 € pour un enfant, 48 € pour une licence adulte compétition et 28 € pour une licence loisir.

Dossier CNDS:

➤ Le dossier CNDS est à retourner au plus tard le 19 mars. Les actions proposées doivent être en direction des quartiers défavorisés, du milieu rural, de la pratique sportive féminine et familiale.

➤ Le bureau se réunira le lundi 8 mars pour monter le dossier de subvention.

Les maillots:

➤ Environ une soixantaine de maillots toutes catégories (débardeurs et manches courtes) vont être commandés.

Réunions:

➤ Maurice Jouatel était présent à l'Assemblée extraordinaire de l'OMS du 2 février.

➤ Il était également présent à la remise des récompenses du cercle Fabien Canu le 5 février.

➤ Le 3 mars prochain, se tiendra une réunion du Comité départemental à Argentan. L'ordre du jour portera sur la saison cross passée et sur la saison à venir avec l'organisation des départementaux et des régionaux à L'Aigle. un bilan sera également dressé sur le Kids Athlé et le challenge Orne Athlé. Le calendrier estival sera arrêté. Maurice Jouatel représentera le club à cette réunion.

Epreuves à venir:

➤ Le triathlon de Mortagne se déroulera le 6 mars. Le programme des épreuves n'a pas été précisé.

➤ Les régionaux indoor auront lieu à Mondeville le 7 mars pour les Benjamins et les Minimes.

➤ Semi-marathon de Paris le 7 mars: Thierry Drouillet inscrit

➤ Marathon de Paris le 11 avril: Thierry Jacquet et Allain Lebossé inscrits.

➤ Marathon de Nantes du 2 mai: Sont inscrits, Stéphane Larue, Bruno Delente et Franck Jouatel qui est cependant incertain.

➤ Marathon de la Liberté le 13 juin: Olivier Morice-Morand inscrit.

☞ *prochaine réunion: lundi 29 mars 2010 à 18h30*

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

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