



Une très belle performance  
de **Frédéric DUBOIS**  
au semi-marathon  
de Bois-Guillaume

Il améliore sa dernière marque de plus de 5 mn! De bon augure pour sa première participation au championnat de France Ekiden à St-Amand-les-Eaux avec l'équipe de l'A3



### Anita TREGARO et Mickaël BOURGEAIS

Une imposante délégation du club composée de 17 athlètes, était présente à la Bursartienne, ce dimanche 9 octobre, pour une course nature d'un peu plus de 10 km.

5 podiums ont été remportés tant chez les jeunes que chez les adultes!

Bravo à Aymerick Drouillet qui salue de belle manière son retour au club par une première place chez les minimes, devant son camarade de club Guillaume Thibaudeau.

De beaux podiums également pour Allain Lebossé, Marie-France Jouatel et Anita Trégaro chez les vétérans.

A noter, la présence de Mickaël Pottier venu encourager ses camarades de l'A3 et faire un petit tour sur le circuit dans le cadre de sa préparation au marathon d'Orléans du 6 novembre prochain, une première pour notre athlète!

Le parcours, à la fois route et chemin, est particulièrement sympathique à courir; une vraie course de village où, seul, le plaisir de courir prévaut.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de l'A3

**VENDREDI 25 NOVEMBRE**  
à partir de 18 h 45

**Restaurant L'Hermitage**  
( ancienne route de paris)

**SEMALLE**

Cette assemblée sera suivie  
par le traditionnel repas annuel du club.

### N'oubliez pas!

L'A3 a un blog:

<http://a3alencon.over-blog.com/>

# RÉSULTATS

## Corrida de MONTMORENCY ( 95 ) dimanche 25 septembre 2011 ( 203 km )

- 10 km -

117classés

3 <sup>e</sup>	<b>Eddy CLOUTIER</b>	3 <sup>e</sup> SH	en 32 mn 51 s
----------------	----------------------	-------------------	---------------

## Le 18<sup>e</sup> foulées d'ETIVAL ( 72 ) / dimanche 2 octobre 2011 ( 52 km )

- 5 km -

149 classés

23 <sup>e</sup>	<b>Thomas VAILLANT</b>	15 <sup>e</sup> SH	en 18 mn 56 s
-----------------	------------------------	--------------------	---------------

## Semi-marathon d'ARGENTAN - samedi 1<sup>er</sup> octobre 2011 ( 49 km )

541 classés

9 <sup>e</sup>	<b>Frédéric DUBOIS</b>	7 <sup>e</sup> SH	en 1 h 23 mn 01 s
99 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	5 <sup>e</sup> VH3	en 1 h 41 mn 48 s
383 <sup>e</sup>	<b>Tatiana BLIN</b>	🏆1 <sup>ère</sup> JU	en 2 h 04 mn 43 s
386 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	75 <sup>e</sup> VH2	en 2 h 05 mn 03 s

- relais -

74 classés

18 <sup>e</sup>	<b>Béatrice FOUBERT / Barthélemy FOUBERT</b>	6 <sup>e</sup> MIX	en 1 h 40 mn 29 s
30 <sup>e</sup>	<b>Philippe BADIER / Jean-Luc PARMENT</b>	21 <sup>e</sup> HOM	en 1 h 48 mn 02 s

## La Bursartienne / BURSARD - dimanche 9 octobre 2011 ( 16 km )

- 10,5 km -

149 classés

7 <sup>e</sup>	<b>Frédéric LEON</b>	5 <sup>e</sup> VH1	en 40 mn 30 s
20 <sup>e</sup>	<b>Thierry DROUILLET</b>	6 <sup>e</sup> SH	en 42 mn 44 s
47 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	13 <sup>e</sup> VH2	en 48 mn 09 s
53 <sup>e</sup>	<b>Patrick TRANCHANT</b>	19 <sup>e</sup> VH1	en 49 mn 13 s
57 <sup>e</sup>	<b>Allain LEBOSSE</b>	🏆1 <sup>er</sup> VH3	en 49 mn 33 s
59 <sup>e</sup>	<b>Mickaël BOURGEAIS</b>	20 <sup>e</sup> VH1	en 50 mn 21 s
68 <sup>e</sup>	<b>Marie-France JOUATEL</b>	🏆1 <sup>ère</sup> VF3	en 52 mn 03 s
71 <sup>e</sup>	<b>Anita TREGARO</b>	🏆1 <sup>ère</sup> VF2	en 52 mn 42 s
74 <sup>e</sup>	<b>Baptiste NOUVEL</b>	19 <sup>e</sup> SH	en 53 mn 10 s
101 <sup>e</sup>	<b>Philippe PECCATE</b>	27 <sup>e</sup> VH2	en 55 mn 49 s

- courses jeunes -

<b>Tangui TRANCHANT</b>	4 <sup>e</sup> PH	en 7 mn 14 s
<b>Guénaël LARUE</b>	7 <sup>e</sup> PH	en 7 mn 37 s
<b>Aymerick DROUILLET</b>	🏆1 <sup>er</sup> MH	en 10 mn 08 s
<b>Guillaume THIBAUDEAU</b>	2 <sup>e</sup> MH	en 10 mn 20 s
<b>Gladys DROUILLET</b>	🏆1 <sup>ère</sup> MF	en 16 mn 12 s
<b>Jimmy DOUVRY</b>	2 <sup>e</sup> CH	en 20 mn 51 s

## Tout RENNES court ( 35 ) - dimanche 9 octobre 2011 ( 159 km )

- 10 km -

5 598classés

115 <sup>e</sup>	<b>Franck JOUATEL</b>	23 <sup>e</sup> VH1	en 36 mn 39 s	qi
------------------	-----------------------	---------------------	---------------	----

# RÉSULTATS

## Les Foulées herblaysiennes / HERBLAY ( 95 ) - samedi 15 septembre 2011 ( 196 km ) - 10,1 km -

276 classés

🏆 1<sup>er</sup> **Eddy CLOUTIER** 1<sup>er</sup> SH en 36 mn 00 s

## L'ultra tour de LIEGE ( Belgique ) - dimanche 16 octobre 2011 ( 568 km ) - 65 km -

129 classés

88<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 17<sup>e</sup> VH2 en 8 h 53 mn 27 s

## FLERS - CERISY / dimanche 23 octobre 2011 ( 78 km ) - 13 km -

352 classés

22<sup>e</sup> **Frédéric LEON** 5<sup>e</sup> VH1 en 50 mn 00 s  
 229<sup>e</sup> **Patrick TRANCHANT** 79<sup>e</sup> VH1 en 1 h 05 mn 58  
 237<sup>e</sup> **Florent DOUVRY** 82<sup>e</sup> VH1 en 1 h 06 mn 43 s  
 252<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL** 🏆 1<sup>ère</sup> VF3 en 1 h 07 mn 28 s

## Semi-marathon de BOIS-GUILLAUME - dimanche 23 octobre 2011 ( 163 km ) - course open -

732 classés

5<sup>e</sup> **Frédéric DUBOIS** 4<sup>e</sup> SH en 1 h 15 mn 47 s

## KIDS'ATHLE et TRIATHLON / BELLÈME - Samedi 15 octobre 2011

L'équipe de l'A3.ALENCON composée de:			Catégories
Anna	BESSON	BESSON	EAF
Arthur	BEUCHER	BEUCHER	EAG
Maxence	BLAIN	BLAIN	PG
Marine	DOUVENOULT	DOUVENOULT	PF
Jo-Lynn	DUVAL	DUVAL	EAF
Thomas	GOUPIL	GOUPIL	PG
Maxence	RALU	RALU	PG
			🏆 1 <sup>ère</sup> sur 5 équipes engagées

Catég	Points	Place	Prénom	NOM	épreuves	résultats
MF	48	🏆 1 <sup>ère</sup>	Mariam	MALANDA	Sprint 30 m	5"0
					Poids 3 kg	7,16 m
					Longueur	3,30 m

# RÉSULTATS

## CROSS USEP-IME La Garenne / HESLOUP - mardi 18 octobre 2011

TOUTES MES EXCUSES SI PAR ERREUR, EN LISTANT LES 1295 JEUNES ATHLETES CLASSES, J'AVAIS OUBLIE UN OU PLUSIEURS D'ENTRE-VOUS - MJ

Catég USEP	Classe	Catég FFA	Place	Prénoms	NOMS	ATHLETES CLASSES
PF	CE1	EAF	19 <sup>e</sup>	Marie	JOUATEL	114
PG						144
PF	CE2					158
PG	CE2	EAG	3 <sup>e</sup>	Arthur	BEUCHER	190
			28 <sup>e</sup>	Lucas	LOTTIN	
			98 <sup>e</sup>	Titouan	TOUSSAINT	
PF	CM1	PF	95 <sup>e</sup>	Lou	QUETEL	171
PG	CM1	PG	🏆1 <sup>er</sup>	Tangui	TRANCHANT	173
		PG	17 <sup>e</sup>	Léon	LEGOÏC	
		EAG	23 <sup>e</sup>	Florent	TEIXEIRA	
		PG	32 <sup>e</sup>	Fabian	JUIGNET	
BF	CM2					151
BG	CM2	PG	2 <sup>e</sup>	Timothée	BEUCHER	194
			3 <sup>e</sup>	Maxence	RALU	
			8 <sup>e</sup>	Paul	MICHAUX	
			33 <sup>e</sup>	Maxence	BLAIN	
			78 <sup>e</sup>	Samy	EL GHRANDI	
			82 <sup>e</sup>	Emile	MEZIERE	
					<b>TOTAL CLASSES</b>	<b>1295</b>

Thierry JACQUET et Barthélemy FOUBERT au semi d'Argentan



photo: Philippe Peccate



photo: Philippe Peccate

Patrick TRANCHANT à Bursard



photo: Philippe Peccate

## Les 100 km de MILLAU par Allain Lebossé

ALENÇON le 23 septembre 2011, je pars vers la Mecque de la course à pied, j'ai nommé MILLAU, accompagné de ma petite femme Béa, de Papy61 et du grand Raoul Maynard d'Alençon.

C'est le 40<sup>e</sup> anniversaire pour cette grande course française avec 3 212 inscrits, auxquels il faut ajouter 550 sur le marathon. Pour moi, c'est ma 5<sup>e</sup> participation ,

Bientôt l'heure du départ. Nous avançons en cortège sur la ligne de départ. C'est la fête, devant, la fanfare municipale joue. Quelle ambiance! Sur la ligne de départ, je me dis, voilà tu pars pour 2 marathons et un Médavy, il faudra gérer pour tenir.

La 1<sup>ère</sup> partie, c'est de la montagne russe sur les bords du Tarn. Au 21<sup>e</sup> km, nous passons sur le pont de Peyrelau pour revenir à Millau, c'est là que les marathoniens nous abandonnent. Le plus dur va commencer. Je sors de Millau direction Saint-Affrique. Au km29, une première côte de 3km nous attend pour atteindre le 50<sup>e</sup> km, mais quel spectacle avons-nous devant nous: l'immense pont de Millau, la pile-pylône centrale fait 343 mètres , c'est magnifique !

Nous sommes à la moitié du parcours, une grande descente nous emmène dans le village de St Georges-de-Luzençon (ravitaillement). Puis St Rome-de-Cernon, et là commence la misère, je monte un col de 1<sup>ère</sup> catégorie en épingle à cheveux sur trois bons km pour terminer au col de Tiergues. Ouf, me voilà sur le plateau qui domine toute la vallée de Rocquefort.

Maintenant 5 km de descente (un petit coucou à Raoul qui remonte, il a 25 mn d'avance sur moi) pour rejoindre Saint-Affrique, le plus dur est fait, mais je rencontre un petit problème, mon sac prévu pour le retour n'est pas arrivé, je me suis trompé d'endroit pour le dépôt à Millau et il est resté au départ. Un coureur me passe son gilet mais je n'ai pas de frontale pour le retour (obligatoire par le règlement). Les commissaires sont sympas, ils me laisseront repartir. Maintenant c'est le retour vers Millau pour les 29 derniers km, Philippe Peccate m'envoie un petit message d'encouragement (sympa) auquel je réponds. Je rencontre ma Béa sur le plateau de Tiergues toute guillerette accompagnée de Lady Gaga ( en musique!!), elle descend vers St-Affrique et moi vers St Rome, je viens juste de doubler *le Castor* (père) qui me dit que son fils est derrière, mais celui-ci me passera au 90<sup>e</sup> km. Maintenant, c'est la descente vers Millau. Je repasse sous le pont tout éclairé, beau spectacle et, au fond dans la cuvette, les lumières de la ville de Millau. Désormais, je sais maintenant que je vais arriver -11h50 de bonheur. Voilà la banderole des 500 derniers mètres, je rentre dans le gymnase!

C'est fini jusqu'à la prochaine fois, certainement en 2013.....!



# calendrier 2012 *ORNE*

## CALENDRIER 2012 des COURSES HORS STADE

[C] cross [R] route [N] nature [T] trail

Samedi 7 janvier	[C] Départementaux cross de l'Orne - MORTREE
Dimanche 26 février	[R] Les foulées Chanusiennes / 6 et 12 km - CHANU
Samedi 3 mars	[R] Course de Printemps / 11 km - LA FERTE MACE
Dimanche 18 mars	[R] Les Foulées Auvrasiennes / 13 km - LA FORET AUVRAY
Dimanche 25 mars	[N] Trail du mont Margantin / 15 km - SAINT-BRICE
Dimanche 1 <sup>er</sup> avril	[R] Alençon – Médavy / 15,4 km - ALENCON
Samedi 14 avril	[R] Les Foulées de Cadichon / 10 km - AUBE
Samedi 21 avril	[N] Trail du Perche / 8 et 20 km - LE GUE DE LA CHAINE
Dimanche 29 avril	[N] Trail de la Vallée de la Vère / 19 et 30 km - ATHIS DE L'ORNE
Mardi 8 mai	[R] La Course de Multonne / 10,1 km - ST ANNE DE CHAMPFREMONT (53)
Vendredi 11 mai	[R] Les 10 km d'Argentan / 10 km - ARGENTAN.
Dimanche 13 mai	[R] La course des 3 clochers / 14 km - CUISSAI
Dimanche 20 mai	[R] Les Foulées de la Voie Verte / 21,1 km - VALFRAMBERT - LE MESLE sur SARTHE
Dimanche 20 mai	[R] La ReINETTE / 11 km - RANES.
Dimanche 27 mai	[N] les Foulées du Hazé / 10,4 km - FLERS
Samedi 2 juin	[R] La Ronde de l'Aigle / 10 km - L'AIGLE
Dimanche 3 juin	[N][T] Le Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon /16 - 33 et 61 km - RADON
Samedi 16 juin	[R] La Margantinaise / 13 km - DOMFRONT
Vendredi 29 juin	[R] Les Foulées de Montsort / 8,4 km - ALENCON
Samedi 14 juillet	[N][R] Eki'gesnes / 41,195 km par équipe - GESNES LE GANDELAIN (72)
Dimanche 26 août	[R] Les Foulées de Magny-le-Désert / 10,5 km - MAGNY-LE-DESERT
Dimanche 2 septembre	[N][R] Les Foulées du Terroir / 13 km - LIVAROT - VIMOUTIERS
Dimanche 2 septembre	[R] Les 10 Km d'Hesloup / 10 km - HESLOUP
Dimanche 9 septembre	[R] Relais de Condé-sur-Sarthe / 3 x 6 Km - CONDE SUR SARTHE
Vendredi 14 septembre	[R] Les Galopades du Patrimoine / 6 et 12 km - ALENCON
Dimanche 16 Septembre	[N] Le Trail d'Ecouché / 15 et 30 Km - ECOUCHE
Samedi 22 septembre	[R] Les Foulées des Andaines /10,1 km - BAGNOLES DE L'ORNE
Dimanche 23 septembre	[N] Les Poiriers à pied / 10 km - MANTILLY
Samedi 6 octobre	[R] Semi-Marathon d'Argentan : 21,1 km - ARGENTAN
Dimanche 14 octobre	[R][N] La Buresartienne / 10,5 km - BURSARD
Dimanche 14 octobre	[N] Le Trail de La Roche d'Oètre / 12,5 et 25 km - ST PHILBERT SUR ORNE
Samedi 20 octobre	[R][N] Les Foulées Frambaldéennes / 12,5 km - ST FRAIMBAULT
Dimanche 21 octobre	[R] Flers - Cerisy / 13 km - FLERS
Samedi 3 novembre	[R] Courir pour leurs Rêves / 11,5 km - LA FERRIERE-BECHET
Dimanche 11 novembre	[R][C] Courses et Cross International - MONTILLY SUR NOIREAU
Dimanche 25 novembre	[R] Les Foulées Briouziennes / 10 km - BRIOUZE
Samedi 15 Décembre	[R] Les 10 Km de Sées / 10 Km - SEES

## Et si les pâtes perdaient leur monopole ?

*Allez, après les betteraves ... et si on se prenait une tasse de thé autour d'une causerie sur les pâtes.*

Car enfin les pâtes ont-elles vraiment le statut de championnes incontestées des glucides complexes pour nous autres amateurs de sports d'endurance ? Et si elles avaient elles aussi leurs limites ?

### **Une première interrogation : les pâtes sont-elles des sucres complexes » ?**

**Euh, et bien hélas ....  
Pas toujours !!!**

Certes, plus personne n'en doute désormais, pour favoriser la constitution de réserves énergétiques mobilisables en progressivité par les muscles au cours d'un effort d'endurance, il faut apporter à l'organisme des sucres dits complexes à diffusion progressive.

Les pâtes sont en grande partie composées d'amidon, une sorte de « glycogène végétal » indispensable au grain de blé pour lui donner l'énergie nécessaire à sa germination .

Pendant de nombreuses années, a été véhiculée l'idée que la simple digestion permettait de transformer les pâtes en ce que l'on appelait du « sucre lent » .

Mais voilà les choses sont un peu plus complexes !!

Nos braves enzymes du système digestif sont avides d'activité, et au cours de la digestion, elles en décident autrement !!

Pour que nos pâtes deviennent des sucres complexes à diffusion progressive, plusieurs paramètres sont nécessaires :

- Elles doivent être riches en fibres ce qui ralentira l'action des enzymes .
- Elles doivent être associées à des lipides gras mono ou polyinsaturés (huile d'olive, de colza , de noix par exemple) qui là encore ralentiront le zèle des enzymes.
- **Mais surtout elles devront être cuites « al dente » !**

↳ Trop cuites, les pâtes vont constituer dans l'intestin, une sorte de « pâte molle » qui sera immédiatement neutralisée avec une facilité redoutable par les enzymes .

La conséquence sera de voir le glucose obtenu passer trop vite dans le sang.

Les pâtes « al dente » plus « compactes » vont ralentir l'action des enzymes, du coup, le glucose gagnera la circulation sanguine avec beaucoup plus de progressivité. Les fibres musculaires auront alors tout leur temps pour stocker

### **Les pâtes n'ont pas le monopole, elles ont de solides concurrents !!**

Ne pas oublier non plus que les pâtes sont un aliment acidifiant.

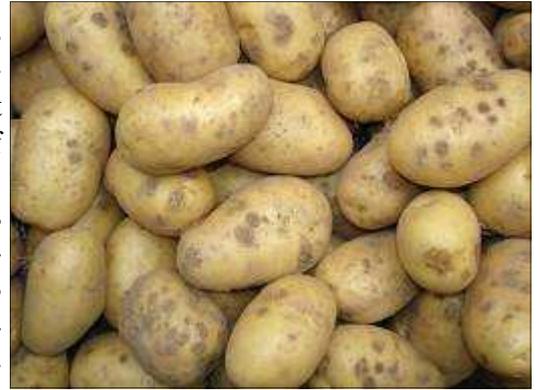


## DOSSIER

A ce sujet, ne pas confondre un aliment acide au goût, c'est-à-dire un aliment qui contient de nombreux acides dans ses tissus...mais des acides qui ne demeureront pas nécessairement sous cette forme lorsque le corps les utilisera.

... Avec un aliment acidifiant dont le caractère acide ne sera pas nécessairement décelable au goût. En apparence les pâtes semblent parfaitement neutres ou basiques. Comme toutes les céréales, elles sont toutefois acidifiantes car, lors de leur transformation au niveau digestif ou cellulaire, des acides seront libérés .

Voilà pourquoi il est fortement conseillé de consommer au moins aussi souvent des **pommes de terre**, des **patates douces** ou des légumes racines comme le **panais**, les **topinambours**, le **navet**, le **céleri-rave** ( et bien sûr pourquoi pas l'hiver **des châtaignes**) qui sont des aliments alcalinisants ne contenant pas d'acide ni source de production d'acide au moment de la digestion



Une précaution là encore : la cuisson !

Pour les pommes de terre, bien penser à les cuire avec la peau qui sera une enveloppe protectrice et sur le mode de la vapeur douce ( cuisson réalisée dans les traditionnelles casseroles à deux étages style couscoussier, ou encore, avec un cuit-vapeur électrique; voir à la rigueur sur un feu très doux avec une simple casserole recouverte et juste un fond d'eau )

La cocotte minute n'est pas un mode de cuisson par vapeur douce mais par « vapeur pression » avec une très forte et rapide montée en température.



### **Le manque de pâtes n'explique pas tout !!**

Non les pâtes ne sont pas l'aliment miracle du marathonien ou du spécialiste de la longue distance en course à pied, trail ou vélo ...même si dans l'esprit de tous les sportifs typés « sport d'endurance », les pâtes sont censées être le seul aliment ou presque capable de leur apporter avant l'effort l'énergie indispensable pour assumer un efforts de longue durée .

Chez les amateurs de longue distance, l'inconscient collectif de ce monopole alimentaire va jusqu'à penser que les pâtes permettraient d'éviter, pour partie, de foncer tête baissée sur le célèbre « mur du 30-35<sup>e</sup> kilomètre».

Penser cela signifierait que l'amylase (l'enzyme chargée de fractionner l'amidon des pâtes pendant la digestion) , serait « no limit » !!

Mais voilà la petite bête est efficace jusqu'à une certaine limite, au-delà de laquelle l'amidon va arriver insuffisamment digéré dans le côlon .

Qui n'a pas connu après ces orgies de pâtes précompétitives que l'on appelle plus pompeusement les « pasta party », des petits copains coupés en deux la nuit par des ballonnements incompatibles avec la performance espérée du lendemain !

Trop souvent avant les courses voire même au quotidien la quantité de glucides ingérés dépasse le raisonnable.

### **L'organisme régule son fonctionnement pour se protéger ....**

On accuse à tort l'épuisement des réserves en sucre pour justifier les coup de moins bien et notamment le célèbre coup de mou du marathonien se situant le plus souvent entre le 30 et le 35<sup>e</sup> km ....

## DOSSIER

Vrai mais en partie seulement ... car souvent lorsque ce coup de barre arrive, il reste encore des réserves en glucides ....

Il faut donc trouver d'autres explications , on peut citer :

- l'excès de chaleur,
- la fatigue de transmission du système nerveux central ,
- mais surtout l' inflammation du muscle !

A chaque foulée, le muscle amortit la réception, ce mécanisme provoque des microlésions à répétitions... Ces microlésions accompagnées de petits débris musculaires provoquent ainsi une fatigue cérébrale dont la conséquence sera de ralentir fortement la transmission de l'influx nerveux .

D'ailleurs si le manque de carburant constituait l'explication unique du mur des marathoniens, on devrait le retrouver chez les cyclistes ....ce qui n'est pas le cas !!

... ce qui ne veut pas dire que faire du vélo ne permettra pas de profiter des joies de l'hypoglycémie et autres sympathiques coups de fringale !!!

Il peut être utile d'arroser d'un jus de citron les pommes de terre, cela aura pour effet de stimuler la production d'acide chlorhydrique gastrique qui peut ( cela ne marche pas systématiquement) limiter la fermentation de la pomme de terre en décomposition.

Mais se rappeler aussi que les flatulences sont la plupart du temps le signe d'un système digestif qui fait bien son job !

Alors c'est vrai l'argumentaire ne séduit pas forcément madame ....ou monsieur ...

Mais en plein UTMB entre Courmayeur et La Fouly le désagrément pour l'entourage devient mineur !

CHACUN SA MÉTHODE : MARCEL COURT EN "S'ÉCOUTANT" ...



**A lire: marathon(s) de Bernard CHAMBAZ , édition du seuil - 40 €**

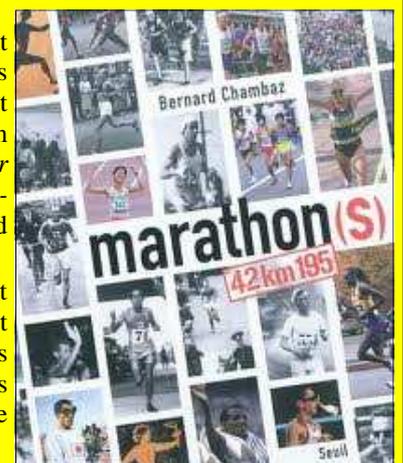
Un magnifique livre qui raconte l'histoire du marathon des origines à nos jours, une balade illustrée mêlant histoire et émotions

« Une scène inoubliable pour un coureur unique. Ce soir-là, les flashes au magnésium crépitent dans la nuit romaine. Sur les estrades surplombant le bitume, quelques élégantes, des dizaines d'hommes en costumes clairs et chapeaux de paille observent un homme seul : Abebe Bikila est en passe d'achever le marathon de Rome, le 10 septembre 1960, en 2 h 15'16''. Bikila est un pauvre inconnu. C'est le « vainqueur idéal, un Ethiopien, entré dans la garde du Négus, coureur de haut plateau, entraîné par un Scandinave engagé dans la Croix-Rouge, le cœur jamais fatigué, les pieds couverts de corne car il court pieds nus », écrit le romancier marathonien Bernard Chambaz.

Bikila franchit la ligne d'arrivée sous l'Arc de Constantin, de là où les troupes fascistes s'étaient lancées à la conquête de son pays. On se croirait dans *Roma* de Fellini. La photo de cette nuit occupe une double page de ce livre joliment illustré qui fourmille d'anecdotes sur les coureurs (le grand Zatopek bien campé par Jean Echenoz dans *Courir*, mais aussi Pietri, Mimoun), les courses mythiques (Londres en 1908, Berlin en 1936, Mexico en 1968, etc.) et l'histoire qui lie Boston au marathon.

L'auteur rappelle que les dieux couraient à pied dans l'Antiquité, avant d'établir un parallèle entre courir et contempler. Il convoque *l'Illiade* d'Homère, où il est question des «pieds infatigables et rapides» d'Achille, évoque l'épique bataille de Marathon en - 490.

En s'intéressant aux Grecs, il révèle en fait les raisons qui font courir les hommes et le font écrire et filmer des histoires improbables et uniques de marathoniens. Bernard Chambaz a couru son premier marathon en 1992. A le lire, on sent bien que la boucle n'est pas encore bouclée. »



ARNAUD VAULERIN - LIBERATION du 29 octobre 2011

# COMPTE-RENDU

## Réunion du bureau du lundi 31 octobre 2011

présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Patrick Tranchant, Philippe Peccate

### Courrier:

➤ La municipalité d'Alençon a adressé un questionnaire-bilan sur la Fête des Sports. Pour l'an prochain, l'atelier proposé se positionnera uniquement sur la vitesse avec, cependant, une partie obstacles: haies, slalom, lattes.

➤ Suite à un courrier de la municipalité, notre Président a adressé à la mairie un état des effectifs et des activités du club en vue d'une éventuelle attribution d'un reliquat de la provision financière.

### Les comptes:

➤ sur le compte-chèques: 2 307,36 €

➤ sur le compte livret: 2 100,00 €

➤ sur le compte ligue: 551,25 €

### Licenciés:

➤ au 31/10/2010, il y a avait 75 licenciés dont 51 renouvellements et 24 nouveaux

➤ au 31/10:2011, il y a 88 licenciés dont 58 renouvellements et 30 nouveaux.

### Sponsor:

Il va être proposé à monsieur Siney, le sponsor *profil+*, d'effectuer une photo avec tous les athlètes du club un samedi matin. Des propositions de dates lui seront adressées.

### AG du Comité de l'Orne:

➤ Maurice Jouatel dresse un bref bilan de la réunion à laquelle il a assisté. Il a demandé à ce que les stages de formation se déroulent en prenant en compte les impératifs familiaux de chacun, en limitant dans leur durée.

➤ Dimanche 27 novembre, un stage à Mondeville sera organisé pour les benjamins, minimes et cadets 1<sup>ère</sup> année. Le club proposera aux jeunes athlètes concernés ce stage.

➤ La président du club de Flers, Evelyne Legout, a été élue au secrétariat du Comité.

### Réunion FSGT/FFA:

Cette rencontre à la Maison des sports avait pour but de préparer les départementaux de cross sur l'épreuve de Mortrée organisée par la FSGT.

Sous réserve, le programme du samedi 7 janvier 2012 sera le suivant:

Course n°1: 14h30, une petite boucle, 1 150 m, pour l' EA et les poussins

Course n°2: 14h45, une moyenne boucle, 1 800 m, pour les benjamins G et F, et les minimes F

Course n°3: 15h00, une petite et une moyenne boucles, 2 900 m, pour les minimes G et cadettes

une petite et deux moyennes boucles, 4 700 m pour juniors F, ES F, Se F, VF et cadets

Course n°4: 15h30, deux grandes boucles, 6 000 m, pour Junior H et Vétérans FSGT *court*

Course n°5: 16h00, trois grandes boucles, 9 000 m, pour EH, SH, V FSGT *long* et VH FFA

L'installation du circuit s'effectuera le samedi matin. les clubs FFA devront fournir 2 à 3 bénévoles.

Deux couloirs seront mis en place à l'arrivée.

Une buvette gratuite sera proposée à l'ensemble des coureurs.

### AG de la Ligue de Basse-Normandie:

Elle se déroulera à la salle Artois vendredi 4 novembre à partir de 19h pour les participants qui voudront prendre le repas, l'assemblée proprement dite débutant à 20h. Les frais occasionnés à cette occasion sont à la charge du club, cependant, une participation, sollicitée par notre Président, de 5 € par personne des clubs bas-normands présente au repas est accordée par la Ligue.

### Sur l'agenda du club:

➤ Mercredi 16 novembre: cross du Conseil Général sur l'hippodrome de la Bergerie au Haras du Pin

➤ Jeudi 24 novembre: réunion du Comité de l'Orne pour finaliser le déroulement des départementaux de Mortrée.

➤ Vendredi 25 novembre : Assemblée générale du club à Semallé. Un courrier va être adressé aux licenciés pour le repas et les modalités de vote pour le tiers sortant.

### Interclubs 2012:

Une information spécifique sera adressée à tous les licenciés afin qu'ils se mobilisent en nombre pour représenter le club aux interclubs qui se dérouleront certainement autour du 8 mai 2012 à Héliatas. Des programmes d'entraînement spécifiques pourront être proposés afin de préparer les athlètes qui auront à choisir une course, un concours et un relais. La participation du plus grand nombre sera le gage de la vitalité du club. C'est un défi à relever!

### 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 novembre 2011 à 18h 30

### A3 ALENÇON

16 rue du Stade

61000 Saint-Germain du Corbéis

<http://a3alencon.over-blog.com/>