



## C'est la rentrée!

Je vous le concède, s'il y a une période de l'année qui passe toujours trop vite, ce sont bien les congés.

Je suis cependant persuadé que vous avez tous su mettre à profit, chacun à votre manière, ces quelques semaines, pour en profiter au maximum et nous revenir en pleine forme, avec un seul désir, faire encore mieux que la saison passée.

Un bon nombre d'entre vous ont peut-être suivi avec passion les retransmissions télévisées des Jeux Olympiques, des déceptions, c'est incontestable, mais personnellement, quelle que soit la discipline, je considère qu'un athlète qui lors de cette compétition de haut niveau, améliore sa performance, voire bat un record de France, a rempli son contrat.

L'heure est maintenant pour nous tous au retour à La Plaine des Sports, et, sans aucun doute, plus motivés que jamais.

Vous allez bien évidemment faire connaissance avec les nouveaux arrivants, avides de découvrir l'athlétisme, courir, sauter, lancer, ils comptent sur vous pour faciliter leur intégration.

Notre souhait, maintenir notre effectif au même niveau voire même l'augmenter et là, vous avez aussi un rôle à jouer, vous avez certainement dans votre entourage un ami(e) désireux(se) de s'adonner comme vous à l'athlétisme, alors, invitez-les pour 2 ou 3 séances d'essai, cela n'engage à rien.

Un point cependant à améliorer, nous manquons terriblement de bonnes volontés.....

Tout irait beaucoup mieux si l'ensemble des diverses et nombreuses tâches qui incombent à une association comme l'A3 ne reposaient plus sur les épaules d'un trop petit nombre de bénévoles, alors que, si ces différents travaux administratifs ou autres étaient répartis sur un plus grand nombre de bonnes volontés, le fonctionnement du club n'en serait que plus aisé.

Alors, n'hésitez plus, il y a certainement parmi vous des personnes susceptibles d'apporter une aide précieuse à l'équipe actuellement en fonction, pour accomplir quelques tâches à la portée de tous.

Merci par avance !

Nous comptons sur vous et vous souhaitons une très bonne saison 2008/2009, pleine de satisfactions et de bons résultats.

*Maurice Jouatel, Président*

## RÉUNION DE RENTRÉE

Le club propose de nous retrouver le

**VENDREDI 26 SEPTEMBRE à 19 h 00**

à la **salle du Quartz**  
**CONDE S/ SARTHE**

C'est une réunion informelle à laquelle sont invités tous les athlètes et leur famille pour discuter de la nouvelle saison.

Cette réunion sera suivie d'un moment de convivialité sous la forme d'un **repas** pour lequel chacun apportera un plat ou un dessert ( pour 6 - 8 personnes) à mettre en commun. Il est recommandé de se concerter avec ses amis pour équilibrer le nombre de plats et de desserts.

☞ Pour une bonne organisation de cette soirée, il est demandé de contacter impérativement Franck Jouatel pour annoncer

- le nombre de participants
- la nature de ce qui est amené: plat ou dessert

**Franck Jouatel**

☎ 08 77 12 96 19

☎ 06 29 57 50 37

✉ [jouatel.franck@club-internet.fr](mailto:jouatel.franck@club-internet.fr)

## NEW YORK CITY MARATHON

2009

Celui de 2008 ne s'est pas encore déroulé qu'il faut déjà penser à celui de 2009.

Les préinscriptions pour 2009 sont déjà ouvertes depuis le 15 août dernier. Il est obligatoire de passer par une agence de voyage pour s'inscrire.

Pour toute information, contacter:

**Allain Lebossé.**

✉ [niallaessobel@wanadoo.fr](mailto:niallaessobel@wanadoo.fr)

# RÉSULTATS

## La Ronde des Alpes Mancelles / St-LEONARD-DES-BOIS / 5 juillet 2008 -13 km-

335 classés

Classement	5 <sup>e</sup>	Gil VERDU	🏆1 <sup>er</sup> VH1	en 52 mn 59 s
	71 <sup>e</sup>	Emmanuel PLANCHAIS	40 <sup>e</sup> SH	en 1 h 02 mn 39 s
	220 <sup>e</sup>	Didier GUESDON	33 <sup>e</sup> VH2	en 1 h 14 mn 57 s

## Corrida de CAEN / 5 juillet 2008 -10 km-

341 classés

Classement	34 <sup>e</sup>	Bruno DUPRE	11 <sup>er</sup> VH1	en 37 mn 20 s
------------	-----------------	-------------	----------------------	---------------

## Trail du Bout du Monde / PLOUZANE (29) / 6 JUILLET 2008 - 39,5 km-

404 classés

Classement	176 <sup>e</sup>	Thierry JACQUET	18 <sup>e</sup> VH2	en 4 h 08 mn 23 s
	180 <sup>e</sup>	Philippe PECCATE	20 <sup>e</sup> VH2	en 4 h 09 mn 58 s
	290 <sup>e</sup>	Allain LEBOSSÉ	41 <sup>e</sup> VH2	en 4 h 37 mn 27 s

## Les 10 km de FALAISE / 11 JUILLET 2008

363 classés

Classement	7 <sup>e</sup>	Bruno LECADRE	6 <sup>e</sup> SH	en 32 mn 44 s 64 QF
	18 <sup>e</sup>	Mickaël POTTIER	14 <sup>e</sup> SH	en 34 mn 45 s 71
	24 <sup>e</sup>	Michel BLIN	6 <sup>e</sup> VH1	en 35 mn 30 s
	61 <sup>e</sup>	Thomas VAILLANT	39 <sup>e</sup> SH	en 38 mn 30 s
	93 <sup>e</sup>	Marc LEFAUX	5 <sup>e</sup> VH2	en 39 mn 43 s 79 QF
	133 <sup>e</sup>	Henri BLAISE-MARTIN	🏆1 <sup>er</sup> VH3	en 41 mn 38 s 27 QF
	193 <sup>e</sup>	Jean-François JESTIN	96 <sup>e</sup> SH	en 44 mn 29 s 27
	258 <sup>e</sup>	Marie-France JOUATEL	2 <sup>e</sup> VF2	en 48 mn 21 s 55 QF

## La Translutine / LUC-SUR-MER / 26 JUILLET 2008 - 10,2 km -

450 classés

Classement	97 <sup>e</sup>	Cyril CHEREL		en 43 mn 07 s
------------	-----------------	--------------	--	---------------

## Courir à LOUZES / 15 AOÛT 2008 - 10,4 km -

46 classés

Classement	6 <sup>e</sup>	Mickaël POTTIER	4 <sup>e</sup> SH	en 37 mn 13 s
	23 <sup>e</sup>	Henri BLAISE-MARTIN	🏆1 <sup>er</sup> VH3	en 45 mn 14 s
	32 <sup>e</sup>	Anita TREGARO	🏆1 <sup>ère</sup> VF1	en 49 mn 46 s

## - 5,2 km -

46 classés

Classement	2 <sup>e</sup>	Gil VERDU	🏆1 <sup>er</sup> VH1	en 17 mn 58
	23 <sup>e</sup>	Bruno DUPRE	3 <sup>e</sup> VH1	en 19 mn 45 s
	28 <sup>e</sup>	Marie-France JOUATEL	🏆1 <sup>ère</sup> VF2	en 25 mn 07 s

# PHOTOS



www.normandiecoursapied.com



Photo:www.passion-photographie-sportive.com

↑ Bruno Dupré à la Corrida de Caen le 5 juillet.

Emmanuel Planchais et Didier Guesdon → à la Ronde des Alpes Mancelles



Thierry Jacquet Allain Lebossé  
Au Trail du Bout du Monde  
↙ le 6 juillet. ↘

Photos: Mireille Peccate

Photos:www.normandiecoursapied.com



↑ Cyril Chérel à la Translutine le 26 juillet.



# FICHE TECHNIQUE

## Fiche technique n° 7: LES HAIES

photo: Manu Chapelle (photoathle.org)



### Hauteur réglementaire des haies:

Catégorie	Marque sur la piste	course	Nombre de haies	Hauteur des haies	Distance départ 1 <sup>ère</sup> haie	Distance entre les haies	Distance Dernière Haie arrivée
<b>HOMMES</b>							
Benjamins	Rouge	50m	5	0.76	11.50	7.50	8.50
UNSS	Rouge	50m	5	0.65	11.50	7.50	8.50
UNSS	Bleue	180m	9	0.65		18.28	14.02
Minimes	Blanc	80m	8	0.84	12	8	12
	Jaune	100m	10	0.84	13	8.5	10.50
UNSS	Bleu	180m	9	0.76	19.74	18.28	14.02
	Bleu	200m	10	0.76	21.46	18.28	14.02
Cadets	Bleu	110m	10	0.91	13.72	9.14	14.02
	Vert	320m	8	0.84	35	35	40
Juniors	Bleu	110m	10	1.06	13.72	9.14	14.02
Espoirs	Vert	400m	10	0.91	45	35	40
Seniors							
Vétérans I *							
<b>FEMMES</b>							
Benjamines	Rouge	50m	5	0.65-0.76	11.50	7.50	8.50
UNSS	Rouge	50m	5	0.65	11.50	7.50	8.50
UNSS	Bleu	180m	9	0.65		18.28	14.02
UNSS	Blanc	56m	5	0.76	12.00	8.00	12.00
	Blanc	80m	8	0.76	12	8	12
Minimes	Jaune	100m	10	0.76	13	8.50	10.50
	Bleu	180m	9	0.76	19.74	18.28	14.02
UNSS	Bleu	200m	10	0.76	21.46	18.28	14.02
	Bleu	200m	10	0.76	21.46	18.28	14.02
Cadettes	Jaune	100m	10	0.76	13	8.50	10.50
	Vert	320m	8	0.76	35	35	40
Juniors	Jaune	100m	10	0.84	13	8.50	10.50
Espoirs	Vert	400m	10	0.76	45	35	40
Seniors							
Vétérans I							

\* Dans les compétitions Vétérans, l'épreuve de 110mhaies se dispute avec des haies de 1 mètre.

### Le steeple

Sur un tour de piste, il y a 5 obstacles, 4 barrières et 1 rivière, large de 3,66 m et hauts de 0,91 m pour les hommes et de 0,76 m pour les femmes. La longueur du fossé pour l'obstacle de la rivière sera de 3,66 m pour les hommes comme pour les femmes.

Pour le 3000 m steeple couru sur une piste avec rivière à l'intérieur, il y a 228 mètres sans obstacle et 7 tours de 396 mètres avec 5 obstacles; Ainsi, le 1<sup>er</sup> obstacle franchi au 3000 m steeple, comme au 1500 m steeple sera situé 12 m après la ligne d'arrivée.

Comme les obstacles utilisés sont très lourds, il est pratiquement impossible de les renverser ou de les déplacer. Un concurrent peut franchir un obstacle de plusieurs manières, il peut choisir de sauter comme dans une course de haies, ou sauter en s'aidant avec les mains.



BON



MAUVAIS

pas de jambes sous le niveau de la latte



En athlétisme, il ya différentes épreuves avec haies:

- le 110 m haies (hommes)
- le 100 m haies (femmes)
- le 400 m haies
- le 1500 steeple
- le 3000 steeple

Pour les trois premières épreuves, les haies sont basculantes. Le fait de renverser une ou plusieurs haies n'est pas disqualifiant.

← Stéphane DIAGANA

## Boire du café pour récupérer plus vite après l'effort

Actualité publiée par *Comment Ça Marche*

La caféine favoriserait la récupération des muscles après un gros effort physique. C'est ce qu'a montré une étude menée par huit chercheurs de différentes universités australiennes, publiée en mai 2008 dans *The Journal of Applied Physiology*. La caféine permettrait de reconstituer plus rapidement le stock de glycogène, présent dans les muscles, qui pourvoit l'énergie de l'effort.

L'expérience a été menée sur sept cyclistes s'entraînant régulièrement, que les chercheurs ont fait pédaler jusqu'à épuisement de leur niveau de glycogène. Certains sportifs ont bu ensuite une boisson contenant des glucides, et d'autres une boisson contenant des glucides ainsi qu'une dose importante de caféine. Ces derniers avaient récupéré 66% de glycogène de plus que les autres quatre heures après l'expérience.

Les chercheurs signalent tout de même que la dose de caféine ingurgitée, l'équivalent de six tasses, a provoqué des troubles du sommeil chez les sportifs. De prochaines études testeront l'efficacité de quantités plus faibles.

## Cours longtemps, tu vivras vieux

Article relevé dans *LIBERATION.FR* du lundi 11 août 2008

Les personnes de plus de cinquante ans courant régulièrement vieillissent moins vite que celles qui sont sédentaires, selon une étude de longue durée conduite par des chercheurs américains.

Les sujets âgés qui courent de façon régulière depuis plusieurs années souffrent moins de handicap, ont une vie active plus longue et réduisent de 50% leur risque de mourir plus tôt que ceux qui sont inactifs, ont conclu ces médecins de la faculté de médecine de Stanford en Californie (ouest).

Ces chercheurs ont commencé à suivre 538 personnes de 50 ans et plus courant plusieurs fois par semaine à partir de 1984 et ont fait des comparaisons avec un groupe témoin sédentaire de la même taille, selon cette étude parue lundi dans le *Journal of Internal Medicine*.

«*Nous avons été étonnés car les bienfaits de l'exercice se sont avérés plus importants que ce que nous anticipions*», relève le Dr James Fries, professeur retraité de médecine à l'Université de Stanford et principal auteur de ces travaux.

Ce médecin se dit aussi surpris du fait que ceux qui courent continuent à jouir d'une meilleure santé que les sédentaires quand ils deviennent nonagénaires.

Cette différence s'explique probablement par l'indice de masse corporelle plus faible de ceux qui font de l'exercice ainsi que par des habitudes de vie plus saines en général, relève-t-il.

Les chercheurs ont utilisé les statistiques nationales de mortalité pour déterminer les décès parmi les participants à cette étude. Ils ont calculé que 19 ans après le début de la recherche, 34% de ceux du groupe des sédentaires étaient décédés, contre seulement 15% dans celui faisant régulièrement de l'exercice.

## Entraînements

La reprise des entraînements aura lieu le **samedi 6 septembre** de 10h à 12 h à compter des benjamins et le **mercredi 10 septembre** de 14h à 16 h pour l'éveil athlétique à poussins.

### « Invite ton copain ! »

Dans le cadre des objectifs du club sur le recrutement, il va être organisé le **samedi 11 octobre** de 14h à 16h une séance d'entraînement spéciale à la Plaine des Sports pour *l'éveil athlétique à minimes*, pour laquelle les jeunes inviteront un ou plusieurs copains à venir participer à cette séance pour découvrir les activités du club. Un goûter sera offert à tous les participants à l'issue de la séance.

## Assemblée Générale de l'A3: le 21 novembre 2008

☞ L'article sur Claude Guillaume paraîtra dans le numéro d'octobre prochain.

# COMPTE-RENDU

## Compte rendu bureau A3 du 25 Août 2008

**Présents** : Maurice, Philippe, Olivier.

**Excusés** : Franck, Henry.

### **Vie du club** :

- Formulaire licence envoyé il y a 10 jours aux athlètes.
- Diffusion de plaquettes dans les écoles semaine de la rentrée scolaire. Philippe, Franck et Olivier se partagent les écoles. Solliciter Clotilde pour Balzac.
- Maintien des jours et horaires pour les entraînements :
  - Eveil athlétique le mercredi de 14 H à 16 H,
  - Benjamins à cadets le jeudi soir de 18 à 20 H et le samedi de 10 à 12 H.
- ☞ Reprise le mercredi 10 septembre pour les plus jeunes et le samedi 6 pour les plus grands.
- Eric Foulon ne reprend pas les entraînements ; L'USDA sollicitée pour les entraînements. Réponse en attente.
- Prévoir 60 éditions papier de la *Dépêche A3* pour la rentrée.
- Une révision du statut va être nécessaire, suite aux mentions obligatoires et préconisées par la F.F.A.
- Mettre les horaires et jours de reprise, en évidence, sur le site de l'A3.
- Un mot sur la cérémonie d'enterrement de Claude.

### **Subventions** :

- Le CNDS (direction départementale de la jeunesse et des sports) vient de verser 1400 €.
- En revanche, retard dans le versement du solde de la subvention de la mairie. Solde qui devait être versé en juillet.

### **Prochaines dates à retenir** :

- Fête du sport le samedi 20 septembre ; Philippe, Maurice et Franck y seront. Il faudrait 2 ou 3 autres personnes.
- Repas de rentrée le vendredi 26 septembre (reprendre le même principe que l'an dernier).
- Projet d'un après midi athlétisme le samedi 11 octobre selon le principe « invite tes copains » ; ouvert de l'école d'athlétisme aux minimes.
- **AG du club le vendredi 21 novembre.**

### **Calendriers** :

- AG du groupement le 4 septembre, salle du conseil à la mairie de Cerisé,
- Comité directeur de l'USDA le 9 septembre,
- Triathlon de Mortagne le dimanche 21 septembre ; Olivier accompagne les jeunes qui souhaiteront y aller,
- AG des courses hors stades le 3 octobre,
- AG de la ligue, peut être le 18 octobre.

### **Cross du club** :

Prospectus à remettre à jour :

- Y ajouter la notion de championnat départemental
- Donner le nom de challenge Claude Guillaume à l'épreuve vétérans
- Regrouper la course minime avec celle des benjamins et benjamines.
- Relancer les demandes de subventions auprès de la mairie, du Conseil Général et du Conseil Régional.

### **Résultats** :

*Les courses de Falaise et Louze sont évoquées.*

### **Rencontre avec les représentants de la ligue** :

Une rencontre a eu lieu début juillet entre la Ligue et les clubs de l'APPAM et l'A3 à Aube, Maurice et Olivier représentaient le club. Ont été évoqués :

- les difficultés rencontrées par les clubs et les possibilités d'aides que peut apporter la Ligue,
- le choix des lieux des compétitions et l'éloignement pour nos clubs,
- la prochaine AG de la Ligue,
- les nouvelles contraintes imposées aux clubs et organisateurs de compétitions par le ministère du sport (Participation aux triathlons jeunes des seuls licenciés des clubs ou avec certificat médical par exemple!!!)

*La prochaine réunion du bureau est programmée au lundi 29 septembre 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