



Photo: Béatrice Foubert

RENCONTRE AU SOMMET!

Nos jeunes athlètes, Lucie Delente, Albin Foubert, Alexandre Fereol, Matthieu Morice-Morand en compagnie des perchistes Jean Galfione, champion olympique en 1996 à Atlanta et Renaud Lavillenie (à gauche), champion de France espoir, lors des jeux du Perche à Mortagne, dimanche 30 septembre dernier.

Nos jeunes n'étaient pas peu fiers d'avoir pu rencontrer ces grands champions, eux-mêmes ravis de rencontrer la relève !

Bruno LECADRE en plein effort lors des championnats de France Ekiden à Créteil ↴

Stupidité ?

Le calendrier trail 2008 s'annonce bien réjouissant pour les traileurs ornais et sarthois:

L'an dernier, on avait déjà le trail de Perseigne la veille de celui d'Athis; et bien pour 2008, on continue ce petit jeu stupide:

Perseigne bien sûr toujours la veille d'Athis, avec là, en plus, le trail de la Bazoge le même jour que celui de Radon!

A quoi, ils jouent les Sarthois???

C'est désespérant !

PP



Photo/Organisation ELAN 91/ www.elan91.org

RÉSULTATS

La course des Roches / SANTEUIL (95) / 22 septembre 2007 - 11 km -

Classement: 3^e Eddy CLOUTIER en 39 mn 16 s

Challenge des trails bas-normands ATHLE RUNNING 2007 Athis / Radon / Ecouché / Fermanville

Classement scratch senior hommes: 13^e Thomas GUESDON
(23 classés) 20^e Emmanuel PLANCHAIS

Classement scratch vétérans hommes: 2^e Philippe PECCATE
(58 classés)

Le semi-marathon d'ARGENTAN / 6 octobre 2007

760 coureurs classés

Classement: 101^e Cyril CHEREL 46^e VH1 en 1h 31 mn 25 s
143^e Thierry JACQUET 29^e VH2 en 1h 34 mn 25 s
449^e Jean-François JESTIN 107^e SH en 1h 49 mn 58 s

En relais (10 km + 11,1 km)

73 équipes classées

16^e Valérie BELLANGER (46'59) et Bruno DUPRE (45'15)
4^e mixte en 1 h 32 mn 14
29^e Marie-France JOUATEL(47'33) et Claude PETRON (54'58)
11^e mixte en 1 h 42 mn 31

Le marathon de la Côte d'Amour / PORNICHET (44) / 7 octobre 2007

1 095 coureurs classés

Classement: 208^e Olivier MORICE-MORAND en 3h 21 mn 43 s

Championnat de France Ekiden / CRETEIL-VAL-DE-MARNE / 7 octobre 2007

160 équipes classées

Classement: 53^e CHAPPELIERE/LECADRE/CORMIER/POTTIER/VERDU/CLOUTIER
34^e SH en 2h 26 mn 14 s

☞ Voir page 5

Championnat de France Marathon / DUNKERQUE (59) / 14 octobre 2007

693 coureurs classés

Classement: 185^e Henri BLAISE-MARTIN 🏆2^e VH3 en 3h 08 mn 08 s

Foulées Frambaldéennes / ST-FRAIMBAULT / 20 octobre 2007

69 classés

Classement: 22^e Jean-Claude BRODIN 5^e VH2 en 54 mn 39 s

RÉSULTATS

La Buresaretienne / BURSARD / 14 octobre 2007

- 10 km -

☞ *parcours mixte*

63 coureurs classés

Classement:	4 ^e	Reynald CORMIER	2 ^e SH	en 35 mn 40 s
	7 ^e	Jacques BOUDET	2 ^e VH2	en 37 mn 22 s
	8 ^e	Cyril CHEREL	3 ^e VH1	en 39 mn 20 s
	13 ^e	Thierry DROUILLET	5 ^e SH	en 39 mn 43 s
	15 ^e	Thierry JACQUET	5 ^e VH2	en 41 mn 01 s
	21 ^e	Philippe PECCATE	6 ^e VH2	en 42 mn 02 s
	30 ^e	Valérie BELLANGER	🏆 1 ^{ère} SF	en 45 mn 44 s
	31 ^e	Marie-France JOUATEL	🏆 1 ^{ère} VF2	en 45 mn 45 s
	46 ^e	Eric FOULON	12 ^e VH1	en 50 mn 00 s
	47 ^e	Pierre SOLE	15 ^e VH2	en 50 mn 14 s



Photo Thierry Jacquet / <http://picasaweb.google.fr/lelutindecouves/Bursard2007>

Les Foulées Fresnoises / FRESNAY-SUR-SARTHE / 14 octobre 2007

- 10 km -

116 coureurs classés

Classement:	4 ^e	Gil VERDU	2 ^e VH1	en 32 mn 40 s
	51 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	21 ^e SH	en 37 mn 22 s

Classement jeune:

Minimes Filles :	🏆 1 ^{ère}	Jessica DESNOTS
Benjamins garçons :	🏆 1 ^e	Albin FOUBERT

L'Ultra tour de Liège / LIEGE (Belgique)

/ 21 octobre 2007

- 66 km -

107 coureurs classés

Classement:	33 ^e	Philippe PECCATE	4 ^e VH2	en 7 h 01 mn 25 s
-------------	-----------------	-------------------------	--------------------	-------------------

Les 10 km de MORLAIX (29) / 28 octobre 2007

Classement:	67 ^e	Mickaël POTTIER	39 ^e SH	en 33 mn 17 s (qi)
	263 ^e	Bruno DUPRE	66 ^e VH1	en 37 mn 02 s



Photo: Jean-Marie Foubert

Des athlètes tout sourire !

REPORTAGE

LE TRIATHLON DE MORTAGNE ~ dimanche 30 septembre 2007

Nous étions plusieurs jeunes de l'A3 au triathlon de Mortagne le 30 septembre : Lucie, Gwladys, Anna, Alexandre, Adrien, Albin, Aymeric et moi-même. Après avoir participé à nos différentes épreuves (saut, lancer et course) nous avons pu rencontrer plusieurs perchistes venus faire une démonstration de leur discipline. Il y avait notamment Jean GALFIONE, le champion olympique d'Atlanta en 1996 et Renaud LAVILLENIE, le récent champion de France espoir aux derniers championnats de Narbonne.

Ces champions sont très sympathiques. Ils ont accepté d'échanger quelques mots avec nous, de nous signer des autographes et de se faire prendre en photo en notre compagnie.

Cette journée restera un bon souvenir pour moi et mes camarades.

Matthieu MM



Matthieu, Aymeric et Alexandre à la lutte ↑ Avec Jean Galfione ↓



Reportage photo:
Béatrice Foubert
et Olivier Morice-Morand



Matthieu et Lucie au départ

Prénom Nom	Catégorie	poids	longueur	50 m	Place
Cassandra DUPRE	EAF	3,18	1,93	9"8	6 ^e
Lucie DELENTE	PF	4,79	2,43	9"2	6 ^e
Gwladys DROUILLET		4,05	1,82	9"3	13 ^e
Anna GAUDIN	BF	4,02	3,13	8"5	8 ^e
Alexandre FEREOLE	BG	5,74	3,5	8"2	2 ^e
Adrien DUVAL		5,22	3,21	8"0	3 ^e
Aymerik DROUILLET		5,45	3,06	8"5	5 ^e
Matthieu MORICE-MORAND		4,07	3,19	8"3	7 ^e
Albin FOUBERT		4,65	2,84	8"3	8 ^e



Aymeric en plein vol

REPORTAGE

CHAMPIONNAT DE FRANCE EKIDEN ~ dimanche 7 octobre 2007



A l'Ekiden Paris Val-de-Marne, à Créteil, Il semble que le parcours était finalement bien plus tirant qu'il ne le paraissait et que le vent sur une ligne droite de + de 500m en pleine face ait pas mal gêné les athlètes. En effet, les temps montrent que le parcours n'était pas si filant.

La course est gagnée par l'équipe Haute-Bretagne Athlétisme en 2h08'50". 160 équipes sont classées et nous finissons 53^{ème}

FJ

RELAIS	PRENOM	NOM	TEMPS REALISES
5 KM	JEAN-PIERRE	CHAPELLIERE	17'43''
10 KM	BRUNO	LECADRE	34'08''
5 KM	REYNALD	CORMIER	17'43''
10 KM	MICKAEL	POTTIER	34'37''
5 KM	GIL	VERDU	17'32''
7,195 KM	EDDY	CLOUTIER	24'31''
TOTAL			2 h 26'14''



Eddy CLOUTIER

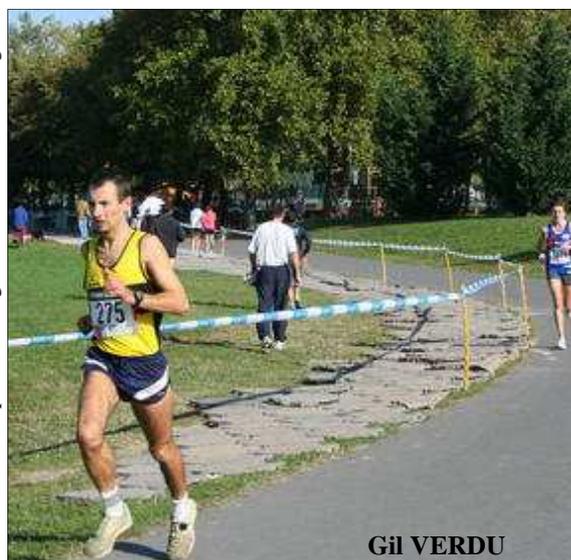


Reynald CORMIER



Jean-Pierre CHAPELLIERE

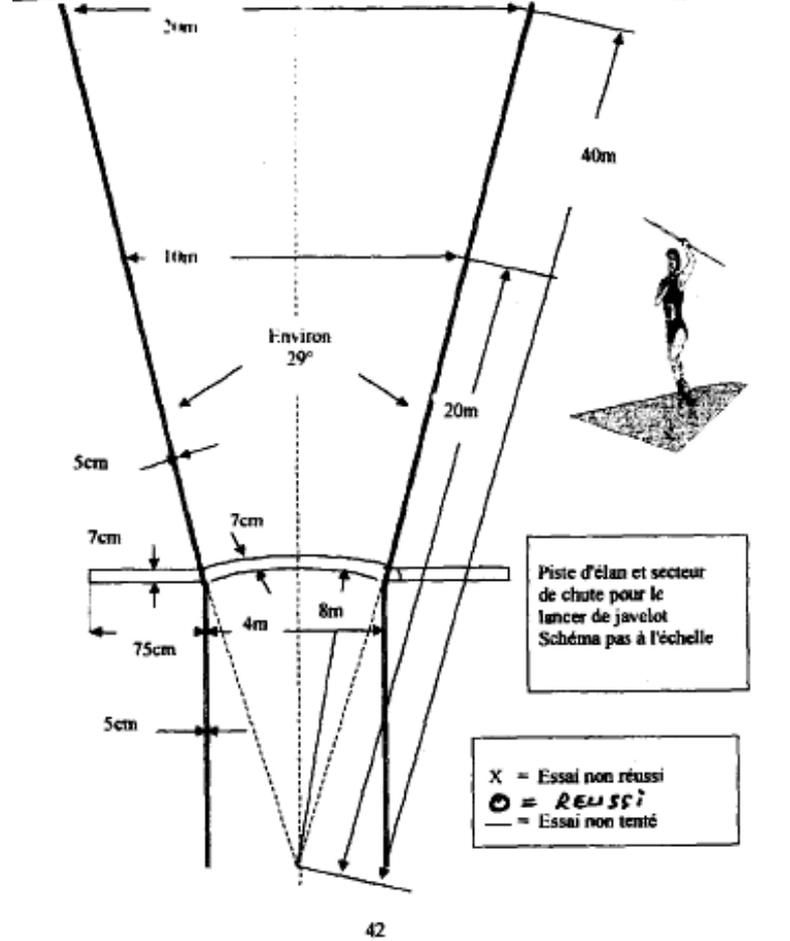
Photo: JP Chapellière et Organisation / www.elan91.org



Gil VERDU

FICHE TECHNIQUE JURY

LE LANCER DE JAVELOT



Le chef de concours:

- vérifie l'aire du lancer, le matériel, répartit les rôles entre les juges, détermine la validité du lancer au départ.
- vérifie le mesurage et établit le classement du concours.

Le javelot sera tenu à la corde de prise. Le javelot doit être lancé par-dessus l'épaule ou au-dessus de la partie supérieure du bras utilisé pour le lancer; Il ne doit pas être projeté dans un mouvement rotatif. Le javelot doit toucher le sol par *la pointe en premier*.

- vérifie l'angle du secteur de chute, environ 29°, en mesurant l'écartement entre les lignes délimitant le secteur, bords intérieurs. L'écartement doit être de 10 m à une distance de 20 m du centre du point central du cercle d'où l'arc est inscrit, 20 m à une distance de 40 m, 30 m à 60 m, etc... voir le schéma ci-contre.

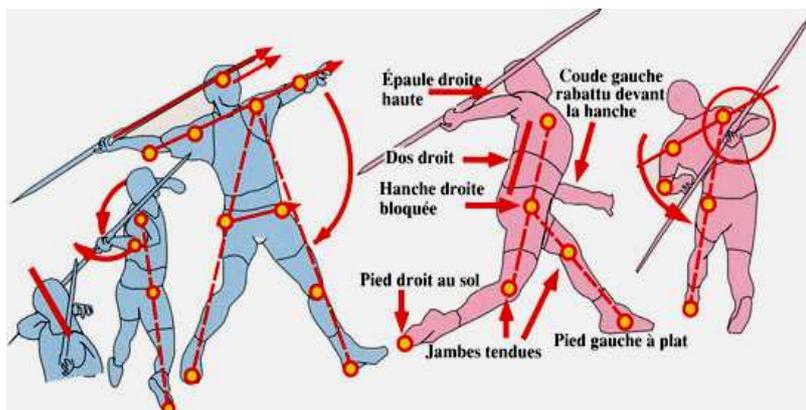
Les performances enregistrées le seront au centimètre inférieur.

Fautes:

- ◇ si le javelot ne touche pas le sol par la pointe en premier.
- ◇ si le javelot tombe en dehors du secteur ou sur les lignes.
- ◇ si le lanceur a un contact devant ou touche avec n'importe quelle partie de son corps, l'arc de cercle ou les lignes qui le prolongent, tracées à l'extérieur de la piste d'élan
- ◇ si le lanceur tourne le dos à l'aire de réception.
- ◇ si le lanceur sort du couloir avant la chute du javelot.
- ◇ si le lanceur tarde à effectuer son essai.

Poids du javelot par catégorie

catégorie sexe	B	M	C	J	ES, S, V
F	400 g	500 g	600 g	600 g	600 g
M	500 g	600 g	700 g	800 g	800 g



Quel textile pour l'hiver ?

La mauvaise saison arrive mais les entraînements continuent. Il s'agit alors de bien s'équiper pour affronter les rigueurs du temps. Adieu le coton qui se transforme en serpillière glacée! Maintenant, place aux fibres nouvelles qui évacuent mieux la transpiration tout en gardant la chaleur. Odlo et Helly Hansen avaient ouvert la voie à de nouveaux concepts de maillots, d'autres marques leur ont emboîté le pas: Falke, Millet, Décathlon, Salomon, Craft, ...

Il n'est pas toujours évident d'effectuer un choix, surtout parce que le prix de ces textiles est souvent assez élevé. Seul Décathlon-Domyos propose un t-shirt aux performances tout à fait remarquables à un prix très inférieur à la concurrence.

Voici l'avis de coureurs sur ces maillots:

« En sous-vêtements thermiques, je conseille très vivement la marque FALKE: à la fois chaud, très respirant et très tendance en look. Testé à l'UTMB... Existe en homme et femme. FALKE c'est ze top ! c'est du matos de Teutonie, je crois, un peu cher à l'achat mais qui tient très longtemps, réalisé sans aucune couture apparente, donc pas de frottements, donc pas d'ampoules, donc pas de bobos. »

« Moins cher (mais aussi moins tendance), CRAFT fait d'excellents sous-vêtements de sport. Prévus à l'origine pour le ski de fond, la gamme est très large et propose même des sous-vêtements "été" rafraichissants.

J'ai tout, T-shirt manches courtes, manches longues, avec col, sans col, mais aussi les gants et le bonnet. C'est génial. »

« Moi, j'ai mes habitudes chez ODLO. Ça tient bien chaud quand il fait froid (départ le matin tôt, par exemple) et demeure confortable quand la température remonte, en évacuant bien la transpiration. En plus, c'est douillet, top confort ! Mais c'est pas donné ! Il faut attendre les soldes.»

« Moi j'ai les Millet en carline avec sur les côtés du tissu en Argent . C'est marqué que ça absorbe les odeurs et bactéries sur la pub. Les particules d'argent sont à la mode: Millet, Salomo, Odlo Concept X Static C'est sensé être anti-odeur, je ne sais pas chez vous, mais moi je lave mes vêtements après chaque sortie. Parce que argent ou pas, la transpiration, ça fermente. Ceux qui puent le moins , à mon avis, sont les Salomon et les Helly Hansen. Mais cet anti-odeurs est un polluant ! Pour ceux qui sont sensibles à la cause, prenez Patagonia, l'anti-odeur est naturel .

Par contre que ce soit l'argent ou un autre anti-odeur, le taux de réussite est loin d'être à 100% ! (30% de personnes pour qui ça fonctionne parfaitement, 60% pas mal, et le reste pas du tout)... En effet, les bactéries sont "propres" à chacun. A long terme, avec les lavages, ces traitements sont de moins en moins efficaces... »

« Je suis très content avec Millet, Odlo et Patagonia. Bien sûr, il faut mettre le prix, mais c'est le top (bonne coupe, pas de frottement, sèche vite). Un coupe-vent ou une fine polaire par-dessus et c'est parti ! Je suis un grand fan de Patagonia même si c'est pas donné, je crois que cela reste correct du point de vue qualité/prix vu la résistance à l'usure, le confort par presque tous les temps et son efficacité anti-odeur. Bref je conseille

« Moi, je vous conseille pour le sport de montagne, les sous-vêtements Craft que j'ai connu par hasard, j'étais parti pour la marque Odlo et puis un conseiller clientèle très sérieux connaissant bien la pratique, m'a orienté sur cette marque Craft, sponsor de l'équipe Finlandaise. C'est une marque vraiment comparable à Odlo et à prix plus avantageux.

« Moi j'utilise un Helly Hansen.....magique..super fin, chaud et évacue très bien la transpiration. Je m'en sers pour tout, cyclo-cross, raid, course à pied et rando-montagne. »

« Helly Hansen trailwizard : très bon à l'intersaison mais un peu chaud en été, confort inégalable grâce à la structure spéciale au dos. Conserve la chaleur même humide. Le Salomon raid ss zip, c'est le plus efficace pour moi: c'est le seul qui ne pue jamais et qui évacue très très bien la sueur. En plus il est bien coupé, près du corps . Il est super léger mais un peu rêche ! »

☞ Un site pour pouvoir comparer ces textiles: www.sportshop.fr

INFOS

Après la présentation des chaussures SPIRA pour la route, voici un modèle pour le trail présenté par une athlète adepte de ce type de course en montagne:

« Je cherchais des chaussures de trail souples, confortables, accrocheuses, polyvalentes, qui ne soient pas des parpaings sur les parties en bitume avec un chaissant assez étroit. Je les voulais dynamiques, légères, toniques, comme des routières, avec suffisamment d'amorti (avant ET arrière) quand même: impossible de concilier toutes ces caractéristiques ?

Et bien oui, Eureka, j'ai trouvé ! Il s'agit du modèle **CASCADIA de BROOKS**. En plus, je les trouve belles...

Je les ai achetées (80€) en promo à ENDURANCE SHOP.

ESSAI sur route: bluffant, on dirait des chaussures de route ! Souples et silencieuses, elles ne tapent pas !

ESSAI sur sentiers : Nickel !



Descriptif :

Conçue par une légende (Scott Gurek - 7 fois vainqueur de la Western States - 100 miles), elle a tout d'une grande ! Amorti, stabilité, maintien, confort et une super accroche.

➤ C'est une chaussure de trail running et de Nordic Walking. BROOKS, grâce à son système de pivots, stabilise la foulée et offre un excellent maintien en dévers. Très bonne accroche sur les surfaces humides, souple, légère et dynamique.

➤ C'est une chaussure pour tous types de pieds et tous poids.

➤ Le nylon mesh hydrophobe absorbe la transpiration et l'évacue rapidement.

➤ Le système de pivot situé au niveau du médio-pied, à l'intérieur et à l'extérieur, stabilise le pied

➤ Hydroflow avant/arrière est un gel semi fluide encapsulé pour un amorti optimal, dynamique et stable.

➤ La semelle extérieure en Caoutchouc Carbone offre une très bonne résistance à l'abrasion, et une bonne traction.

Avis de mon vendeur: Accroche sur terrains escarpés et humides. Elles neutralisent les irrégularités des parcours de trail, se moquent des cailloux et de la pluie, et placent les ampoules au rang de lointains souvenirs !

Bon, je n'en suis qu'à trois sorties. Dès qu'il pleut, je les chausse pour les tester dans la boue... Mais, pour l'instant, je les trouve super ! 😊 La Formule 1 des sentiers ! Elles ne semblent pas très connues. Avant, j'avais des ASICS TRABUCO...rien à voir en terme de dynamisme !

☞ En conclusion, je retiens dynamisme, qualité de pied, tenue excellente en dévers, légèreté »

Titifb

<http://courirplushaut.over-blog.fr/>

Le prix « officiel » est de 125 €

Site brooks: http://www.brooksrunning.fr/fr_home.html

CALENDRIER 2008

Date	Lieu	Epreuve	Distance
Samedi 1 ^{er} mars	FERTE-MACE	Course de Printemps	9,9 km
Dimanche 9 mars	LA FORET-AUVRAY	Les Foulées Auvraysiennes	13 km
Samedi 15 mars	LIVAIE	Course du Val d'Ecouves	10,311 km
Samedi 22 mars	AUBE	Les Foulées de Cadichon	10 km
Dimanche 6 avril	ALENÇON	Alençon-Médavy	15,400 km
Samedi 19 avril	LE GUE-DE-DE-LA-CHAÎNE	Trail du Perche	6 et 15 km
Vendredi 25 avril	ARGENTAN	Les 10 km d'Argentan	10 km
Dimanche 27 avril	ATHIS-DE-L'ORNE	Trailde la Vallée de la Vère	20 et 30 km
Jeudi 1 ^{er} mai	RADON	Trail d'Ecouves	15, 33 et 61 km
Samedi 14 juin	BELLEME	Les Foulées de l'Amitié	5 et 10 km
Vendredi 27 juin	ALENÇON	Les Foulées de Montsort	8,520 km
Samedi 28 juin	BRIOUZE	Les 6 heures de Briouze	
Samedi 5 juillet	ATHIS-DE-L'ORNE	Les Foulées Athisiennes	10 km
Samedi 30 août	MAGNY-LE-DESERT	Les Foulées de Magny-le-désert	12 km
Samedi 6 septembre	ECHAUFFOUR	Les Foulées d'Echauffour	
Dimanche 7 septembre	HESLOUP	Les 10 km d'Hesloup	10 km
Dimanche 14 septembre	CONDE-SUR-SARTHE	Relai de Condé-sur-Sarthe	3 x 6 km
Vendredi 19 septembre	ALENÇON	Les Galopades de l'Orne-Hebdo	5 et 10 km
Dimanche 21 septembre	ECOUCHE	Trail d'Ecouché	14 et 28 km
Samedi 27 septembre	BAGNOLES-DE-L'ORNE	Les Foulées d'Andaine	10,1 km
Samedi 4 octobre	ARGENTAN	Semi-marathon d'Argentan	21,1 km
Dimanche 12 octobre	BURSARD	La Buresartienne	10 km
Samedi 18 octobre	SAINT-FRAIMBAULT	Les Foulées Frambaldéennes	12,5 km
Dimanche 26 octobre	FLERS	Flers-Cerisy	13 km
Mardi 11 novembre	MONTILLY-SUR-NOIREAU	Cross et courses du cœur NB	
Dimanche 23 novembre	BRIOUZE	Les Foulées Briouzaines	10 km
Samedi 13 décembre	SEES	Les 10 km de Sées	10 km
Dimanche 21 décembre	ALENÇON	Cross d'Alençon / A3	De 2 à 9,9 km

COMPTE-RENDU

Réunion de Bureau du 29 octobre 2007

Présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Patrick Dugué, Philippe Peccate, Olivier Morice-Morand, Henry Blaise-Martin

➤ Le début de la réunion commence par une prise de parole du Président qui réitère sa demande d'avoir un coup de main pour les diverses tâches administratives. Car il ne pourra pas continuer à assumer son poste.

Le vice-président prend la parole à son tour, et annonce au bureau, avant l'assemblée générale, qu'il ne sollicitera pas une réélection à la vice-présidence de l'A3 et que toutes les tâches afférentes à la fonction ne seront plus assumées. « Trop de divergences d'opinions avec le Président »

➤ Le point sur les licences au 29 octobre 2007: 70 licenciés saisis

➤ Stage au Cresps de Houlgate le 2, 3, et 4 novembre 2007, les athlètes retenus: Virginie Foulon, et Virginie Fouilleul, William Betis, en attente de confirmation.

➤ Achat de matériels à prévoir: tapis de sol, plasticine, médecine-ball, cerceau plat, latte souple, latte bois pour petite haie. Il appartient aux éducateurs de préciser exactement leur demande concernant les vortex.

➤ Réunion du Téléthon du mardi 2 octobre 2007, petite affluence à cette réunion.

➤ Assemblée Générale du comité de l'Orne à Flers, du 5 octobre 2007. Petite participation des clubs. Le représentant de la ligue de Basse Normandie a eu des mots très durs envers l'A3. « Il ne trouve pas normal que le club de l'A3 siégeant dans la plus grosse agglomération ornaise, n'ait pas un effectif en rapport avec la population. Ce club devrait avoir entre 120 et 130 licenciés. Concernant les résultats, il regrette un manque de résultats ». Le bureau condamne cette déclaration à l'emporte-pièce.

➤ **Félicitations à Henry Blaise-Martin, qui obtient la deuxième place aux championnats de France de marathon à Dunkerque avec un temps de 3 h 08'08" dans la catégorie V3.**

➤ Réunion de la ligue de Basse Normandie, elle se déroulera le vendredi 9 novembre 2007 à Vire.

➤ Cross de l'A3, les demandes des bénévoles ont été envoyées. Certains ont déjà donné leur accord.

➤ Assemblée Générale de l'A3, elle se déroulera certainement vers le 18 ou 25 janvier 2007, suivant la disponibilité des salles.

➤ Concernant l'assurance du club, le bureau demande quelles sont les garanties couvertes par l'USDA et s'interroge pour savoir si elles couvrent bien toutes les activités du club.

➤ Après avoir terminé l'ordre du jour, le bureau revient sur le premier sujet concernant le Président. Il demande au Président de lister toutes les tâches administratives qui pourront être prises en charge par les autres membres. Le bureau propose aussi de traiter les dossiers de subvention de façon collégiale. Le bureau proposera d'autres solutions, suivant l'expertise des difficultés du Président dans sa tâche.

☞ Prochaine réunion prévue le lundi 26 novembre 2007.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX:

Léa CLOUET (PF)
Charlie DUVERGER (PG)
Camille LAURENT (EAF)
Julie RIVO (PF)

Benjamin DIGNE (JH)
Guillaume GILLOT (BG)
Adien LEDUQUE (PG)

Adrien DUVAL (BG)
Pauline HALLIER (PF)
Jason NICOL (BG)

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

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

