



Photo: Philippe Peccate

**Patrick Tranchant**  
à la Buresartienne

Chacun à leur manière, les athlètes de l'A3 portent avec brio les couleurs du club sur les différentes courses de la région et d'ailleurs.

**Valérie Bellanger**  
au semi  
d'Argentan



**Romarc  
et  
Guénaël  
Larue**  
à la Buresartienne



www.normandiecoursapied.com

**Cyril Chérel**  
au semi d'Argentan



Photo: Philippe Peccate

L'Assemblée Générale de l'A3  
aura lieu le vendredi 27 novembre à partir de 19h  
à la salle Artois, à Alençon.

- novembre 2009 -

# RÉSULTATS

## Semi-marathon d'ARGENTAN / 3 octobre 2009

726 classés

Classement:	77 <sup>e</sup>	Cyril CHEREL	28 <sup>e</sup> VH1	en 1 h 29 mn 49 s
	91 <sup>e</sup>	Marc LEFAUX	13 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 30 mn 57 s
	310 <sup>e</sup>	Valérie BELLANGER	7 <sup>e</sup> SF	en 1 h 43 mn 12 s
	352 <sup>e</sup>	Jean-François JESTIN	103 <sup>e</sup> SH	en 1 h 44 mn 20 s
	473 <sup>e</sup>	Anita TREGARO	11 <sup>e</sup> VF2	en 1 h 50 mn 41 s
	2 <sup>e</sup> en relais	Michel BLIN ( avec Thierry LEROYER)		en 1h 19 mn 42 s

## Le tour des Etangs /CERGY-PONTOISE (95) / 4 octobre 2009

- 10 km -

Classement:	🏆1 <sup>er</sup>	Eddy CLOUTIER	en 33 mn 36 s
-------------	------------------	---------------	---------------

## Le trail des Hautes Falaises / SASSETOT-LE-MAUCONDUIT (76)/ 4 octobre 2009

- 29 km -

190 classés

Classement:	73 <sup>e</sup>	Thierry JACQUET	en 2 h 37 mn 13 s
	78 <sup>e</sup>	Philippe PECCATE	en 2 h 39 mn 56 s
	96 <sup>e</sup>	Allain LEBOSSÉ	en 2 h 45 mn 41 s

## La Buresartienne / BURSARD / 11 octobre 2009

- 10,5 km -

132 classés

Classement:	20 <sup>e</sup>	Stéphane LARUE	8 <sup>e</sup> VH1	en 42 mn 47 s
	22 <sup>e</sup>	Emmanuel PLANCHAIS	12 <sup>e</sup> SH	en 43 mn 13 s
	23 <sup>e</sup>	Cyril CHEREL	10 <sup>e</sup> VH1	en 43 mn 34 s
	25 <sup>e</sup>	Bruno DELENTE	11 <sup>e</sup> VH1	en 43 mn 45 s
	27 <sup>e</sup>	Thierry DROUILLET	13 <sup>e</sup> SH	en 43 mn 55 s
	41 <sup>e</sup>	Thierry JACQUET	7 <sup>e</sup> VH2	en 46 mn 10 s
	50 <sup>e</sup>	Valérie BELLANGER	2 <sup>e</sup> SF	en 48 mn 47 s
	51 <sup>e</sup>	Allain LEBOSSÉ	🏆1 <sup>er</sup> VH3	en 49 mn 07 s
	58 <sup>e</sup>	Patrick TRANCHANT	21 <sup>e</sup> VH1	en 49 mn 40 s
	76 <sup>e</sup>	Anita TREGARO	🏆1 <sup>ère</sup> VF2	en 51 mn 44 s
	81 <sup>e</sup>	Didier GUESDON	17 <sup>e</sup> VH2	en 52 mn 50 s

### Courses jeunes

31 classés

Classement:		Romaric LARUE	6 <sup>e</sup> PH	en 6 mn 50 s
		Guenaël LARUE	9 <sup>e</sup> PH	en 6 mn 55 s
		Albin FOUBERT	🏆1 <sup>er</sup> MH	en 9 mn 10 s
		Gwladys DROUILLET	2 <sup>e</sup> BF	en 12 mn 01 s

# RÉSULTATS

## Le trail de la Roche d'Oëtre / St-Philibert-sur-Orne (61) / 18 octobre 2009 - 26 km -

Les places et les temps sont donnés à titre indicatif, de graves erreurs entachant le résultat officiel

194 classés

Classement:	38 <sup>e</sup>	<b>Stéphane LARUE</b>		en 2 h 20 mn 46 s
	78 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>		en 2 h 30 mn 32 s
	101 <sup>e</sup>	<b>Philippe PECCATE</b>		en 2 h 37 mn 21 s
	118 <sup>e</sup>	<b>Allain LEBOSSÉ</b>		en 2 h 46 mn 04 s

## - 13 km -

178 classés

Classement:	2 <sup>e</sup>	<b>Michel BLIN</b>	1 <sup>er</sup> VH2	en 0 h 57 mn 52 s
-------------	----------------	--------------------	---------------------	-------------------

## MARSEILLE - CASSIS (13) / 25 octobre 2009 - 20,308 km -

12 000 classés

Classement:	1 784 <sup>e</sup>	<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	23 <sup>e</sup> VH3	en 1 h 39 mn 11 s (1 h 37 mn 52 s)
-------------	--------------------	----------------------------	---------------------	------------------------------------

## Le marathon du Grand TOULOUSE (31) / 25 octobre 2009

2 745 classés

Classement:	431 <sup>e</sup>	<b>Olivier MORICE-MORAND</b>	158 <sup>e</sup> VH1	en 3 h 25 mn 56 s
-------------	------------------	------------------------------	----------------------	-------------------

## Le marathon de LAUSANE (Suisse) / 25 octobre 2009

1 275 classés

Classement:	26 <sup>e</sup>	<b>Thomas VAILLANT</b>	8 <sup>e</sup> SH	en 2 h 54 mn 25 s
-------------	-----------------	------------------------	-------------------	-------------------

## SAINT-POL - MORLAIX (29) / 25 octobre 2009 - 21,1 km -

3 117 hommes classés

Classement:	40 <sup>e</sup>	<b>Franck JOUATEL</b>	22 <sup>e</sup> SH	en 1 h 16 mn 47 s
	57 <sup>e</sup>	<b>Mickaël POTTIER</b>	30 <sup>e</sup> SH	en 1 h 18 mn 01 s

## FLERS - CERISY / 25 octobre 2009 - 13 km -

312 classés

Classement:	.. <sup>e</sup>	<b>Michel BLIN*</b>	.. <sup>e</sup> VH2	en .. h .. mn .. s
	81 <sup>e</sup>	<b>Bruno DELENTE</b>	30 <sup>e</sup> VH1	en 0 h 53 mn 57 s

\*Encore un bug dans un classement : Michel n'apparaît pas dans le classement mais il est arrivé environ à la 42<sup>e</sup>, 44<sup>e</sup> place en un temps d'environ 51 mn, d'après les photos que j'ai prises à 200m de l'arrivée! P.P.

## Kinder trail / Les Templiers / NANT (12) / 25 octobre 2009 - 2,6 km -

Classement:	6 <sup>e</sup>	<b>Albin FOUBERT</b>	🏆1 <sup>er</sup> BH	
-------------	----------------	----------------------	---------------------	--

## L'A3 ALENCON SUR TOUS LES FRONTS CE WEEK-END

Les athlètes du club préfectoral étaient présents un peu partout en France ce week-end et même en Suisse.

Henri BLAISE-MARTIN le toujours jeune Vétéran 3 en jaune et noir était présent ce dimanche 25 octobre pour la 30<sup>ème</sup> édition de la très réputée Marseille Cassis. Ils étaient 12 000 à s'élancer du stade vélodrome pour franchir le col de la Gineste à mi-course et rallier les 20 km 300 d'un parcours très exigeant. Dans ce contexte très relevé, Henri prend une belle 23<sup>ème</sup> place dans sa catégorie dans le bon temps de 1 h 39' 11" et semble avoir récupéré de ses problèmes de tachycardie.

Chez les Vétéran 2, Olivier MORICE-MORAND profitait d'un déplacement en famille pour joindre l'utile à l'agréable et prendre part à la 3<sup>ème</sup> édition du marathon du grand Toulouse qui réunissait plus de 3 300 athlètes. Bien que ses horaires professionnels soient difficilement compatibles avec une préparation pour partir à l'assaut de l'épreuve tant redoutée de la discipline, Olivier s'était courageusement préparé pour essayer de battre son record personnel de 3 heures 19 minutes et 2 secondes.

Le nouveau parcours roulant le long de la Garonne a été modifié cette année pour être encore plus propice à la performance. Malheureusement pour Olivier, une vieille blessure au pied s'est réveillée, il réalise tout de même l'excellent temps de 3 heures 25 minutes et 41 secondes.

Un autre athlète de l'A3 ALENCON s'attaquait à cette distance mythique ce matin-là, il s'agit de Thomas VAILLANT qui lui aussi, après une préparation sérieuse, avait pour objectif de battre son record personnel de 2 heures et 51 minutes. C'est à l'occasion du marathon de Lausanne, sur un parcours finalement assez difficile qu'il réalise la belle performance de 2 heures 54 minutes et 25 secondes et prend ainsi une superbe 26<sup>ème</sup> place sur 1274 arrivants.

Enfin, deux autres seniors du club se sont à nouveau dirigés vers Morlaix mais pour y disputer cette fois-ci le semi-marathon qui n'a pas la réputation d'être aussi facile que le 10 km très prisé qui se déroulait juste avant la course. Mickaël POTTIER et Franck JOUATEL se sont préparés pour affronter les 6 km de montée et de faux plats répartis sur les 15 premiers km avant de terminer par la fin du parcours des 10 km. Vu la physionomie de ce parcours, l'objectif des deux alençonnais était d'essayer la qualification pour les championnats de France (en cas de conditions favorables) et d'acquérir suffisamment de foncier pour entamer la nouvelle saison de cross qui débutera le 11 novembre par les départementaux de cross à Montilly sur Noireau. Malheureusement pour eux, ce tracé s'est révélé un peu plus difficile que prévu, et le vent, bien que favorable la veille, avait tourné pour gêner les quelques 3 800 inscrits sur les quinze premiers km. Parti avec de bonnes sensations, Franck tentait quand même le coup de suivre les bases d'une heure et quinze minutes. Mickaël, avec des sensations moins bonnes s'accrochait pendant environ 6 km avant de perdre progressivement du terrain. Bien que la fin de la course soit difficile pour lui, Franck obtient malgré tout une belle 40<sup>ème</sup> place (22<sup>ème</sup> Sénior) en 1 heure 16'47". Mickaël se classe à une honorable 57<sup>ème</sup> place (30<sup>ème</sup> Sénior) en 1 heure 18'01".

Pour la plupart des ces athlètes, il est temps de s'accorder une période de repos bien méritée avant de penser aux départementaux de cross du 11 novembre 2009 à Montilly-sur-Noireau.

*F. J.*



# ACTUALITES

## CALENDRIER HIVERNAL SAISON 2009/2010 (E.A à Minimes)

DATES	EPREUVES
S 7 NOVEMBRE 2009	TRIATHLON D' ARGENTAN (61)
<b>Me 11 NOVEMBRE 2009</b>	<b>DEPARTEMENTAUX DE CROSS FFA à MONTILLY SUR NOIREAU (61)</b>
S 21 NOVEMBRE 2009	TRIATHLON DE AUBE (61)
D 22 NOVEMBRE 2009	CROSS D' ALLONNES (72)
D 6 DECEMBRE 2009	CROSS DE BONNETABLE (72)
S 16 JANVIER 2010	TRIATHLON DE MORTAGNE (61)
S 30 JANVIER 2010	TRIATHLON D' ALENCON (61)
<b>D 7 FEVRIER 2010</b>	<b>REGIONAUX DE CROSS F.F.A à SAINT MARTIN DE BREHAL (50)</b> <i>(benjamins et minimes)</i>
<b>D 21 FEVRIER 2010</b>	<b>½ FINALE CHAMPIONNATS DE France CROSS FFA à EVREUX (27)</b> <b>(Inter comités <u>minimes</u>)</b>
<b>D 7 MARS 2010</b>	<b>REGIONAUX benjamins / minimes indoor + match inter ligue</b> <b>(pentathlon minimes) A MONDEVILLE (14)</b>
<b>MARS 2009</b>	TRIATHLON DE L' AIGLE (61)
<b>D 20 MARS 2010</b>	<b>INTER COMITES INDOOR (Calvados / Manche / Orne) à MONDEVILLE (14)</b>

## CALENDRIER HIVERNAL SAISON 2009/2010 ( cadets à Vétérans )

DATES	EPREUVES
<b>Me 11 NOVEMBRE 2009</b>	<b>DEPARTEMENTAUX DE CROSS FFA A MONTILLY S/NOIREAU (61)</b>
D 22 NOVEMBRE 2009	CROSS D' ALLONNES (72)*
D 6 DECEMBRE 2009	CROSS DE BONNETABLE (72)
<b>S 12 DECEMBRE 2009</b>	<b>Pré-Régionaux indoor (Vitesse, Haies, Longueur ,Perche) à Mondeville (14)</b>
<b>D 13 DECEMBRE 2009</b>	<b>Pré-Régionaux indoor (Anneau, Poids, Triple, Hauteur) à Mondeville (14)</b>
D 20 DECEMBRE 2009	CROSS DE ST MARS LA BRIERE (72)
S 16 ET D 17 JANVIER 2010	CROSS OUEST-France au MANS (72)
<b>S 16 JANVIER 2010</b>	<b>Régionaux indoor (Anneau, Poids, Triple, Hauteur) à Mondeville (14)</b>
<b>D 17 JANVIER 2010</b>	<b>Régionaux indoor (Vitesse, Haies, Longueur ,Perche) à Mondeville (14)</b>
D 24 JANVIER 2010	CROSS D'HEROUVILLE (14) + <b>Régionaux cross-court</b>
<b>S 30 ET D 31 JANVIER 2010</b>	<b>Pré-France indoor au VAL DE REUIL (27)</b>
<b>D 7 FEVRIER 2010</b>	<b>REGIONAUX CROSS F.F.A à ST MARTIN DE BREHAL (50)</b>
<b>S 20 FEVRIER 2010</b>	<b>Nationaux indoor à ?</b>
<b>D 21 FEVRIER 2010</b>	<b>½ FINALE CHAMPIONNAT DE France CROSS F.F.A à EVREUX (27)</b>
<b>D 7 MARS 2010</b>	<b>CHAMPIONNAT DE France LA ROCHE SUR YON (85)</b>

EXPLOIT- A 56 ans, il veut battre la traversée de l'Europe en courant...



Serge Girard, ce Français a déjà traversé les cinq continents en courant

*Serge Girard n'est plus à un exploit près. Venu sur le tard à la course à pied, le Français a déjà traversé les cinq continents en courant. Trois ans après un épique Paris-Tokyo, il s'élance samedi pour un périple de 365 jours à travers 25 pays européens... et toujours à la force de ses mollets.*

**Comment retrouve-t-on l'envie de reprendre la route après un Paris-Tokyo de 18.000 kilomètres?**

L'envie ne vous quitte jamais. Courir est devenu un besoin chez moi. Comme un marin, j'ai toujours cette envie de repartir à peine rentré. Pour moi, le plus dur reste de monter ces projets, ça prend du temps et de l'énergie. Il faut trouver de l'argent, ce n'est pas ce qu'il y a de plus marrant. Si ça ne tenait qu'à moi, je serais toujours sur la route.

**Combien de kilomètres allez-vous parcourir pour ce tour d'Europe?**

Il s'agit d'abord de battre la distance parcourue en un an. Pour l'instant, il est de 22.581 kilomètres, soit une moyenne de 62 kilomètres par jour. De mon côté, je me suis fixé une moyenne de 70 kilomètres. Mais ça ne veut pas dire que je vais m'y tenir, la distance peut varier d'un jour à l'autre

**A quel rythme avalez-vous tous ces kilomètres?**

Je tiens une allure proche des 9km/h. Il faut mettre ce chiffre en perspective avec la distance parcourue; je vais courir l'équivalent de 500 marathons. Or, on ne peut pas courir 70 kilomètres à l'allure d'un marathonien.

## **Faut-il des qualités particulières pour ce genre de performance?**

Il faut d'abord du mental. Courir à 9km/h, beaucoup de personnes peuvent le faire. Après courir aussi longtemps ça demande beaucoup de volonté et une grosse passion. D'ailleurs, le mental on l'a seulement si on possède cette passion.

## **Mais il n'y a jamais de lassitude?**

Jamais. A aucun moment je trouve le temps long. Tous les jours je découvre des nouveaux paysages, des nouveaux pays. Parfois, il y a des petits bobos physiques qui peuvent m'embêter, mais pour l'instant je n'ai jamais eu de blessures invalidantes. A part quelques douleurs tendineuses, je n'ai pas eu à me plaindre lors de mes différentes traversées.

## **Comment est venue cette passion pour les longues distances?**

Quand j'ai commencé à courir, je me suis rendu compte que la performance pour moi était plus dans la distance que dans la vitesse.

Je ne pourrais pas battre des records et prendre autant de plaisir sur des distances plus courtes.

## **Vous êtes venus assez tard à la course...**

A 30 quand on arrête le foot et le tennis, on se dit qu'il faut se trouver une activité physique un peu pour éviter de prendre de l'embonpoint. Et comme la course reste le sport le plus simple et accessible. D'abord, je me suis lancé comme défi de participer aux 20 kilomètres de Paris. Mais le vrai déclic est venu vers mes 40 ans après avoir lu «La Grande course de Flanagan». Ce roman de Mac Nab Tom parle d'un homme qui traverse les Etats-Unis d'Est en Ouest. A la lecture, je me suis que c'était un défi extraordinaire et je me suis lancé.

## **Vous avez progressé depuis cette première aventure?**

On fait toujours des erreurs au début. Je me souviens d'être parti trop vite, sur l'allure d'un marathon. Au bout de 60 kilomètres je commençais à être dans le dur et à m'entamer pour le lendemain. J'ai appris à être modeste, plus humble, à écouter mon corps. Il a fallu que je me trouve des repères. La course de longue est avant tout un travail sur soi et c'est ce qui est le plus intéressant.

## **Il y a des pays qui vous font peur pour cette traversée de l'Europe?**

Aucun. Quand on a traversé l'Afrique ou l'Asie avec des zones comme le désert du Ténéré, l'Europe fait tout de suite moins peur. Je ne vais pas rencontrer les mêmes problèmes qu'en Afrique où l'eau potable pouvait faire défaut. Il n'y a pas de difficultés particulières à ce voyage, je ne vais pas monter plus haut que 1800 mètres d'altitude. Comparé aux 4800m de la Cordillère des Andes, ça va.



## LACER SES CHAUSSURES

### Laçage pour pieds larges



Pour les pieds larges, les lacets doivent se croiser le moins possible

### Pour les pieds étroits



A l'inverse, pour les personnes qui ont les pieds assez étroits, il faudra lacer vos chaussures dans les œillets les plus espacés (dans le cas de running bénéficiant de 2 séries de trous).

Autre solution si vos chaussures n'ont qu'un seul alignement d'œillets : former un "lace lock", un verrou pour votre lacet. Commencez par croiser une première fois vos lacets. Puis, du 2<sup>e</sup> au 3<sup>e</sup> trou, gardez le lacet du même côté. Vous allez ensuite recroiser vos lacets en les faisant passer dans le "verrou". Votre pied sera fermement maintenu et ne bougera pas dans la chaussure.

### Pour éviter que le talon glisse



### Pour éviter que le talon glisse

Si vos avez le talon assez fin et que vous craignez qu'il ne bouge dans la chaussures, adoptez le laçage ci-contre.

Croisez vos lacets jusqu'en haut. Puis, entre l'avant-dernier et le dernier œillet, formez un "verrou", comme dans la cas précédent.

Cette technique vous permettra de maintenir fermement votre talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle.

Pour éviter que le talon bouge, il faut former un verrou entre l'avant-dernier et le dernier œillet de la chaussure

### ⇐ Pour les pieds larges

Il existe 2 solutions quand on a le pied large pour lacer ses chaussures :

- Si vos running ont deux séries d'œillets côte à côte, passez vos lacets dans les trous les plus rapprochés, les plus proches de la languette. Votre pied gagnera de l'espace.

- Si vos chaussures ne comportent pas de "doubles œillets", adoptez le laçage ci-contre. Au début, croisez les lacets, puis entre les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trous, gardez le lacet du même côté. Il y aura ainsi moins de croisements, donc plus d'espace pour votre pied.

### Laçage pour pieds étroits



Entre les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> œillets de la chaussure, on forme un "verrou" pour que les lacets se resserrent bien.

## Laçage pour orteils fragiles



Ce type de laçage est idéal pour épargner vos orteils.

## Pour les pieds douloureux



Un hématome sur le cou-de-pied ? Une ampoule ? Une plaie ?

Si vos pieds vous font souffrir, ce laçage vous garantira une moindre pression et réduira ainsi les frottements à l'origine des cors ou ampoules.

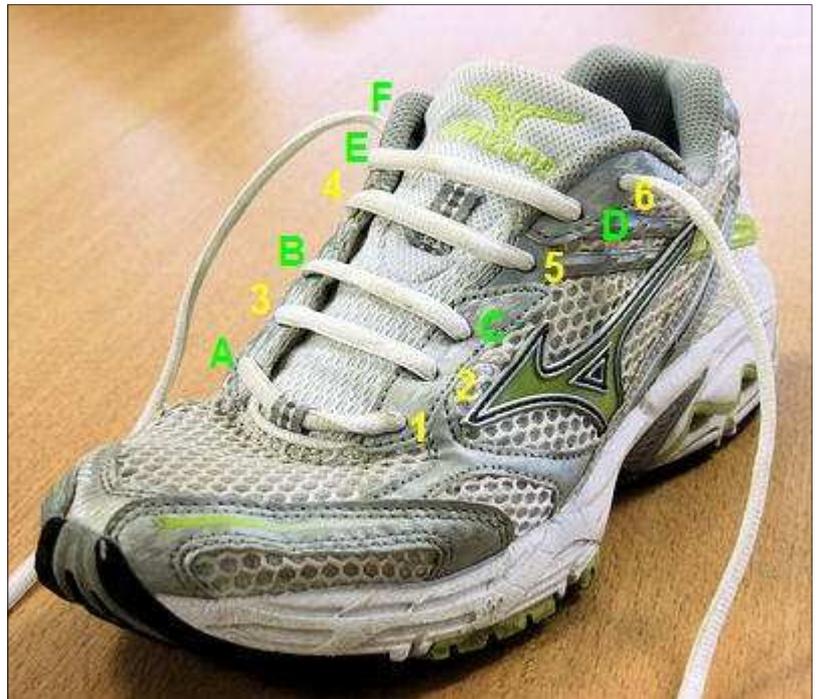
Comment faire ? Suivez les étapes de 1 à 6, puis de A à F. Les points de compression sont peu nombreux car les lacets ne se croisent jamais sur la languette de la chaussure.

## ⇐ Pour protéger les orteils fragiles

Lorsque l'on fait du sport, ce sont parfois les orteils qui souffrent du contact avec la chaussure.

Avec ce type de laçage (un lacet qui va directement du 1er œillet au dernier trou opposé, et l'autre qui serpente dans la chaussure), vos orteils seront moins comprimés. Tirez fortement sur le lacet transversal de la chaussure pour leur ménager de la place.

Ce laçage épargne aussi les ongles des orteils. Cela vous évitera un [hématome sous-unguéal](#).



Ce laçage diminue les points de compression

- ⇒ Changer le laçage de vos chaussures va avoir des conséquences sur votre foulée, vos appuis, l'usure de vos semelles... Veillez donc à tester votre nouvelle façon de nouer les lacets sur une courte distance. Si vous ressentez des douleurs au pied, arrêtez votre footing.
- ⇒ Lacer correctement ses chaussures, c'est bien. Mais il faut aussi bien faire le nœud final. Pour cela, à chacun sa technique ! Le bon vieux double nœud, que nos parents nous ont appris à faire quand on était petit, est une valeur sûre.
- ⇒ - Veillez à ce que vos lacets soient de bonne qualité, qu'ils ne "glissent" pas. Parfois, même un double nœud se défait parce que les lacets sont mauvais. N'hésitez pas à demander conseil aux vendeurs spécialisés dans le sport.

# COMPTE-RENDU

## Réunion du bureau du 26 octobre 2009

### Présents:

Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Serge Leduque, Philippe Peccate

### Excusés:

Olivier Morice-Morand, Henri Blaise-Martin

### **Courriers:**

- L'USDA a adressé la convention de mise à disposition d'un éducateur. Elle a été signée par le président. Il est à noter que des frais de déplacement des éducateurs sont exigés; ainsi, pour septembre, ceux-ci se sont élevés à 44 €
- Le calendrier 2009~2010 des réunions de bureau-directeur et du CA de l'USDA a été reçu.
- La Ligue de Basse-Normandie a envoyé un questionnaire sur les entraîneurs du club auquel a répondu le président.
- L'OMS signale qu'elle organise un gala de haut-niveau de gymnastique le 21 novembre prochain dans sa salle, rue de Verdun. Elle propose un tarif préférentiel de 5 € au lieu de 7 € pour les adhérents OMS. Les personnes intéressées devront contacter l'OMS avant le 6 novembre.
- La Halle aux Sports sera indisponible pour différentes manifestations sportives le 7 et 14 novembre, et le 5 décembre.
- La ville d'Alençon a adressé un courrier tardif pour une réunion préparatoire au Téléthon le 15 octobre pour laquelle aucun membre du bureau n'a pu se rendre.

### **Entraînements:**

- Une proposition d'entraînement va être proposée aux jeunes de l'Eveil Athlétique et les Poussins le samedi matin à compter du 14 novembre., de 10h à 12h.
- Il n'y aura pas d'entraînement les samedis matins pendant les congés scolaires.
- Janik Lemaire, l'éducateur USDA encadre les entraînements jeunes le mardi de 18 à 20h, le mercredi de 14 à 16h, le samedi de 10 à 12h.
- Gaël Montginoul encadre les entraînements le lundi de 18 à 20h (PPG), le mardi de 18h à 20h (un groupe demi-fond et un groupe sprint) et le samedi de 10 à 12h (benjamins, minimes).
- Il est demandé aux jeunes d'être ponctuels aux horaires d'entraînement.
- Faute d'assiduité, les séances du samedi matin seront supprimées.

### **Licences:**

A ce jour, 57 licences ont été saisies dont 20 nouveaux licenciés. Cela augure d'une augmentation des effectifs par rapport à l'an dernier.

### **Maillots:**

Des commandes seront faites pour combler les manques en TS, en débardeurs et en brassières dans les tailles les plus demandées.

### **Réunions:**

- Le 1er octobre, avait lieu la commission des courses hors stade à Condé s/Sarthe à la quelle participait Maurice Jouatel pour arrêter le calendrier 2009~2010.
- Le 9 octobre, le Comité de l'Orne tenait son AG. Serge Leduque et Maurice Jouatel y étaient présents. Il y a été annoncé notamment que la ville de L'Aigle serait candidate pour l'organisation des régionaux Cross 2011 au Bois de la Pierre. Le Comité a refusé de donner son aval pour la création d'une piste à Mortagne pour le seul fait d'un objectif trop élitiste de l'utilisation de cette future piste. Le dossier sera revu en fonction d'une nouvelle assignation de la piste.
- Le 24 octobre, la Ligue de Basse-Normandie tenait son AG. Aucun membre de l'A3 n'y a assisté.

### **Divers:**

- Les convocations pour le triathlon d'Argentan du 7 novembre ont été envoyées.
- Le Comité de l'Orne propose un stage d'une journée à Mondeville le 15 novembre pour les benjamins à cadets. Ce stage se situe mal dans un calendrier cross chargé. Par ailleurs, le délai pour contacter les jeunes en période de vacances est très court.
- L'OMS organisera sa soirée des récompenses le vendredi 27 novembre, le même jour que l'AG de l'A3!

### **Assemblée Générale de l'A3:**

Elle se tiendra le vendredi 27 novembre à partir de 19h à la salle Artois, à Alençon. Les différents rapports seront présentés. Le tiers-sortant du CA est composé de Chantal Letourneau, Bruno Delente, Bruno Dupré (à remplacer), Didier Guesdon, Serge Leduque.

Un repas sera proposé à l'issue de cette AG.

Les différents courriers à ce sujet parviendront bientôt aux membres de l'A3.

### **Catégories:**

Avec la nouvelle réglementation de la FFA, le changement de catégorie s'effectue désormais le 1<sup>er</sup> janvier. Cela ne va pas sans poser de problème pour les courses qualifiantes en novembre et décembre. Aussi, il va être demandé aux athlètes concernés d'anticiper ce passage, notamment pour les départementaux Cross de Montilly du 11 novembre prochain.

Prochaine réunion de bureau, le 30 novembre 2009

PP

**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