

## L'A3 ALENÇON AUX INTER COMITES ET DEMI-FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

Ce sont finalement 17 alençonnais sur 25 qualifiés qui ont fait le déplacement dimanche 13 février jusqu'à Graignes pour y disputer la demi-finale des championnats de France de cross et les intercomités pour les minimes.

Les conditions difficiles du week-end (pluie et vent) ont augmenté les difficultés du parcours qui fut boueux tout au long du week-end.

Les premiers « jaune et noir » à s'élancer furent Franck JOUA-TEL et Jean-Paul HUETTE dans la catégorie des vétérans. Le premier à cours d'entraînement et le second dans un mauvais jour n'ont pas pu faire mieux que donner leur maximum pour rallier l'arrivée à une place honnête.

Vint ensuite la course des minimes filles où les alençonnaises découvraient le niveau de cette épreuve. Malgré quelques défections, Gwladys DROUILLET et Maëlan ROGER mirent un point d'honneur à terminer leur course.

Chez les garçons, on attendait les têtes de file Basile LEDUQUE et Albin FOUBERT, le premier se trouva complètement enfermé au départ et connut toutes les peines du monde pour se frayer un chemin lui permettant de remonter rapidement vers la tête du peloton. Cette mésaventure lui servira d'expérience, il obtient malgré tout une belle 25<sup>e</sup> place mais pouvait espérer mieux. Albin, auteur d'un très bon départ, le paya peut-être un peu sur la fin à cause de la difficulté du terrain mais prit néanmoins une bonne 35<sup>e</sup> place juste devant Pierre BADIÉ qui confirme à chaque course ses progrès en terminant 39<sup>e</sup>. A noter aussi les progrès de Guillaume THIBAudeau qui prend la 60<sup>e</sup> place devant Benoit HUETTE (un peu en dedans) 71<sup>e</sup>. L'équipe du comité de l'Orne prend la 7<sup>e</sup> place.

Pour les féminines, Valérie BELLANGER et Anita TREGARO, la course fut aussi difficile, elles prennent respectivement les 75<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> places de leur catégorie.

Pour finir, les seniors hommes nous ont offert un début de course tonitruant, les coups de boutoir de Stéphane LEFRAND n'ont pas suffi pour battre le champion de France 2008, Mokhtar BENHARI, mais ont provoqué beaucoup de dégâts dans le reste du peloton. Bruno LE CADRE, peu à l'aise dans la boue, ne put faire mieux que de prendre une 149<sup>e</sup> place, bien loin de ses places habituelles à ce niveau; quant à Mickaël POTTIER, il revient petit à petit en forme en se classant à la 185<sup>e</sup> place.



Guillaume THIBAudeau aux Inter

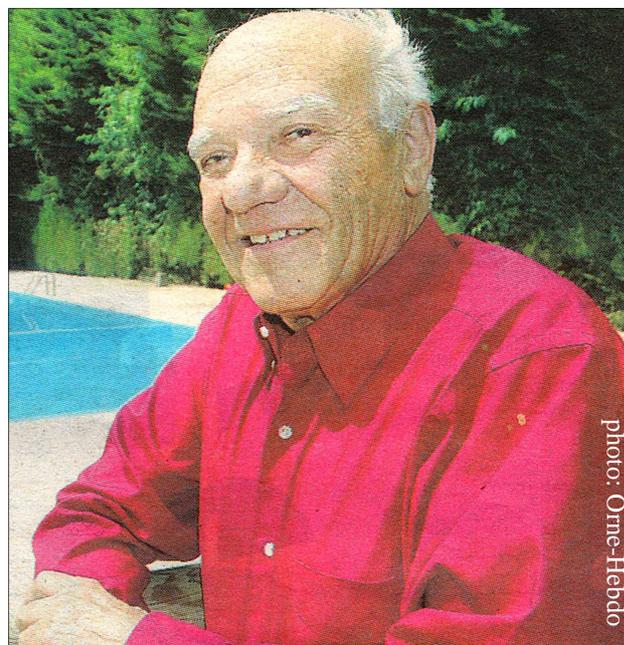


photo: Orne-Hebdo

**Claude Varnier,**  
**ancien président du CSA**  
**nous a quittés.**

Une certaine idée du sport  
et de la jeunesse

# RÉSULTATS

## Noz trail Glazig/ PLOURHAN (22) / samedi 12 février 2011 (310 km)

- 16 km-

589 classés

439<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 52<sup>e</sup> VH2 en 1 h 52 mn 29 s

## Le Glazig/ PLOURHAN (22) / dimanche 13 février 2011 (310 km)

- 36 km-

569 classés

439<sup>e</sup> **Thierry JACQUET** 50<sup>e</sup> VH2 en 4 h 31 mn 19 s

498<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 64<sup>e</sup> VH2 en 4 h 41 mn 44 s

## Le défi Glazig/ PLOURHAN (22) / samedi 12 et dimanche 13 février 2011 (310 km)

- 16 + 36 km -

306 classés

281<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 30<sup>e</sup> VH2 en 6 h 34 mn 13 s

## Inter régionaux de Cross/ GRAIGNES (50) / dimanche 13 février 2011 (191 km)

Course N°	Prénom	Nom	Cat 2011	Distance	Temps	Place Gal	Place Cat	Nombre classés	Place équipe
1	<b>Franck</b>	<b>JOATEL</b>	V1M	9 700m	40'04''	196	165	265	
	<b>Jean-Paul</b>	<b>HUETTE</b>				223	187		
5	<b>Joséphine</b>	<b>DRION</b>	MIF	2 600m	Abandon			107	ORNE INTER COMITES 9 <sup>ème</sup>
	<b>Gwladys</b>	<b>DROUILLET</b>				106	106		
	<b>Maëlan</b>	<b>ROGER</b>				107	107		
6	<b>Basile</b>	<b>LEDUQUE</b>	MIM	3 100m	12'23''	25	25	112	ORNE INTER COMITES 7 <sup>ème</sup>
	<b>Albin</b>	<b>FOUBERT</b>				35	35		
	<b>Pierre</b>	<b>BADIER</b>				39	39		
	<b>Guillaume</b>	<b>THIBAUDEAU</b>				60	60		
	<b>Benoît</b>	<b>HUETTE</b>				71	71		
	<b>Maxime</b>	<b>BREUX</b>				94	94		
	<b>Marc</b>	<b>POTTIER</b>				100	100		
<b>Thibault</b>	<b>POUILLARD</b>		112	112					
10	<b>Anita</b>	<b>TREGARO</b>	V2F	6 500m	34'18''	156	11	195	
	<b>Valérie</b>	<b>BELLANGER</b>	SEF		35'05''	169	71		
11	<b>Bruno</b>	<b>LE CADRE</b>	SEM	11 200m	46'18''	149	126	256	
	<b>Mickaël</b>	<b>POTTIER</b>				185	152		

## Course nature de la baie d'ISIGNY (14) / dimanche 27 février 2011 (172 km)

- 17,2 km-

194 classés

137<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 28<sup>e</sup> VH2 en 1 h 26 mn 39 s

# RÉSULTATS

**Kid athlé + triathlon Benjamins / Minimes ALENÇON / samedi 5 février 2011**

**Alençon - B-N - 061**

**Kid'athlé Eveil athlétique et Poussins ( résultats par équipes )**

2 <sup>e</sup>	141 pts	A3.ALENCON (1)	<b>BAERT Romane / DOUVENOULT Marine</b> <b>RACINE Emérence / SALMON Zoé</b> <b>DRAULT Clément / LARUE Guénaël</b> <b>RALU Maxence / TRANCHANT Tanguy</b>
5 <sup>e</sup>	114 pts	A3.ALENCON (2)	<b>GOUPIL Thomas / LE GOÏC Léon</b> <b>MEZIERE Emile / SODJI Alessandro</b> <b>TEXEIRA Florent / TOUSSAINT Titouan</b>

**Triathlon - Salle/BEF | F | Résultat**

1 <sup>ère</sup>	54 pts	<b>TRANCHANT Noëlie</b>	Longueur : 2m92 - 30m : 5"2 - Poids 2kg : 7m39
2 <sup>e</sup>	49 pts	<b>PARPAILLON Emilie</b>	Longueur : 2m68 - 30m : 5"1 - Poids 2 kg : 6m81

**Triathlon - Salle/MIF | F | Résultat**

2 <sup>e</sup>	40 pts	<b>ROGER Maëlan</b>	Poids 3 kg : 7m61 - 30m : 5"0 - Longueur : 0
----------------	--------	---------------------	--

**Triathlon - Salle/BEM | M | Résultat**

2 <sup>e</sup>	43 pts	<b>LARUE Romaric</b>	30m : 4"9 - Longueur : 3m70 - Poids 3 kg : 4m90
3 <sup>e</sup>	42 pts	<b>TAMISIER Baptiste</b>	30m : 5"2 - Longueur : 3m18 - Poids 3 kg : 6m17
11 <sup>e</sup>	14 pts	<b>COMBE Thibault</b>	30m : 5"7 - Longueur : 2m89 - Poids 3 kg : 4m40

**Triathlon - Salle/MIM | M | Résultat**

2 <sup>e</sup>	36 pts	<b>LEDUQUE Basile</b>	30m : 4"9 - Longueur : 3m77 - Poids 4 kg : 6m69
3 <sup>e</sup>	32 pts	<b>TRANCHANT Emeric</b>	30m : 4"9 - Longueur : 3m84 - Poids 4 kg : 5m84
NP	(Blessé)	<b>BODE Guillaume</b>	30m : NP - Longueur : NP - Poids 4 kg : NP

## petites annonces:

**VENDS** : Chaussure à pointes Adidas

Pointure : 34

Couleurs : roses et blanches

Bon état

Prix souhaité : 10 €

**CHERCHE** : chaussures à pointes pointure 44

☎ Téléphoner au : 02.33.29.25.77

ou au : 06.86.91.69.84

**VENDS** : ADIDAS « adizero CS »

Blanches avec rayures bleu marine et orange

Pointure 41

Chaussures neuves, légères

Prix souhaité : 60 €

☎ Téléphoner au : 06.23.43.80.95



Basile LEDUQUE aux Inter

# ACTUALITÉ

Le 1<sup>er</sup> mars 2004 paraissait le premier numéro de Dépêch'A3. 7 ans déjà ! Bon anniversaire!



**Kids athlé et triathlon  
du 5 février à Alençon**

photos: P. Peccate



## CALENDRIER ROUTE ET TRAIL 2011

**ATTENTION :** ce calendrier n'a rien d'un calendrier officiel pour notre club, il s'agit juste d'un simple outil d'information, si vous souhaitez d'autres dates de courses, prenez contact avec le secrétaire. Merci et bonne saison estivale.

<u>06/03/2011</u>	<u>Semi-Marathon de PARIS (75) QUALIFICATIF</u>
<u>13/03/2011</u>	<u>10 km et Semi-Marathon de la Sarthe à SARGE (72) QUALIFICATIF ???</u>
27/03/2011	ALENCON-MEDAVY (61)
<u>27/03/2011</u>	<u>10km des deux rives à LAVAL (53) QUALIFICATIF</u>
<b>03/04/2011</b>	<b>Championnats de France des 10 km à VITTEL (88 )</b>
<u>03/04/2011</u>	<u>10 km et semi-Marathon de BAYEUX (14) QUALIFICATIF</u>
<u>03/04/2011</u>	<u>10 km de CHANGE (72) QUALIFICATIF</u>
<u>03/04/2011</u>	<u>10 km de CHERBOURG (50) QUALIFICATIF</u>
09/04/2011	10 km d'AUBE (61)
<u>10/04/2011</u>	<u>Marathon de PARIS (75) QUALIFICATIF</u>
10/04/2011	Ekiden des Bords de l'Huisne (Marathon par équipe de 6) LE MANS (72)
16/04/2011	10 km de SOULIGNE SOUS BALLON (72)
16/04/2011	Trail du Perche - Le Gué-de-la-Chaine (6,15 et 25 km) (61)
<u>17/04/2011</u>	<u>Semi-Marathon de VALOGNES (50) (Championnat Régional) QUALIFICATIF</u>
<u>17/04/2011</u>	<u>Marathon de NANTES (44) QUALIFICATIF</u>
<b>24/04/2011</b>	<b>Championnats Nationaux des 24 heures à SENE (56 )</b>
30/04/2011	Trail d'enfer à NEUFCHATEL EN SAOSNOIS (12-30 km) (72)
01/05/2011	Trail de la vallée de la Vére (21 et 31 km) Athis-de-l'Orne (61)
<u>01/05/2011</u>	<u>10 km d'AVRANCHES (50) QUALIFICATIF</u>
01/05/2011	10 km de CHAMPAGNE (72) Mesuré
08/05/2011	Course de Multonne (10,1 km) CHAMPFREMONT (53)
<b>13/05/2011</b>	<b>10 km d'ARGENTAN (61) (Mesuré)</b>
<b>15/05/2011</b>	<b>Course des trois clochers de CUISSAI à ST-LEONARD-DES-BOIS (14 km) (61)</b>
<b>21/05/2011</b>	<b>Les foulées de la voie verte (Semi-Marathon) Alencon (61)</b>
<u>28/05/2011</u>	<u>10 km de La FERTE-BERNARD (72) QUALIFICATIF</u>
29/05/2011	Les foulées du Hazé 10 km FLERS (61)
29/05/2011	Marathon de la Baie du Mont ST MICHEL (35) QUALIFICATIF ???
<u>02/06/2011</u>	<u>5 / 10 km et Semi-Marathon du MANS (72) QUALIFICATIF</u>
05/06/2011	Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon (16 km - 35 km - 61 km) Radon (61)
<u>19/06/2011</u>	<u>10 km, Semi et Marathon de la Liberté à Caen (14) QUALIFICATIFS</u>
19/06/2011	Trail des forges à la BAZOGE (5-11-27 et 42,195 km ?) (72)
24/06/2011	Foulées de MONTSORT (8,5 km)
25/06/2011	La Martignaise à DOMFRONT (13km) (61)
<u>01/07/2011</u>	<u>Corrida de CAEN (10 km) (14) QUALIFICATIF</u>
02/07/2011	La Ronde des Alpes Mancelles à ST LEONARD DES BOIS (6-13 km) (72)
<u>08/07/2011</u>	<u>10 km de FALAISE (14) QUALIFICATIF</u>
16/07/2011	Trail des Méandres de la Rouvre (21 km) Ménil-Hubert-sur-Orne (61)
<b>07/08/2011</b>	<b>Championnats de France de course en montagne à TARDETS (64)</b>
<b>27/08/2011</b>	<b>Championnat de France des 100 km à THEILLAY (41)</b>
27/08/2011	les foulées bretonnes à BRETTESS LES PINS (1-4-5-10 km) (72) Mesuré
03/09/2011	5 et 10 km D'AIGNE (72)
04/09/2011	10 km D'HESLOUP (61)
11/09/2011	Relais de CONDE S/SARTHE (3 X 6 km) (61)
11/09/2011	Semi-Marathon des Sittelles (72)

## CALENDRIER ROUTE ET TRAIL 2011 (SUITE)

16/09/2011	Les Galopades du Patrimoine (6,4 et 12 km)
<b><u>17/09/2011</u></b>	<b><u>Foulées du Port à CAEN (10 km) (Championnat Régional)(14) QUALIFICATIF</u></b>
18/09/2011	Trail d'Ecouché (15 et 30 km) (61)
18/09/2011	5 et 10 km de MULSANNE (72)
<b><u>25/09/2011</u></b>	<b><u>5 et 10 km de Mamers (72) QUALIFICATIF</u></b>
<b><u>25/09/2011</u></b>	<b><u>Les Ecluses de la Mayenne à LAVAL (53) 10 km et Marathon QUALIFICATIF</u></b>
01/10/2011	Semi-Marathon d'ARGENTAN (61) Mesuré
<b><u>02/10/2011</u></b>	<b><u>Semi-Marathon de BEAUFORT-EN-VALLEE (49) QUALIFICATIF</u></b>
02/10/2011	5 et 10 km d'ETIVAL (72)
09/10/2011	La Buresartienne (10,5 km) Bursard (61)
<b><u>16/10/2011</u></b>	<b><u>Ekiden Seine-Eure (27) QUALIFICATIF</u></b>
<b><u>16/10/2011</u></b>	<b><u>Marathon Seine-Eure (27) QUALIFICATIF</u></b>
16/10/2011	Trail de MONDEVILLE (12 et 24 km) (14)
16/10/2011	Trail de la Roche-d'Oëtre (13 et 26 km) (61)
23/10/2011	Marathon du MANS (72) (42,195 km et 3 X 14 km)
23/10/2011	FLERS-CERISY (13 km) (61)
<b><u>23/10/2011</u></b>	<b><u>Championnat de France de Semi-Marathon BOIS-GUILLAUME (76)</u></b>
<b><u>30/10/2011</u></b>	<b><u>10 km à TAULE-MORLAIX (23) QUALIFICATIF</u></b>
20/11/2011	Les foulées BRIOUZAINES (10 km) BRIOUZE (61)
10/12/2011	10 km de SEES (61)
11/12/2011	Corrida de CHATEAU DU LOIR (10km) (72)
31/12/2011	Corrida d'ARNAGE 10 km (72)

## Disparition de Claude Varnier

un témoignage en attendant un numéro spécial le mois prochain

*Claude, je l'ai connu en janvier 1975 à Rochesson dans les Vosges ! J'étais jeune normalien de 20 ans et j'accompagnais une classe de Flers en classe de neige. Il y avait aussi une classe d'Argentan, avec Jacqueline, l'institut militante du PC et donc la classe d'Alençon de Claude. Ce fut trois semaines épatantes ! Le deuxième dimanche, Claude proposa aux normaliens de faire un petit footing. Pourquoi pas et cela m'évitait d'accompagner les gamins à la messe ! Bien sûr, je n'avais pas de tenue. Claude a eu vite fait de me trouver une paire de running -trop petites- et un short ! J'étais un peu en délicatesse avec le sport, surtout par rapport aux profs du lycée que j'avais eus et que je jugeais particulièrement rigides dans leur approche du sport ! Toujours est-il que nous voilà partis par monts et par vaux dans cette belle région vosgienne. J'aurais dû me méfier ! Un footing de 20 bornes ! Je suis rentré en hypo et les ongles des gros orteils en triste état. Il me faudra consulter un podologue à Epinal ! Mais j'ai terminé. Cette sortie reste un grand souvenir et m'a ouvert les yeux !*

*Merci Claude et salut !*



PP

# DOSSIER

## Ongle noir

L'hématome sous-unguéal ou ongle noir succède à un choc direct violent sur l'ongle ou en sport et notamment en course à pied, à des micro-traumatismes répétés à chaque foulée.

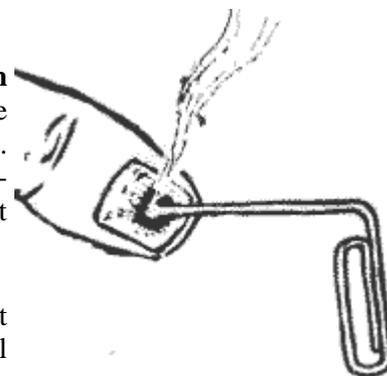
### Evolution de l'hématome sous-unguéal

L'ongle noir est donc un saignement sous l'ongle lorsqu'il vient buter au fond de la chaussure lors d'une course longue par exemple. Les sportifs les plus exposés sont : les coureurs, les joueurs de tennis, randonneurs, basketteurs, footballeurs, skieurs... En fait chaque fois que le pied tape dans le fond de la chaussure durant le geste sportif. Les gens qui ont des métiers debout comme cuisiniers, boulangers, déménageurs, maçons, facteurs... sont aussi concernés.



Lors d'un choc la douleur est vive, du sang s'écoule entre l'ongle et le lit unguéal mais ne peut pas s'évacuer. Il s'accumule et la pression qu'il entraîne augmente encore la douleur qui devient vite intolérable. L'hématome rouge, puis noir, est visible sous l'ongle. Si rien n'est fait l'ongle tombera dans les semaines qui suivent et la repousse du nouvel ongle prendra plusieurs mois (10 à 12).

Le traitement est simple et soulage immédiatement. **Il suffit de percer l'ongle par un ou deux trous pour que le sang s'évacue.** Ce trou peut être percé par une petite tige métallique (trombone de bureau par exemple) chauffée avec un briquet ou une allumette. Tant que le sang ne s'écoule pas c'est que le trou n'a pas été percé suffisamment loin. Cette opération est indolore car l'ongle est insensible mais elle devient douloureuse si le lit unguéal est touché.



Cette évacuation peut s'effectuer même quelques jours après le traumatisme. Un petit pansement sec sur l'ongle et le malade est guéri. L'ongle restera un peu décollé mais il n'y paraîtra plus.

### La prévention

Pour ce qui est de la prévention le port d'une paire de chaussure une pointure au dessus peut s'avérer efficace car en course le pied gonfle et s'allonge.

Mais **prendre une pointure trop grande est aussi une erreur** car le pied, mal tenu, risque alors de glisser vers l'avant.



Lacer ses chaussures comme il est indiqué sur la photo, c'est à dire en réalisant un **double noeud** à l'avant, permettra d'éviter ce mouvement de va-et-vient du pied.

Attention ! Il s'agit juste de conserver **la même tension** en bout de chaussure, il ne faut donc pas serrer exagérément le lacet ce qui aurait pour effet de comprimer le pied sur l'arrière au niveau du tendon d'achille et risquerait d'occasionner une **tendinite** due aux micro-traumatismes infligés à chaque foulée !

**Ampoules et ongles noirs peuvent ainsi être évités.**

**un dossier de:**

<http://entrainement-sportif.fr/>

# COMPTE-RENDU

## Réunion du bureau du 28 février 2011

**Présents:** Maurice JOUATEL, Franck Jouatel, Patrick Tranchant, Henri Blaise-Martin, Serge Leduque, Philippe Peccate

### Courrier/ Courriel:

➤ Le service des Sports d'Alençon confirme la mise à disposition des installations sportives pour le triathlon et les épreuves ouvertes organisés par l'A3 à la Plaine des sports le 28 mai prochain. A cette occasion, notre président a demandé la remise en état des aires de lancer et de saut.

➤ Geoffroy Lefèvre annonce que la ville d'Alençon a fait l'acquisition d'un tapis de saut en hauteur ainsi que de poteaux et d'une barre. Il précise dans son courriel que l'étude pour la réfection de la piste se poursuit.

➤ Daniel Boucher indique que la mise à disposition d'un bureau pour le Comité de l'Orne à la maison des Sports est transformée en une simple mise à disposition d'une armoire à archives.

➤ Normandiecoursapied indique son changement d'adresse courriel: normandiecapp@msn.com

### Entraînement:

➤ Le samedi 19 février, seuls trois athlètes se sont présentés à l'entraînement. La pluie ayant cessé, l'entraîneur a décidé de maintenir la séance pour deux athlètes, le 3<sup>e</sup> renonçant. Le président déplore le fait que les autres jeunes athlètes n'aient pas prévenu de leur absence. Patrick Tranchant précise qu'il s'est présenté peu après le début de la séance avec ses enfants mais voyant que la séance se déroulait en extérieur et non à la Halle aux Sports comme prévu en cas de pluie a préféré y renoncer également. Se pose ainsi l'accès au matériel pour l'entraîneur du fait du portail empêchant l'approche avec un véhicule pour charger le matériel afin de le transporter à la Halle.

➤ L'éclairage de la plaine des Sports est assuré de 18h à 20h30 sur l'ensemble du circuit d'entraînement.

### Préparation de l'AG du club:

Une réflexion a été engagée sur la tenue l'AG du club afin de faciliter son organisation. L'idée retenue est qu'elle se déroule dans un cadre qui propose à la fois une salle de réunion et une restauration sur place. Deux propositions sont à étudier; celle du complexe La Marmotte à l'entrée d'Alençon, route de Caen et celle du restaurant au Pont-de-Pierre à Semallé, ancienne N.12.

### Nouvelle course:

Une nouvelle course sur route et chemin voit le jour dans la région: la Course des 3 Clochers qui va rallier Cuissai, Colombiers et St-Nicolas des Bois. Elle se déroulera le dimanche 15 mai. Toutes les informations sur son site: <http://coursedes3clochers.over-blog.fr/>

### Comptes financiers:

à ce jour,

le montant du compte-chèque est de 465,79 €

le montant du compte de la Ligue est de 163,20 €

le montant du compte-livret est de 1 000,00 €

### Licenciés:

Le nombre de licenciés s'élève à la date du jour à 91 licenciés (74 à la même époque l'an dernier) soit 60 renouvellements et 31 nouveaux; 52 jeunes et 39 adultes d'espoirs à vétérans.

### Sur l'agenda du club:

➤ 4 février: soirée récompense du cercle Fabien Canu à Damigny.

➤ 5 février: triathlon du club à la Halle aux Sports

➤ 13 février: Inter cross à Graignes (50)

➤ 24 février: Rencontre FFA/ FSGT pour définir l'organisation des départementaux cross FFA. Serge Leduque représentait le club. L'idée était qu'une épreuve FSGT comme celle de Mortrée début janvier serve de support aux départementaux dans un calendrier plus cohérent, son organisation à Montilly le 11 novembre étant jugé par beaucoup trop tôt en saison. Cependant, la gestion des différentes catégories et leur ventilation sur les épreuves, les distances à accomplir, l'établissement des résultats, l'absence de buvette posent beaucoup de problèmes. La décision sera prise le 23 mars prochain.

➤ 26 février: régionaux en salle pour les benjamins et les minimes à Mondeville. La liste des athlètes de l'A3 qualifiés sur les bases de leurs performances établies aux triathlons d'Argentan et d'Aube a été annoncée le mardi pour une prise de décision au plus tard le vendredi matin, délai bien trop court, ce que déplore l'ensemble du bureau. Aucun athlète n'a fait alors le déplacement.

➤ 13 mars: Ekiden de Ballan-Miré (37)

L'A3 va aligner deux équipes: une composée respectivement de Thierry Drouillet, de Bruno Lecadre, de Fabien Lamiré, d'Eddy Cloutier, de Franck Jouatel et de Mickaël Pottier qui va jouer la qualification aux France, et une autre mixte composée respectivement d'Anita Trégaro, de Jean-Paul Huette, de Marie-France Jouatel, de Stéphane Larue, de Valérie Bellanger et de Patrick Tranchant. Les relais sont les suivants: 5km, 10 km, 5 km; 10 km, 5 km et 7,195 km.

➤ 19 mars: triathlon de l'Aigle en pleine air en principe.

➤ 23 mars: Réunion du Comité de l'Orne à Argentan

➤ 27 mars: Inter comités benjamins et minimes en salle à Mondeville

➤ 27 mars: Alençon/Médavy; les athlètes de l'A3 s'engagent de leur propre initiative. Le club prend en charge la moitié de l'engagement à la seule condition que l'athlète court avec le maillot du club.

➤ 14 mai: triathlon de l'Aigle

➤ 28 mai: triathlon d'Alençon et épreuves ouvertes

➤ 5 juin: meeting d'Argentan

### 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 mars 2011 à 18h 30

### A3 ALENÇON

16 rue du Stade  
61000 Saint-Germain du Corbéis