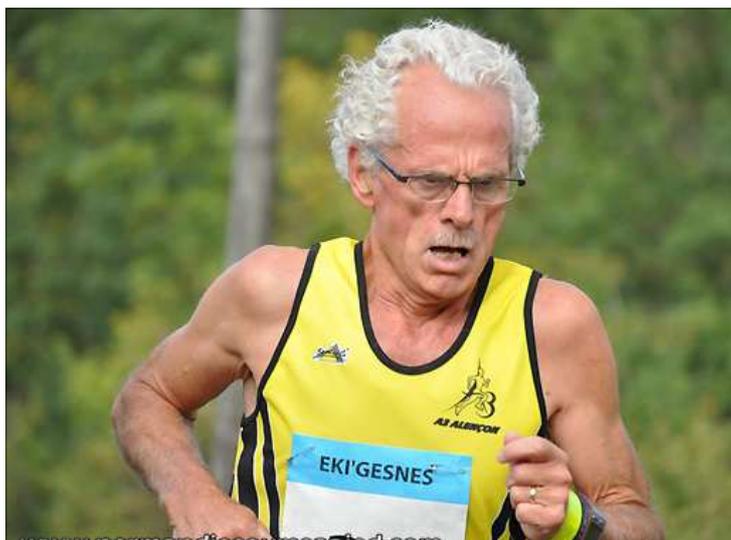


### Nos solides VH3 dans la course



Henri Blaise-Martin à Falaise



Allain Lebossé à Agon-Coutainville



**Christophe LEMAITRE**  
en bronze  
aux 200 m  
des mondiaux de Daegu

avec un temps de **19"80**,  
record de France



**USAIN BOLT** indétrônable

**N'oubliez pas!**

L'A3 a un blog:

<http://a3alencon.over-blog.com/>

**Avec Albin et Marc, les webmasters,  
retrouver toute l'actualité du club!**

# RÉSULTATS

## Les 10 km de FALAISE (14) / vendredi 8 juillet 2011 (71 km)

421 classés

28 <sup>e</sup>	<b>Frédéric LEON</b>	5 <sup>e</sup> VH1	en 35 mn 33 s	qi
99 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	2 <sup>er</sup> VH3	en 40 mn 14 s	qi
217 <sup>e</sup>	<b>Jimmy DOUVRY</b>	4 <sup>er</sup> CAM	en 45 mn 12 s	

## Epreuves ouvertes demi-fond/ ARGENTAN / samedi 9 juillet 2011 (50 km)

1 000 m

**Romaric LARUE** 2<sup>e</sup> BH en 3 mn 24 s 08

1 000 m

**Tangui TRANCHANT** 1<sup>er</sup> EAM en 3 mn 49 s 0  
**Guénaël LARUE** 2<sup>e</sup> EAM en 3 mn 54 s 01

## Le trail du Belvédère/ CHEMIRE-LE-GAUDIN (72) / dimanche 10 juillet 2011 (70 km) - 13,3 km-

272 classés

1<sup>er</sup> **Eddy CLOUTIER** 1<sup>er</sup> SH en 46 mn 21 s

## Eki'Gesnes / GESNES-LE-GANDELAIN (72) / jeudi 14 juillet 2011 (12 km)

47 équipes classées

18<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN, Eugène LETERRIER, Marc LEFAUX, Allain LEBOSSE**  
16<sup>e</sup> équipe masculine en 3 h 22 mn 01 s

33<sup>e</sup> **Marie-France JOUATEL, Chantal LETOURNEAU, Anita TREGARO, Odile SELLIER**  
1<sup>ère</sup> équipe féminine en 3 h 39 mn 32 s

## Les Foulées des Monts/ BRASPARTS (29) / samedi 13 août 2011 (353 km) - 16 km-

289 classés

228<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 50<sup>e</sup> VH2 en 1 h 28 mn 54 s

## Les Foulées de la grotte à Jules / VIGNATS (14) / samedi 20 août 2011 (66 km) - 10,3 km-

169 classés

11<sup>e</sup> **Frédéric LEON** 6<sup>e</sup> VH1 en 39 mn 43 s

## Enduro pédestre des sables / AGON-COUTAINVILLE / samedi 27 août 2011 (166 km) - 14,5 km-

882 classés

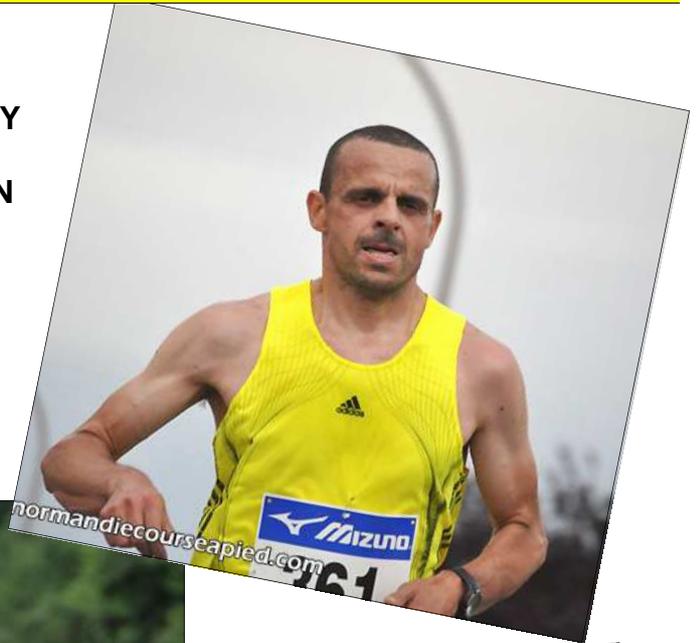
391<sup>e</sup> **Allain LEBOSSE** 10<sup>e</sup> VH3 en 1 h 13 mn 45 s  
688<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 136<sup>e</sup> VH2 en 1 h 23 mn 07 s



# PHOTOS



**Jimmy DOUVRY  
et  
Frédéric LEON  
à  
Falaise**



**Marc LEFAUX  
Chantal LETOURNEAU  
et Odile SELLIER  
à Gesnes-le-Gandelain**



**⇐ Frédéric LEON  
à  
Vignats**

**Allain LEBOSSE ⇨  
à  
Agon-Coutainville**



photos: [www.normandiecoursapie.com](http://www.normandiecoursapie.com)

# INFOS

## CATEGORIES D'AGE POUR LA SAISON 2011 / 2012

La saison débute le 1<sup>er</sup> septembre 2011 pour se terminer le 31 août 2012

Le changement de catégorie le 1<sup>er</sup> janvier 2012

AGE EN 2012	ABREVIATIONS CATEGORIES	INTITULE COMPLET	ANNEES DE NAISSANCE	CATEGORIE	CATEGORIE
				du 01/09 au 31/12/2011	du 01/01 au 31/08/2012
7 ans	EAF ou EAG	EVEIL ATHLETIQUE	2005	EAF / EAG	EAF / EAG
8 ans			2004	EAF / EAG	EAF / EAG
9 ans			2003	EAF / EAG	EAF / EAG
10 ans	PF ou PG	POUSSINES ou POUSSINS	2002	EAF / EAG	PF / PG
11 ans			2001	PF / PG	PF / PG
12 ans	BF ou BG	BENJAMINES ou BENJAMINS	2000	PF / PG	BF / BG
13 ans			1999	BF / BG	BF / BG
14 ans	MF ou MG	MINIMES	1998	BF / BG	MF / MG
15 ans			1997	MF / MG	MF / MG
16 ans	CF ou CH	CADETTES ou CADETS	1996	MF / MG	CF / CH
17 ans			1995	CF / CH	CF / CH
18 ans	JF ou JH	JUNIORS	1994	CF / CH	JF / JH
19 ans			1993	JF / JH	JF / JH
20 ans	ESF ou ESH	ESPOIRS	1992	JF / JH	ESF / ESH
21 ans			1991	ESF / ESH	ESF / ESH
22 ans			1990	ESF / ESH	ESF / ESH
de 23 ans à 39 ans	SF ou SH	SENIORS	1989	ESF / ESH	SF / SH
			entre 1973 et 1988	SF / SH	SF / SH
de 40 ans à 49 ans	V1F ou V1H	VETERANS 1	1972	SF / SH	V1F / V1H
			entre 1963 et 1971	V1F / V1H	V1F / V1H
de 50 ans à 59 ans	V2F ou V2H	VETERANS 2	1962	V1F / V1H	V2F / V2H
			entre 1953 et 1961	V2F / V2H	V2F / V2H
de 60 ans à 69 ans	V3F ou V3H	VETERANS 3	1952	V2F / V2H	V3F / V3H
			entre 1943 et 1951	V3F / V3H	V3F / V3H
70 ans et plus	V4F ou V4H	VETERANS 4	1942	V3F / V3H	V4F / V4H
			1941 et avant	V4F / V4H	V4F / V4H

# INFOS CLUB

## Calendrier cross prévisionnel

Ce n'est pas encore le calendrier officiel mais une prise de date:

- vendredi 11 novembre: cross de *Montilly-sur-Noireau*
- dimanche 20 novembre: cross d'*Allonnes*
- dimanche 20 novembre: cross de *Coutances* - régionaux cross court
- dimanche 4 décembre: cross de *Montfort-le-Genois*
- dimanche 18 décembre: cross de *St-Mars-la-Brière*
- samedi 7 janvier: départementaux cross à *Motrée*
- samedi 14 et dimanche 15 janvier: cross Ouest-France au *Mans*
- dimanche 29 janvier: régionaux cross à *Hérouville*.

## sur l'agenda du club:

➤ *relais de Condé-sur-Sarthe, dimanche 11 septembre*

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de Franck afin qu'il compose les équipes!

➤ *le semi de St-Pol - Morlaix et le 10 km Taulé - Morlaix, dimanche 30 octobre*

S'inscrire auprès de Franck

## les nouveaux maillots du club

Les nouveaux maillots du club, sponsorisés par **PROFIL +** vont arriver.

☞ Pour les athlètes qui ont la dernière version du maillot - voir le dessin ⇒ Ils pourront procéder à un **échange gratuit** avec le nouveau maillot sponsorisé. Des informations seront communiquées ultérieurement pour la mise en œuvre de cet échange.



Ceux qui possèdent la version ancienne avec la bande noire horizontale, **une participation de 10 €** leur sera demandée pour obtenir le nouveau maillot. Par ailleurs, ils pourront garder leur ancien maillot.

## Licenciés

Le club a fini l'année sportive avec 96 licenciés;

## Les bases de l'entraînement: l'E M A

*par Bruno HEUBI  
avec son aimable autorisation*

*S'entraîner en connaissant sa VMA sans tenir compte de son Indice d'Endurance, c'est un peu comme vouloir situer un point sur une carte en connaissant sa latitude, mais pas sa longitude !*

Moins connu que la VMA, cet indicateur est néanmoins d'une extrême importance dans la conduite de votre entraînement. Il est même le pendant de la vitesse maximale aérobie puisque toute allure de course en représente un certain pourcentage. L'Endurance Maximale Aérobie est donc la vitesse correspondant à la plus grande fraction d'utilisation possible de la VMA en fonction de la durée de l'effort

### Déterminer son Indice d'Endurance

L'Indice d'Endurance représente la pente de la relation entre le % VMA et le logarithme du temps de course. C'est un chiffre négatif car cette pente est toujours descendante. En effet, plus on court longtemps, et moins on court vite !!!



Pour le calculer, vous avez besoin de connaître votre VMA, et une performance record réalisée

sur une distance comprise entre 10 km et le marathon. Dans l'idéal, votre test VMA et cette performance doivent être assez proches dans le temps (afin de comparer des éléments comparables)

➤ Commencez par déterminer le % de VMA maintenu pendant la compétition :

$\%VMA = \text{Vitesse de la course} / VMA \times 100$  (Exemple : Votre VMA est de 15 km/h. Vous avez couru un 10 km en 50mn, soit à 12 km/h. Vous avez donc maintenu un % de VMA de :  $12/15 = 0,80$  soit 80%)

➤ Vous pouvez maintenant calculer votre Indice d'Endurance grâce à la formule suivante :

$IE = (\% \text{ de VMA maintenu} - 100) / \text{Ln} (\text{temps de course} / 6)$

Soit dans notre exemple :  $(80 - 100) / \text{Ln} (50/6) = -20 / \text{Ln} 8,33 = -20 / 2,12 = -9,43$

Cette opération peut être aisément réalisée à l'aide d'un tableur.

*Exemple : Votre VMA est de 16 km/h. Vous avez couru un 10 km en 43'20", votre IE est donc de : - 6,8*

### La construction des séances d'EMA

Intensité	Périodicité	Volume	Fractionné	Récupération
80 à 90% de la VMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 à 5 jours en développement</li> <li>▪ 8 à 10 jours en entretien</li> </ul>	40' à 1h d'effort (récupérations comprises)	Sollicitation sub-maximale de la consommation d'O <sup>2</sup>	efforts de 30s: R=E efforts de 1': R= 1/2 E efforts > 1': R= 1/2 à 1/4 de E

# DOSSIER

L'Endurance Aérobie s'améliore et se développe en s'entraînant à des vitesses allant de 80 à 90 % de la VMA. La durée des séances est déterminée par l'IE.

Il ne s'agit en aucun cas de les comparer avec des valeurs pouvant être maintenues en compétition.

Ces séances peuvent être effectuées en continu, ou divisées en 2 ou 3 fractions. Dans ce cas, on pourra aller légèrement au delà des durées préconisées en volume global.

*Exemples de séances pour un coureur ayant un IE de -8 :*

- 45 mn à 80 % de VMA
- ou
- 3 x 9 mn à 85 % de VMA



☞ A noter: si vous disposez d'un IE faible, la durée de ces séances est plus courte (car vous êtes moins endurant). C'est alors ce type d'exercice qu'il convient de privilégier, lors de l'élaboration du plan d'entraînement, afin d'améliorer vos qualités d'endurance.

Dans tous cas, que ce soit pour les séances de VMA ou pour les séances d'EMA, rappelons qu'elles doivent être précédées d'un échauffement d'au moins 20 minutes, et suivies d'un retour au calme de 10 minutes environ.

Pour un entraînement efficace, une ou deux séances hebdomadaires d'endurance sont nécessaires.

## Exemples de séances sollicitant l'Endurance Aérobie

- pour un 10km:
  - 6x4 à 5' à 90% de la VMA (récupération: 1'30) ou 6x1000m
  - 5x5 à 6' à 90% de la VMA (récupération: 1'45) ou 5x1500m
  - 4x7' à 8' à 90% de la VMA (récupération: 2') ou 4x2000m
- pour un semi-marathon:
  - 4x8' à 85% de la VMA (récupération: 2'30) ou 4x2000m
  - 10' + 8' + 6' (récupération: 3' - 2'30) ou 3000m - 2000m - 1000m
  - 3x10' à 85% de la VMA (récupération: 3') ou 3x3000m



- pour un marathon: 3x20' à 80% de la VMA (récupération: 1')
- 5x10' ou 5x3000m à 80% de la VMA (récupération: 2'30)
- 4x15' ou 3x4000m à 80% de la VMA (récupération: 2'30)
- 3x20' ou 3x5000m à 80% de la VMA (récupération: 2'30)

retrouver toutes les infos sur le site de Bruno HEUBI:

<http://www.brunoheubi.com>

# COMPTE-RENDU

## Compte-rendu de la réunion de bureau du 29 août 2011

Présents: Maurice Jouatel, Patrick Tranchant, Franck Jouatel, Barthélemy Foubert, Serge Leduque, Philippe Peccate

### Courriers:

➤ L'USDA fait part de sa mise à disposition d'un éducateur pour les séances d'entraînement des jeunes le mardi de 18 à 20 h, le mercredi de 14 à 16 h et le samedi de 10 h à 12 h

à noter: reprise des entraînements de benjamin à vétéran: mardi 6 septembre 2011  
des jeunes: mercredi 7 septembre 2011

➤ Notre président a adressé à la mairie d'Alençon un courrier afin de déplorer l'état de la Plaine des Sports dues aux dégradations durant l'été par des éléments extérieurs.

### Subventions:

➤ La subvention de la mairie relative aux compétitions d'un montant de 1 250 € et celle concernant le fonctionnement d'un montant de 3 650 € (solde) ont été versées.

➤ Le club a reçu la subvention du CNDS d'un montant de 1 500 € le 12 juillet.

↳ Les comptes s'établissent de la manière suivante:

- compte chèques: 3 151,93 €
- compte ligue: 33,80 €
- compte livret: 100,00 €

➤ Une réunion du bureau aura lieu le 8 septembre afin de préparer le dossier de subventions municipales qui doit être rendu le 15 septembre.

### Commandes:

La commande des maillots, shortys et short est en cours de traitement.

Un chrono imprimante a été commandé afin de remplacer celui qui est défectueux.

### Calendrier:

- relais de Condé-sur-Sarthe: dimanche 11 septembre
- Galopades du patrimoine: vendredi 16 septembre
- Fête du sport aux *Promenades*: samedi 24 septembre
- Les jeux du Perche à Mortagne: dimanche 25 septembre
- France ékiden à St-Amand-les-Eaux, dimanche 6 novembre
- Le triathlon du club: samedi 4 février 2012

### sur l'agenda du club:

➤ Le club a la charge d'organiser l'AG de la ligue de Basse-Normandie. Elle se déroulera à la salle Artois à Alençon le 4 novembre à 19 h.

➤ rappel: l'AG du club se déroulera au restaurant *l'Hermitage* à Sémallé le vendredi 25 novembre.

### Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com

☞ Prochaine réunion:

lundi 26 septembre 2011 à 18h 30

### A3 ALENÇON

16 rue du Stade

61000 Saint-Germain du Corbéis

<http://a3alencon.over-blog.com/>