ALENÇON

Dépêch'A3

*Bulletin de liaison de l'**A3** Alençon* n° 2008 / 51

Athlétisme *Ouest-France 1982*

Champion régional du 10 000 mètres

Guillaume, un fonceur !

Au signal du « starter », un maillot jaune cerclé de noir démarra et s'extirpa du peloton des neuf postulants au titre régional du 10 000 m.

Guillaume, le sociétaire du C.S. Alençon, s'envolait vers la victoire.

Avant le départ, on ne le remarqua pas. Sa taille modeste le dissimulait parmi les autres qui allaient, comme lui, affronter les 25 tours de piste, mais aussi la lourde chaleur de cette fin d'après-midi.

On ne cernait sa personnalité, mais les responsables le considéraient comme le favori n° 1 de cette course.

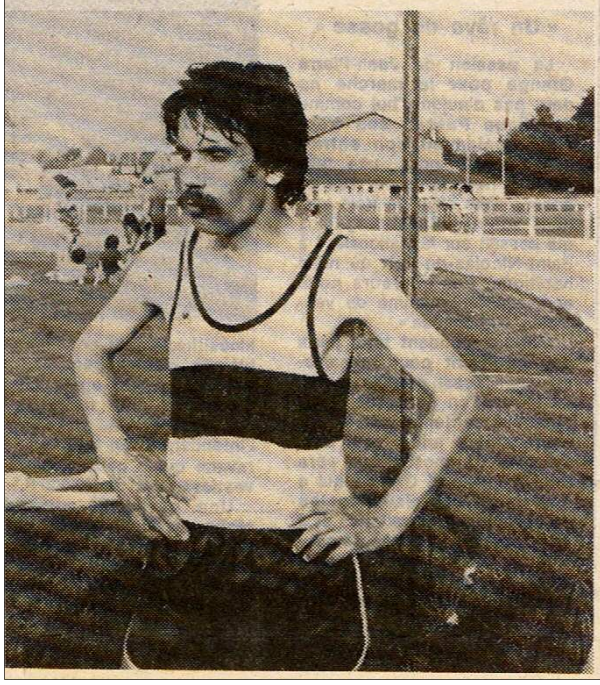
Les qualités « de fonceur » de l'Ornais avaient été reconnues et appréciées, le cross l'habitua aux podiums : 2e aux départementaux et régionaux ; la piste le reprit pour gravir le dernier échelon.

De fait, il prit la course en mains et ne la lâcha qu'entre le km 4,5 et le km 5, où il souffla quelque peu, pour repartir de plus bel. La cuisse courte mais puissante, il ne possède pas l'aérienne foulée du spécialiste, loin de là. Rasant le tartan, elle n'en demeure pas moins efficace, terminant en 32'09", temps honnête, mais les circonstances ne s'y prêtaient pas à l'établissement d'un excellent chrono.

Le torse dégoulinant de sueur, le brun Guillaume, à la moustache épaisse et agressive, ne pouvait qu'être satisfait de ces lauriers.

Fatigué sans pour autant épuisé, avouant sa participation à un 5 000 m la veille, l'ouvrier de chez Moulinex, debout toute la journée devant sa machine, consacre un large temps de ses repos et de ses losirs à l'entraînement.

Ces sacrifices et ces efforts paient et paieront car ce garçon volontaire et ambitieux, n'a pas l'intention, mais pas du tout l'intention d'en rester là...



Hommage à Claude GUILLAUME

Revue de presse de l'époque pour mieux connaître Claude Guillaume, un grand champion qui a marqué de son empreinte les premiers Alençon-Médavy.

p 8, 9, 10 et 11

TRAIL D'ECOUCHE

VICTOIRE DE THOMAS GUESDON

Thomas a réalisé un magnifique exploit sur les terres de Philippe Léveillé. Beaucoup de panache dans sa modestie, mais la performance est bien là!

Récit p 4, 5 et 6

RÉSULTATS

10 km d'HESLOUP / 7 septembre 2008

106 classés

Classement	3e	**Gil VERDU**	🏆1er VH1	en 35 mn 38 s
	6e	**Eddy CLOUTIER**	4e SH	en 36 mn 32 s
	7e	**Thomas GUESDON**	5e VH2	en 36 mn 43 s
	21e	**Emmanuel PLANCHAIS**	12e SH	en 40 mn 24 s
	26e	**Cyril CHEREL**	9e VH1	en 41 mn 08 s
	33e	**Henri BLAISE-MARTIN**	🏆1er VH3	en 42 mn 50 s
	38e	**Bruno DELENTE**	15e VH1	en 44 mn 25 s
	47e	**Didier GUESDON**	9e VH2	en 46 mn 30 s
	48e	**Michel PELTIER**	🏆1er CH	en 46 mn 40 s
	68e	**Florent DOUVRY**	26e VH1	en 50 mn 32 s
	72e	**Pierre SOLE**	15e VH2	en 50 mn 58 s

Relais de CONDE-SUR-SARTHE / 14 septembre2008
-3 x 6 km-

94 équipes classées

Classement

5e	**Mickaël POTTIER / Eddy CLOUTIER / Reynald CORMIER**				
	(19'44)	(20'05)	(20'33)	4e SH	en 1 h 00 mn 22 s
12e	**Jean-Pierre CHAPELLIERE / Michel PELTIER / Thomas GUESDON**				
	(21'10)	(24'35)	(20'30)	9e SH	en 1 h 06 mn 15 s
26e	**Cyril CHEREL / Valérie BELLANGER / Bruno DUPRE**				
	(22'23)	(26'11)	(22'29)	2e mixte	en 1 h 11 mn 03 s
38e	**Henri BLAISE-MARTIN / Didier GUESDON / Thierry JACQUET**				
	(23'32)	(25'34)	(24'42)	3e VH2	en 1 h 13 mn 48 s
55e	**Maurice JOUATEL / Stéphane JOUATEL / Franck JOUATEL**				
	(35'07)	(20'53)	(22'32)	26e SH	en 1 h 18 mn 32 s
63e	**Marie-France JOUATEL / Chantal LETOURNEAU / Anita TREGARO**				
	(27'36)	(27'02)	(26'51)	🏆1ère VF1	en 1 h 21 mn 29 s

Les Foulées du Port / CAEN (14) / 20 septembre 2008

1 038 classés

Classement	102e	**Jean-Pierre CHAPELLIERE**	21e VH1	en 36 mn 51 s

Trail d'ECOUCHE / 21 septembre 2008
- 28 km -

121 classés

Classement	🏆1er	**Thomas GUESDON**	1er SH	en 1 h 59 mn 56 s
	65e	**Emmanuel PLANCHAIS**	15e SH	en 2 h 35 mn 15 s
	77e	**Didier GUESDON**	12e VH2	en 2 h 43 mn 06 s

TRIATHLON DE MORTAGNE / 19 septembre 2008

Prénom	Nom	poids	longueur	50 m	Points	Place
POUSSIN Garçon						
Adrien	**LEDUQUE**	6,33	2,81	9"	52	6ème ex / 19
Malo	**MORICE MORAND**	5,33	2,01	9"9	34	17e / 19
BENJAMIN Garçon						
Basile	**LEDUQUE**	5,59	3,88	7"5	43	🏆1er / 4
Matthieu	**MORICE-MORAND**	5,18	2,5	8"8	18	4ème / 4

RESULTATS

Les Foulées d'Andaines / BAGNOLES-DE-L'ORNE / 27 septembre 2008
-10,1 km-

331 classés

Classement	15e	**Gil VERDU**	en 35 mn 39 s
	76e	**Marc LEFAUX**	en 42 mn 10 s
	168e	**Anita TREGARO**	en 48 mn 19 s
	187e	**Marie-France JOUATEL**	en 50 mn 05 s

Les courses des Terrils/ RAISMES (59) / 28 septembre 2008
La Sauvage - 22,8 km -

747 classés

Classement	195e	**Thierry JACQUET**	25e VH2	en 1 h 55 mn 27 s
	367e	**Allain LEBOSSE**	66e VH2	en 2 h 04 mn 35 s

Trail de la Gamelle / SIILE-LE-GUILLAUME / 27 septembre 2008
-30 km-

201 classés

Classement	3e	**Michel BLIN**	en 2 h 10 mn 46 s

10 km d'Hesloup ➔

Bruno DUPRE
Michel PELTIER
Cyril CHEREL
Henri BLAISE-M.

Photos: P. Peccate

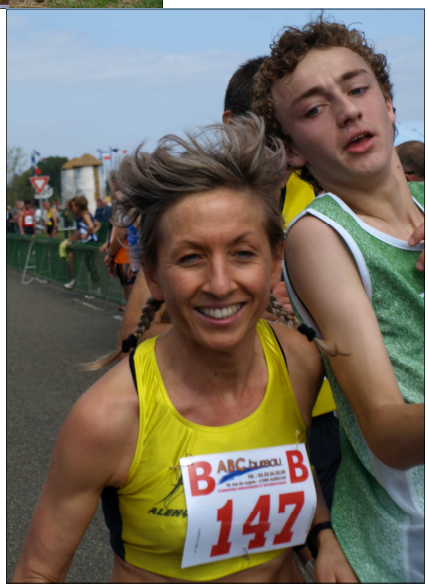
Relais de Condé

➔

Henri BLAISE-M.
Didier GUESDON
Thierry JACQUET
Henri BLAISE-M.

➔

Valérie BELLANGER



RECIT

Photo: P. Peccate

En premier lieu, je tiens à préciser que j'écris à la demande de Philippe et à m'excuser d'avoir oublié de mettre le maillot de l'A3 ; le jour où je termine une course en tête, c'est tout de même très bête ! J'espère que ma place excuse le préjudice causé au club. Pardon Philippe !

Pour commencer, je vais tenter d'expliquer dans quel état d'esprit j'ai abordé la course.

La semaine suivant le relais de Condé, j'ai doucement repris l'entraînement et avais prévu de prendre part au trail d'Ecouché sans aucune arrières pensées, et encore moins avec l'idée de performance ! Après tout, le relais de Condé est une course très exigeante et il est plus difficile pour moi de reprendre des forces après un tel effort qu'après un trail comme celui d'Ecouché, en bref, je pensais faire ma course pépère, voire à une allure proche de la lenteur, au coté de mon père ! Une petite balade de santé en somme !

Mais la veille de la course, oh surprise ! Dans les pages « sport » du Ouest-France, je tombe sur l'article annonçant le grand favori de la course : Dimitri Etienne, un spécialiste du trail Et à la suite trois autres favoris : Aimable Franck, Mauger Jean-Marie et .....MOI, Thomas! Non mais qu'est ce qu'il leur a pris de me mettre au même niveau que des trailers, des vrais ! Ceux qui ne partent jamais sans leurs camel-bags et leurs baskets à semelles ultra renforcées surmontées de chaussettes de contention remontées jusqu'aux genoux !

Bref, je pensais prendre un départ plutôt cool jusqu'à ce que l'organisateur Denis Decaux confirme au micro (non sans rire !) que je suis favori de la course (et allez, on en remet encore une couche !!!).

Je fais bien pâle figure à coté d'Emmanuel Planchais qui arbore un matériel digne d'un coureur d'ultra, il ne lui manque plus que le piolet et il est prêt pour l'ascension du Mont-Blanc !

J'ai bien essayé une ou deux fois de partir avec un sac à dos ou bien une gourde mais le mouvement couplé à la vitesse se transforme très vite en une véritable obsession au bout de quelques kilomètres: une seul envie, tout balancer ! Je décide donc de ne partir qu'avec une petite bouteille de jus d'orange Décathlon (dégueulasse au passage !).

La seule chose que je redoute à 5 minutes du départ, c'est l'idée que mes baskets me lâchent pendant la course, et pour cause : semelles usées jusqu'à la corde, revêtement couvert de trous, une vraie passoire ; s'il y a des ruisseaux à franchir, je suis mort! Pas question de partir avec des chaussures neuves au risque de les défoncer et de couvrir mes pieds d'ampoules ! J'ai décidé aussi de partir sans chrono, je ne cours pas après le temps...

A cinq minutes du départ, j'observe les coureurs à la tête de la course, tout est là : montre-cardio au poignet, ceinture et poches pleines de glucose sous toutes les formes existantes : liquide , gel, et barres ! Je cherche le favori pour me positionner à ses cotés,.....

TROP TARD ! Le départ est donné ! Ne sachant pas où me mettre, je cours à mon rythme et me retrouve au coté de Catois et de Jardinet. Je trouve l'allure un peu lente et décide de partir avec le peloton de tête ! Toujours pas de Dimitri Étienne en tête, un regard en arrière ! Personne ! Tant pis ! Fais ta course ! Les sensations sont bonnes, pourquoi ne pas continuer ! J'espère juste trouver le coureur en tête des 28 kms pour essayer de le suivre un petit moment !

La traversée du bourg est très agréable et se révèle plus courte que je ne pensais. En quelques minutes, nous accédons très rapidement au premier champ à traverser, mes chevilles peinent déjà à supporter les nombreux trous... Le bref passage au château de Serans est vite avalé ! Dommage, le site est magnifique ! Je serais parti avec papa, j'aurais pu admirer les sculptures, voire m'arrêter pour profiter du panorama !

RECIT

Difficile à ce moment de la course de savoir à quelle place je me situe. A cet instant, je penche plutôt pour la 3ème place. Je décide de me rapprocher de Jardinet, petite accélération, le peloton s'étire gentiment. Je commence à m'inquiéter, toujours pas de Dimitri Étienne en vue, soit je suis en très grande forme, soit je me suis surestimé avec ce départ en trombe. Catois est déjà loin mais je ne me fais pas de soucis, je sais qu'il fait le trail court.

Passage dans un sous-bois ou un des vététistes m'indique que je suis peut-être le premier. Ouh là, là ! Doucement, ...Il part vérifier devant! 1 min après, il revient m'annoncer la « bonne nouvelle » (entre guillemets bien sûr)! J'ai peur de m'emballer, la foulée s'accélère et je n'ai pas encore bu une goutte de ma bouteille !

Un regard en arrière, j'aperçois 2 coureurs (apparemment décidés à en découdre !), j'accélère encore un peu ! A cet instant précis, je ne m'imagine pas le moins du monde sur la plus haute marche du podium, je pense sincèrement craquer dans les minutes à venir. Les vététistes commencent à me tirer vers le 7ème km, un d'eux m'indiquent que Dimitri Etienne et son comparse Aimable sont bien derrière !

Mais bon encore faut-il que je tienne 21 km ! Pas sûr du tout ! Sachant que , la veille de la course, je n'ai avalé qu'un plat de moules et aucun féculents ! Niveau diététique : zéro pointé !

Je croise Philippe dans les « marches » du château de Mesnil-Glaise. Je ne m'attendais pas à le voir si tôt, il doit sûrement se dire : le gars Thomas est en train de se griller ! Mais la montée est plutôt rapide et facile.

Arrivé en haut plus vite que je ne pensais, je me retrouve tout seul, une sensation complètement inhabituelle pour moi ! Plutôt étrange de courir tout seul, tout en se sachant poursuivi par 120 trailers , bizarre mais motivant ! Mon corps me le fait vite savoir en m'injectant une bonne dose d'adrénaline et d'endorphines, me faisant passer sans cesse du stress à l'excitation !

Les 2 vélos en tête me conseillent de garder la même allure et me rassurent en me disant que mes assaillants sont à plus d'1 min derrière.

Le stress commence doucement à m'envahir :

Pourrai-je tenir jusqu'à la fin ?

Faut-il être le meilleur pour gagner ? Après tout, j'ai l'impression d'avoir trompé mes coéquipiers surentrainés en partant trop vite et mon entraînement est bien inférieur à celui de certains coureurs.

Va-t-on m'accuser de dopage à l'arrivée étant donné mon jeune âge et ma profession (préparateur en pharmacie) OU bien d'avoir emprunté un vélo ?

Quelles réactions risquent de susciter cette victoire ?

Je peux très bien me contenter d'une deuxième ou troisième place, je finirais 1er senior, c'est tout....

Je ralentis un peu ma cadence pour essayer de boire mais pas moyen de le faire correctement sans en mettre la moitié à côté ! Les vélos me forcent à garder le rythme et le mercure commence à se faire sentir sur ce sentier sans ombre.

Je ne me dis qu'une chose : fais ta course (mais au fond, j'espère bien me faire doubler pour pouvoir me justifier auprès des autres coureurs d'avoir lutté pour acquérir une deuxième ou troisième place.....mais toujours personne dans mes pattes, dommage !)

J'avais déjà couru sur ce circuit en 2006, lorsque la course n'était encore qu'un 24 kms ! L'ensemble du circuit m'a l'air familier et plutôt roulant ! Aucune grosse difficulté, comparée au trail d'Athis ou d'Ecouves !

J'ai l'impression de faire attendre ma garde rapprochée en marchant de temps à autre ! Mais dans les côtes, c'est plutôt eux que je retrouve à la traîne...

En longeant l'Orne, je tombe sur un sentier interminable, couvert de pierres affutées qui me rentrent gentiment dans le pied (c'est peut-être pas si mal après tout les semelles renforcées :) ! J'en ai encore mal ! Les chaussures, elles, n'ont pas supporté !

Sorti de ce calvaire de pierres, j'accuse la fatigue du début ! La victoire me semble de plus en plus dure à atteindre ! Je n'ai pas envie de gagner, je prends juste du plaisir à mettre un pied devant l'autre et à voir jusqu'où je pourrai supporter la fatigue physique et mentale.

Arrivent les ravitaillements qui ne seront pas de refus, les vélos s'arrêtent aussi pour boire, ça me fait au moins quelques minutes de répit sans eux dans les pattes! On me signale au dernier ravitaillement que j'ai facilement 2 min d'avance sur mes adversaires ! Grosse surprise, j'avais pourtant l'impression d'avoir ralenti ! Bah !

RECIT

Alors si les favoris ne se battent plus, où va le monde ? Ils ne vont pas me laisser gagner tout de même, je ne vois vraiment pas monter sur le podium à côté de vieux briscards de la course à pied !

Le terrain devient de plus en plus roulant, de nombreuses descentes se profilent devant. Les vélos me distancent et je m'accroche tant bien que mal ! On me rassure en me disant que le plus dur est passé mais je sais bien qu'il faudra traverser encore quelques champs !

La forme physique remonte et le moral avec, je poursuis mon chemin et croise Philippe une deuxième fois qui me fait remarquer mon manque de rigueur au sujet du maillot du club.....son sévère rappel à l'ordre me rappelle que je cours aussi pour un club et non pas seulement pour moi.... L'envie de gagner est au beau fixe mais les dernières côtes commencent à apparaître à l'horizon...

Chaque groupe de randonneurs m'indique qu'il ne me reste plus qu'une côte à grimper... Il faudrait vous mettre d'accord ! De plus, j'ai du mal à évaluer la distance restante, et je traverse les derniers champs avec difficultés. Nous réempruntons la route du départ et cette fois, la belle descente se transforme bien évidemment en une belle montée ! Dur, dur de reprendre la route après avoir couru près d'1h30 sur des sols si variés.

L'asphalte n'a jamais été aussi dur ! Vivement le prochain champ :)! J'aperçois Ecouché au loin, ...Après tout, il est peut-être possible que je finisse premier ! Pourquoi pas moi ? Ça n'arrivera pas tous les jours ! J'aperçois la silhouette d'un coureur au loin derrière moi, si je maintiens mon allure, il ne pourra pas me rattraper, c'est sûr.....je l'espère en tout cas ! Un parfum de victoire se fait sentir lorsque j'aperçois sur le dernier pont, au loin, les parents d'Emmanuel Planchais. Tellement surpris de me voir qu'ils n'ont pas le temps de déclencher l'appareil photo ! Arrivé en ville, les gendarmes qui m'ont encouragé depuis le début arborent de grands sourires qui font plaisir à voir....

La fin n'a jamais semblé si facile, mes accompagnateurs m'annoncent que c'est dans la poche mais c'est plus fort que moi, je me retourne encore et encore à 200 m de la fin pour voir si ça ne vient pas par derrière.... toujours personne ! Que peuvent bien penser les spectateurs en me voyant arriver tout pimpant, le sourire aux lèvres, content d'avoir enterré pendant 2 petites heures, 2 grands gaillards partis sûrs d'eux, pourchassé par une centaine d'autres coureurs sûrement plus méritants ! J'aperçois le chrono affichant le temps de 1h59mn50, autant passer sous les 2 heures pour marquer le coup, un petit sprint ! Et hop, terminé ! Les gens ont l'air bien surpris, à vrai dire, je ne fais pas mon âge, ce qui doit expliquer le fait que l'on me demande mon âge au moins 2-3 fois à l'arrivée,....ils ont peut-être un doute là-dessus aussi....

Aucune fatigue, ni aucune douleur à l'arrivée, c'est très certainement l'effet « premier de la course », je pourrais repartir pour 30 km de plus, c'est sûr.....

Arrivent dans l'ordre Franck Aimable et Dimitri Etienne qui, à vrai dire....., a l'air de faire la tête ! Je ne me serai pas fait un copain aujourd'hui, j'espère qu'il me pardonnera ce coup de bluff, une chose certaine: il m'a en ligne de mire sur le prochain trail !

Photo: http://couriraecouche.free.fr/TRAIL/AcceuilTrail.htm

Cette victoire pour moi est à prendre avec des pincettes :

D. Etienne ne devait pas être dans un bon jour,

F.Aimable avait couru les 10 km de Caen la veille: dur, dur quand même !

Je suis simplement content d'avoir pu faire plaisir à mon père, aux frères Vannier, ainsi qu'au club et auX organisateurS de cette course. J'attends la confirmation de cette place sur une course plus importante.

Je me suis fait également plaisir mais pas de quoi en faire un plat....

Je pense plus que j'ai eu la chance de faire partie d'un concours de (bonnes) circonstances !

THOMAS

Thomas, tu es pardonné pour la maillot !!!

INFOS

UNE PREPARATION CROSS

Elle peut-être faite à base de VMA courte pour retravailler la vitesse et de fartleck au "seuil +" pour travailler la course au train. Il convient de rajouter des côtes, de la PPG pour le renforcement musculaire et quelques séances spécifiques cross (départ rapide, course au train sprint final, circuit jazy, circuit plat/montée/descente/ plat

Le circuit jazy est un style d'exercices qu'affectionnaient Michel Jazy pour la prépa cross (lui, le faisait au bois de Vincennes). Il s'agit de prendre un circuit d'environ 500 à 700 mètres, en nature, assez vallonné avec des virages, des obstacles, etc, etc... Après, il existe plusieurs variantes d'un tel exercice. Il peut être placé en début de prépa car il permet de bien régler ses allures, chose qui n'est pas forcément facile juste après le break estival.

☞Reconnaître la boucle en footing puis enchaîner 3 à 4 fois :

1. une boucle allure marathon

2. une boucle à allure semi marathon

3. une boucle à allure 10 kilomètres

4. une boucle à allure spécifique cross

5. une boucle en petit footing de récup

☞Travailler ses appuis, les virages (pousser sur la jambe extérieure tandis que la jambe intérieure dirige la trajectoire), relancer après les virages, anticiper les obstacles et adapter la foulée à la pente afin de ne pas subir le terrain... etc etc

☞Un petit plus par rapport à cette séance est de la faire en groupe en rajoutant des consignes à chaque fois: départ groupé, départ décalé du moins fort au plus fort, suivre les traces exactes de celui qui est devant... après tout dépend de l'homogénéité du groupe...

DE NOUVEAUX LACETS ?

« Les lacets Xtenex comportent des nœuds autobloquants. Ces nœuds permettent une tension ajustable entre chaque jeu d'oeillets. Ils assurent un maintien précis, en fonction de la morphologie du pied avec un grand confort, sans comprimer le pied. On enfile ses chaussures comme des chaussons avec l'assurance de toujours retrouver le même réglage. »

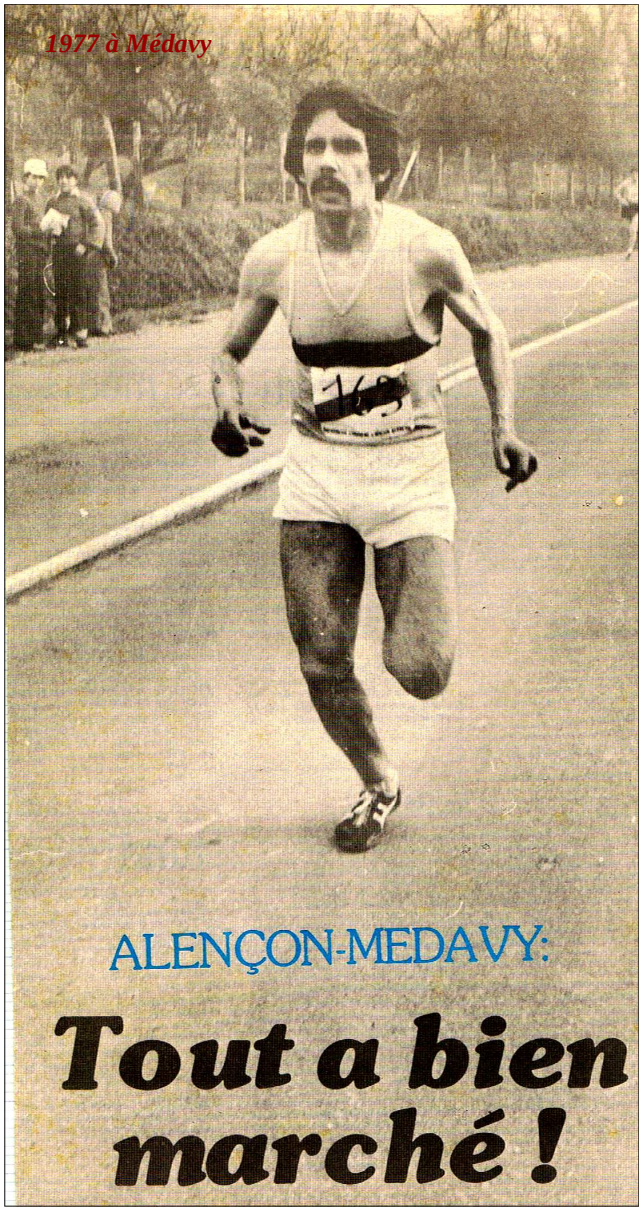
C'est ce qui dit la pub, qu'en disent les coureurs:

➢*Du côté Xtenex les bouts restent en place, les noeuds sont plus proches (meilleurs réglages) le tissus du dessus est plus doux. Une fois mis en place l'un comme l'autre c'est vraiment chouette, même quand il pleut le lacet ne se défait pas (et pour cause).*

➢*Pour ma part j'ai équipé mes 4 paires de running de Xtenex depuis le mois de juin et j'en suis super content aussi bien sur petite distance (10km) que sur plus long (100km). J'y ai gagné en bien être, et par la même occasion en performance puisque j'ai amélioré mes records perso sur presque toutes les distances.*

HOMMAGE

Hommage à Claude GUILLAUME



Extrait de la contribution de Claude Varnier qui a entraîné Claude Guillaume durant de nombreuses années, publiée dans l'Orne-Hebdo du 30 septembre 2008:

« Il a un sacré palmarès, notamment dans les épreuves de niveau national. Claude Guillaume, alors âgé de 27 ans, fut champion régional de cross FFA (ce fut le seul senior d'Alençon à décrocher ce titre), avant de finir 11e aux interrégionaux puis 32e au championnat de France.
Cette année-là, il fut également champion régional des 20 km et de l'heure.
Claude Guillaume était un coureur de labour et de terrains variés, il aimait bien la boue »

Documents:
Marc Lefaux

ORNE-HEBDO du 25 mars 1982 ➔

Guillaume : « J'ai manqué de culot »

Premier français, cinquième au classement général, Claude Guillaume, qu'il est désormais inutile de présenter aux Alençonnais, a conclu samedi après-midi une saison de cross des plus exemplaires.

Orne-Sport - Alors Claude, aux environs de la trentième place l'an passé, et une place de cinquième aujourd'hui, c'est l'année du changement ?

Claude Guillaume : je préfère oublier ma contre-performance de 81.

Cette année, j'étais bien préparé physiquement et moralement pour Alençon - Médavy. J'ai réussi à adapter mon plan d'entraînement en conséquence. Et ma réussite dans les courses FFA, FSGT et UFOLEPS a renforcé davantage ma motivation. C'est pourquoi, je n'en espérais pas moins.

Orne-Sports - La course s'est déroulée comment pour vous ?

Claude Guillaume : après un départ vraiment impeccable, je crois même que je suis sorti en tête du Parc Elan, je me suis retrouvé un peu malgré moi en troisième position rue Jullien, avec devant Cowman et Harridge.

A la sortie de la rue de l'Ecusson, un groupe composé de Boysé, Gaden et Haridot m'a dépassé. Ils imprimaient un rythme assez dur pour un début de course.

J'aurais dû les suivre, je le pouvais. J'ai manqué de culot. Je me doutais pourtant qu'ils ne tiendraient pas longtemps à cette allure, qu'ils seraient dans l'obligation de temporiser un peu plus loin.

Je croyais aussi que l'on me rejoindrait et qu'à plusieurs, ce serait beaucoup plus facile de revenir sur les groupes de tête. J'attendais les frères Hélène, mon camarade de club Delahaye et Akkriche. Surtout Akkriche.

Orne-Sport - Pourquoi spécialement lui ?

Claude Guillaume : n'oubliez pas qu'il a terminé quatrième l'année dernière. C'est un spécialiste de la route, et il a fait un bon palmarès. Et puis, il a l'habitude de partir relativement lentement et de finir fort.

Après les Fourneaux, me voyant toujours seul, il a bien fallu que je me fasse une raison. C'est à ce moment-là que le vent a été le plus pénible..

Au centre aéré de l'Hermitage, j'ai vu que Haridot se faisait décramponner. Je suis remonté dessus et je l'ai doublé juste après le monument du fils du Colonel Rémy.

Il n'a pas essayé de résister.

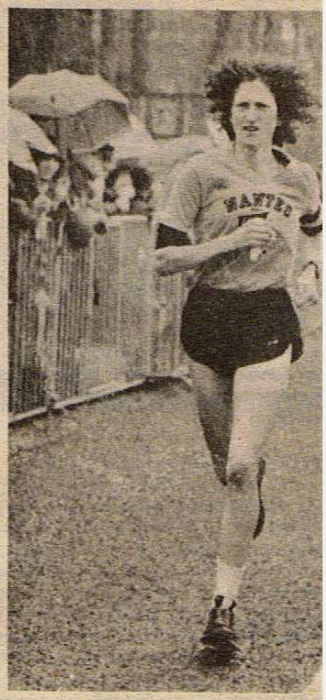
Ensuite, je pensais que les écarts, vu les différences de style de course, changeraient dans la montée. Bizarrement, ils n'ont même pas varié d'un mètre.

J'ai pourtant essayé de revenir sur Boyse et Gaden. Mais rien à faire. Et puis, c'était l'arrivée. Chacun avait l'air content de sa place.

Orne-Sports - Et maintenant, l'après Médavy, c'est quoi ?

Claude Guillaume : c'est avant tout la piste avec un bon chrono sur 5.000 et 1.000 et un record sur l'heure.

Ensuite, une nouvelle saison de cross et une préparation pour Alençon - Médavy 83. La place de premier français, ça se défend, non !



HOMMAGE

cross country

Régionaux de cross : Second, Guillaume à la surprise de tous

« Si Guillaume a fait second aux départementaux de l'Orne, c'est que le niveau a drolement baissé ».

Drole cela l'était beaucoup moins quelque trente minutes plus tard pour ces inévitables et omniprésents détracteurs de circonstances qui n'y comprennent vraiment jamais rien, lorsque notre athlète alençonnais au terme d'une course époustouflante ravissait la seconde place de ces championnats régionaux de cross, derrière un autre ornais : Jean Louis Pinard.

Et de l'avis de tous, dirigeants, participants et spectateurs, cette course s'est révélée d'un niveau étonnement supérieur aux autres années.

L'information sportive régionale avait quelque peu oublié la participation dans son pronostic de Claude Guillaume et de Patrick Delahaye du CSA alors qu'elle n'avait pas hésité un instant de faire les honneurs de sa presse à des coureurs pourtant classés loin derrière nos compatriotes lors des derniers départementaux.

Omission ? Erreur de jugement ? Chauvinisme discutable ?

Quoi qu'il en soit, les pendules ont été remises à l'heure, et certains pour combler leur retard en la matière ne devront déchausser non pas leurs pointes, mais bel et bien leurs bottes de sept lieues s'ils ne désirent pas demeurer en reste.

Après un départ qui prit une allure de sprint, les 170 sélectionnés des trois départements de la Manche, de l'Orne et du Calvados, s'élancèrent un peu serrés quand même sur le tracé rapide et sélectif dans le site du château de Beauregard à Hérouville. D'entrée, Pinard monopolisa la tête, suivi par Delahaye Hélène et, surprise, une fois n'est pas coutume, Guillaume. A l'attaque de la seconde boucle on retrouvait bien sûr Pinard, puis Caraby qui menait bon train la chaine avec le tout jeune Leveel et notre alençonnais.

A mi-course le Cherbourgeois avait remonté le Flérien, et portait attaque sur attaque. Derrière les deux autres s'expliquaient quelquefois durement et sans pitié. A un kilomètre de l'arrivée, au déboulé de la montée, l'on vit émerger Pinard puis à la grande surprise Guillaume qui à grandes foulées hargneuses et décidées donnait l'impression de remonter le premier. Mais celui-ci préserva son acquis de plus confortable et remporta son second titre régional. A la descente du podium, Claude nous confia avec une modestie savamment calculé :

« Pour une fois je suis parti sérieusement. Dans le dernier tour, je me sentais capable de revenir sur Pinard. Avec un kilomètre de plus peut-être… ».

Patrick Delahaye cautionnant son effort du départ obtint une onzième place ce qui prouve qu'il n'était pas dans un bon jour.

Par équipe, la formation alençonnaise décroche une remarquable cinquième place qu'elle n'espérait pas.

Chez les femmes, la course se résuma à une lutte au coude à coude entre Josette Manson du CSA et Geneviève Wagner de PAC Granville, la première essayant de décrocher l'autre pour éviter la mauvaise surprise dans les dernières centaines de mètres comme l'an passé. Mais la tenante du titre régional, particulièrement bien préparée s'envola aisément dans la dernière difficulté.

Derrière, Colette Tudoce disposa à l'énergie Mme Gosselin dans les dernière mètres, s'emparant ainsi de la troisième place. Avec ces deux places d'honneur et celles non moins méritantes de Marie Françoise Jouatel et Mireille Moreau respectivement 15 et 19, l'équipe féminine se classe seconde par équipe.

A noter également la bonne prestation de Philippe Leveille, 12 en cadet, dans une épreuve d'un niveau incomparable où la décision se fit, comme dans d'autres courses au sprint.

En somme, nous avons assisté là à un bel après-midi de cross éprouvant même le public fort nombreux en le tenant en haleine au fil des épreuves, et qui nous a prouvé une fois de plus qu'il ne faut guère prêter l'attention aux beaux parleurs qui, on le sait n'ont jamais été de bons coureurs.

LES RÉSULTATS

FEMMES :

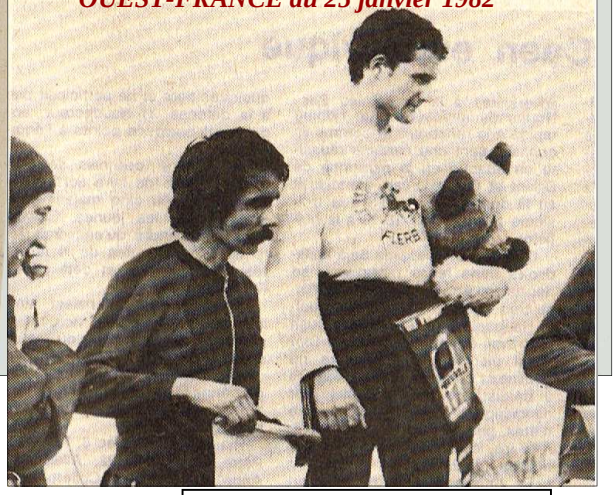
Benjamines : 1. Hérault USN, 2. Calbry ASTD, 3. Herbert ASTD.
Par équipes : US Normande.
Minimes F : 1. Deschateau ASC, 2. Ciffray CSB, 3. Laurent ACA.
Par équipes : USM Vire.
Cadettes : 1. Cotelle ACG, 2. Groualles CSB, 3. Hébert CSP.
Par équipes : AC Granville.
Juniors : 1. Marie USCM, 2. Sanebret ALAV, 3. Brault ESVP.
Par équipes : B. Argentan.
Seniors : 1. Wagner ACG, **2. Manson CSA, 3. Tudoce CSA, 15. Joustel CSA, 19. Moreau CSA.**
Par équipes : 1. AS Granville, **2. CS Alençon.**

HOMMES :

Benjamins : 1. Leguedois ACCV, 2. Frémont USMV, 3. Turcant AFM.
Par équipes : AC Granville.
Minimes : 1. Le Polles USN, 2. Follain ACG, 3. Legallais ACG.
Par équipes : AC Granville.
Cadets : 1. Lelièvre AST, 2. George EST, 3. Quinelle ASG, **12. Leveille CSA, 61. Renaut CSA, 78. Gardien CSA.**
Par équipes : AC Granville.
Juniors : 1. Zahner USN, 2. Hulin ASG, 3. Folliot ASG.
Par équipes : AS Cherbourg.
Vétérans : 1. Cholet USM, 2. Blanchon SMC, 3. Prioux SAE LC, **32. Brisse CSA, 44. Agnez CSA, 57. Beauvais CSA, 58. Bellet CSA, 71. Pépin CSA.**
Par équipes : Stade Malherbe de Caen.
Seniors : 1. Pinard CAF, **2. Guillaume CSA,** 3. Leveel ASC, 4. Caraby ASC, 5. Hélène USCM, **11. Delahaye CSA, 31. Tréhard CSA, 43. Louvel CSA, 46. Dubois CSA, 77. Fetedore CSA.**
Par équipes : 1. AS Cherbourg, 5. CS Alençon.

↑ORNE-HEBDO du 28 janvier 1982

OUEST-FRANCE du 25 janvier 1982



ORNE-HEBDO du ?.?.1983

athlétisme

Guillaume et Tréhard à Hélitas

A la section athlétisme du C.S Alençon, tout le monde ne se sent pas en vacances.

Après Delahaye crédité de 14'55 sur 5000 m. à Vannes, et Delogé qui continue, imperturbable, sa préparation pour les nationaux F.F.A. du week end prochain à Colombes, trois autres athlètes ne sont pas encore démobilisés. Il s'agit de Guillaume et Tréhard qui sont allés disputer un 5000 mercredi soir sur la piste du stade Hélitas de Caen.

Ils ont respectivement réalisé 15'04''5 et 15'40''6 dans une épreuve remportée par Philippe Hélène de Mézidon.

Au cours de la même réunion, le vétéran Brice approche son record personnel sur 1000 mètres avec 2'42''9.

<u>En 1976</u>:

Au championnat de France de l'heure:

6e avec 18, 692 km

Au championnat de France des 20 km:

8e en 1h 04 mn 27 s

Ouest-France du 26 février 1982 ➔

Claude Guillaume : le revoilà

A 32 ans, Claude Guillaume, silhouette presque légendaire des épreuves bas-normandes est dans un regain de forme extraordinaire. Se permettre une seconde place aux championnats régionaux derrière le Flérien Pinard, devançant les Hélène et Caraby, après une autre seconde place le dimanche précédent aux départementaux n'est-ce pas sensationnel ? Une moins bonne note cependant aux interrégionaux où il ne terminera « que » 29e. **« J'espérais faire mieux,** confie-t-il **aux alentours de la 20e place, j'ai eu un passage à vide aux 7 000 mètres. De toute façon je ne pensais pouvoir obtenir ma sélection pour les championnats de France. »**

Comment expliquer ce retour de Claude Guillaume après plusieurs années sans performances notables ? **« Après mon accident, il y a trois ans, je n'avais pas réussi à récupérer, mais cette fois, je me suis retrouvé »,** explique-t-il simplement.

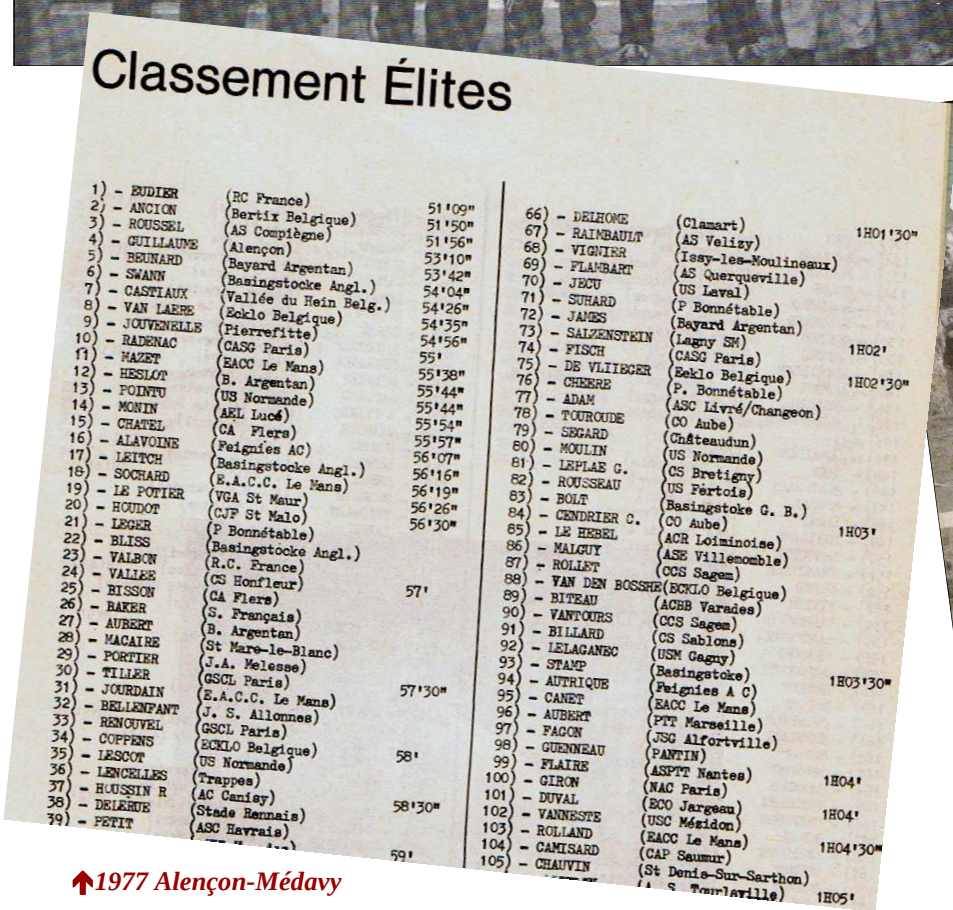
Maintenant, compte tenu de son excellente condition physique, Guillaume espère bien réaliser une performance sur 5 ou 1 000 mètres avant d'aborder une nouvelle tentative du record de l'heure.

HOMMAGE

Guillaume le 1er alençonnais

1977 Alençon-Médavy

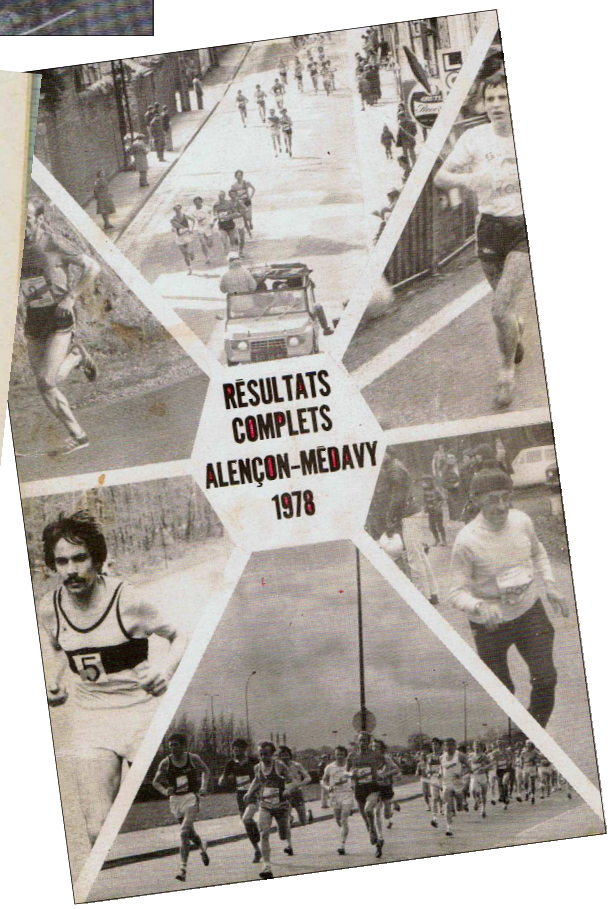
1982 Alençon-Médavy



Classement Élites

1) - EUDIER	(RC France)	51'09"
2) - ANCION	(Bertix Belgique)	51'50"
3) - ROUSSEL	(AS Compiègne)	51'56"
4) - GUILLAUME	(Alençon)	53'10"
5) - BEUNARD	(Bayard Argentan)	53'42"
6) - SWANN	(Basingstocke Angl.)	54'04"
7) - CASTIAUX	(Vallée du Hein Belg.)	54'26"
8) - VAN LAERE	(Ecklo Belgique)	54'35"
9) - JOUVENELLE	(Pierrefitte)	54'56"
10) - RADENAC	(CASG Paris)	55'
11) - MAZET	(EACC Le Mans)	55'38"
12) - HESLOT	(B. Argentan)	55'44"
13) - POINTU	(US Normande)	55'44"
14) - MONIN	(AEL Lucé)	55'54"
15) - CHATEL	(CA Flers)	55'57"
16) - ALAVOINE	(Feignies AC)	56'07"
17) - LEITCH	(Basingstocke Angl.)	56'16"
18) - SOCHARD	(E.A.C.C. Le Mans)	56'19"
19) - LE POTIER	(VGA St Maur)	56'26"
20) - HOUDOT	(CJF St Malo)	56'30"
21) - LEGER	(P Bonnétable)	
22) - BLISS	(Basingstocke Angl.)	
23) - VALBON	(R.C. France)	
24) - VALLEE	(CS Honfleur)	57'
25) - BISSON	(CA Flers)	
26) - BAKER	(S. Français)	
27) - AUBERT	(B. Argentan)	
28) - MACAIRE	(St Mare-le-Blanc)	
29) - PORTIER	(J.A. Melesse)	
30) - TILLER	(GSCL Paris)	
31) - JOURDAIN	(E.A.C.C. Le Mans)	57'30"
32) - BELLENFANT	(J. S. Allonnes)	
33) - RENOUVEL	(GSCL Paris)	
34) - COPPENS	(ECKLO Belgique)	58'
35) - LESCOT	(US Normande)	
36) - LENCELLES	(Trappes)	
37) - HOUSSIN R	(AC Canisy)	
38) - DELERUE	(Stade Rennais)	58'30"
39) - PETIT	(ASC Havrais)	
		59'
66) - DELHOME	(Clamart)	1H01'30"
67) - RAIMBAULT	(AS Velizy)	
68) - VIGNIER	(Issy-les-Moulineaux)	
69) - FLAMBART	(AS Querqueville)	
70) - JECU	(US Laval)	
71) - SUHARD	(P Bonnétable)	
72) - JAMES	(Bayard Argentan)	
73) - SALZENSTEIN	(Lagny SM)	
74) - FISCH	(CASG Paris)	1H02'
75) - DE VLIEGER	(Ecklo Belgique)	
76) - CHERRE	(P. Bonnétable)	1H02'30"
77) - ADAM	(ASC Livré/Changeon)	
78) - TOUROUDE	(CO Aube)	
79) - SEGARD	(Châteaudun)	
80) - MOULIN	(US Normande)	
81) - LEPLAE G.	(CS Bretigny)	
82) - ROUSSEAU	(US Fertois)	
83) - BOLT	(Basingstoke G. B.)	
84) - CENDRIER C.	(CO Aube)	
85) - LE HEBEL	(ACR Loiminoise)	1H03'
86) - MALGUY	(ASE Villemomble)	
87) - ROLLET	(CCS Sagem)	
88) - VAN DEN BOSSHE	(ECKLO Belgique)	
89) - BITEAU	(ACBB Varades)	
90) - VANTOURS	(CCS Sagem)	
91) - BILLARD	(CS Sablons)	
92) - LELAGANSC	(USM Gagny)	
93) - STAMP	(Basingstoke)	
94) - AUTRIQUE	(Feignies A C)	1H03'30"
95) - CANET	(EACC Le Mans)	
96) - AUBERT	(PTT Marseille)	
97) - FAGON	(JSG Alfortville)	
98) - GUENNEAU	(PANTIN)	
99) - FLAIRE	(ASPTT Nantes)	1H04'
100) - GIRON	(NAC Paris)	
101) - DUVAL	(ECO Jargeau)	1H04'
102) - VANNESTE	(USC Mézidon)	
103) - ROLLAND	(EACC Le Mans)	1H04'30"
104) - CAMISARD	(CAP Saumur)	
105) - CHAUVIN	(St Denis-Sur-Sarthon)	
	(A. S. Tourlaville)	1H05'

1977 Alençon-Médavy



HOMMAGE

Athlétisme

Ouest-France du 13 avril 1982

A Bagnoles-de-l'Orne

1982

Claude Guillaume (Alençon) chez les hommes
Evelyne Gastineau (U.S. Laval) chez les féminines

Le vainqueur Claude Guillaume à l'arrivée en solitaire après une course exemplaire.

LA FERTÉ-MACÉ. – Claude Guillaume, l'Alençonnais, a trouvé à Bagnoles un parcours à sa convenance, émaillé de petites côtes qui facilitaient les attaques. D'ailleurs, il s'entraîne régulièrement en forêt d'Andaine, **« plus plate qu'Ecouves »**, déclarait-il à l'arrivée.

Il battit de quelques longueurs le gagnant de 1981, Patrick Paris, du Mans : Michel Decosse, de Flers et Albert Labbé, de Gorron.

En féminine, Evelyne Gastineau laissa la seconde à un quart d'heure. Une victoire facile donc qui confirme la forme ascendante de la blonde chapelloise.

A noter que 38 coureurs accomplirent les sept kilomètres en moins d'une heure (contre 10 en 1981) et que Evelyne Gastineau mit tout juste une heure, améliorant son temps de 5 minutes.

Les résultats

Elite et populaire. — 1. C. Guillaume (CSA), 16 km en 50'35 ; 2. P. Paris (EACCLM), 50'48 ; 3. M. Decosse (CAF), 51'30 ; 4. A. Labbé (ASG), 51'50 ; 5. B. Nourry (ACA), 52'34 ; 6. C. Sillanfest (USN), 53'06 ; 7. C. Bouville (USN), 53'07 ; 8. A Chevillon (FSGTC), 54'14 ; 9. D. Thouroude (GOA), 54'35 ; 10. P. Dubois (CSA), 54'42 ; 11. C. Tréhard (CSA), 55'16 ; 12. G. Labbé (ASG), 55'47 ; 13. H. Bansard (CAF), 56'17 ; 14. D. Aubert (ASG), 56'37 ; 15. F. Gastineau (USL), 56'41.

Féminines I. — 1. E. Gatineau (USL), 1 h 00'05 ; 2. N. Neveu (CSA), 1 h 14 ; 3. P. Callot (Fresnay-sur-S.), 1 h 15 ; 4. C. Labbé (ASG), 1 h 18 ; 5. M. Louvel (ASG), 1 h 19.

Féminines II. — 1. H. Tribouillard (Ifs), 1 h 15 ; 2. Y. Belluau (Fresnay-sur-S.), 1 h 28 ; 3. C. Quesnes (Fresnay-sur-S.), 1 h 28 ; 4. S. Lelarge, 1 h 33 ; 5. A. Carrayon (Bagnoles), 1 h 33.

Vétérans I. — 1. C. Auvray (Montilly), 56'48 ; 2. M. Leblanc (ASPTTP), 58'08 ; 3. J. Chesnel (CAF), 58'53 ; 4. J.-P. Barbier (COA), 59'36 ; 5. C. Gaugain (ESMC), 59'58 ; 6. P. Leprovost (Briouze), 1 h 00'43 ; 7. P. Quinton (F-M), 1 h 01'58 ; 8. M. Peigney (BA), 1 h 02'07 ; 9. C. Poupard (Condé), 1 h 02'41 ; 10. R. Hudebert (Villedieu), 1 h 02'43.

Vétérans II. — 1. A. Guesnon (Bailleul), 1 h 03'56 ; 2. C. Beauvais (CSA), 1 h 04'36 ; 3. P. Nourry (ASA), 1 h 05'22 ; 4. D. Taburet (Céaucé), 1 h 08'27 ; 5. H. Renard (St-Georges-des-Gr.).

Vétérans III. — 1. J. Lejonc (1914), Fontenay-sous-Bois, 2 h 21 ; 2. L. Brichard (1902), Bagnoles-de-l'Orne, 2 h 21.

Ouest-France Sports V

Ouest-France du 26 février 1982 ➔

Cl. Guilaume (à gauche) et Cl. Tréhard.

Equipe Moulinex FSGT 1976-1977

COMPTE-RENDU

Compte Rendu du bureau A3 du 29 septembre 2008-09-30

Présents : Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Philippe Peccate, Barthélémy Foubert, Olivier Morice-Morand
Excusé : Henry Blaise-Martin

Vie du club :

Virginie assure une séance d'entraînement chaque samedi,
L'UDSA a envoyé au club la convention de mise à disposition des entraîneurs. Quelques modifications vont être apportées avant signature,
L'OMS a, enfin, désigné son nouveau président : Didier Bigot,
La ligue propose un stage à la Toussaint: une place pour Marie MM et une seconde place sur désignation du club; pas de suite pour ce stage,
Courrier à Clotilde et Eric pour les remercier des années consacrées à l'entraînement,
Changement de président au comité de la Sarthe,
L'initiative « invite ton copain » du 11 octobre est annulée faute de disponibilité des entraîneurs mis à disposition par l'USDA.
La ligue propose un stage pour les animateurs/formateurs les 25/26 octobre et du 8 au 11 novembre.

Point sur les licences :

38 licences ont été saisies à ce jour,
2 arrivées par mutation (Michel Blin et Thomas Vaillant),
8 nouveaux chez les jeunes,
18 dossiers en attente,
14 jeunes à l'essai (3 séances gratuites),
7 jeunes dans le cadre du dispositif découverte de 3 sports (dispositif ville),
7 départs par mutation (Aymeric à Tours ; Simon, Hugo et Quentin à Flers, Julie à Hérouville, Jean Pierre à Bayeux et Marie à Toulouse),
Nombre de licenciés estimé pour la saison 2008/2009 : 75.

Subventions :

Solde versement Mairie arrivé fin août
Versement Groupement début septembre : somme de 1000 €,
Demandes de subvention faites pour le cross au Conseil Général et au Conseil Régional ; ce dernier redemande des documents qu'il a pourtant déjà reçus.

Evènements au cours du mois :

4 septembre : AG du Groupement, mise à jour des statuts. Tarif 2009 identique à celui de 2008 soit 8 € + 0,45 € par licencié ;
15 septembre : Maurice, Philippe et Olivier ont assisté à la réunion du futur comité d'organisation des ***foulées du patrimoine***. Y participaient outre l'A 3, l'Orne Hebdo, le comité Alençon Médavy, la FSGT, les responsables du Trail de Radon. L'USDA, absente, a indiqué s'associer au comité. Une date doit être proposée pour créer le comité.
19 septembre : Franck et Maurice ont rencontré les responsables de l'Orne Hebdo afin de valider un partenariat pour le prochain cross de l'A3.
20 septembre : Bruno, Franck, Virginie, Maurice et Philippe ont animé le stand athlétisme à la fête du sport ; quelques contacts ont été pris.
26 septembre : repas d'entrée du club, peu de participants, réfléchir à une autre proposition pour l'année prochaine.

Prochaines dates à retenir :

2 octobre : Réunion de la commission des courses hors stade à la salle du quartz à Condé ; Maurice y assistera.
4 octobre : Semi marathon d'Argentan : une dizaine de jaunes et noirs vont y participer.
10 octobre : AG du comité de l'Orne à Argentan à 20 H 30 : Maurice et Olivier y participeront.
18 octobre : AG de la ligue à Flers à 14 H 30 : Maurice, Olivier et Philippe y participeront.

Calendriers des cross pour cet hiver : (en gras : les cross retenus par l'A3)

9 novembre : cross de l'US Le Mans,
11 novembre : **cross international de Montilly** (voir la question de la participation financière),
23 novembre : **cross d'Allonnes** et cross de Coutances,
7 décembre : **cross de Bretteville** et cross de Montfort le Gesnois,
21 décembre : **départemental de cross à Alençon,**
18 janvier : Cross ouest France au Mans et **cross de Hérouville**,
8 février : **régional de cross à Vire**,
22 février : **Interrégionaux de cross à Merdrignac**,
15 mars : **France de cross à Aix Les Bains**.

☞*La prochaine réunion du bureau est programmée au* ***lundi 27 octobre 2008***

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