

Un petit coucou de Vendée



Salut à toutes et à tous. Comme beaucoup le savent, j'ai effectué ma rentrée en 5e au collège Tiraqueau à Fontenay-le-Comte, en Vendée, car celui-ci possède une SSL (section sportive locale) en athlétisme, ce qui me permet de pratiquer le

sport que j'aime. Courir, c'est ma passion!

J'en fait 7 heures par semaine! Hélas, pour des raisons pratiques et financières, je ne rentre chez moi que toutes les trois semaines. Voilà pourquoi j'ai dû prendre une licence là-bas, afin de pouvoir faire des compétitions le week-end, mais j'espère pouvoir un jour revenir à l'A3, le club qui m'a donné le goût à ce sport.

Je reverrai sûrement certains d'entre vous à Allonnes (papa négocie mon inscription!) car cela tombe en même temps que le cross du club de Fontenay!

Je vous dis à bientôt.

Ah oui! Je serai là le 21 décembre pour le cross de l'A3. A vos crampons!

Amitiés sportives à toutes et à tous.

Aymerick Drouillet

Petites annonces:

Les licenciés peuvent passer des annonces dans la dépêch' A3 pour vendre du matériel d'occasion. Il suffit d'adresser au rédacteur le descriptif du matériel, éventuellement une photo, le prix demandé, les coordonnées du vendeur.

Cross de l'A3

Dimanche 21 décembre

à la Plaine des Sports d'Alençon

☞ Recherche bénévoles pour l'organisation, prendre contact avec Franck Jouatel

☎ 06 29 57 50 37

✉ fjouatel.franck@club-internet.com

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

VENDREDI 21 NOVEMBRE

à 18 h 30

Salle Artois

rue des Frères Niverd à Alençon

☞ voir page 8



photo: P.Peccate
semi-marathon d'Argentan 2008



Contrat rempli pour Mickaël Pottier aux 10 km de Morlaix où il a accroché une belle qualification en 33'45.

RÉSULTATS

Semi-marathon de LYON / 21 septembre 2008 Championnat de France

359 classés

Classement 313^e Henri BLAISE-MARTIN 28^e VH3 en 1 h 28 mn 55 s

Semi-marathon d'ARGENTAN / 4 octobre 2008

706 classés

Classement 11^e Mickaël POTTIER 8^e SH en 1 h 16 mn 25 s
82^e Marc LEFAUX 10^e VH2 en 1 h 29 mn 58 s
186^e Cyril CHEREL 77^e VH1 en 1 h 35 mn 58 s
208^e Thierry JACQUET 38^e VH2 en 1 h 36 mn 44 s
314^e Valérie BELLANGER 7^e SF en 1 h 42 mn 38 s
349^e Anita TREGARO 8^e VF1 en 1 h 44 mn 16 s
363^e Jean-François JESTIN 99^e SH en 1 h 44 mn 33 s
390^e Marie-France JOUATEL 🏆1^{ère} VF3 en 1 h 45 mn 50 s

Grand Prix Pédestre de CONDE-SUR-NOIREAU/ 11 octobre 2008 - 10 km -

119 classés

Classement 85^e Jean-François JESTIN 32^e SH en 46 mn 57 s

La Buresartienne / BURSARD /12 octobre 2008 - 10,5 km -

81 classés

Classement 6^e Barthélémy FOUBERT en 42 mn 32 s
16^e Cyril CHEREL en 45 mn 13 s
20^e Thierry DROUILLET en 46 mn 12 s
21^e Bruno DELENTE en 46 mn 30 s
32^e Valérie BELLANGER en 50 mn 45 s
43^e Marie-France JOUATEL en 52 mn 37 s
58^e Pierre SOLE en 56 mn 37 s

Course jeune - 2,5 km

🏆1^{er} Albin FOUBERT

Les Foulées Fresnoises / FRESNAYE- SUR- SARTHE/19 octobre 2008 - 10 km -

123 classés

Classement 22^e Emmanuel PLANCHAIS 13^e SH en 39 mn 58 s
85^e Anita TREGARO 2^e VF1 en 48 mn 23 s

FLERS - CERISY /26 octobre 2008 - 13 km -

366 classés

Classement 22^e Thomas GUESDON 12^e SH en 48 mn 29 s
108^e Bruno DELENTE 38^e VH1 en 56 mn 15 s
216^e Didier GUESDON 35^e VH2 en 1 h 02 mn 25 s

RÉSULTATS

TAULE - MORLAIX / 26 octobre 2008

- 10 km -

2 550 classés hommes

Classement	74 ^e	Mickaël POTTIER	51 ^e SH	en 33 mn 46 s (temps réel: 33'44)
	263 ^e	Bruno DUPRE	70 ^e VH1	en 37 mn 27 s (temps réel: 37'24)

Marathon du GRAND TOULOUSE / 26 octobre 2008

2 776 classés

Classement	799 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	12 ^e VH3	en 3 h 34 mn 14 s
------------	------------------	----------------------------	---------------------	-------------------



semi-marathon d'Argentan

↑ Valérie Bellanger et Jean-François Jestin Cyril Chérel ↗



La Bursatienne
Barthélemy et
Albin Foubert



Photos: Philippe Peccate

Calendrier 2009 des Courses Hors Stade de l'ORNE

- Samedi 7 Mars 2009 - **Course de Printemps** - LA FERTE MACE.
Dimanche 15 Mars 2009 - **Les Foulées Auvraysiennes** - LA FORÊT AUVRAY.
Samedi 21 mars 2009 - **30^e Val d'Ecouvès** - LIVAIE
Dimanche 29 Mars 2009 - **36^{ème} ALENCON - MEDAVY** - ALENÇON
Samedi 4 Avril 2009 - **Les Foulées de Cadichon** - AUBE.
Samedi 18 Avril 2009 - **Trail du Perche** - LE GUE DE LA CHAINE.
Dimanche 26 Avril 2009 - **Trail de la Vallée de la Vère** - ATHIS DE L'ORNE.
Jeudi 30 Avril 2009 - **10 Km d'ARGENTAN.**
Vendredi 1^{er} Mai 2009 - **Course du Muguet** - LE THEIL SUR HUISNE.
Samedi 16 Mai 2009 - **La ronde fleurie** - St FRAIMBAULT.
Dimanche 7 Juin 2009 - **Trail d'Ecouvès et du Pays d'Alençon** - RADON.
Samedi 13 Juin 2009 - **5 et 10 Km de l'AIGLE.**
Samedi 20 Juin 2009 - **13 Km de DOMFRONT.**
Vendredi 26 Juin 2009 - **Les Foulées de Montsort** - ALENCON.
Samedi 27 Juin 2009 - **Les 6 Heures** de BRIOUZE.
Samedi 4 Juillet 2009 - **Les Foulées Athisiennes** - ATHIS DE L'ORNE
Samedi 18 Juillet 2009 - **Trail de MENIL HUBERT SUR ORNE (28 km).**
Samedi 5 Septembre 2009 - **Les Foulées d'ECHAUFFOUR.**
Dimanche 6 Septembre 2009 - **10 Km d'HESLOUP.**
Dimanche 13 Septembre 2009 - **Relais de CONDE SUR SARTHE.**
Vendredi 18 Septembre 2009 - **Les Galopades du Patrimoine** - ALENCON.
Dimanche 20 Septembre 2009 - **Trail d'ECOUCHE.**
Samedi 26 Septembre 2009 - **Les Foulées des Andaines** - BAGNOLES DE L'ORNE.
Samedi 3 Octobre 2009 - **Semi-Marathon d'ARGENTAN.**
Dimanche 11 Octobre 2009 - **La Bursartienne** - BURSARD.
Samedi 17 Octobre 2009 - **Les Foulées Frambaldéennes** - St FRAIMBAULT.
Dimanche 25 Octobre 2009 - **36^{ème} FLERS - CERISY.**
Mercredi 11 Novembre 2009 - **Cross de MONTILLY SUR NOIREAU.**
Dimanche 22 Novembre 2009 - **Les Foulées Briouzaines** - BRIOUZE.
Samedi 12 Décembre 2009 - **10 Km de SEES.**
Dimanche 20 Décembre 2009 - **Cross d'ALENCON.**

à intégrer à ce calendrier :

- Vendredi 8 Mai 2009 - **La Course de Multonne** - CHAMPFREMONT.
Dimanche 6 Septembre 2009 - **Les Foulées du Terroir** - LIVAROT-VIMOUTIERS.

Il est heureux de voir l'ORNE, avec une nouvelle épreuve en TRAIL à MENIL HUBERT SUR ORNE, devenir un terroir de TRAILS, avec les 5 Rendez-vous ci-dessous.

TRAIL DU PERCHE -TRAIL DE LA VALLE DE LA VERE-TRAIL d'ECOUVES et du PAYS D'ALENCON-TRAIL de MENIL HUBERT SUR ORNE - TRAIL D'ECOUCHE.

LA MICRONUTRITION

LA MICRONUTRITION C'EST QUOI ?

La Micronutrition consiste à satisfaire les besoins en micronutriments de l'individu, par une alimentation diversifiée, associée si nécessaire à une complémentation personnalisée. Elle se fonde sur les avancées de la recherche et sur les liens entre l'alimentation et la santé.

COMMENT SE PRATIQUE-T-ELLE ?

La Micronutrition est particulièrement adaptée aux troubles fonctionnels qui représentent près de 80% des motifs de consultation médicale. Le médecin dépiste les déséquilibres alimentaires et les déficits en micronutriments (oligo-éléments, vitamines, acides gras, acides aminés...), puis propose une solution adaptée à son patient. Aujourd'hui, plus de 3000 professionnels de santé la pratiquent.



QUELS SONT SES POSTULATS ?

- Chacun est unique : nous n'avons pas le même métabolisme, ni les mêmes besoins.
- Il faut partir de l'individu et de son état de santé, et pas seulement de son assiette.
- Il est intéressant d'adapter l'alimentation d'un individu à son profil personnel.
- Une alimentation, même équilibrée, peut ne pas répondre de manière adaptée aux besoins spécifiques d'un individu.

QUELS SONT LES CHAMPS D'APPLICATION ?

- Les troubles du fonctionnement digestif : assimilation des aliments, confort et transit digestif, allergies, intolérances, problèmes de perméabilité intestinale.
- La prévention du surpoids et l'accompagnement du traitement du surpoids.
- Les liens entre l'alimentation et le fonctionnement du cerveau : améliorer les apports en précurseurs des neurotransmetteurs, les « hormones » du cerveau qui agissent sur l'humeur.
- L'Alimentation Santé : comment adapter son alimentation pour son bien-être quotidien et sa santé à long terme.
- La lutte contre le vieillissement et les maladies dégénératives.
- La nutrition du sport : optimiser les performances sportives et la récupération.
- La prévention des maladies cardio-vasculaire et du syndrome métabolique.
- La nutrition préventive de l'ostéoporose et des états de fragilité.

En effet, le micro-nutritionniste s'intéresse à votre assiette, mais il guette aussi les petits signes de perturbation digestive qui pourraient nuire à l'assimilation des micronutriments nécessaires. Il explore aussi par la biologie nutritionnelle les carences, les déficiences, les adaptations fonctionnelles insuffisantes. « La micro » comprend donc notamment l'état de la flore intestinale, le statut en antioxydants de votre corps ainsi que l'apport en acides gras essentiels.

Cette triade est tout à fait indispensable à un bon fonctionnement de votre organisme aussi bien sur plan physiologique général que spécifiquement énergétique, donc votre sport !

Pas de dosage spécifique, pas de passage dans un scanner ni de radio, un questionnaire alimentaire spécifique permet déjà d'apprécier ou non votre apport calorique global. A savoir si vous êtes plutôt carencé(e) en un élément ou en excès dans un autre.

Commençons par le premier point : la flore intestinale.

Votre intestin renferme plus de 80 % de votre système immunitaire, il a donc une importance notable pour lutter contre les infections. Une bonne flore est le premier acteur de vos défenses immunitaires.

De plus, l'intestin, appelé également le deuxième cerveau par certains thérapeutes, possède la fonction de digestion et assimilation du bol alimentaire. Dans le cas d'une flore déséquilibrée, la digestion sera alors incomplète. Elle entraînera des ballonnements, synonyme d'une mauvaise assimilation du contenu alimentaire. Cette fonction altérée, des résidus alimentaires inhabituels passent dans le sang alors que les habituels restent dans les selles.

Il en résulte des problèmes allergiques ou d'intolérances ainsi que des malabsorptions.

De plus, les activités avec choc de foulée (trail), fragilisent naturellement la couche cellulaire de votre intestin, une perméabilité s'installe avec un risque d'inflammation chronique de certains tissus. Une tendinite peut-être la résultante d'un intestin fatigué, bien que votre matériel n'ait pas changé ni les charges et le type d'entraînement d'ailleurs.

Cela veut dire, que vous pouvez bien acheter le meilleur des compléments alimentaires du monde, s'il n'est pas absorbé, cela sert complètement à rien car le tout se retrouvera dans les toilettes. Une cure de **probiotiques** (bonnes bactéries) s'avère de plus en plus nécessaires afin de rééquilibrer votre flore.

Deuxième point, l'apport en bonnes graisses dit acides gras essentiels.

On parle souvent de l'huile d'olive du fameux régime Crétois. Certes l'huile d'olive est très bonne pour la santé, toutefois elle ne doit pas être la seule graisse végétale de votre alimentation. En effet, elle ne contient que les graisses mono-insaturées et non les poly-insaturées, représentées commercialement par les oméga 3 & 6.

Les oméga sont dit essentiels car notre organisme n'a pas la faculté de les fabriquer ni les transformer à partir d'une autre source de graisse.

Or ils sont très importants pour le système nerveux mais également pour le système sanguin et inflammatoire.

La plupart des français sont en excès d'oméga 6 par rapport aux oméga 3. Ceci entraîne donc un déséquilibre plutôt propice à l'inflammation notamment.

Pour les sports de fond, avec choc (course, trail...), l'inflammation des articulations n'est pas anodine sur les longues épreuves. Un apport en oméga 3 est alors indispensable à un bon entretien des cartilages. De plus, un état inflammatoire chronique est souvent un facteur aggravant ou déclenchant d'une autre pathologie type tendinite, myalgie, entorse...

Dernier point, les vitamines anti-oxydantes.

Par définition, l'**anti-oxydant** est une molécule qui permet de lutter contre l'oxydation des radicaux libres. Ces derniers ont la fâcheuse tendance de réagir fortement avec l'oxygène et ainsi d'abîmer les graisses membranaires, l'ADN et les protéines. Ils en résultent une altération de ces 3 composés vitaux. Les composés transformés deviennent alors très réactifs et peuvent être nocifs ou agresser d'autres composés. Ce processus général d'oxydation est une des principales causes du vieillissement et sans doute celui des cancers.

Notre corps à ses propres défenses anti-radicalaire, cependant elles ne sont pas suffisantes à elles seules pour assurer tout le travail. Les vitamines et minéraux antioxydants ont une part importante dans cette tâche. De plus, l'oxydation est augmentée par l'alcool, la fumée, les médicaments, le soleil, la pollution...et l'activité sportive intense, alors que l'apport en défense ne cesse de baisser par une alimentation de plus en plus raffinée et de plus en plus vide nutritionnellement parlant.

L'apport en élément **anti-oxydant** est primordial pour les sports d'endurance car il protège votre capital vie. A savoir l'état de votre masse musculaire, de vos cartilages, de votre peau et votre capacité de récupération.



Micronutrition et complémentation

Les compléments nécessaires pour combler les déficits observés répondent à des règles de conseils bien précis. La supplémentation " à l'aveugle " de substances dotées de vertus discutables, dont l'origine et l'approvisionnement paraissent obscures, est aujourd'hui à éviter pour favoriser la précision, l'individualisation, le choix juste.

Pour résumé, voici quelques conseils :

- il faut des protéines de bonnes valeurs biologiques (viande, poisson, œuf, soja) à tous les repas pour entretenir votre masse musculaire et glycémie,
- des fruits et légumes à chaque repas pour les vitamines et minéraux antioxydants,
- des bonnes graisses huile de colza, noix, soja ou chanvre à midi et le soir pour sa teneur en oméga 3,
- des féculents (pâte, blé, riz, pain, quinoa...) plutôt le midi et peu le soir. Vous les choisirez les plus complets possible car ils contiennent jusqu'à 3 fois plus de vitamines, minéraux et fibres bénéfiques à votre flore intestinale.
- Il ne faut également pas omettre les légumineuses qui sont une alternative de choix aux féculents et bourrés de magnésium notamment : 2 fois par semaine.
- 2 cuillères à soupe par jour de levure de bière ou germe de blé, que l'on achète facilement en grande surface.
- Un verre de vin par jour est même conseillé car riche en polyphénols aux pouvoirs antioxydants de premier plan.
- 3 fois par semaine poisson gras (thon, saumon, truite, maquereau, sardines...) afin de parfaire l'apport en oméga 3 et minéraux marins,
- du thé vert plutôt que du café car il contient de précieux antioxydants protecteurs.

Un des points à ne pas négliger également, c'est la charge calorique. Elle doit être décroissante au cours de la journée. A savoir qu'il faut très bien manger au petit déjeuner et au déjeuner et faire un dîner vraiment léger pour une bonne digestion/assimilation mais également afin d'éviter la prise de poids.

Le fait d'apporter le matin, des protéines avec un taux intéressant en acides aminés permet d'en un premier temps d'arrêter le catabolisme musculaire nocturne. De plus, les protéines régulent considérablement la glycémie au cours de la journée. Vous ne ressentirez pas l'envie de sauter sur votre repas de midi et le grignotage sera moins présent.

Le repas du midi est le repas où votre corps est le plus apte à recevoir des protéines, c'est un phénomène physiologique reconnu et qui doit être connu des sportifs(ves). En effet, il est conseillé de prendre davantage de protéines le midi et de diminuer sa ration le soir.

Les conseils sont individualisés. Votre alimentation vous est propre ; elle doit être il est vrai suffisamment diversifiée, mais aussi parfaitement tolérée. Son principal objectif est de définir quels sont les besoins alimentaires et complémentaires de chaque individu et de chaque sportif pour bénéficier au maximum des effets positifs des nombreux constituants de l'alimentation favorables à la santé.

La pratique de la micronutrition chez les sportifs permet d'améliorer la tolérance à l'effort, elle permet de contrer les carences et de les prévenir, elle favorise l'équilibre personnel. En d'autres termes, la micronutrition est un élément qui ne vous fera pas courir plus vite. Mais elle vous permettra d'être au mieux de votre forme et surtout d'optimiser aussi bien la récupération que le développement musculaire. Ceci, par le simple fait qu'en apportant tous les éléments indispensables à votre organisme, il peut vous offrir un meilleur rendement sportif sans trop de contraintes.

Conclusion :

En ce sens la micronutrition participe à la panoplie nécessaire à une véritable stratégie pour en finir avec l'illusion du dopage.

Cédric Berthomier
diététicien du sport

Avec l'aimable autorisation de Nicolas Termier

www.nutri-site.com

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du lundi 27 octobre 2008

Présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Serge Leduque, Philippe Peccate

Excusés: Olivier Morice-Morand, Henri Blaise-Martin

Courriers:

- La convention avec l'USDA pour la mise à disposition des éducateurs a été signée.
- Le listing des jeunes licenciés du club a été adressé à l'USDA afin de leur faire profiter d'une offre préférentielle pour un séjour de ski du 14 au 21 février 2009 organisée par l'USDA.
- Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Orne a envoyé une enquête sur les femmes et le sport dans l'Orne.
- La Municipalité d'Alençon a adressé au club une proposition de candidature au Conseil de Démocratie Locale au titre des associations. Le bureau décline cette proposition.

Entraînements:

- L'école d'Athlétisme et les poussins peuvent bénéficier de la séance d'entraînement du samedi matin. Cependant, le bureau réfléchit à d'autres horaires d'entraînement pour l'an prochain., notamment en abandonnant la séance du samedi matin au profit d'un jour de la semaine.

Subventions:

- La ville d'Alençon octroie une subvention exceptionnelle de 400€ au club au titre des progrès réalisés par l'Ecole d'Athlétisme.

Licenciés:

- A ce jour, il y a 51 licences saisies dont 16 nouveaux licenciés. 11 dossiers sont en attente de régularisation de documents.

Assemblées Générales:

- Maurice Jouatel a représenté le club lors de l'A.G. des Courses Hors-Stade du 2 octobre dernier à Condé-sur-Sarthe. A cette occasion, il a été nommé vice-président de cette instance.
- Maurice Jouatel a représenté également le club lors de l'A.G. du Comité de l'Orne du 16 octobre à Argentan. Le nombre de licenciés reste stable dans l'Orne avec 485 licenciés (- 6 par rapport à l'an dernier). Le Comité va proposer un défraiement pour les déplacements des clubs aux deux cross organisés dans l'Orne, celui de Montilly en novembre et celui de l'A3 en décembre. Concernant la formation des animateurs, la formule actuelle sur 4 we paraît assez contraignante. Aussi, il pourrait être envisagé une formule plus souple sur 2 we par an et donc la validation sur deux ans.
- Maurice Jouatel, Olivier Morice-Morand et Philippe Peccate représentaient le club à l'A.G. de la Ligue de Basse-Normandie à Flers le 18 octobre dernier. Peu de choses ont été dites, l'essentiel de la séance ayant été pris par différentes élections et des remises de médailles. Il est regrettable que ce genre de réunion ne soit pas l'occasion d'aborder la politique de la FFA, notamment en matière de projets aussi bien vers l'élite comme vers le sport de masse ou sur la pratique du trail.
- **L'Assemblée Générale du club aura lieu le vendredi 21 novembre** à la salle Artois (comme l'an dernier). La location de cette salle s'élève à 217,70€. Seront soumis à l'approbation le rapport d'activité, le rapport financier. Il sera procédé à l'élection du tiers du Conseil d'Administration. Les candidatures sont à adresser au Président, Maurice Jouatel ou au secrétaire, Franck Jouatel. La présence de tous les licenciés est indispensable. Cette assemblée sera suivie d'un repas. Les détails seront donnés dans la convocation que chacun recevra.

OMS/USDA:

- Maurice Jouatel fait part d'un conflit entre l'OMS et l'USDA au sujet de cotisations non payées. L'origine du différent serait la non-mention de tous les clubs de l'USDA dans la plaquette de l'OMS.

Cross

- Le cross de l'A3 aura lieu le dimanche 21 décembre. Les dossiers de subventions ont été adressés au Conseil Général qui en a accusé réception et au Conseil Régional.

Matériel:

- Il va être procédé à l'achat de maillots pour les nouveaux licenciés. Philippe Peccate demande à ce que l'achat de maillots à manches courtes soit envisagé.
- Un chariot pour le stockage et le transport des nattes va être acheté.

rappel: La Dépêch'A3 est téléchargeable sur le site web du club.

☞ Prochaine réunion le lundi 1^{er} décembre 2008 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
BP162 61005 ALENÇON CEDEX
www.a3alencon.com