



Photo: Ouest-France

Fête du Sport

**Samedi 19 septembre
Parc des Promenades**

A l'animation proposée par l'A3, à la Fête du Sport organisée par l'O.M.S., ce sont plus de 350 enfants qui sont venus s'initier à la course à pied.

Sous l'oeil de Serge et chronométrés par Maurice, les enfants s'affrontaient par deux sur une distance de 50m en aller-retour. Il fallait voir avec quelle fougue ces enfants se défiaient!



Photo: www.normandiecouseapied.com

Deux beaux podiums pour Eddy Cloutier et Michel Blin

A Hesloup, le 6 septembre, sous un chaud soleil **Eddy Cloutier** a mené de bout en bout ce 10 km exigeant. Il a su résister aux assauts de Frédéric Léon et de Frédéric Desierrey. Il en termine en 34'24.

C'est sur un tout autre terrain que **Michel Blin** a montré son talent à Ecouché au cours du trail organisé par les Pompiers d'Ecouché le 20 septembre. Il accroche une belle première place sur la distance de 14km en 57 mn 55 s. Sur cette même distance, en senior, Emmanuel Planchais, prend la 3^e place en 1h 3 mn 41s.



Photo: Philippe Peccate

RÉSULTATS

Les 10 km d'HESLOUP/ 6 septembre 2009

105 classés

Classement:

1 ^{er}	Eddy CLOUTIER	1 ^{er} SH	en 34 mn 24 s
5 ^e	Franck JOUATEL	3 ^e SH	en 35 mn 37 s
10 ^e	Michel BLIN	1 ^{er} VH2	en 37 mn 21 s
25 ^e	Marc LEFAUX	5 ^e VH2	en 40 mn 56 s
26 ^e	Cyril CHEREL	12 ^e VH1	en 41 mn 00 s
35 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	1 ^{er} VH3	en 42 mn 26 s
47 ^e	Allain LEBOSSÉ	2 ^e VH3	en 45 mn 16 s
64 ^e	Michel PELTIER	2 ^e JH	en 49 mn 07 s
66 ^e	Anita TREGARO	2 ^e VF2	en 49 mn 55 s
85 ^e	Pierre SOLE	27 ^e VH2	en 53 mn 14 s



Cyril CHEREL

Photos: P.Peccate



Michel PELTIER

Le 30^e relais de CONDE sur SARTHE / 13 septembre 2009

- 3 x 6 km -

117 équipes classées

Classement:

6 ^e A3 Alençon 2	5 ^e seniors hommes	en 1 h 03 mn 24 s
Barthélemy FOUBERT (20'48) - Franck JOUATEL (20'03) - Thierry DROUILLET (22'47)		
11 ^e A3 Alençon 1	2 ^e mixte	en 1 h 06 mn 05 s
Eddy CLOUTIER (19'15) - Valérie BELLANGER (25'43) - Mickaël POTTIER (21'07)		
26 ^e A3 Alençon 5	3 ^e vétérans 2 hommes	en 1 h 10 mn 51 s
Michel BLIN (21'0) - Philippe PECCATE (25'27) - Thierry JACQUET (24'24)		
38 ^e A3 Alençon 4	6 ^e vétérans 1 hommes	en 1 h 13 mn 47 s
Cyril CHEREL (22'51) - Didier GUESDON (27'05) - Jean-Marie FOUBERT (23'51)		
43 ^e A3 Alençon 6	1 ^{er} vétérans 3 hommes	en 1 h 15 mn 40 s
Henri BLAISE-MARTIN (23'51) - Allain LEBOSSÉ (25'31) - Claude PETRON (26'18)		
66 ^e A3 Alençon 3	1 ^{er} vétérans 2 femmes	en 1 h 21 mn 45 s
Anita TREGARO (27'18) - Chantal LETOURNEAU (26'24) - Marie-F. JOUATEL (28'03)		

RÉSULTATS



Photos: Josette Jacquet



Les Foulées Chesnaysienne // LE CHESNAY (78) / 20 septembre 2009 - 15 km -

309 classés

Classement: 57^e **Thierry JACQUET** 8^e VH2 en 1 h 05 mn 27 s
97^e **Allain LEBOSSÉ** 2^e VH3 en 1 h 10 mn 01 s

Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON/ 18 septembre 2009 - 6,4 km -

114 classés

Classement: 11^e **Stéphane LARUE** en 23 mn 59 s
13^e **Thierry DROUILLET** en 24 mn 33 s



RÉSULTATS

Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON/ 18 septembre 2009

- 12 km -

306 classés

Classement:

4 ^e	Eddy CLOUTIER	en 39 mn 23 s
9 ^e	Mickaël POTTIER	en 42 mn 28 s
11 ^e	Barthélemy FOUBERT	en 43 mn 14 s
29 ^e	Cyril CHEREL	en 46 mn 16 s
30 ^e	Marc LEFAUX	en 46 mn 20 s
63 ^e	Thierry JACQUET	en 49 mn 39 s
93 ^e	Valérie BELLANGER	en 51 mn 59 s
99 ^e	Olivier MORICE-MORAND	en 52 mn 53 s
119 ^e	Jean-François JESTIN	en 53 mn 45 s
130 ^e	Chantal LETOURNEAU	en 54 mn 30 s
148 ^e	Marie-France JOUATEL	en 55 mn 16 s
152 ^e	Anita TREGARO	en 55 mn 27 s
181 ^e	Didier GUESDON	en 57 mn 29 s
203 ^e	Pierre SOLE	en 50 mn 07 s



RÉSULTATS

Le trail d'ÉCOUCHE / 20 septembre 2009

- 14 km -

96 classés

Classement: 1^{er} **Michel BLIN** 1^{er} VH2 en 57 mn 55 s
12^e **Emmanuel PLANCHAIS** 3^e SH en 1 h 03 mn 41 s

- 28,5 km -

138 classés

Classement: 28^{er} **Stéphane LARUE** 14^e VH1 en 2 h 19 mn 05 s
66^e **Philippe PECCATE** 16^e VH2 en 2 h 36 mn 12 s



Stéphane LARUE



Emmanuel PLANCHAIS



Michel BLIN

Photo: P. Peccate

Championnat de France de semi-marathon / CAVAILLON / 26 septembre 2009

367 classés

Classement: 549^e **Henri BLAISE-MARTIN** en 1 h 59 mn 06 s

Henri a eu des soucis sur cette course, ce qui explique ce temps qui ne reflète en rien ses capacités sur cette distance!

L'Odyssée du Tue-Vaques / FERMANVILLE (50) / 26 septembre 2009

- 31 km -

552 classés

Classement: 55^e **Philippe PECCATE** 15^e VH2 en 2 h 58 mn 57 s

Les Foulées des Andaines / BAGNOLES de L'ORNE / 26 septembre 2009

- 10 km -

367 classés

Classement: 71^{er} **Marc LEFAUX** 7^e VH2 en 42 mn 20 s
127^e **Jean-Paul HUETTE** 53^e VH1 en 46 mn 00 s
128^e **Valérie BELLANGER** 2^e SF en 46 mn 01 s
189^e **Marie-France JOUATEL** 3^e VF3 en 49 mn 36 s
233^e **Pierre SOLE** 48^e VH2 en 52 mn 58 s

Les 20 km de TOURS / 27 septembre 2009

1 830 classés

Classement: 42^{er} **Thomas VAILLANT** 20^e SH en 1 h 16 mn 40 s

ACTUALITES

CALENDRIER 2010 des COURSES HORS STADE dans l'ORNE

Samedi 6 Mars : Course de Printemps -11 Km - LA FERTE MACE.

Dimanche 14 Mars : Les Foulées Auvrasiennes -13 Km - LA FORET AUVRAY.

Dimanche 28 Mars : Alençon – Médavy -15,4 Km - ALENCON.

Samedi 10 Avril : Les Foulées de Cadichon - 10 Km -AUBE.

Dimanche 18 Avril : Trail du Perche - 6 - 15 et 25 Km - LE GUE DE LA CHAINE.

Dimanche 25 Avril : Trail de la Vallée de la Vère - 19 et 30 Km - ATHIS DE L'ORNE.

Samedi 1er Mai : La Course du Muguet -10 Km - LE THEIL SUR HUISNE.

Samedi 8 Mai : La Course de Multonne -10 Km - ST ANNE DE CHAMPFREMONT.

Dimanche 9 Mai : Les Foulées du Hazé - 13 Km - FLERS.

Mercredi 12 Mai : Les 10 km d'Argentan – 10 Km - ARGENTAN.

Dimanche 23 Mai : La Reinette - 11 Km - RANES.

Samedi 29 Mai : La Ronde Fleurie - 10,5 Km - St FRAIMBAULT.

Dimanche 6 Juin : Le Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon - 16 - 35 et 61 Km - RADON 61

Samedi 12 Juin :La Ronde de l'Aigle - 10 Km - L'AIGLE.

Samedi 19 Juin : La Margantinaise - 12 Km - DOMFRONT.

Vendredi 25 Juin : Les Foulées de Montsort - 8,4 Km - ALENCON.

Samedi 17 Juillet : Le Trail des Méandres de la Rouvre - 21Km - MESNIL HUBERT SUR ORNE .

Dimanche 5 Septembre :Les 10 Km d'Hesloup - 10 Km - HESLOUP.

Dimanche 5 septembre: Les Foulées du Terroir - 13 Km - VIMOUTIERS.

Dimanche 12 Septembre :Relais de Condé-sur-Sarthe - 3 x 6 Km - CONDE SUR SARTHE.

Vendredi 17 Septembre : Les Galopades du Patrimoine - 6 et 12 Km - ALENCON.

Dimanche 19 Septembre : Le Trail d'Ecouché - 15 et 30 Km - ECOUCHE.

Samedi 25 Septembre: Les Foulées des Andaines - 10,1 Km - BAGNOLES DE L'ORNE.

Dimanche 26 Septembre :Les Pommiers à Pied - 10 Km - MANTILLY.

Samedi 2 Octobre: Semi-Marathon d'Argentan- 21,1 Km - ARGENTAN.

Dimanche 10 Octobre: La Buresartienne - 10,5 Km - BURSARD.

Samedi 16 Octobre: Les Foulées Frambaldéennes - 12,5 Km - ST FRAIMBAULT.

Dimanche 17 Octobre :Le Trail de La Roche d'Oêtre - 12,5 et 25 Km - ST PHILBERT SUR ORNE.

Dimanche 24 Octobre : Flers - Cerisy -13 Km -FLERS.

Jeudi 11 Novembre : 34ème Cross International - MONTILLY SUR NOIREAU.

6 et 12 Km du Coeur - MONTILLY SUR NOIREAU.

Dimanche 21 Novembre : Les Foulées Briouziennes - 10 Km - BRIOUZE.

Samedi 11 Décembre : Les 10 Km de Sées - 10 Km - SEES.

Dimanche 26 Décembre : Les Foulées Chanusiennes -12 Km - CHANU.

ACTUALITES

prise de dates

Calendrier hivernal *prévisionnel* pour le club

DATE	EPREUVE	LIEU
Samedi 7 novembre 2009	Triathlon jeunes	Argentan
Mercredi 11 novembre 2009	Cross départemental	Montilly sur Noireau
Samedi 21 novembre 2009	Triathlon Jeunes	Aubes
Dimanche 22 novembre 2009	Cross	Allonnes (72)
Dimanche 6 décembre 2009	Cross des Patriotes de Bonnétable	Bonnétable (72)
Sam 12 / Dim 13 décembre 2009	Pré. - région. indoor (> cadet et suivants)	Mondeville (14)
Dimanche 20 décembre 2009	Cross USSM	Le Mans (72)
Sam 16 / Dim 17 janvier 2010	Cross Ouest-France	Le Mans (72)
Sam 16 / Dim 17 janvier 2010	Région. indoor pistes	Mondeville (14)
Samedi 16 janvier 2010	Triathlon jeunes	Mortagne au P.
Dimanche 24 janvier 2010	Cross + rég. cross court	Hérouville
Sam 30 / Dim 31 janvier 2010	Pré-France indoor	Val de Reuil (76)
Samedi 30 janvier 2010	Triathlon jeunes	Alençon
Dimanche 7 février 2010	Région. cross	ST-Martin de Bréhal (50)
Dimanche 21 février 2010	Demi-finale cross (Inter)	Evreux (27)
Dimanche 7 mars 2010	Région. Benj. minimes indoor	Mondeville (14)
Dimanche 7 mars 2010	Match inter ligues	Mondeville (14)
Dimanche 7 mars 2010	France cross	La Roche s/Yon (85)

PLANNING DES CONFERENCES INFO'SPORT



Lundi 5 Octobre 2009 Nec Consultant : La motivation et la fidélisation des sportifs
Relations Entraîneur/Sportif

Lundi 19 Octobre 2009 La pratique sportive et la consommation de produits toxiques
Intervenant : Docteur Professeur Jean COSTENTIN
Faculté de Médecine et Pharmacie de Rouen

Lundi 16 Novembre 2009 Le rythme biologique, le rythme de l'entraînement – la suractivité physique
Intervenant : Docteur Bruno SESBOUE
Médecin de l'IRMS du CHU de Caen

Lundi 30 Novembre 2009 « Un Tour du Monde en Solidaire » avec le skippeur
Hervé OLAGNE (Tour du monde à la voile à la rencontre
de personnes handicapées)

Lundi 14 Décembre 2009 Les compléments alimentaires et les produits dopants
Intervenant : Docteur Jean Pierre FOUILLOT
Médecin CROS Ile de France

Toutes les conférences auront lieu à 19 h 00 à
l'Ecole de Kinésithérapeute d'Alençon
(25, rue de Balzac - 61002 Alençon)

COMPTE-RENDU

Compte-rendu de la réunion de bureau du 28 août 2009

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

excusés: Olivier Morice-Morand, Barthélemy Foubert, Henri Blaise-Martin

➤ point sur les licenciés:

- 40 licences saisies dont 31 renouvellements.

➤ Gaël Montginoul, ex sociétaire du club de la Ferté-Bernard et d'Athlé72, actuellement sur Alençon se propose d'encadrer les entraînements les lundis, mardis et jeudis. Se pose alors son entrée à l'A3. C'est un athlète de niveau N3. Les droits de mutation sont élevés, au total 1 188€. Le bureau donne un accord de principe.

➤ Janik Lemaire est l'éducateur de l'USDA qui encadre les jeunes les mardis, mercredis et samedis.

➤ Fêtes du Sport:

Comme à l'accoutumée, la fréquentation de l'atelier encadré par Maurice, Franck, Serge et Philippe, a été excellente avec la participation de plus de 350 enfants. A chacun des participants, a été remise une plaquette informative du club.

➤ Plaquette:

Une plaquette informative sur l'A3 a été distribuée à plus de 700 exemplaires à un grand nombre d'écoles élémentaires de la CUA.

➤ Calendrier:

La réunion pour établir le calendrier des courses hors-stade normands 2010 aura lieu le jeudi 1er octobre à Condé sur Sarthe.

➤ Assemblées Générales:

L'A.G. du Comité de l'Orne aura lieu le 9 octobre prochain à Mortagne au Perche.

L'A.G. de la Ligue de Basse-Normandie aura lieu le 20 octobre à 14h à Coutances (50).

➤ Stages:

La Ligue propose son traditionnel stage d'automne aux athlètes. Bruno Lecadre, retenu, ne peut y participer. Des propositions seront faites éventuellement à d'autres athlètes du club.

➤ Assemblée Générale bis

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

Elle sera suivie par un traditionnel repas où sera servie une choucroute. Chaque licencié recevra une convocation ainsi qu'une inscription pour le repas.

➤ à suivre

Thomas Vaillant est en préparation pour la marathon de Lausanne qui aura lieu le 25 octobre prochain.

Franck Jouatel et Mickaël Pottier préparent le semi-marathon Saint-Pol/ Morlaix qui aura lieu également le 25 octobre prochain.

PP

☞ *prochaine réunion le lundi 26 octobre 2009*

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