



France EKIDEN / TAVERNY

L'équipe de vétérans s'est bien battue tout au long des 42,195 km du parcours des France EKIDEN, parcours exigeant avec des bosses et des relances, balayé par le vent. Ce fut essentiellement un mano a mano avec l'autre équipe ornaise de Flers-Condé-Athlétisme.

Gil Verdu, Mickaël Pottier, Patrick Dugué, Bruno Lecadre, Franck Jouatel et Didier Darcel finissent en 2 h 32 mn 05 s, à la 11^e place, juste derrière Flers, à 14 secondes !

Rendez-vous est donné le 16 mars à Vendôme pour la revanche !



Semaine d'actions contre les violences faites aux femmes

Le club d'athlétisme A3 Alençon participe dans le cadre de la semaine contre les violences faites aux femmes à une journée d'action organisée par la DDCSPP, avec d'autres clubs de sport, le **samedi 30 novembre 2013** à la Plaine des Sports d'Alençon.

Cette activité se situe plus précisément dans la lutte contre les stéréotypes et contre les préjugés envers les femmes grâce à la pratique du sport.

Rendez-vous est donné aux féminines, licenciées ou pas, accompagnées ou pas (!), sur la piste d'athlétisme de la Plaine des Sports à 14h00, samedi 30 novembre;

Une séance de découverte de l'athlétisme sous la houlette d'un entraîneur leur sera proposée de 14 à 15 h.

Un moment de convivialité clôturera cette séance. Un t-shirt sera remis aux féminines dans la limite du stock disponible.

ASSEMBLEE GENERALE de L'A3

Vendredi 8 novembre 2013

Salle Artois à 19h30

Ordre du jour:

- rapport moral et rapport d'activité
- rapport financier
- présentation des objectifs pour la saison 2013/2014
- questions diverses
- interventions des invités
- élection des membres du C.A.

☛ Les candidatures à l'élection au CA sont à adresser par courrier, sur papier libre, au président, Patrick Tranchant, Le Rouillé, 61250 St-Nicolas-des-Bois.

☛ Cette assemblée sera suivie d'un repas. Un coupon-réponse est à retourner au club pour indiquer le nombre de personnes présentes à ce repas. (informations sur le blog et par courriel).

RÉSULTATS

Novembre 2013

Semi-marathon d'ARGENTAN / samedi 5 octobre 2013 (45 km)

552 classés :

114 ^e	Frédéric BONNET	38 ^e V1M	en 1 h 35 mn 17 s
137 ^e	Jean-François LAURENT	32 ^e V2M	en 1 h 37 mn 44 s
361 ^e	Allain LEBOSSÉ	21 ^e V3M	en 1 h 54 mn 21 s

En relais

76 équipes classées

16 ^e	Guillaume MATHIEU / Céline LEGALLAIS	🏆 1 ^{ère} mixteen	1 h 35 mn 39 s
35 ^e	Jean-Luc PARMENT / Philippe BADIÉ	26 ^e éq masc en	1 h 45 mn 47 s

Carrera Urbana de NERJA (Espagne) / samedi 5 octobre 2013 (1694 km)

229 classés :

129 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	2 ^e + 60 ans	en 37 mn 32 s
------------------	----------------------------	-------------------------	---------------

Foulées d'ETIVAL-lès-Le-Mans (72) / dimanche 6 octobre 2013 (66km)

- 10 km -

342 classés :

36 ^e	Ronan LOSQ	23 ^e SEM	en 38 mn 54 s
-----------------	-------------------	---------------------	---------------

Meeting d'ALENCON/ samedi 12 octobre 2013

Piste de la Plaine des Sports

Kids' Athlé:

1^{er} l'équipe de l'A3 composée de **Antoine VIDUS**, de **Romain BILLOUIN**, de **Lucas BEAUDOUIN**, de **Romain CAUCHIN**, de **Vianney POUILLARD**, de **Louise MARCIREAU**, de **Valentin VADROT**, de **Lucas BRUNEAU** et d'**Ilès DARGENT** remporte la compétition avec un total de 130 points.

5^e la seconde équipe de l'A3 composée de **Louise VIDUS**, de **Louann MADELEINE**, de **Robin COUPRY**, de **Rudy LEROYER**, de **Maël DEGOUEY**, de **Léo LEFEUVRE**, de **Théo PENIN**, de **Léandre FLEURY** et d'**Inès BELLE**

6^e la troisième équipe de l'A3 composée de **Léo VAILLANT**, d'**Antoine HUBER**, de **Timothée JAMBIN**, de **Romain ABOVICI**, de **Timothée LEMAIRE**, de **Siméon LEMAIRE**, de **Lilian LAUNAY** et de **Léonie ASSIER**

Triathlon :

Poussines Filles	place	points	longueur	hauteur	50 m	1 000 m	poids 2 kgs	performance
Jo-Lynn DUVAL	🏆 1 ^{ère}	55		1 m 18	8'' 5		5 m 95	
Sabine RETO	6 ^e	18	2 m 63		9'' 0		3 m 80	
Benjamines Filles	place	points	longueur	hauteur	100 m	1 000 m	poids 2 kgs	performance
Marine DOUVENOUT	7 ^{ème}	43	2 m 39			4' 13'' 0	6 m 30	D3
Poussins Garçons	place	points	longueur	hauteur	50 m	1 000 m	poids 2 kgs	performance
Tangui TRANCHANT	🏆 1 ^e	68		1 m 26	8'' 4		8 m 19	
Hugo RADIGUET	6 ^e	38	3 m 37		8'' 8		5 m 95	
Théo HERVE	7 ^e	23		0 m 94	8'' 4		5 m 03	

SOBHI Sport
Alençon

Votre magasin-conseil course à pied

29, cours Clemenceau à Alençon.
Tél. 06 65 70 20 81.
Ouvert du lundi au mardi, de 14 h 30 à 19 h.
Du mercredi au samedi,
journée continue de 10 h à 19 h



ROY Sylvain

plaquiste

- isolation - cloisons sèches
- faux plafonds - parquets
- pose de menuiserie bois - PVC - alu
- aménagement de placards

8, rue de la Gravelle - 61000 ALENÇON

02.33.31.73.23
06.14.60.61.28

RÉSULTATS

Novembre 2013

Triathlon (suite)

Benjamins Garçons	place	points	longueur	hauteur	50 m	1 000 m	poids 3 kgs	performance
Timothée FOURNIER	🏆 1 ^{er}	106	4 m 82		6'' 6		9 m 47	R2
Alexis GAUTIER	4 ^e	72	3 m 43			3' 23'' 0	7 m 92	R5
Simon HUBER	6 ^e	55	3 m 40		7'' 9		6 m 14	D1
Marwan ARCHEN	7 ^e	43	3 m 90		7'' 5		6 m 13	D4
Romain HUBER	11 ^e	24	2 m 48		8'' 5		3 m 65	D7
Minimes Garçons	place	points	longueur	hauteur	100 m	1 000 m	poids 4 kgs	performance
Maël DE SUTTER	4 ^e	57		1 m 34	12'' 9	3' 19'' 0		D1
Alexandre PLET	5 ^e	50		1 m 26		3' 01'' 0	5 m 39	D1
Romarc LARUE	7 ^e	39		1 m 22	8'' 4	3' 13'' 0	4 m 86	D6
Léo EL GHRANDI	NP	/		NC	12'' 6		NC	

Epreuves ouvertes:

100m TCM:

2 ^e	Rémi LOUCHE	12'' 2	R6
3 ^e	Erwann REDJDAL	12'' 3	D1
4 ^e	Emeric TRANCHANT	12'' 7	D3

400 m TCM:

2 ^e	Rémi LOUCHE	56'' 3	R3
3 ^e	Erwann REDJDAL	58'' 6	R6
4 ^e	Guillaume THIBAudeau	59'' 3	R6

1500m TCM:

2 ^e	Ronan LOSQ	4' 48'' 2	D1
5 ^e	Thomas BOURGAULT	4' 56'' 0	D3

Longueur TCM:

2 ^e	Thomas BOURGAULT	avec 4 m 38	D6
----------------	-------------------------	-------------	----

Trail de la Roche d'Oëtre / St-PHILBERT-SUR-ORNE - dimanche 13 octobre 2013 (87 km)

- 13 km -

316 classés

115 ^e	Jean-Paul HUETTE	13 ^e V2M	en 1 h 40 mn 52 s
116 ^e	Benoît HUETTE	3 ^e CAM	en 1 h 40 mn 52 s

France EKIDEN / TAVERNY - dimanche 13 octobre 2013 (206 km)

- 13 km -

58 équipes classées

11 ^e	A3Alençon V1M	en 2 h 32 mn 05 s	qe
-----------------	----------------------	-------------------	----

- Gil VERDU /VEM/5000:17'23" -Mickaël POTTIER /VEM/10000:35'40"-Patrick DUGUE /VEM/5000:19'15"-
Didier DARCEL /VEM/10000:35'48"-Bruno LECADRE /VEM/5000:17'50"-Franck JOUATEL VEM/7195:26'09"

Sablé
Couverture, Charpente
Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques
Mickael Sablé
Tel: 02.33.27.46.43 Devis gratuit
E-mail: mickelsable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons R.C.S Alençon 508 562 642

Hair.Vcoiffure
Coiffure mixte
Distributeur L'Oréal professionnel
02 33 26 16 56
62, Cours Clémenceau
61000 Alençon Etudiants & moins de 20 ans (- 20 %)
e-mail: hair.v@wanadoo.fr

1 r Edouard Belin
61000 ALENCON
02 33 29 32 43
fax : 02 33 29 32 62

CARTONNERIE TONNELIER
02 43 03 01 57
53140 PRE-EN-PAIL
www.cartonnerie-tonnelier.fr

La course de l'Indien / ORLEANS - dimanche 20 octobre 2013 (200 km)

- 10 km -

500 classés

32^e **Thomas VAILLANT** 16^e SEM en 37 mn 50 s R5

FLERS-CERISY - dimanche 20 octobre 2013 (77 km)

310 classés :

202^e **Philippe BADIER** 28^e V2M en 1 h 06 mn 22 s

Course Benjamin

🏆1^{er} **Pierre BADIER**

Marathon de VANNES- dimanche 20 octobre 2013 (278 km)

1 982 classés :

518^e **Thierry JACQUET** 78^e V2M en 3 h 36 mn 19 s D4

Les Foulées du Bugatti / LE MANS - dimanche 20 octobre 2013 (64 km)

- semi-marathon-

836 classés :

142^e **Fabien JOEL** 78^e SEM en 1 h 32 mn 37 s

- pi-marathon-

412 équipes masculines:

16^e **Aymerick DROUILLET, Thierry DROUILLET, Baptiste NOUVEL**
en 3 h 00 mn 09 s

🏆3^e en équipe entreprise

⇒ **les demoiselles du Bugatti (5 km)**

⇒

54^e **Gwladys DROUILLET** 4^e CAF en 25 mn 15 s

XXVe Carrera Urbana Solidaria / MALAGA- dimanche 28 octobre 2012 (1 716 km)

- 10 km-

4880 classés :

796^e **Henri BLAISE-MARTIN** 🏆1^{er} + 65 ans en 46 mn 47 s

Les Foulées Frambaldéennes / SAINT-FRAIMBAULT - samedi 26 octobre 2013 (69 km)

- 12,1 km -

120 classés :

17^e **Ronan LOSQ** 7^e SEM en 48 mn 24 s

Les Foulées des Alpes mancelles/ FRESNAY s/SARTHE - dimanche 28 octobre 2012 (21 km)

- 10,5 km / relais en duo-

59 équipes classées :

4 ^e	Bruno LECADRE / Stéphane JOUATEL	4 ^e équipe M	en 36 mn 15s
8 ^e	Pierre MAUVE / Didier DARCEL	8 ^e équipe M	en 38 mn 34s
28 ^e	Jean-françois LAURENT / Céline LEGALLAIS	3 ^e équipe mixte	en 36 mn 15s

PHOTOS



⇔ Céline LEGALLAIS, rayonnante, Guillaume MATHIEU
et Frédéric BONNET à Argentan, (photos NCAP)



Thomas BOURGAULT

⇒

et les jeunes
du Kids' Athlé

⇓



photo: Didier Guesdon



CATEGORIES D'AGE POUR LA SAISON 2013 / 20124

La saison a débuté le 1^{er} septembre 2013 pour se terminer le 31 août 2014

Le changement de catégorie s'effectue le 1^{er} novembre 2011

AGE EN 2013	ABREVIATIONS CATEGORIES	INTITULE COMPLET	ANNEES DE NAISSANCE	CATEGORIE	CATEGORIE
				du 01/09/13 au 31/10/2013	du 01/11/13 au 31/10/2014
7 ans	EAF ou EAG	EVEIL ATHLETIQUE	2006	EAF / EAG	EAF / EAG
8 ans			2005	EAF / EAG	EAF / EAG
9 ans			2004	EAF / EAG	PF / PG
10 ans	PF ou PG	POUSSINES ou POUSSINS	2003	PF / PG	PF / PG
11 ans			2002	PF / PG	BF / BG
12 ans	BF ou BG	BENJAMINES ou BENJAMINS	2001	BF / BG	BF / BG
13 ans			2000	BF / BG	MF / MG
14 ans	MF ou MG	MINIMES	1999	MF / MG	MF / MG
15 ans			1998	MF / MG	CF / CH
16 ans	CF ou CH	CADETTES ou CADETS	1997	CF / CH	CF / CH
17 ans			1996	CF / CH	JF / JH
18 ans	JF ou JH	JUNIORS	1995	JF / JH	JF / JH
19 ans			1994	JF / JH	ESF / ESH
20 ans	ESF ou ESH	ESPOIRS	1993	ESF / ESH	ESF / ESH
21 ans			1992	ESF / ESH	ESF / ESH
22 ans			1991	ESF / ESH	SF / SH
de 23 ans à 39 ans	SF ou SH	SENIORS	entre 1973 et 1990	SF / SH	SF / SH
			1974	SF / SH	V1F / V1H
de 40 ans à 49 ans	V1F ou V1H	VETERANS 1	entre 1965 et 1973	V1F / V1H	V1F / V1H
			1964	V1F / V1H	V2F / V2H
de 50 ans à 59 ans	V2F ou V2H	VETERANS 2	entre 1955 et 1963	V2F / V2H	V2F / V2H
			1954	V2F / V2H	V3F / V3H
de 60 ans à 69 ans	V3F ou V3H	VETERANS 3	entre 1945 et 1953	V3F / V3H	V3F / V3H
			1944	V3F / V3H	V4F / V4H
70 ans et plus	V4F ou V4H	VETERANS 4	1943 et avant	V4F / V4H	V4F / V4H



Réunion du 28 octobre 2013 / salle USDA gymnase Louvrier

Présents : Patrick Tranchant, Allain Lebossé, Thierry Drouillet, Philippe Badier, Hervé Roy, Philippe Peccate, Frédéric Dubois

☞ début de séance à 18h30

Le compte-rendu de la réunion du 30 septembre 2013 est approuvé

COMPETITION

➤ Meeting du 12 octobre :

Le bilan est particulièrement satisfaisant avec la présence de 118 athlètes même si, pour les épreuves ouvertes, la participation a été moindre compte tenu du potentiel d'athlètes du club, celle-ci donnant une finalité aux entraînements prodigués. Le bureau se félicite toujours de la présence en voisin de l'IPP et des clubs de l'Orne. Si les bénévoles ont été nombreux pour la mise en place des ateliers le matin, ce fut un peu juste pour l'encadrement des activités l'après-midi. Il est bon de rappeler que sans l'aide des familles et des athlètes adultes aucune journée de ce type n'est réalisable. Cependant, il faut remercier les bénévoles plus nombreux.

A noter parmi les performances remarquables au cours de ce meeting, celle de Timothée FOURNIER au triathlon et celle de Rémy LOUCHE sur 100m

➤ France Ekiden :

Le bureau adresse ses félicitations à toute l'équipe vétérane qui s'est bien battue pour ce championnat en obtenant la 11^e place

➤ Déplacements club pour les cross :

Frédéric Dubois, le référent cross propose une fiche de pré-engagement pour les cross de la saison. Cette fiche n'a pour but que de connaître les intentions des athlètes pour le co-voiturage et la gestion des engagements. Il est rappelé que seuls les cross d'Allonnes, de Colombelles (Régionaux courts) et de Vire (Interrégionaux) sont des déplacements club.

Cette fiche sera distribuée aux athlètes, elle est mise en ligne sur le blog et se trouve en pièce jointe avec ce journal. Il est demandé aux athlètes de retourner ce document au plus vite auprès de Frédéric Dubois.

VIE DU CLUB

➤ Assemblée Générale :

Elle se tiendra à la salle Artois, rue des Frères Niverd. Les différents rapports seront présentés sous forme de power point.

Pour l'élection, sont candidats à ce jour, Barthélemy Foubert, Philippe Peccate et Yann Degouey.

A l'issue de cette assemblée, un vin d'honneur sera offert aux participants, lui-même suivi par un repas. A ce jour, une cinquantaine de personnes est inscrite.

➤ Journée de prévention et de lutte contre la violence faite aux femmes :

Cette action à l'initiative de la DDCSPP de l'Orne se déroulera le samedi 30 novembre à la Plaine des Sports. L'A3 a apporté son concours à cette manifestation en proposant un atelier athlétisme sur la piste de 14h à 15h, avec la présence d'un entraîneur. Un flyer a été édité pour communiquer sur cette action du club. Il est en ligne sur le blog, dans l'onglet *organisation*.

➤ Régionaux cross :

Frédéric Dubois va remesurer les parcours suite aux petites modifications demandées par l'officiel de la Ligue.

Une liste de bénévoles susceptibles d'aider à l'organisation a été arrêtée. Elle comprend près de 225 noms. Un publipostage va être réalisé afin de connaître leur intention de participer à cet événement.

La liste en matériel et aménagement a été finalisée. Elle sera adressée à la mairie d'Alençon, partenaire du projet. A ce sujet, le bureau s'inquiète du retard pris avec les services techniques de la mairie d'Alençon à provoquer une réunion.

Les documents sur les parcours et les parties annexes sont en ligne sur le blog du club, onglet *organisation* puis *régionaux cross*. Ils seront complétés par un montage photos afin que les athlètes puissent mieux visualiser les parcours.

Le bureau choisit Christophe Bayard comme speaker officiel pour ces championnats et GC Production pour la sonorisation.

Le Crédit Mutuel va être sollicité pour son arche gonflable. Un court mémo va être rédigé pour présenter les régionaux cross avec un budget pour solliciter les différents sponsors privés.

Philippe Badier va contacter un fournisseur pour chiffrer le projet veste pour les bénévoles.

Le club devra fournir les dossards, 1000 athlètes sont attendus.

➤Déplacements du mois :

Patrick Tranchant et Philippe Peccate représenteront le club à l'Assemblée Générale de la Ligue à Bayeux le vendredi 15 novembre.

Le dimanche 17 novembre se tiendra le cross d'Allonnes qui est un déplacement club.

➤Stages :

Mariam Malanda Kibweta, Basile Leduque, Guillaume Thibaudeau et Léo El Ghrandi ont participé au stage d'automne à Houlgate

Le stage Benjamin/Minimes proposé par le CD61 aura lieu le 1^{er} décembre à Mondeville. Les jeunes athlètes concernés ont été invités à s'y inscrire. Yann Degouey a été sollicité pour les accompagner. Au cours de ce stage, une formation jury a lieu. Eric Abovici suivra celle de starter.

➤Vestes :

Elles sont à disposition des athlètes pour essayage au magasin SOBHI de Vincent Epiphane. La commande devra être accompagnée du règlement. La veste est proposée au prix de 30 € pour les jeunes, suite à leur action vente de billets de tombola Crédit Mutuel, et de 45 € pour les adultes. La date butoir pour la commande est fixée au 20 novembre.

➤Divers :

➔Daniel Boucher propose une réunion le jeudi 7 novembre avec la FSGT au sujet des départementaux cross. Dans un calendrier très chargé, le bureau décline l'invitation. Le club participera à l'organisation de ce championnat selon les mêmes dispositions qu'il y a deux ans à Mortrée.

➔Les organisateurs du cross de l'EPIDE émettent une demande de prêt de matériel, piquets notamment.

➤Licenciés :

Le nombre de licenciés est de 137, 27 féminines et 110 hommes. Le taux de renouvellement est de 75 %, très élevé au regard des années précédentes. Le nombre de 150 licenciés est réaliste. Cependant, l'effort doit porter en direction des féminines.

TRESORERIE

Le club enregistre deux dons de la part de Hervé Roy et de Sylvain Roy, remerciements leur sont adressés.

Rappel, le club délivre des attestations fiscales faisant bénéficier aux donateurs d'une réduction d'impôt à hauteur de 66% pour les particuliers et 60% pour les entreprises.

☞ Fin de séance à 21h00

Prochaine réunion, le 25 novembre 2013



Photo: Denis Decaux

William DROUIN
poursuivi
à 150m
de l'arrivée
de la course
« Courir pour
leurs rêves »
à
La Ferrière-
Bêchet
2/11/13

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