



Dépêch'A3



Bulletin de liaison mensuel de l'A3 Alençon

N° 115 / mars 2014



Didier DARCEL, médaille de bronze aux France vétérans sur 800m

Une saison de cross

La saison s'achève par les France sur l'hippodrome de Roberty au Pontet. 4 athlètes du club, Simon Ganné, Basile Leduque, Guillaume Thibaudéau et Vincent Epiphane vont y participer. Souhaitons-leur la meilleure réussite possible.

Le bilan pour le club ne peut-être que satisfaisant, d'abord pour avoir réussi l'organisation des régionaux sur le site de la Plaine des Sports et pour le résultat global de ses athlètes qui positionne actuellement le club en deuxième place au challenge cross bas-normand.

Félicitations à tous. La saison continue sur la route et sur la piste, sans oublier les chemins !

Sur le calendrier de mars:

- Kids' Athlé et triathlon de L'Aigle samedi 8 mars
↳ Rendez-vous à 12h45 parking du théâtre d'Alençon pour le co-voiturage
- samedi 15 mars: les foulées du printemps à La Ferté-Macé
- dimanche 16 mars: les foulées du LCL à Bayeux (14) et 10 km et semi à Chargé (72) ☞ courses qualificatives.
- samedi 22 mars: les foulées de Cadichon à Aube.

☞ à noter: la saison piste s'ouvre avec des épreuves ouvertes à St-Lô le 6 avril, le 12 avril à Aunay-sur-Odon et le 26 avril à Alençon.



Les athlètes de l'A3 qualifiés aux France à l'honneur lors de la remise des récompenses du cercle Fabien Canu



Soirée USOM / MONDEVILLE - mercredi 5 février 2014 (110 km)

200 m Hommes :

Erwann REDJDAL	25" 08	R5
Sébastien MARCHAL	25" 17	R6

1000 m Hommes :

Didier DARCEL	2' 48" 5	R4
----------------------	----------	----

Championnat pré-France de cross-country / VIRE - dimanche 9 février 2014 (99 km)

Cadettes - 3 640 m / 142 classées

119 ^e	Joséphine DRION		en 19 mn 02 s
------------------	------------------------	--	---------------

Elites E.S.V. Femmes - 6 495 m / 209 classées

148 ^e	Chantal LETOURNEAU	15 ^e V2F	en 33 mn 22 s
158 ^e	Cassandra GUILLOT		en 33 mn 56 s
206 ^e	Stéphanie POILPRE		en 38 mn 05 s

Cadets Hommes - 4 705 m / 189 classés

89 ^e	Maxime LORMOIS		en 18 mn 57
168 ^e	Maël DE SUTTER		en 21 mn 49
174 ^e	Antoine GANNE		en 22 mn 00
175 ^e	Amaury RALU		en 22 mn 00

↳23^e par équipes

Juniors Hommes - 5 770 m / 119 classés

17 ^e	Basile LEDUQUE	en 21 mn 24 s	qi
19 ^e	Simon GANNE	en 21 mn 28 s	qi
43 ^e	Guillaume THIBAUDEAU	en 22 mn 19 s	qi
59 ^e	Alexis LEROY	en 23 mn 05 s	
64 ^e	Albin FOUBERT	en 23 mn 11 s	
69 ^e	Aymerick DROUILLET	en 23 mn 27 s	
88 ^e	Thomas BOURGAULT	en 24 mn 00 s	
105 ^e	Benoît HUETTE	en 25 mn 16 s	

↳5^e par équipes

Cross court Hommes - 4 050 m / 168 classés

19 ^e	Vincent EPIPHANE	en 13 mn 56 s	qi
65 ^e	Barthélemy FOUBERT	en 15 mn 06 s	

Elites E.S.V. Hommes - 10 320 m / 228 classés

68 ^e	Manuel PILON	en 38 mn 45 s
134 ^e	Frédéric DUBOIS	en 40 mn 56 s
180 ^e	Fabien LAMIRE	en 42 mn 44 s
210 ^e	Ronan LOSQ	en 44 mn 53 s
211 ^e	Aurélien SERRANO	en 44 mn 53 s

↳27^e par équipes

Vétérans Hommes - 9 595 m / 274 classés

96 ^e	Mickaël POTTIER	en 37 mn 39 s
176 ^e	Bruno LECADRE	en 39 mn 34 s
199 ^e	Franck JOUATEL	en 40 mn 04 s
256 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	en 42 mn 24 s
267 ^e	Thierry DROUILLET	en 43 mn 26 s
273 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 48 mn 08 s

↳31^e par équipes



Photo: Philippe Peccate



Photo: Philippe Peccate

Match Intercomités de cross-country / VIRE - dimanche 9 février 2014 (99 km)

Minimes garçons - 3 640 m / 109 classés

6 ^e	Alexandre PLET	en 13 mn 34 s
87 ^e	Alexis GAUTIER	en 15 mn 17 s
104 ^e	Romarc LARUE	en 16 mn 03 s
109 ^e	Ernso BRIFFAULT	en 18 mn 02 s

Championnat régional en salle C.J.E.S.V. / MONDEVILLE (110 km) samedi 15 et dimanche 16 février 2014

20m JUF :

2 ^e	Maëllann ROGER	31" 98	D3
----------------	-----------------------	--------	----

↳ Vice-championne de Basse-Normandie

200m TCM

Rémi LOUCHE	5 ^e CAM	25" 32	R6
Erwann REDJDAL	6 ^e SEM	25" 02	R5

400m TCM

Rémi LOUCHE	2 ^e CAM	57" 17	R4
--------------------	--------------------	--------	----

↳ Vice-champion CAM de Basse-Normandie

Maël DE SUTTER	5 ^e CAM	58" 19	R5
-----------------------	--------------------	--------	----

Hauteur TCM

Louis LEBRUN	3 ^e CAM	1m81	R1
Léo EL GHRANDI	5 ^e CAM	1m50	D3

3000m TCM

Albin FOUBERT	1 ^{er} JUM	9' 18" 51	R1
----------------------	---------------------	-----------	----

↳ Champion JUM de Basse-Normandie

Simon GANNE	2 ^e JUM	9' 27" 27	R2
--------------------	--------------------	-----------	----

↳ Vice-champion JUM de Basse-Normandie

Guillaume THIBAudeau	3 ^e JUM	9' 51" 82	R5
-----------------------------	--------------------	-----------	----

60m TC 1^{ère} et 2^e séries

Mariam MALANDA KIBWETA	8" 74	R3	8" 85	R4
Pierre-Yves L'HONORE	7" 78	R3	7" 74	R2
Emeric TRANCHANT	8" 21	D1	8" 27	D2
Marc POTTIER	8" 09	R6	8" 11	R6
Dylan MARQUES	8" 22	D1	8" 11	R6
Patrick TRANCHANT	8" 55	D5	8" 39	D3

Pré-France en salle C.J.E.S.V. / VAL-DE-REUIL samedi 22 et dimanche 23 février 2014 (154 km)

1500m TCM

4 ^e	Albin FOUBERT	1 ^{er} JUM	en 4 mn 08 s 76	IR3
----------------	----------------------	---------------------	-----------------	-----

Hauteur TCM

9 ^e	Louis LEBRUN	5 ^e JUM	avec 1m87 rp	IR4
----------------	---------------------	--------------------	--------------	-----



Championnat régional en salle Benjamins - Minimes / MONDEVILLE (110 km) samedi 22 et dimanche 23 février 2014

50m BEF	30 ^e	Jo-Lynn DUVAL	en 8" 16
Hauteur BEF	4 ^e	Jo-Lynn DUVAL	avec 1m20
Poids 2kg BEF	18 ^e	Jo-Lynn DUVAL	avec 6m02
Triathlon BEF	13 ^e	Jo-Lynn DUVAL	avec 64 points
50m BEM	12 ^e 20 ^e	Maxence RALU Tangui TRANCHANT	en 7" 60 en 7" 85
1000m BEM	3 ^e 4 ^e 9 ^e	Maxence RALU Adrien BADIER Dorian DAVOUST	en 3' 12" 95 en 3' 13" 99 en 3' 38" 2
Hauteur BEM	5 ^e	Tangui TRANCHANT	avec 1m40
Poids 3 kg BEM	7 ^e	Tangui TRANCHANT	avec 7m14
Triathlon BEM	7 ^e	Tangui TRANCHANT	avec 78 points
50m MIM	4 ^e	Timothée FOURNIER	en 6" 48
Longueur MIM	11 ^e	Timothée FOURNIER	avec 4m85
Poids 4kg MIM	10 ^e	Timothée FOURNIER	avec 9m09
Triathlon MIM	7 ^e	Timothée FOURNIER	avec 86 points
1000m MIM	3 ^e 13 ^e	Alexandre PLET Romarc LARUE	en 2' 59" 30 en 3' 09" 77



Photo: Abel Ralu



Photo: Abel Ralu

Championnats nationaux vétérans en salle / EAUBONNE (200 km) samedi 22 et dimanche 23 février 2014

60 m - 40 M	9 ^e	Sébastien MARCHAL	en 7 s 55 en finale B ⚡ 7 s 49 en série	R4 IR4	rp
200 m - 40 M	11 ^e	Sébastien MARCHAL	en 24 s 77 ⚡ 24 s 40 série	R4 R3	
1 500 m - 50 M	4 ^e	Didier DARCEL	en 4 mn 26 s 15	R3	
800 m - 50 M	3 ^e	Didier DARCEL	en 2 mn 10 s 13	R4	



A3 Alençon/ Interclubs du 3 mai 2014 à FLERS **1^{er} tour**

Epreuves Femmes	Choix 1	Choix 2	Choix 3	Choix 4 relais	Epreuves Hommes	Choix 1	Choix 2	Choix 3	Choix 4 Relais
100 m					100 m				
200 m					200 m				
400 m					400 m				
800 m					800 m				
1 500 m					1 500 m				
3 000 m					3 000 m steeple				
					5 000 m				
3 000m Marche					5000 m Marche				
100 haies					110 haies				
400 haies					400 haies				
Hauteur					Hauteur				
Longueur					Longueur				
Triple saut					Triple saut				
Perche					Perche				
Poids					Poids				
Javelot					Javelot				
Disque					Disque				
Marteau					Marteau				
4 x 100					4 x 100				
4 x 400					4 x 400				

Classement SOBHI après les régionaux de Mondeville / 15-16 et 22 février 2014

clas.	points	Nom Prénom	points	temps épreuves	bonus	quel bonus	lieu et date	/janvier
1	929	Malanda Mariam	829	7"87 au 60m	100	cad+ femme	15/12/13 Mayenne	=
2	910	Fournier Thimothée	810	6"34 au 50m	100	minimes	7/12/2013 Mondeville	=
3	792	Foubert Albin	792	4'08 au 1500m			22/2/14 à Val de Reuil	7
4	777	Marchal Sébastien	727	7"55 au 60m	50	vét	23/2/2014 à Eaubonne	-1
5	746	Lebrun Louis	746	1m87 en hauteur			23/2/14 à Val de Reuil	2
6	717	Darcel Didier	617	2'48 au 1000m	100	vét2	5/12/13 Mondeville	-2
7	698	Epiphane Vincent	698	9'13 au 3000m			5/12/13 Mondeville	-2
8	675	Redjdal Erwan	675	24"47 au 200m			18/1/13 Mondeville	1
9	651	L'honoré Pierre-Yves	651	7"74 au 60m			16/2/2014 à Mondeville	3
10	633	Roger Maelan	583	31"99 au 200m	50	femme	15/2/13 Mondeville	2
11	629	Louche Remy	579	6"62 au 50m	50	cad	15/2/2014 Mondeville	-5

Challenge SPRINTER GAMES



➤ Classement après les compétitions de février 2014

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mariam Malanda Kibweta 799 pts 2. Erwann Redjdal 725pts 3. Louis Lebrun 709 pts 4. Rémi Louche 708 pts 5. Albin Foubert 673 pts 6. Pierre-Yves L'Honoré 671 pts 7. Simon Ganne 652 pts 8. Dylan Marques 605 pts 9. Maelann Roger 603 pts 10. Emeric Tranchant 581 pts 11. Marc Pottier 557 pts | <ol style="list-style-type: none"> 12. Leo El Ghrandi 545 pts 13. Guillaume Thibaudeau 543 pts 14. Maël de Sutter 537 pts 15. Valentin Richer 495 pts 16. Amaury Ralu 284 pts |
|---|--|

Épreuves à venir:

Les épreuves ouvertes à Aunay-sur-Odon le 12 avril, à Alençon le 26 avril, à L'Aigle le 24 mai, les interclubs des 3 et 17 mai.

Réunion de bureau du 24 février 2014 / salle USDA

Présents : Patrick Tranchant, Serge Leduque, Philippe Peccate, Hervé Roy, Allain Lebossé

Absents excusés : Philippe Badier, Sébastien Marchal, Frédéric Dubois, Thierry Drouillet

☞ Le compte-rendu de la réunion du 27 janvier 2014 est adopté.

Compétitions

➤ Pré-France cross à Vire

Le bureau adresse ses félicitations aux athlètes qui se sont qualifiés au cours d'une épreuve au parcours exigeant avec un terrain rendu difficile par les intempéries de la semaine écoulée. Rendez-vous est donné donc au championnat de France au Pontet (84) qui se déroulera sur un hippodrome où les conditions athlétiques exigées seront bien différentes. La FFA serait bien inspirée de retrouver les fondamentaux de ce qu'était un cross-country.

➤ Championnat en salle

Que ce soit en championnat régional CJESV ou en ben/Min, le bureau note une participation des athlètes particulièrement satisfaisante aux différents championnats en salle à Mondeville. Le bureau salue en particulier les performances de Rémi Louché, de Maxence Ralu et d'Alexandre Plet, tous trois médaillés.

Aux pré-France à Val-de-Reuil, Louis Lebrun et Albin Foubert ont amélioré leur record personnel ce qui est de bon augure pour les échéances estivales à venir.

Aux France Vétérans à Eaubonne, Sébastien Marchal et Didier Darcel ont rempli parfaitement le contrat qu'ils s'étaient fixés face à une concurrence de haute valeur. Le bureau félicite Didier Darcel qui obtient le bronze sur 800m.

➤ Les stages

Le bureau rappelle que la participation aux différents stages doit être en cohérence avec les objectifs de la saison estivale à venir que se fixe l'athlète. Ils ne seront pris en charge par le club que sous réserve de l'assiduité aux entraînements et de la participation aux compétitions.

- La ligue organise le dimanche 23 mars de 10h00 à 17h45 une journée de **stage lancer** à Tourlaville. La date limite d'inscription est fixée au mardi 18 mars et doit s'effectuer par mail auprès de Jérôme Lucotte, jerome.lucotte@athle.fr. Programme prévisionnel:

le matin: séance PPG multi-lancers

après le repas: réunion afin d'effectuer un état des lieux des lancers BN et de redynamiser cette famille de disciplines

l'après-midi: séances spécifiques. Pour l'instant: javelot avec Eric VASTEL et disque avec Jean HEBERT. Les 2 autres lancers sont possibles... si des entraîneurs se proposent avant le 18 mars auprès de Jérôme LUCOTTE!

- stage **marche athlétique** avril à Caen ouvert à tous pour initiation et perfectionnement. La marche athlétique est une discipline à part entière de l'Athlétisme.

☞ à noter: chaque jeudi, aux horaires entraînement club, un entraînement marche athlétique est proposée. Dans la perspective des inters-clubs, le club recherche deux féminines afin de compléter l'équipe masculine.

- stage **ligue minimes** du 12 et 13 avril à Houlgate. Sont proposés par la Ligue :

☞ En demi-fond : Alexandre Plet, Romaric Larue, Alexis Gautier

☞ En sprint : Timothée Fournier (à compléter en longueur et poids)

- Stage **ligue C.J.E.V.** du 19 au 21 avril à Granville (Centre J. Galfione). Sont proposés par la Ligue :

☞ En demi-fond : Guillaume Thibaudeau, Basile Leduque, Albin Foubert, Simon Ganné

☞ En hauteur : Louis Lebrun

☞ Le bureau complète cette liste en proposant les candidatures en sprint de Maël de Sutter, de Rémi Louché, de Dylan Marquès et de Pierre-Yves L'Honoré.

Il est rappelé à ces athlètes qu'ils font partie d'un club et qu'ils se doivent de remplir certains engagements par rapport aux objectifs sportifs du club définis lors de l'assemblée générale, eu égard à l'investissement du club vis-à-vis d'eux.

☞ La candidature de deux athlètes retenus par la Ligue n'est pas validée par le bureau du fait de leurs absences aux entraînements et aux compétitions.

➤ Les interclubs

Les interclubs se dérouleront le **samedi 3 mai** (pendant les vacances scolaires de printemps !) à Flers et le **samedi 17 mai**, vraisemblablement dans la Manche → Un bus est réservé ainsi de faciliter le déplacement des clubs..

C'est un rendez-vous majeur pour tous les athlètes (licence compétition) du club à partir de cadets. D'ores et déjà, **les athlètes doivent se positionner sur des épreuves et engager un programme de préparation en vue de cet objectif majeur.**

La liste des épreuves est en page 6. Il ne peut être proposé que deux athlètes par épreuve (prévoir des remplaçants en cas de défection); si chez les garçons, la participation ne devrait pas poser de problème, chez les féminines, nous avons un déficit d'athlètes qu'il va falloir essayer de combler. Il sera fait appel à des jurys, qualifiés ou non; il est nécessaire de proposer au minimum 6 jurys à chaque tour.

Le maintien du club N3 demeure une référence indispensable pour obtenir des moyens financiers auprès des collectivités territoriales et des sponsors, et donne la possibilité de faire évoluer les athlètes vers des niveaux supérieurs.

↳ La saison de cross s'achevant, les séances d'entraînements, proposeront, outre les séances sprint et demi-fond, des séquences spécifiques sur les sauts et les lancers.

➤ Calendrier estival

- ◆ Kid' Athlé, triathlon et épreuves ouvertes à Alençon le **samedi 26 avril 2014**
 - ↳ En prologue, l'intervention de Jérôme Lucotte sur les enjeux sportifs de l'Ecole d'Athlétisme
- ◆ Kid' Athlé, triathlon et épreuves ouvertes à L'Aigle le **samedi 24 mai 2014**
- ◆ **sortie club jeudi 29 mai : 10 km et semi du Mans**, courses qualificatives
- ◆ Championnat départemental piste à Argentan le **dimanche 8 juin** en prologue au meeting.
 - ☞ Attention, il se peut que pour les PO2, Ben et Min, le championnat se déroule à L'Aigle le 24 mai.
- ◆ Les Pointes d'or auront lieu le **samedi 14 juin** (lieu non défini).
- ◆ Les championnats régionaux ben/min auront lieu le **samedi 21 juin** (lieu non défini dans le 14).
- ◆ Les championnats régionaux C.J.E.S.V. auront lieu le **dimanche 22 juin** (lieu non défini dans le 50).
- ◆ Les championnats pré-France C.J.E.S.V. auront lieu les **28 et 29 juin** (lieu non défini).
- ◆ Les Interligues juniors auront lieu à Fougères le **samedi 5 juillet**.
- ◆ Les Interligues cadets auront lieu à Toulouse le **dimanche 6 juillet**.
- ◆ Les France cadets-juniors auront lieu à Valence les **19 et 20 juillet**.

➤ La vétérane de Damigny

Une réunion à laquelle assistaient Patrick Tranchant, Vincent Epiphane, Philippe Peccate, Didier Darcel et Bruno Ceyssel a eu pour but de préparer les différents documents de partenariat avec les éventuels sponsors locaux. Philippe Peccate est en charge de l'élaboration du flyer et de l'affiche. Il rédigera également un projet de règlement.

Toutes les informations sur cette épreuve originale qui se déroulera le 12 octobre, sont en ligne sur le blog du club, notamment la présentation en images de l'intégralité du parcours.

Vie du club

➤ Déplacement France cross

Une demande va être déposée auprès du Comité de l'Orne afin d'obtenir une participation financière pour le déplacement au Pontet.

➤ Licenciés

Le nombre de licenciés à ce jour est de 160 athlètes, 124 hommes et 36 féminines. Au vu des dernières demandes, la barre des 170 licenciés sera franchie. La progression des effectifs par rapport à la saison passée (+ 24) est de 17,5 % à ce jour.

➤ Solidarité

Le bureau propose de verser le reliquat d'un montant de 132.20 €, issu de la collecte lors du vol dont avaient été victimes des athlètes l'an dernier à St-Lô, à Basile Leduque qui s'est fait voler ses affaires aux France UNSS à Autun.

➤ Formation jury

Le Comité de l'Orne doit organiser un examen de niveau départemental pour les candidats au jury starter et au jury sauts.

➤ Récompenses cercle Fabien Canu

Vendredi 21 février, avait lieu la remise des récompenses du cercle Fabien Canu en présence de monsieur le député-maire Joachim Pueyo, au titre de l'année 2013.

Le club A3 était particulièrement bien honoré cette année avec les performances aux différents championnats de France auxquels ses athlètes avaient participé.

→ championnat de France de Cross à Lignièrès-en-Berry

L'équipe cadets avec Basile Leduque, Simon Ganné, Albin Foubert, Guillaume Thibaudeau, Aymerick Drouillet et Pierre Badier

→ Championnat de France Ekiden à Taverny

Gil Verdu, Mickaël Pottier, Patrick Dugué, Didier Darcel, Bruno Lecadre et Franck Jouatel

→ Championnat de France Vétérans à Eaubonne

Didier Darcel et Sébastien Marchal

→ Championnat de France piste cadets/ juniors à Dijon

Albin Foubert sur 1500m

☞ Le club a reçu en récompense un chèque de 150 €

☞ Prochaine réunion lundi 24 mars, salle USDA à 18h30

A3 ALENÇON
 Le Rouillé
 61250 St-Nicolas-des-Bois
 ☎ 06 16 86 38 40
www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com



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