

Fête du Sport un affluence record au stand de l'A3

Cette année, pour la fête du Sport organisée par le ville d'Alençon, samedi 25 septembre, l'A3 proposait un atelier comportant trois disciplines: une course de haies, un lancer de javelot initiation sur cible et une course de vitesse.

Tout le long de l'après-midi, les enfants se sont pressés pour sauter, courir et lancer. Maurice Jouatel officiait au chronomètre, Franck Jouatel aux renseignements et à la diffusion des plaquettes tandis que Serge Leduque, Patrick Tranchant et Philippe Peccate s'activaient auprès des enfants pour les conseiller dans le lancer du javelot initiation.



Thomas VAILLANT

2 h 48 mn 45 s

au marathon de BERLIN

Après un départ un peu rapide, et sous un crachin propice à la performance, Thomas réglait son allure sur un rythme régulier qui lui permettait à la mi-course de passer en 1h24' et d'envisager un très bon résultat final. Le deuxième semi fut du même acabit puisqu'il perdait seulement 45 secondes et franchissait la ligne d'arrivée en 2H48'45". Ce nouveau record personnel lui permet de prendre la 394^{ème} place sur les 28 000 concurrents qui avaient pris le départ.

RÉSULTATS

Les 10 km d'HESLOUP - dimanche 5 septembre 2010 (7 km)

- 6 km -

103 classés

1 ^{er}	Eddy CLOUTIERS	1 ^{er} SH	en 34 mn 55 s
7 ^e	Michel BLIN	1 ^{er} VH2	en 38 mn 00 s
14 ^e	Patrick DUGUE	4 ^e VH2	en 40 mn 59 s
17 ^e	Cyril CHEREL	5 ^e VH1	en 41 mn 27 s
20 ^e	Bruno DELENTE	7 ^e VH1	en 42 mn 04s
22 ^e	Marc LEFAUX	1 ^{er} VH3	en 42 mn 33 s
30 ^e	Emmanuel GARNIER	8 ^e VH1	en 43 mn 18 s
48 ^e	Allain LEBOSSÉ	3 ^e VH3	en 47 mn 15 s
69 ^e	Didier CRISON	5 ^e VH3	en 52 mn 39 s
75 ^e	Pierre SOLE	17 ^e VH2	en 54 mn 07 s

Le 30^e relais de CONDE sur SARTHE / dimanche 12 septembre 2010 (4 km)

- 3 x 6 km -

94 équipes classées

Classement:

1 ^{er}	A3 Alençon 1	1 ^{er} seniors hommes	en 1 h 00 mn 57 s
	Eddy CLOUTIER (19'16)- Mickaël POTTIER (21'22) Barthélemy FOUBERT (20'19)		
11 ^e	Les pitablins	1 ^e vétérans 2 hommes	en 1 h 08 mn 40 s
	Michel BLIN (20'50) - D. DAVY (24'42) - B. PILON (23'35)		
14 ^e	A3 Alençon 3	5 ^e vétérans 1 homme	en 1 h 09 mn 12 s
	Cyril CHEREL (23'10) - Stéphane LARUE (22'27) - Bruno DELENTE (23'35)		
20 ^e	A3 Alençon 2	6 ^e vétérans 1 homme	en 1 h 13 mn 47 s
	Thierry DROUILLET (22'19) - Emmanuel PLANCHAIS (23'21) - Baptiste NOUVEL (26'07)		
26 ^e	A3 Alençon 5	2 ^e vétérans 2 hommes	en 1 h 15 mn 11 s
	Patrick DUGUE (22'42) - Didier CRISON (27'59) - Thierry JACQUET (24'30)		
33 ^e	A3 Alençon 6	1 ^{er} vétérans 3 hommes	en 1 h 16 mn 11 s
	Claude PETRON (26'34) - Henri BLAISE-MARTIN (24'15) - Allain LEBOSSÉ (25'22)		
46 ^e	A3 Alençon 4	10 ^e vétérans 1 homme	en 1 h 20 mn 01 s
	Patrick TRANCHANT (26'05) - Florent DOUVRY (26'16) - Xavier PERSEHAYE (27'40)		
58 ^e	Le dernier moment	13 ^e mixte	en 1 h 22 mn 53 s
	Emmanuel GARNIER (23'21) - G. CANET (28'32) - C. PATIN (31'00)		
61 ^e	A3 copains	6 ^e vétérans 2 hommes	en 1 h 23 mn 10 s
	Serge DESIERREY (22'35) - L. MAUGER (31'33) - Pierre SOLE (29'02)		

Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON - vendredi 17 septembre 2010

- 6,4 km -

257 classés

8 ^e	Mickaël POTTIER		en 21 mn 48 s
17 ^e	Thierry DROUILLET		en 22 mn 53 s
21 ^e	Stéphane LARUE		en 23 mn 51 s
25 ^e	Bruno DELENTE		en 24 mn 14 s
48 ^e	Patrick TRANCHANT		en 26 mn 28 s
78 ^e	Anita TREGARO	9 ^e féminine	en 29 mn 57s
109 ^e	Jean-Paul HUETTE		en 33 mn 08 s

Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON - vendredi 17 septembre 2010

- 11,6 km -

418 classés

6 ^e	Eddy CLOUTIER	en 39 mn 33 s
10 ^e	Barthélemy FOUBERT	en 40 mn 45 s
22 ^e	Patrick DUGUE	en 43 mn 33 s
44 ^e	Cyril CHEREL	en 45 mn 35 s
45 ^e	Emmanuel GARNIER	en 45 mn 36 s
46 ^e	Marc LEFAUX	en 45 mn 50 s
81 ^e	Thierry JACQUET	en 48 mn 01 s
207 ^e	Didier CRISON	en 54 mn 31 s
358 ^e	Christophe MEZIERE	en 1 h 04 mn 50 s

-course enfants -

du club, ont participé:

Albin FOUBERT 1^{er}, Basile LEDUQUE 2^{ème}, Marc POTTIER, Thibault POUILLARD, Romaric LARUE, Guénaël LARUE, Amaury RALU, Maxence RALU, Joséphine DRION, Gwladys DROUILLET

Le trail d'ECOUCHE / dimanche 19 septembre 2010 (45 km)

- 30,6 km -

113 classés

Classement:	6 ^e	Michel BLIN	🏆1 ^{er} VH2	en 2 h 16 mn 24 s
	62 ^e	Jean-Paul HUETTE	33 ^e VH1	en 2 h 52 mn 38 s

- 18 km -

113 classés

Classement:	8 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	3 ^e SH	en 1 h 20 mn 38 s
	12 ^e	Bruno DELENTE	8 ^e VH1	en 1 h 21 mn 59 s
	45 ^e	Philippe PECCATE	6 ^e VH2	en 1 h 38 mn 59 s

Les Foulées d'Andaines / BAGNOLES de l'ORNE / samedi 25 septembre 2010 (45 km)

- 10 km -

329 classés

Classement:	12 ^e	Michel BLIN	🏆1 ^{er} VH2	en 36 mn 16 s
	32 ^e	Patrick DUGUE	4 ^e VH2	en 39 mn 19 s
	90 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	3 ^e VH3	en 43 mn 33 s

Marathon de BERLIN / dimanche 26 septembre 2010 (1 250 km)

27 845 classés

Classement:	384 ^e	Thomas VAILLANT	en 2 h 48 mn 45 s
-------------	------------------	------------------------	-------------------

Startnummer	27845	Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h
Altersklasse	M30	5 km	09:22:38	00:19:26	19:26	03:54	15.44
Verein	A3 Alencon	10 km	09:42:28	00:39:17	19:51	03:59	15.12
Name	Vaillant, Thomas (FRA)	15 km	10:02:54	00:59:43	20:26	04:06	14.69
Est.Finish	02:48:45	20 km	10:23:08	01:19:56	20:13	04:03	14.83
		Halb	10:27:24	01:24:13	04:17	03:54	15.4
Gesamt		25 km	10:43:23	01:40:12	15:59	04:06	14.66
Platz (M/W)	394	30 km	11:03:23	02:00:12	20:00	04:00	15
Platz (AK)	84	35 km	11:23:06	02:19:55	19:43	03:57	15.21
Zielzeit (Netto)	02:48:45	40 km	11:43:05	02:39:54	19:59	04:00	15.02
Zielzeit (Brutto)	02:48:53	Netto	11:51:56	02:48:45	08:51	04:02	14.89

PHOTOS du MOIS

Hesloup: Eddy Cloutier



Photo: P. Pécate

Relais de Condé: Patrick Dugué et Didier Crison



Photo: P. Pécate

Ecouché Emmanuel Planchais



www.normandiecourseathletisme.com

Relais de Condé: Stéphane Larue et Bruno Delente



Photo: P. Pécate



Photo: NCAP

Foulées d'Andaines: Patrick Dugué



Photo: P. Pécate

Relais de Condé: Henri Blaise-M. et Allain Lebosse

Quelle lampe choisir pour le trail et les courses nocturnes ?

ou pour simplement ses entraînements le soir, en hiver...

par Valinor

photos du dossier: P. Peccate

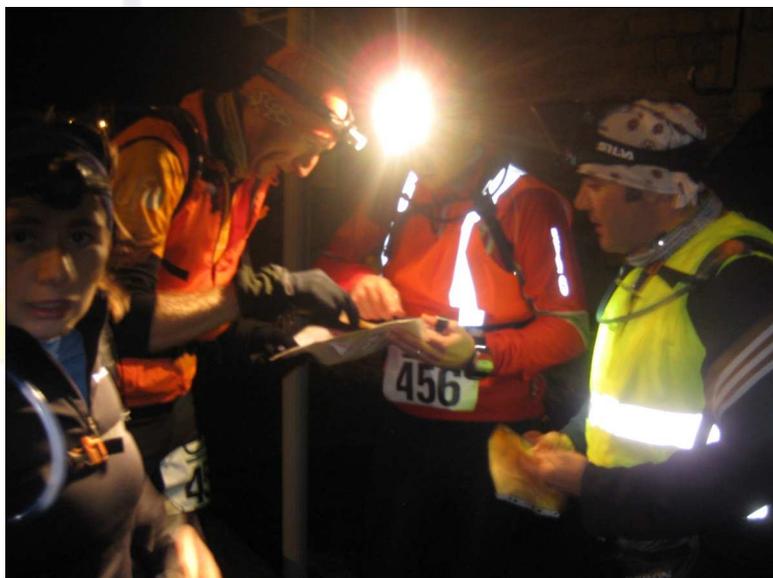
Pourquoi trois lampes?

- **La lampe de tête ou frontale** permet d'éclairer au loin et suit le regard. seulement, elle n'est pas exempt de défauts, notamment dans le fait qu'elle « occulte » les reliefs et qu'on est gêné, parfois beaucoup, par le brouillard quand on respire par temps froid en produisant un halo. Pour ce type de lampe, il faut un éclairage directionnel, un faisceau moyennement large avec un centre plus puissant. l'idéal pour ce type de lampe est une lampe avec un éclairage de 50 lumens environ mais le must est de pouvoir boosté à plus de 100 lumens.

- **La lampe de ceinture ou pectorale** va corriger une partie des défauts de la frontale et offre d'autres avantages: d'éclairer les pieds et ce qui se trouve dans un rayon de 5 mètres devant les pieds (ce que ne fait pas la frontale sauf à baisser les yeux), d'offrir un « relief » aux obstacles (essayez, vous verrez! mettez la lumière au niveau de la ceinture et cela change tout!), de ne pas éblouir les gens avec qui ont parle (par exemple aux ravitaillements). Pour ce type de lampe, je privilégie une lampe « flood », c'est-à-dire à faisceau très large, qui n'éclaire pas loin mais très bien de près. Il peut s'obtenir en mettant des filtres sur certaines lampes.

- **La lampe de secours**, je la conçois comme une petite torche à main qui permettra d'avoir une lampe d'appoint en cas de défaillance d'une lampe principale ou pour éclairer quand on change les piles de la lampe principale. pour ce type de lampe, je privilégie une lampe compacte, mais qui permettra vraiment d'éclairer quelque chose et de vraiment pallier à la défaillance de la lampe principale pour une durée d'au moins 2 heures, même si vous êtes en montagne, sous la pluie et un soir de nouvelle lune !

Bien sûr, les trois lampes ne sont pas obligatoires, mais deux sont fortement conseillées. avec la lampe frontale, vous pouvez prendre une de ceinture ou une de secours, à vous de voir, elles serviront de palliatif en cas de défaillance de la lampe principale.



Exclusions

- J'exclus de ce classement des lampes *no name* ou sans marques le plus souvent *made in China* dont la qualité me paraît douteuse. Je me base sur des tests avérés, par des sites anglais pour la plupart ou sur les données constructeurs à défaut.

- J'exclus pour des raisons écologiques les lampes dont les piles ne sont pas rechargeables et je retire aussi du classement toutes les lampes au-dessus de 100 €. Si vous pouvez mettre ces prix-là, vous avez le choix entre:

➤ les **Silva Alpha** (369 € pour 350 lumens à 450 € pour 480 lumens) pour ou **Petzl Ultra** (de 319 à 379 € pour 350 lumens) dans le haut de gamme;

➤ la **Frendo Maxi** (138 € pour 500 lumens) mais le poids est aussi non négligeable, pour peu en plus qu'il faille des piles ou la batterie de recharge;



DOSSIER

➤ la **Surfire Saint** avec des piles classiques (aa) dont le prix vaut la qualité (155 € pour 100 lumens);

- je ne mets pas non plus les lampes ultra connues ou ultra vues comme les **Petzl XP Belt** ou non (de 65 € à 70 €) ou **RXP** (77 €). elles sont déjà bien répandues, pas de soucis pour Petzl, mais ces lampes présentent pour moi un gros point noir: **l'absence de régulation*** (sauf la RXP qui régule pendant 1 h ...). Quand Petzl fera un effort là-dessus, ils remonteront dans mon estime...;

- une autre marque bien connue est absente ici: les **Silva** (ou **Brunton** aux USA) mais je ne trouve pas de textes indépendants; de courbes de décharge sur les différents modèles. Cependant, ils ont fait de gros efforts de prix sur les derniers modèles et ceux-ci semblent de qualité mais là aussi point noir: absence de régulation!

- il y a bien d'autres marques que je ne cite pas comme **Franco**, **Led Lenser** ou encore **Energizer**. Ils ont aussi de bons modèles mas la plupart sans régulation sauf pour **Energizer** (attention à la référence dans les **Energizer**, il y a plein de modèles qui se ressemblent et qui n'ont rien à voir en terme de qualité!)

* voir plus loin

sites de tests

Il existe des sites internet où vous trouverez des compléments d'informations sur des tests de lampes ou des comparaisons de faisceau de lampes. Ils sont pour la plupart en anglais. Voici les principaux:

tests de faisceaux:

<http://www.fonarevka.ru>

<http://fonarik.com/test/indexen.php?model=>

les forums:

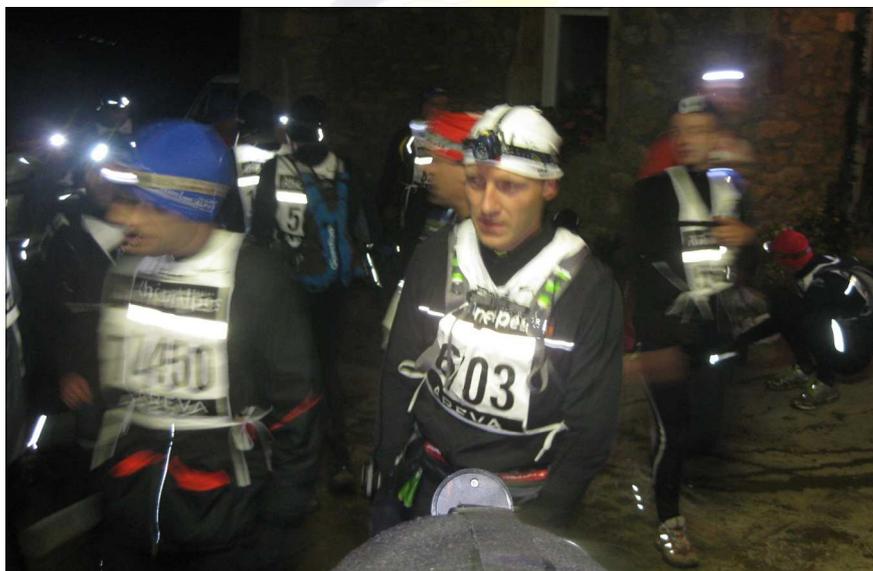
<http://www.candlepowerforums.com/vb/forumdisplay.php?f=55> (en anglais)

<http://loupiotesaddict.pro-forums.fr> (en français)

http://forum.harware.fr/hfr/Discussions/Viepratique/lampes-torches-addict-sujet_54128_1.htm (en Français)

aide au choix:

http://www.puissanceled.com/choisir_une_lampe.php



Lampes à LED

Les ampoules LED offrent le meilleur rapport poids / puissance pour la course à pied. loin devant les éclairages, halogène Krypton ou autres... mais il existe plein de LED de qualités différentes.

Les types LUXEON sont les meilleures et parmi elles, celles qui tiennent le haut du pavé sont, par ordre croissant, les Types III, K2, Rebel et enfin les Cree Q5, R2 et R4. Avec ces dernières, vous dépassez les 100 lumens par watt. Quasi toutes les lampes présentées dans le tableau ci-dessous sont des lampes à LED Cree.

Couleur: Parfois, vous avez le choix entre différentes « couleurs » de LED: blanc chaud (warm white), blanc neutre (neutral white) ou blanc froid (cool white); le cool white éclaire un poil plus mais donne une couleur très blanche, ensuite on tire un peu vers le « jaune » se rapprochant des couleurs « naturelles ».

A chacun son choix, c'est comme si on comparait des éclairages type « néons blancs » à des lampes classiques à incandescence.

Quasiment, aucune des lampes ici ne présente de LED rouge, verte ou bleue. certains apprécie d'avoir un éclairage coloré pour moins éblouir, mais, de toute façon, on ne peut pas courir avec. Ce choix d'avoir une LED colorée en plus impose souvent une lampe plus lourde ou moins puissante. Si vous cherchez une lampe avec toutes les couleurs (blanc, rouge, vert bleu), la **Frendo Sun** est sympa!



Faisceau réglé et autonomie

Le plus souvent l'autonomie par rapport à la puissance affichée sur les modèles de lampes est mensongère. En effet, la plupart des lampes n'est pas à alimentation régulée. **Les lampes non régulées perdent de l'intensité continuellement jusqu'à la décharge complète des piles.** Elles affichent alors souvent des autonomies records (50 h à 50 lumens!), ce qui est trompeur car un faisceau à 50 lumens avec des batteries neuves tombe souvent en moins de 2 heures à 25 lumens sur ce type de lampe et au bout de 50 h, il n'y aura plus que 2 lumens!!!!

La plupart des lampes que je propose ici sont à faisceau réglé: c'est-à-dire que l'intensité du faisceau ne baisse pas avec la décharge des piles ce qui veut que ces lampes se couperont très rapidement à la fin de vie des piles; certaines préviennent en clignotant ou en baissant d'un coup à un niveau d'éclairage inférieur. Il est temps alors de changer de batteries ce qui justifie le recours à une lampe de secours avec ce type de matériel ! Je n'affiche l'autonomie que sur les lampes à faisceau réglé car ce sont les seules qui sont fiables!

Alimentation

Il existe différents types de piles pour alimenter les lampes. On connaît tous les piles aa (LR3) ou aaa (LR6). Au lieu de piles jetables, je vous invite à utiliser des accus rechargeables NIMH de bonne qualité avec le chargeur qui va avec (1 circuit par pile) mais cela est un autre débat. Pour ma part: accus **Eneloop** de **Sanyo** et chargeur **RS900** de **Lacross Technologie**.

Là encore, les lampes à faisceau réglé offrent un gros avantage: elles sont aussi efficaces, voire plus avec des accus que des piles alcalines. Pourquoi? parce que le circuit électronique interne régule l'alimentation pour avoir toujours un courant constant. Alors que pour les autres lampes, les piles alcalines (1,5 v) offrent plus de puissance que les accus (1,2v), n'ayant pas de régulateur de tension, plus ça décharge, moins c'est puissant...

Il existe des piles au lithium légères, d'une grande autonomie et insensibles au froid, mais c'est du jetable et hors de prix, donc, je m'y attarde pas!

Pour les accus « exotiques » (18650 ou CR123), on les trouve sans problème en un minimum de recherche sur *internet* avec les chargeurs qui vont avec. Ils sont rechargeables (Il existe des piles jetables CR123 et des accus rechargeables RCR123) et ils offrent l'avantage d'être de technologie Lithium ion, avec un rapport poids/puissance nettement supérieur au NIMH. pour celui qui veut du light, il faut s'orienter vers ce type de batterie!



DOSSIER

↳ le poids:

- 18650: 40 g
- CR123: 15 g
- AA: 25 g
- AAA: 12 g

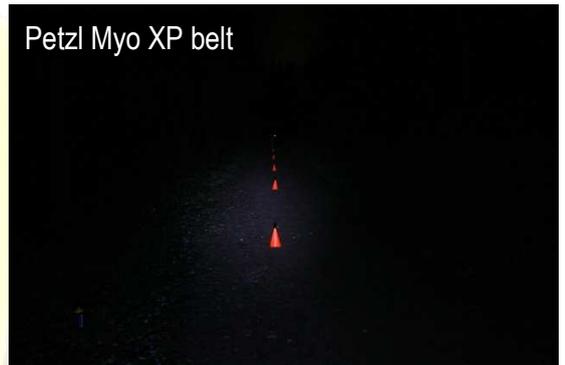
Quelle puissance ?

Pour ce qui du niveau d'éclairage, chacun a un confort différent. Pour ma part, j'estime que 50 lumens sont suffisants pour courir de nuit dans la plupart des conditions. Un éclairage de 100 lumens est bien agréable dans les passes difficiles ou lorsqu'on est à la recherche de balises en course d'orientation. 200 lumens, c'est royal! Pour info, un phare de voiture, c'est environ 900 lumens, et plus de 1500 lumens en plein phare.

Sachez que la majorité des lampes qui sont utilisées dans les courses de nuit ne dépassent pas les 30 lumens (Surtout avec la décharge des piles!) !



Petzl Myo XP belt



LedLenser H7



Petzl Ultra



Lupine tesla



Quelle lampe choisir pour le Trail ? (les poids indiqués sont avec batterie et accessoires les prix sont donnés à titre indicatif)

	Economique (- de 50 €)	Light	Rapport qualité/prix	Sans concessions
Tête	<p>Fenix HL20: 40 € - 75 g Batteries : 1 AA Puissance de 100 à 6 lumens Autonomie : 5h30 à 48 lumens Avantages : régulée, légère Inconvénients : peu autonome, prévoir 2 piles de rechange pour passer la nuit Autres modèles : Princeton Tec EOS : 3 AAA/ 50€/ 105g elle est régulée ! Ferei H108 : 45 € (146g) plus difficile à trouver, 1 pile 18650, un must avec 200 lumens réglé pendant 3 h ! Ou 100 lumens pendant 5 h ! Energizer 1 W HD5L33AE : 25€/125 g 3 aaa - La moins chère en régulée mais difficile à trouver (attention à la référence) et finition un peu plastique. Pour les petits budgets cela reste la meilleure lampe.</p>	<p>Zebralight H31 : 60 € Batteries : 1 CR123 Puissance de 160 à 0,3 lumens Autonomie : 12h à 32 lumens Avantages : régulée, puissante Inconvénients : piles « exotiques », moins autonome mais c'est du light Autres modèles : Princeton Tec Remix pro : 65 g/ 50€- régulée avec une pile CR123 mais très difficile à trouver en site français, à acheter sur internet à l'étranger. Ne pas confondre avec la Remix avec pile aaa qui n'est pas régulée ITP H01 : 62g/30€ régulée très light avec 1 pile AAA mais peu éclairante et peu autonome Fenix HL20 : 40 € - 75 g Energizer micro 1AA HDL1AAE : 90 g/25 € Régulée, pas chère mais pas facile à trouver (finition plastique !)</p>	<p>Fenix HP10 : 60 € - 220g Batteries : 4 AA Puissance de 225 à 4 lumens Autonomie : 22 h à 50 lumens Avantages : régulée, puissante, grosse autonomie. Inconvénients : lourde avec ses 4 AA sur la tête, bandeau élastique trop « lâche » à cause du poids. Autres modèles : Princeton Tec Apex (plus lourd) : 75 € - 280 g - 4 AA. Il est possible de la trouver plus légère (175 g) avec 2 accus CR123. Elle existe aussi avec les batteries déportée à la ceinture (plus chère 90 €) Petzl RXP : 75 € - 175 g - 3 AA : non régulée sur la totalité de l'autonomie, moins puissante</p>	<p>Fenix HP20 : 100 € - 360 g Batteries : 4 AA Puissance de 230 à 6 lumens Autonomie : 24h à 50 lumens Avantages : régulée, puissante, grosse autonomie, batterie déportée à la ceinture Inconvénients : uniquement trouvable sur internet, et modèle très récent (donc de retour sur utilisation) sinon j'en vois pas.</p>
Ceinture	<p>Petzl Tikkina 2 : 15 € - 80g Batterie : 3 AAA Puissance : 23 à 13 lumens Avantage : pas chère Inconvénient : peu lumineuse et non régulée</p>	<p>Zebralight H50 Flood: 60 € - 60 g Batterie : 1 pile AA Puissance de 66 à 2,6 lumens 2h20 à 66 lumens Avantage : régulée, flood ! Inconvénient : n'éclaire pas loin, difficile parfois à attacher correctement. Autres modèles : Petzl zipka adapt plus : non régulée - 65 g sans bandeau</p>	<p>Gomotion 1W : (existe en 3 W) : 50 € - poids ? Batteries : 3 AA Puissance de 44 à 7 lumens 6 h à 44 lumens Avantage : enfin une lampe faite pour aller à la ceinture ! Inconvénients : pas de test indépendants trouvés, pas facile à trouver Autres modèles : TACTIKKA XP ADAPT de Petzl : 55€ - 70 g sans le bandeau - 3 AAA Quad de Princeton tec : 96 g - 35 € moins flood mais régulée - 3 AAA</p>	<p>Zebralight H60 flood : 70 € - 100 g Batterie : 1 18650 Puissance de 230 à 6 lumens Autonomie : 24h à 50 lumens Avantages : régulée, puissante, très flood, légère. Inconvénients : n'éclaire pas loin, difficile parfois à attacher correctement. piles « exotiques »</p>
Secours	<p>Il n'y a pas de lampe économique de secours ... voir mes critères plus haut. Sinon, avec la lampe la moins chère chez D4 vous changerez la pile de la lampe principale mais ne comptez pas courir avec.</p>	<p>ITP A01 : 20 € - 30 g Batterie : 1 AAA Puissance de 80 à 1,5 lumens Autonomie : 4h à 18 lumens Avantages : régulée Inconvénients : lampe à main !, peu puissante si on veut de l'autonomie. Lui préférer pour 5 g de plus la ITP A01</p>	<p>ITP A01 : 20 € - 35 g Batterie : 1 CR123 Puissance de 190 à 1,8 lumens Autonomie : 8h à 35 lumens Avantages : régulée ; c'est fou la puissance d'un petit truc comme ça ! Inconvénients : lampe à main ! Autres modèles : Fenix PD10 : 38 g - 50 € - 1 CR123</p>	<p>Zebralight SC30 ou SC50 : 60 € - 55 à 70 g Batterie : 1 CR123 ou 1 AA Puissance de 200 à 0,4 lumens Autonomie : 10h à 40 lumens Avantages : régulée, puissante, légère Inconvénients : un peu lourde pour du « secours »</p>

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du lundi 27 septembre 2010

présents: Maurice JOUATEL, Serge LEDUQUE, Franck JOUATEL, Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE

Courrier

➤ La ligue de Basse-Normandie propose un stage du 30 octobre au 1^{er} novembre au CREPS d'Houlgate pour un ou plusieurs athlètes du club.

Calendrier

☞ *pour information*

- 3 octobre 2010: Marathon du Mans

- 17 octobre 2010: Ekiden du Val de Reuil

↳ sont pressentis: Barthélemy Foubert, Bruno Lecadre, Mickaël Pottier, Didier Darcel, Eddy Cloutier, Franck Jouatel ou

Thomas Vaillant

- 31 octobre 2010: St-Pol/Morlaix *support des France du semi* et Taulé/Morlaix *qualificatif 10 km*

↳ sont qualifiés pour le semi: Didier Darcel et Henri Blaise-Martin

↳ y participe: Patrick Tranchant

↳ sont qualifiés pour le 10 km: Mickaël Pottier, Stéphane Larue

- 6 novembre 2010: Triathlon jeunes à Argentan

- 11 novembre 2010: Départementaux cross à Montilly-sur-Noireau

- ou ou 27 novembre 2010 ..: Triathlon d'Aube

- 14 novembre 2010: Les France de marathon Nice-Cannes

↳ y participe: Bruno Delente

↳ sont qualifiés: Stéphane Larue, Henri Blaise-Martin, Allain Lebossé

- 21 novembre 2010: Cross d'Allonnes

- 5 décembre 2010: Cross de Montfort-le-Gesnois

- 11 décembre 2010: 10 km de Sées

- 19 décembre 2010: Cross de St-Mars-la-Brière

- 9 janvier 2011: Départementaux cross de la Sarthe à Bonnétable et de la Mayenne à Château-Gontier

- 15 et 16 janvier 2011: Cross Ouest-France au Mans

- 15 janvier 2011: Triathlon de Mortagne (*date sous réserve*)

- 16 janvier: Cross d'Hérouville-St-Clair

- 29 janvier ou 5 février: Triathlon d'Alençon suivant la date des régionaux de cross de Mortagne.

- 27 février 2011: France de cross à Paray-le-Monial

Changement de catégorie

➤ Suite à la réunion du CSO, il est précisé que celui qui change de catégorie au 1^{er} janvier reste dans sa catégorie précédente pour les départementaux de cross.

Comptes

➤ Au 27 septembre, les comptes s'établissent ainsi

- 1257,60 € sur le compte-courant de la BPO

- 3 000 € sur le compte livret de la BPO

- 669,85 € sur le compte de la Ligue.

Licenciés

➤ A ce jour, le club compte 59 licenciés dont 43 renouvellements.

Divers

➤ Franck Jouatel représentait le club à une réunion de l'USDA le mardi 21 septembre.

➤ Maurice Jouatel représentait le club à la réunion du 22 septembre organisée par le Service des Sports de la mairie d'Alençon. A l'ordre du jour: présentation du service, le financement, les difficultés rencontrées, le bénévolat.

➤ Le club n'a pas reçu d'invitation lors de l'inauguration des installations de fitness à la Plaine des Sports.

➤ A la Fête du sport, l'atelier du club a connu une grande affluence, de 300 à 350 enfants (Voir en 1^{ère} page).

➤ Le 8 octobre, Assemblée générale du Comité de l'Orne à la Maison des sports.

↳ A l'ordre du jour: remise des récompenses du challenge Orn'Atlé, rapport moral, rapport d'activité, rapport financier, élections, questions diverses.

↳ Pour l'Assemblée Générale du club, vendredi 26 novembre, suite à l'indisponibilité de salles alençonnaises, il est vraisemblable que cette réunion se déroulera en périphérie, soit à Condé-sur-Sarthe, St-Nicolas-des-Bois ou St-Rigomer-des-Bois.

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny
☎ 06 08 03 70 04 ✉ philpeccate@aol.com

☞ *Prochaine réunion:*
lundi 25 octobre 2010 à 18h 30

A3 ALENÇON
16 rue du Stade
61000 Saint-Germain du Corbéis