

UNE NOUVELLE SAISON

Nous entamons une nouvelle saison sportive, avec pour tous, d'abord, l'ambition de se faire plaisir et de s'accomplir dans la pratique de l'athlétisme qui se décline sous toutes les formes, kid Athlé, triathlon, piste, cross country, courses sur route, trail.



Photo: Ouest-France

Au rayon des nouveautés, le club met en place à compter de jeudi 6 septembre, de 18 à 20 h, une nouvelle séance d'entraînement animée par **Vincent Epiphane**, entraîneur diplômé. Cette séance sera réservée aux adultes et aux grands adolescents. Pour septembre,

le programme aura pour axe des tests, VMA et vitesse, afin de connaître le potentiel des athlètes et leurs objectifs, et des entraînements basés sur le gainage, les abdos, le foncier et des jeux collectifs.

La seconde nouveauté, en cette rentrée, est la rénovation de la piste. Nul doute qu'elle sera un élément hautement attractif auprès des jeunes après cette période olympique intense.

Aussi, nous nous devons, dans une structure associative comme la nôtre, de prévoir une implication du plus grand nombre de ses membres, certes à des degrés divers, pour que son fonctionnement soit le meilleur possible, que ce soit dans les tâches d'encadrement, de gestion, d'aide à l'entraînement, dans les déplacements et l'accompagnement des jeunes dans les compétitions.

Votre participation, qui peut être modeste, je le souligne, est indispensable à la bonne marche du club et l'ensemble des athlètes ne pourra que vous en être reconnaissant.

Lors de la prochaine assemblée générale qui aura lieu vendredi 26 octobre, une partie des membres du Conseil d'Administration sera renouvelée lors d'une élection. Vous pouvez poser votre candidature selon les modalités indiquées page 7 (*Le conseil d'administration est chargé de l'organisation sportive et administrative du club*).

En vous remerciant pour votre implication présente et à venir, je vous souhaite une saison sportive la plus fructueuse possible.

Patrick Tranchant



Photo: Organisation

Frédéric DUBOIS a réalisé une superbe performance cet été autour du golfe du Morbihan en remportant l'épreuve du tour du Rhuy!

Sur sa lancée, il s'est classé dimanche 2 septembre, 7^e aux Foulées du terroir dont le niveau était relevé!

Voilà un début de saison prometteur!

Un nouveau magasin pour le running

SOBHI Sport
Alençon

Chaussures Textiles

Équipements Diététique

Epiphane
Vincent ÉPIPHANE

«**Vous conseille selon votre objectif**

— **Analyse de votre foulée sur tapis** »

Sobhi Sport, 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.

GALOPADES
du patrimoine

Alençon, Vendredi 14 septembre 2012

RÉSULTATS

La ronde des Alpes mancelles / St-LEONARD-DES-BOIS - samedi 7 juillet 2012 (19 km)

- 13 km -

235 classés :

5^e **Florent DOUVRY** 48^e V1M en 1 h 25 mn 54 s

- 22,5 km -

160 classés

34^e **Jean-Paul HUETTE** 7^e V2M en 2 h 05 mn 17 s

79^e **Thierry JACQUET** 19^e V2M en 2 h 17 mn 22 s

120^e **Philippe PECCATE** 25^e V2M en 2 h 45 mn 18 s

☞ Sébastien COSME a participé à ce trail mais a été victime d'une erreur de guidage.

Célestrail / ORDINO (Andorre) - samedi 7 juillet 2012 (855 km)

- 83 km -

254 partants, 194 classés :

37^e **Barthélemy FOUBERT** en 15 h 20 mn 59 s

Inter ligue cadets / BORDEAUX - 8 juillet 2012 (479 km)

100 m CA M

13^e **Kévin CHAUMETTE** en 11 s 83 R2

Longueur CAM

6^e **Kévin CHAUMETTE** avec 6 m 44 IR3

Les 10 km de FALAISE / vendredi 13 juillet 2012 (71 km)

338 classés

10^e **Mickaël POTTIER** 7^e SEM en 34 mn 54 s R1

34^e **Albin FOUBERT** 2^e CAM en 37 mn 08 s R4

38^e **Romain BACOU** 23^e SEM en 37 mn 42 s R5

39^e **Thomas VAILLANT** 24^e SEM en 37 mn 51 s R5

44^e **Franck JOUATEL** 16^e V1M en 38 mn 10 s R6

64^e **Jean-Paul HUETTE** 3^e V2M en 39 mn 17 s D1 qi

91^e **Jimmy DOUVRY** 3^e CAM en 40 mn 54 s D3

106^e **Stéphane LARUE** 37^e V1M en 41 mn 40 s D4

169^e **Henri BLAISE-MARTIN** 2^e V3M en 44 mn 30 s D5 qi

191^e **Marc POTTIER** 6^e CAM en 45 mn 35 s D6

Course EA et Poussins / 33 classés

3^e **Guénaël LARUE** 3^e POM en 4 mn 02 s

Course Benjamins et Minimes filles / 22 classés

🏆 1^{er} **Romarc LARUE** 1^{er} BEM en 8 mn 40 s

Eki'Gesnes / GESNES-LE-GANDELIN (72) / samedi 14 juillet 2012 (12 km)

- 4 x 10,6 km -

37 équipes classées

8^e **Thierry DROUILLET, Baptiste NOUVEL, Anthony DIARD, Romain BOIVIN**

8^e équipe masculine en 3 h 16 mn 59 s

25^e **Erick CARDINEAU, Jannick RENAULT, Catherine GLOUX, Thierry JACQUET**

3^e équipe mixte en 3 h 42 mn 58 s



RÉSULTATS

Le tour du Rhuys / St-GILDAS de RHUYS / vendredi 13 au dimanche 15 juillet 2012 (71 km)

- course de 48 km en 4 étapes -

83 classés :

🏆 1^{er} **Frédéric DUBOIS** 1^{er} SEM en 3 h 00 mn 22 s

La Translutine / LUC-SUR-MER / samedi 21 juillet 2012 (126 km)

- 10,3 km

443 classés

309^e **Philippe PECCATE** 47^e V2M en 55 mn 12 s

à noter: Thierry Jacquet a participé à cette course en accompagnant son épouse. Il se classe 406^e en 1 h 07 mn 09 s

à noter bis: Le classement de cette épreuve a été entièrement faussé par une prise aléatoire, et des temps, et des dossards! Comportement inadmissible de l'organisateur, incompréhensible pour cette 22^e édition.

La Ronde pédestre de la Séoube / CAMPAN (65) / dimanche 22 juillet 2012 (776 km)

- 10 km -

21 classés

3^e **Simon GANNE** 🏆 1^{er} CAM en 34 mn 29 s

La course des 3 Ormes / LANDUDEC (29) / dimanche 29 juillet 2012 (429 km)

- 8,3 km -

231 classés

188^e **Philippe PECCATE** 37^e V2M en 43 mn 27 s

Le circuit des sangliers/ HUELGOAT (29) / dimanche 5 août 2012 (373 km)

- 25 km (trail) -

105 classés

104^e **Philippe PECCATE** 18^e V2M en 2 h 57 mn 59 s

Les Foulées de la vallée de la Vaudelle / St-GEORGES le G. / samedi 11 août 2012 (24 km)

- 10,3 km -

101 classés

47^e **Thierry JACQUET** 13^e V2M en 52 mn 41 s

1^{ère} édition de Ruaudin en course/ RUAUDIN / samedi 18 août 2012 (65 km)

- 5 km -

42 classés

5^e **Thomas VAILLANT** 4^e SEM en 19 mn 18 s

Le trail des Sables d'Or-Omaha Beach / St-LAURENT-s/mer / dimanche 19 août 2012 (159 km)

- 25 km -

212 classés

108^e **Thierry JACQUET** 14^e V2M en 2 h 25 mn 51 s
186^e **Philippe PECCATE** 32^e V2M en 2 h 54 mn 27 s

- 10 km -

245 classés

40^e **Véronique VENARD** 🏆 1^{ère} SF en 54 mn 40 s

RÉSULTATS

Les Foulées de la grotte à Jules / VIGNATS (14) / samedi 25 août 2012 (66 km)

- 10,3 km-

186 classés

21 ^e	Véronique VENARD	1 ^{ère} SEF	en 43 mn 30 s
46 ^e	Thierry JACQUET	6 ^e V2M	en 46 mn 53 s
135 ^e	Philippe PECCATE	25 ^e V2M	en 55 mn 55 s

Les Foulées de MAGNY-LE-DESERT/ dimanche 26 août 2012 (66 km)

- 10,5 km-

65 classés

6 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e SEM	en 44 mn 40 s
----------------	------------------------	--------------------	---------------



↑ Jean-Paul HUETTE, Romain BACOUPE et Franck JOUATEL

10 km de Falaise

Albin FOUBERT, Jimmy DOUVRY et Marc POTTIER ↓



Photos: Philippe Peccate

DECATHLON

DECOFLAMME Sarl
Cheminées

 **Groupama**

GRP 2012 : un sentiment partagé

Do you want a coffee ?

Vielle Aure, vendredi 24 août, 7h du matin. Avec mon père, nous arrivons au dernier moment sur la ligne de départ, dont le départ a été reculé de 2h hier soir. En cause : un vent violent est annoncé sur les hauteurs du Pic du Midi, dont les 2877 mètres représentent le point culminant du parcours. Si nous voulons y monter (« Oui, nous le voulons »), il est sage d'attendre que cela se calme : aucun doute, nous pourrions nous envoler. Objectif : finir.

Le départ est plutôt lent, et les sensations pas terribles. Sans doute la chaleur de ces derniers

jours n'a pas été totalement digérée. Mais cessons de réfléchir et avançons. La première côte (13km, 1400 de D+) est avalée en 2 bonnes heures. J'ai du mal à courir sur les parties plates : je me sens lourd. Je ne m'inquiète pas, passe le ravitaillement pour rejoindre la zone du Bastanet. J'y étais venu au cours des deux derniers étés et avais trouvé l'endroit plutôt pénible : que du caillou. Mais pour cette troisième fois, l'endroit est totalement dégagé. Ni nuages, ni brouillard. Un seul beau soleil, quelques vaches et moutons, des cailloux et un peu d'herbe pour



nous tenir compagnie. Rapidement, le paysage prend des allures de « premier jour » (encore que les contentions « BV Sport » devaient être rares à l'époque. Dommage : Adam, plus rapide, aurait empêché Eve de faire sa connerie). A la terrasse d'un refuge, un homme (appelons-le Jean-Pierre) fume sa cigarette. J'ai trouvé la scène incohérente, mais passons. Il me souhaite bonne chance. Merci Jean-Pierre.

Arrivée à Artigues, après 30 km. L'an passé, l'aventure s'était honteusement arrêtée ici. Ce ne sera pas le cas aujourd'hui. Bref ravitaillement et je pars à l'assaut du Pic du Midi, totalement dégagé. Il va falloir se hisser jusque là-haut et bonne nouvelle, cela ne m'effraie pas. Pourtant, premier coup de moins bien: je n'ai sans doute pas assez mangé depuis le départ. Quel blaireau! Je me hisse difficilement jusqu'aux deux tiers de la pente, le col de Sencours où ma chère et tendre Manon me force à manger (« une cuillère pour papa... »). Je repars à l'assaut du Pic, cela va mieux. A partir de là c'est un vrai feu d'artifice: j'aurai la baraka jusqu'au 100^e kilomètre, Cauterets. Pour une raison inexplicée, j'enchaîne sans problème montées et descentes, cours tranquillement sur le plat, prends beaucoup de plaisir. Je trouve même ça... facile. L'ultra, ce sport d'adolescentes en fleur. A Villelongue, peu avant le kilomètre 80 et 14h de course, je mange mes pâtes dans un bol en plastique avec joie. La nuit tombe: je repars à 21h30 toujours en pleine bourre, à la limite de l'euphorie. Il fait si chaud qu'un concurrent monte torse nu. Pourquoi pas, mais je ne suis pas intéressé. La montée du Cabaliros est très longue mais peu pentue. Je rattrape quelques concurrents dans la montée, dont un me dit : « Tu as entendu le bruit tout à l'heure dans les fourrés juste à côté ? Je suis sûr que c'était un ours ». J'ai pour ma part plutôt tendance à penser que c'était le Yéti.

Au sommet, un pauvre bénévole m'indique la descente. Il était si malheureux que j'ai longtemps cherché le carton écrit « Gé fin ». Dans le doute, je lui laisse une pâte de fruit. Dans la descente,

RECIT

concentré sur le chemin, je lève à un moment la tête et me retrouve à trois mètres d'une vache, me matant du coin de l'œil. Coquine. Ma frontale luit dans ses yeux. On dirait une pub Meetic. Je prends une photo pour l'envoyer à Marc Simoncini. La petite mère n'a pas l'air décidée à bouger. Je la contourne et me rapproche de Cauterets.



Photo: Albin Foubert

A Cauterets, c'est le drame : tout d'un coup, ça ne va plus. La forme olympique qui m'accompagnait depuis le Pic disparaît en trois minutes. Je n'ai pas assez mangé. Je tâche de reprendre mes esprits au ravitaillement, et me lance dans la pénultième montée, le col de Riou, hommage au directeur des services techniques alençonnais. Difficilement, j'arrive au ravitaillement de Luz-Ardiden, là où Armstrong a gagné le Tour 2003. Au même moment, mais je ne le sais pas encore, le monde apprend qu'il est suspendu à vie. Quant à moi, je n'arrive plus à descendre. Beaucoup abandonnent ici. Je fais le choix de descendre à Luz Saint Sauveur, 9 km plus bas. Je mettrai 3 heures, dont une pour faire le dernier kilomètre. Je suis complètement vidé. Je passe une heure à manger, me reposer, me changer, me faire masser les jambes par un homme velu (journée de merde, vraiment). Mais cela ne sert à rien : mes muscles sont tétanisés, je monte difficilement les quelques marches de l'école. A 10h30, je décide de ne pas repartir. Il reste 40 km :

j'ai fait le plus dur, mais la marche est encore trop haute. Sur le coup, je suis soulagé. Je suis aussi, étonnamment, relativement fier de moi : alors que mon point faible est mon mental, cette fois je me suis battu jusqu'à ne plus pouvoir. C'est un progrès. J'aurais pu m'arrêter à Cauterets ou Luz-Ardiden. Voire même au col de Sencours, quand rien n'avait commencé.

Ce n'est que le lendemain que la déception est arrivée, et elle est toujours présente ce jeudi 30. Je pense raisonnablement que je l'avais dans les jambes. Peut-être me suis-je trop emballé pendant ces fameux 60 kilomètres. Certainement n'ai-je pas assez mangé. On dit souvent que plus les courses sont longues, moins le physique compte au profit du mental et de l'alimentation. Dans la rubrique « j'ai testé pour vous », j'en suis maintenant convaincu.

Lundi matin, retour à mon bureau parisien. L'un de mes collègues anglais qui s'intéresse à ce genre de défi me remonte le moral : « Don't be disappointed. You learned a lot about yourself, it's priceless. You're so young. Do you want a coffee ? ». Ce sera le mot de la fin. Pour cette fois.

BF



SUR L'AGENDA

L'Assemblée Générale du club se tiendra

vendredi 26 octobre à 18h30

salle Artois à Alençon

APPEL à CANDIDATURE POUR LE POSTE DE MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Je soussigné (e)

NOM:

Prénom:

date de naissance:

Adresse:

n° de licence:

est candidat à l'élection des membres du Conseil d'Administration du club A3Alençon.

Tout candidat devra être obligatoirement licencié à la date de l'Assemblée Générale du club et avoir 18 ans révolus au 26 octobre 2012.

Les candidatures devront être adressées sur papier libre selon le modèle ci-dessus au président du club 15 jours avant l'AG, soit le 11 octobre 2012: Patrick TRANCHANT, Le Rouillé, 61250 SAINT-NICOLAS-DES-BOIS

Dimanche 16 Septembre 2012
Départs à 10 h
à Écouché
ORNE 61

Groupama
Centre Manche
CA NORMANDIE

Championnat de France
FSGT

3 Courses Nature
30 - 18 et 9 Km
8^{ème} TRAIL & RANDO
ÉCOUCHE

10h15 Rando et Marche Nordique de 9 et 18 Km
Course Jeunes 830 m & 1660 m

ATHLE RUNNING
Participe au challenge trail
ATHLE RUNNING Bos Normand

Organisé par le Club des Pompiers d'Écouché
courrier@ecouche.free.fr

Philippe LEVETILLE 61150 SERANS
09 50 26 61 61
Trail.ecouche@free.fr

20^{èmes} Foulées des Andaines
Samedi 22 septembre 2012

BAGNOLES de L'ORNE

ADULTES 10-100 km
JUNES de 800 à 4 ans

LE PAVILION
Grand Parc
Société de France

LE SERRIER
Crédit Mutuel
S.A.R.L. BALLARD
Prestataire
Société - Société

SCIMBOUTI

ARGENTAN ORNE

SEMI-MARATHON
Argentan

Individuel et en relais

SAMEDI 6 OCTOBRE 2012

Semi-marathon de Normandie 2012

Semi-marathon
10 km course
10 km marche
5 km marche loisir

Dimanche 4 novembre
Pont de Normandie > Le Havre / Docks Océane

www.marathondenormandie.com

4^{ème} Edition
Trail des Hautes Falaises

TRAIL DES HAUTES FALAISES

Dimanche 07 Octobre 2012
Sassetot-Le-Mauconduit (76)
En NORMANDIE

HAUTES FALAISES
valmont

Quelques grands rendez-vous en ce début de saison...

L'Odyssée du Tue-Vaques
Samedi 29 septembre 2012
FERMANVILLE (50)

PI-MARATHON
Relais à 3
ET
SEMI-MARATHON DU MANS

21 OCTOBRE 2012

CIRCUIT DES 24 HEURES DU MANS
4 COURSES AU CHOIX

14 KMx3
21 KM
42 KM
5 KM

inscription : www.lesfoulesdubugatti.com

COMPTE-RENDU

Réunion de bureau du 27 août 2012

Présents : Patrick Tranchant, Philippe Peccate, Henri Blaise-Martin, Franck Jouatel

Le compte-rendu de la réunion du 25 juin 2012 est approuvé.

Compétitions :

- L'A3 avait en charge le chronométrage et l'organisation de l'arrivée aux Foulées de Montsort. La passation des responsabilités s'est déroulée sans anicroche. Aucune remarque négative n'a été formulée.
- Concernant les différentes épreuves auxquelles ont participé les athlètes de l'A3 durant l'été, le bureau adresse ses félicitations à Frédéric Dubois pour sa performance au Tour du Rhuys, à Véronique Vénard pour ses premières places au trail des Sables d'or et aux Foulées de la Grotte à Jules, à Simon Ganné pour sa 3^e place à la ronde pédestre de la Séoube ; il salue la détermination dont a fait preuve Barthélemy Foubert durant le GRP, épreuve éminemment difficile.
- Pour le relais de Condé-sur-Sarthe, le 9 septembre, le club va aligner au moins 9 équipes dont 3 de cadets, chiffre record ! (**engagements d'un montant de 8€ à rembourser au Club par chèque à l'ordre de l'A3, de préférence, à Patrick TRANCHANT pour encaissement**)
- Franck Jouatel va gérer avec l'équipe de bénévoles habituels l'arrivée des Galopades du Patrimoine du 14 septembre. Cette année, leur tâche sera facilitée par le chronométrage par puce.
- Au calendrier de septembre, il faut ajouter les Jeux du Perche à Mortagne dimanche 23 septembre et le triathlon de Flers le 29 septembre ☞ un bus de 9 places de la ville d'ALENCON a été réservé à ces occasions afin de faciliter le déplacement, il lui sera associé quelques voitures de parents, si besoin est.

Vie du club :

- Les entraînements vont reprendre le mardi 4 septembre. Il n'est pas sûr que la piste soit disponible à cette date, les travaux de réfection n'étant pas achevés.
- Pour rappel, les entraînements vont se décliner de la manière suivante :
 - mardi de 18 à 20 h avec Janik : de benjamins à vétérans
 - mercredi de 14 à 16 h avec Janik : école d'athlétisme et poussins
 - jeudi de 18 à 20 h avec Vincent : de cadets à vétérans
 - samedi de 10 à 12 h avec Janik : école d'athlétisme à vétérans.
- ☞ Janik sera épaulé par des membres du bureau pour ses séances.
- Philippe Peccate va distribuer la plaquette informative du club à l'école de Kiné, à celle de la Croix-Rouge et à un certain nombre d'écoles de la CUA.
- L'Assemblée générale du Comité de l'Orne aura lieu à Argentan le vendredi 28 septembre. Patrick Tranchant et Philippe Peccate ont déposé leur candidature au poste de membre du Comité directeur.
- La fête des Sport aura lieu au Parc des Promenades à Alençon le samedi 22 septembre. Le club va organiser un atelier selon le principe de celui mis en place lors de la journée sport de Perseigne en juin dernier. Il est fait appel aux volontaires pour tenir cet atelier par roulement. ☞ Prendre contact avec Patrick Tranchant.
- La nouvelle licence FFA étant dématérialisée, le club pourra éditer une attestation pour ceux ne disposant pas de moyens informatiques.
- Patrick Tranchant et Philippe Peccate ont reçu leur habilitation juge saut régional, Serge Leduque juge lancer régional.

Comptes financiers :

- Patrick Tranchant a effectué le transfert des comptes bancaires de l'A3 de la BPO vers le Crédit Mutuel. Ce dernier propose une opération « coup de cœur » qui permettrait au club de subventionner l'achat de gros matériel, ordinateur et tente. Le président va déposer un dossier dans ce sens.
- Le partenariat avec le Cycle alençonnais pour la séance d'entraînement du jeudi est en cours de négociation sur un montant forfaitaire annuel par athlète. Il serait de l'ordre de 30 €.
- Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 27/08/2012 de la manière suivante :
 - Compte-chèques BPO: 695,68 €
 - Compte-livret BPO: 600,00 €
 - Compte de la Ligue: 1 409,10€
 - Compte-chèques Crédit Mutuel: 295 €
 - Compte-livret Crédit Mutuel: 1 000,00 €
- Le solde de la subvention 2012 de la ville d'ALENCON est intervenu début Août, les fonds seront disponibles dans un délai de 3 à 4 semaines.

☞ **prochaine réunion de bureau:** Lundi 24 septembre à 18h30 à la maison des Sports

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