



Dépêche A3

Bulletin de liaison mensuel de l'A3 Alençon

n° 98 / octobre 2012

J'ai huit ans et je viens de me licencier à l'A3 ALENÇON

*De bons conseils pour bien profiter
des séances d'entraînement*

Ma licence d'athlétisme dans la poche, je vais pouvoir commencer les entraînements et préparer les prochaines compétitions.

J'ai revu tout mon équipement et pour respecter la nouvelle piste synthétique d'athlétisme, j'ai fait l'acquisition d'une paire de running qui devront rester propres. J'en ai profité pour ajouter un collant de running, un maillot à manches longues pour les journées où les températures seront très basses. Les jours de petites pluies, je prendrai un vêtement de pluie avec une casquette épaisse et des vêtements de rechange dans mon sac de sport, en plus de ma bouteille d'eau toujours présente. Quand il y aura beaucoup d'intempéries (fortes pluies, tempêtes, neige), malheureusement l'entraînement n'aura pas lieu (sauf si la halle des Sports est disponible). Je mettrai à profit ce temps pour consulter le blog du club www.a3alencon.fr pour me tenir informer de l'actualité du club, consulter quelques photos, les résultats des autres athlètes et vérifier si une compétition est au programme prochainement.

Ah j'oubliais, mes parents devront m'accompagner et me reprendre à la chambre d'appel pour que je reste en sécurité alors que sur le parking, je risque un accident et je signale ma présence à la personne chargée de l'encadrement à mon arrivée.

Je vous laisse, la séance d'entraînement va commencer, Janik et Clémentine débutent l'échauffement à ne pas rater sous peine de blessure.



Samedi 22 septembre
aux Promenades
se tenait
la traditionnelle
Fête des Sports

Avec une quarantaine de clubs et associations sportives représentées, l'A3 Alençon était bien sûr présente de 14h à 18h. Le stand du club a été bondé durant toute l'après-midi. Le passage de 400 jeunes a été enregistré!



Un grand merci notamment aux jeunes du club Albin, Marc et Guillaume qui sont venus renforcer l'équipe.



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

Vincent Epiphane vous accueille

Les Foulées du terroir / LIVAROT -VIMOUTIERS - samedi 1^{er} septembre 2012 (78 km)

- 13 km -

432 classés :

7 ^e	Frédéric DUBOIS	6 ^e SEM	en 47 mn 54 s
109 ^e	Véronique VENARD	4 ^e SEF	en 1 h 00 mn 06 s

Les 10 km de HESLOUP / dimanche 2 septembre 2012 (8 km)

109 classés

2 ^e	Eddy CLOUTIER	2 ^e SEM	en 34 mn 29 s
4 ^e	Nicolas MOISSERON	3 ^e SEM	en 37 mn 08 s
11 ^e	Franck JOUATEL	3 ^e V1M	en 38 mn 24 s
20 ^e	Simon GANNE	🏆1 ^{er} CAM	en 40 mn 53 s
24 ^e	Jean-Paul HUETTE	3 ^e V2M	en 41 mn 50 s
25 ^e	Jimmy DOUVRY	🏆1 ^{er} JUM	en 41 mn 57 s
30 ^e	Guillaume THIBAUDEAU	3 ^e CAM	en 42 mn 30 s
34 ^e	Hervé ROY	9 ^e V1M	en 42 mn 58 s
37 ^e	Marc LEFAUX	🏆1 ^{er} V3M	en 43 mn 19 s
40 ^e	Cyril CHEREL	10 ^e V1M	en 43 mn 48 s
59 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	4 ^e V3M	en 47 mn 53 s
71 ^e	Anita TREGARO	🏆1 ^{ère} V2F	en 51 mn 24 s
88 ^e	Odile SELIER	2 ^e V2F	en 55 mn 20 s
93 ^e	Pierre SOLE	9 ^e V3M	en 56 mn 40 s
96 ^e	Dominique GUERLOTTE	10 ^e V3M	en 58 mn 48 s

Le 33^e relais de CONDE sur SARTHE / dimanche 9 septembre 2012 (4 km)

- 3 x 6 km -

103 équipes classées

🏆1 ^{er}	A3 Equipe 1	1 ^{er} seniors hommes	en 1 h 00 mn 27 s
	Eddy CLOUTIER (19'20) - Frédéric DUBOIS (20'12) Mickaël POTTIER (20'55)		
6 ^e	A3 Equipe 5	🏆1 ^{er} cadets	en 1 h 05 mn 03 s
	Albin FOUBERT (20'30) - Basile LEDUQUE (22'17) - Simon GANNE (22'16)		
8 ^e	A3 Equipe 3	5 ^e seniors hommes	en 1 h 06 mn 11 s
	Franck JOUATEL (21'08) - Emmanuel PLANCHAIS (23'39) - Barthélemy FOUBERT (21'14)		
12 ^e	A3 Equipe 6	2 ^e cadets	en 1 h 10 mn 44 s
	Jimmy DOUVRY (24'02) - Guillaume THIBAUDEAU (23'33) - Aymerick DROUILLET (23'09)		
19 ^e	A3 Equipe 4	9 ^e seniors hommes	en 1 h 12 mn 52 s
	Hervé ROY (24'18) - Thierry DROUILLET (23'26) - Baptiste NOUVEL (25'08)		
32 ^e	A3 Equipe 9	3 ^e vétérans 2 hommes	en 1 h 20 mn 36 s
	Philippe PECCATE (30'16) - Thierry JACQUET (25'24) - Jean-Paul HUETTE (24'56)		
33 ^e	Entente Condé/A3	🏆1 ^{er} vétérans 3 hommes	en 1 h 20 mn 47 s
	Marc LEFAUX (22'32) - Pierre SOLE (29'10) - Henri BLAISE-MARTIN (24'05)		
45 ^e	A3 Equipe 2	7 ^e vétérans 1 hommes	en 1 h 22 mn 27 s
	Patrick TRANCHANT (26'44) - Florent DOUVRY (28'35) - Philippe BADIER (27'08)		
52 ^e	A3 Equipe 7	5 ^e cadets	en 1 h 24 mn 43 s
	Marc POTTIER (28'16) - Maxime BREUX (27'52) - Benoît HUETTE (28'35)		
78 ^e	<i>Les givrés de septembre</i>	22 ^e mixte	en 1 h 32 mn 02 s
	Gaëlle RENAULT (38'09) - Janick RENAULT (27'47) - Thomas FENEC H (26'06)		



Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON - vendredi 14 septembre 2012

- 6 km -

478 classés

6 ^e	Albin FOUBERT	en 19 mn 40 s
7 ^e	Simon GANNE	en 19 mn 52 s
15 ^e	Basile LEDUQUE	en 20 mn 43 s
22 ^e	Aymerick DROUILLET	en 21 mn 22 s
23 ^e	Guillaume THIBAUDEAU	en 21 mn 28 s
27 ^e	Thierry DROUILLET	en 21 mn 48 s
32 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 22 mn 03 s
36 ^e	Jimmy DOUVRY	en 22 mn 13 s
37 ^e	Baptiste NOUVEL	en 22 mn 16 s
38 ^e	Cédric MAUDET	en 22 mn 17 s
42 ^e	Pierre BADIÉ	en 22 mn 49 s
48 ^e	Benoît HUETTE	en 23 mn 31 s
50 ^e	Stéphane LARUE	en 23 mn 55 s
63 ^e	Marc POTTIER	en 24 mn 44 s
65 ^e	Maxime BREUX	en 24 mn 50 s
132 ^e	Laurent DOUVENOUT	en 28 mn 57 s
106 ^e	Pierre SOLE	en 30 mn 10 s
228 ^e	Agathe MASSOT	en 32 mn 27 s
341 ^e	Juliette GEOFFROY	en 36 mn 31 s

- 11,3 km -

531 classés

7 ^e	Frédéric DUBOIS	en 38 mn 10 s
11 ^e	Nicolas MOISSERON	en 39 mn 26 s
12 ^e	Mickaël POTTIER	en 39 mn 34 s
36 ^e	Hervé ROY	en 43 mn 13 s
63 ^e	Marc LEFAUX	en 44 mn 35 s
280 ^e	Florent DOUVRY	en 53 mn 35 s
281 ^e	Anita JOUSSELIN	en 53 mn 36 s
352 ^e	Odile SELLIER	en 56 mn 28 s

Le trail d'ECOUCHE / dimanche 16 septembre 2012 (45 km)

- 31,3 km -

115 classés

6 ^e	Michel BLIN	🏆1 ^{er} V2M	en 2 h 23 mn 28 s
38 ^e	Thierry JACQUET	7 ^e V2M	en 2 h 48 mn 29 s
66 ^e	Jean-Paul HUETTE	17 ^e V2M	en 3 h 04 mn 48 s

- 18 km -

145 classés

9 ^e	Nicolas MOISSERON	3 ^e SEM	en 1 h 16 mn 58 s
31 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	6 ^e SEM	en 1 h 19 mn 33 s
140 ^e	Dominique GUERLOTTE	10 ^e V3M	en 2 h 06 mn 59 s

La fin d'Oisienne / CONFLANS-Ste-HONORINE - dimanche 16 septembre 2012 (187 km)

- 10 km -

364 classés

2 ^e	Eddy CLOUTIER	2 ^e SEM	en 32 mn 49 s	IR3
----------------	----------------------	--------------------	---------------	-----

Les Foulées des Andaines / BAGNOLES-de-L'ORNE - samedi 22 septembre 2012 (51 km)

- 10,1 km -

383 classés

4 ^e	Eddy CLOUTIER	3 ^e SEM	en 34 mn 33 s
89 ^e	Marc LEFAUX	1 ^{er} VH3	en 43 mn 16 s
154 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	5 ^e V3M	en 46 mn 30 s

Championnat FSGT Ekiden / St-QUENTIN-en-YVELINES - dimanche 23 septembre 2012 (163 km)

58 classés

13 ^e et 4 ^e mixte	Chantal LETOURNEAU, Didier DARCEL , Odile SELLIER, Joël PETTRON, Anita JOUSSELIN , Jean-Yves MITTON sous les couleurs de l'ASPPT Alençon
en 3 h 06 mn 30 s	

Triathlon de MORTAGNE / samedi 23 septembre 2012 (38 km)

L'équipe de l'A3.ALENCON de KIDS'ATHLE formée de **Anna BESSON**, de **Joe-Lynn DUVAL**, de **Samy EL GHRANDI**, de **Léo VAILLANT**, de **Titouan TOUSSAINT**, de **Paul COUSIN** et de **Tanguy TRANCHANT**, catégories éveil athlétique et poussins, remporte la compétition.

catégorie	Prénom Nom	place	points	50 m	longueur	poids	
MIF	Miriam MALANDA KIBWETA	3 ^e	68 points	7'' 3	3 m 83	(3 kg) 6 m 92	R5
MIM	Emeric TRANCHANT	1 ^{er}	69 points	6'' 7	4 m 72	(4 kg) 7 m 93	R5
	Léo EL GHRANDI	4 ^e	52 points	7'' 0	4 m 03	(4 kg) 7 m 17	D1
Epreuves ouvertes							
CAM	Aymerick DROUILLET	4 ^e	1000 m	2' 56'' 7	R6		
CAM	Louis LEBRUN	1er	hauteur	1 m 71	R5		
VEM	Olivier TOUSSAINT	2e	Poids 7 kg	5 m 86	D8		
VEM	Sébastien MARCHAL	3 ^e	100 m série	11'' 9	R3		
		4 ^e	100 m finale 2	12'' 4	D2		

L'Ebroicienne / EVREUX - dimanche 30 septembre 2012 (128 km)

- 10 km -

339 classés

92 ^e	Stéphane LARUE	28 ^e V1M	en 42 mn 48 s	D4
-----------------	-----------------------	---------------------	---------------	----

- 2 km -

165 classés

2 ^e	Romarc LARUE	2 ^e BEM	en 8 mn 43 s
----------------	---------------------	--------------------	--------------

Les Foulées d'Etival / ETIVAL-LES-LE MANS - dimanche 30 septembre 2012 (65 km)

- 10 km -

290 classés :

7 ^e	Frédéric DUBOIS	4 ^e SEM	en 35 mn 42 s
----------------	------------------------	--------------------	---------------

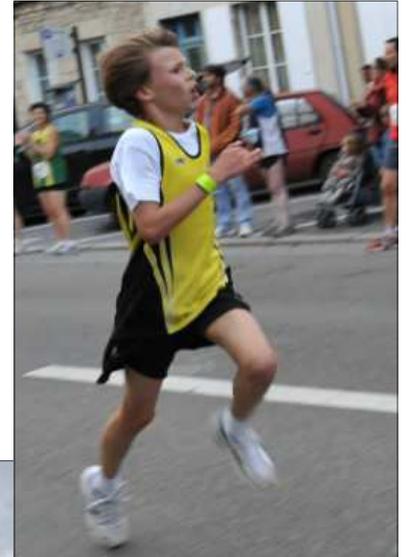
Marathon des Ecluses / MAYENNE - dimanche 30 septembre 2012 (64 km)

566 classés :

349 ^e	Thierry JACQUET		en 3 h 53 mn 56 s	D6
------------------	------------------------	--	-------------------	----



photos: Orne-Hebdo
<http://www.orne-hebdo.fr>



↑ C'est le départ, les cadets sont déjà aux avant-postes !

Marc Lefaux au Conseil Général ⇒

Hervé Roy taille sa route dans le parc de la Préfecture ↓



© L'Orne Hebdo



© L'Orne Hebdo

⇐ Guillaume Thibaudeau et Albin Foubert ↑

L'Assemblée Générale du club se tiendra

vendredi 26 octobre à 19h30

salle Artois, rue des Frères Niverd à Alençon

(attention: salle à l'entresol, accès par l'escalier à droite de l'entrée du bâtiment principale)



à l'ordre du jour:

- rapport moral, rapport d'activité et rapport financier
- présentation des objectifs du club
- interventions des invités
- élection au Conseil d'Administration

Cette assemblée générale sera suivie d'un moment de convivialité selon ce qui avait été fait lors de la remise des récompenses le vendredi 23 mars dernier, à savoir l'organisation d'un **buffet froid** pour lequel chacun apportera soit un plat salé, soit un plat sucré.

Les précisions seront données sur le blog du club.

une course coup de cœur !

COURIR

POUR LEURS RÊVES

AU PROFIT DES ENFANTS GRAVEMENT MALADES

ET DE L'ASSOCIATION :  Association **Petits Princes**

SECONDE EDITION ORGANISEE PAR L'ASSOCIATION

" UN GESTE UN RÊVE UN SOURIRE "



LE 3 NOVEMBRE 2012 A LA FERRIERE-BECHET

DEPART 15H15 POUR LES

11 KM 500 SUR ROUTE

DEBUT DES EPREUVES A 13H30
(COURSE EVEIL, COURSES JEUNES, 2 MARCHES)

NOUVEAUTES 2012 :
COURSE DE 5KM 900 ET UNE SECONDE MARCHÉ EN FORÊT

POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS
Tél : 02 33 31 98 27
Igeste-Irève-Isourire@orange.fr
Igeste-Irève-Isourire.oversblog.com

Organisation rendue possible grâce aux donateurs, sponsors, bénévoles et soutenue par :
C.D.C DU PAYS DE SEES-MAIRIE et COMITE DES FÊTES DE LA FERRIERE-BECHET
Les bulletins sont disponibles à :
OFFICE DU TOURISME DE SEES . TELECHARGEABLE SUR NOTRE BLOG .
PRE-INSCRIPTION SUR NORMANDIE COURSE A PIED.
DANS L'ORNE HEBDO (durant 3 semaines avant la course).
SUR PLACE : buvette, crêpes, sandwiches ... TIRAGE D'UNE TOMBOLA



MERCIA A TOUS .

36 ^e CROSS INTERNATIONAL de MONTILLY SUR NOIREAU			
support du championnat départemental FFA de cross			
dimanche 11 novembre 2012			
12h00	Poussines	2PB	1150 m
12h10	Poussins	2PB	1150 m
12h20	Mini Poussins/mini Poussines	1PB	550 m
12h30	Minimes garçons - Cadettes	1PB+1GB	2400 m
12h55	Benjamines	1GB	1800 m
13h15	Benjamins - Minimes Filles	1GB	1800 m
13h35	Canicross adulte Manche du Championnat de FRANCE	3GB	5500 m
14h05	Juniors Femmes Seniors, vétérans Femmes	2GB 3GB	3700 m 5500 m
14h35	CROSS Court (hommes et femmes) Championnat Régional Cross-Court Pompiers/Militaires Licenciés et non licenciés	2GB	3700 m
15h00	Canicross enfants	1 GB	1800 m
15h10	Vétérans hommes	4GB	7400 m
16h00	Seniors Hommes Juniors Hommes Cadets	5GB 3GB 2GB	9200 m 5500 m 3700 m

Réunion de bureau du 1^{er} octobre 2012

Présents: Patrick Tranchant, Serge Ieduque, Allain Iebossé

Approbation du compte rendu de la réunion du 27 Août 2012

Compétitions

- 9 équipes et deux individuels, soient 29 athlètes, ont participé au Relais de Condé-sur-Sarthe. L'équipe phare senior a remporté l'épreuve. Il faut ajouter à ce résultat, la première place en cadet et en V3M, et deux podiums en CAM et en V2M. Le bureau se félicite de ce palmarès remarquable.
- Le bureau salue le retour au premier plan d'Eddy Cloutier qui termine second au 10 km d'Hesloup et sur la même distance à Conflans-St-Honorine avec le temps de 32 mn 49 s
- Aux Galopades du Patrimoine pour lesquelles l'A3 est coorganisatrice, 27 athlètes se sont classés auxquels il faut ajouter un fort contingent de jeunes sur l'épreuve qui leur était réservée.
- Lors des Jeux du Perche, a eu lieu la première manche du challenge mis en place par le Comité de l'Orne. Seuls, deux clubs, l'APPAM et l'A3 présentaient des équipes.
- Au calendrier les épreuves à venir sont les suivantes:
 - Kids-athlé triathlon à Bellême le Samedi 13 Octobre avec une formation Logica le matin
 - Cross départemental le 11 Novembre 2012 à Montilly.
 - Kids-athlé et triathlon à ALENCON le 17 Novembre (en extérieur pour le triathlon selon les conditions météo) course, longueur, hauteur, voir pour les lancers difficiles.
- ↳ Pour cette épreuve, des bénévoles seront sollicités avec comme tâches, la gestion de la halle et celle de la piste, avec responsable par secteur, en plus des parents.
- Le calendrier du club en cross et en épreuves sur piste sera bientôt arrêté.

Vie du club

- La piste rénovée est accessible depuis le 18 septembre.
- Les premières séances d'entraînement ont eu lieu avec un accueil assuré par des membres du bureau pour les inscriptions et renseignements:
 - Serge, le mardi,
 - Philippe – Patrick, le mercredi et le jeudi
 - Patrick, le samedi
- ↳ Il faut prévoir pour le mercredi un remplacement ponctuel. Stéphane Larue, Florent Douvry apportent une aide ponctuelle également le mardi.
- Janik est secondé cette année par Clémentine en formation sur les 2 séances du mercredi et samedi.
 - ↳ Cependant, le club est demandeur pour un complément d'encadrement sportif (professeur de sport par ex) pour des séances spécifiques (les sauts, les lancers), compte-tenu des effectifs et des objectifs de certains athlètes.
- On constate une forte participation sur l'ensemble des créneaux horaires entre 25 et 30 athlètes.
 - ↳ La séance du jeudi soir créée cette saison pour un accueil adulte commence à s'étoffer, avec 28 participants pour la séance du 27 septembre.
- Point des licenciés au 30 septembre 2012 :
 - 92 licences saisies** dont 58 renouvellements sur 110 soit 64% (34 nouveaux). Par comparaison, à la même date en 2011, 63 licences avaient été saisies dont 49 renouvellement soit 64% (14 nouveaux)
 - ↳ L'édition et la communication des nouvelles licences par mail posent problème pour ceux ne disposant pas de matériel informatique et d'imprimante.
 - ↳ 101 licenciés au 8 octobre !
- Etat des mutations :
 - Ont quitté le club: Frédéric Léon, Romain Bacoup et Kévin Chaumette
 - Ont rejoint le club: Nicolas Moisseron, Sébastien Marchal, Gil Verdu et Didier Darcel.
- Courrier de la quinzaine et réunions du mois :
 - Le 17, réunion à l'USDA du comité directeur

- Le 21, réunion à l'hôtel de ville pour le projet piste de roller, avec la consultation des associations utilisatrices de la Plaine pour les cross.

- Le 28, AG du comité départemental d'athlétisme à Argentan. Daniel Boucher a été élu Président. Patrick Tranchant, Philippe Badier et Philippe Peccate ont été élus membres du Comité de l'Orne.

- Le samedi 22, animation à la Fête du Sport; seuls trois adultes Patrick Tranchant, Allain Lebossé et Stéphane LARUE animaient l'atelier. Ils ont bénéficié du renfort de trois cadets, Albin, Guillaume et Marc. Ces derniers recevront 2 places de cinéma car sans leur présence, l'animation n'était pas possible ! Cette proposition approuvée par l'ensemble des membres du CA n'a pas reçu l'assentiment de Serge Leduque qui redoute un engrenage. Le président répond que le faible nombre d'adultes sur cette manifestation avait obligé le club à recourir aux jeunes afin d'assurer une prestation de qualité. Aussi, il se devait de les récompenser pour cette participation qui n'entraîne pas dans leurs attributions.

- Samedi 20 Octobre 2012, se tiendra l'Assemblée Générale de la Ligue de Basse-Normandie à Cherbourg Octeville. Le club sera représenté par Patrick Tranchant et Philippe Peccate.

➤ Pour les récompenses au Cercle Fabien Canu, le club propose Basile Leduque

➤ Les bénévoles aux foulées de Monsort sont conviés à une soirée conviviale. Cette soirée est prévue le vendredi 19 octobre à partir de 19 h, dans les locaux de la Commune Libre, 51 rue du Mans à Alençon.

Comptes financiers

➤ Le dossier de demande de subventions auprès de la ville d'Alençon a été déposé pour le 28 septembre 2012, après avoir arrêté les comptes au 31 Août 2012. La demande porte sur un budget de fonctionnement, un budget d'investissement et un budget projet sportif et inauguration piste.

➤ Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 30/09/2012 de la manière suivante:

- Compte-chèques BPO: 1 210,88 €
- Compte-livret BPO: 600,00 €
- Compte de la Ligue: 53,55 €
- Compte-chèques Crédit Mutuel: 3 338 €
- Compte-livret Crédit Mutuel: 1 000,00 €

ASSEMBLEE GENERALE DE L'A3 LE VENDREDI 26 OCTOBRE 2012

- L'appel à candidature a été effectué sur le dernier dépêch'A3 de septembre 2012.
- Le courrier portant sur la convocation des licenciés et les pouvoirs va être adressé début octobre.
- Le nombre de postes à pourvoir va être arrêté en tenant compte des membres arrivant en fin de mandat, des membres démissionnaires et des athlètes n'ayant pas renouvelé leur licence pour la saison 2012-2013

L'Assemblée générale est un événement important dans la vie d'une association, c'est le moment de se déterminer pour collaborer à son fonctionnement. En dehors des postes composant le bureau, il faudra, par discipline, des personnes pour servir de relais entre les athlètes et organiser les déplacements et compétitions.

☞ Prochaine réunion le lundi 29 Octobre 2012 avec le nouveau bureau et CA, à la Maison des Sports

Petit rappel:

Les athlètes se doivent de répondre aux courriers qu'ils reçoivent émanant de a3alencon@gmail.com, concernant des renseignements divers ou des demandes d'engagement émanant du bureau.

Même si la réponse est négative, il faut l'indiquer. Il faut penser aux bénévoles qui œuvrent pour la bonne marche du club.

De la même manière, penser à communiquer vos résultats

La dynamique du club est l'affaire de tous et tous doivent s'impliquer dans cette dynamique!



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