Dépêch'A3

*Bulletin de liaison mensuel de l'**A3** Alençon* N° 109 / septembre 2013

Photo: Albin Foubert

Belle rentrée sportive pour
Jimmy DOUVRY
1er junior
aux 10 km d'HESLOUP

félicité par
monsieur le député-maire
d'Alençon, Joaquim Pueyo ⇨

Photo: Florent Douvry

⇦ Barthélemy FOUBERT
à son arrivée de l'ultra tour
des 4 massifs
où il termine 37e
sur 151 classés,
au terme d'une chevauchée de
90 km
dans les monts grenoblois

C'est la rentrée !

Voilà un titre guère original pour le numéro de septembre. Rentrée donc pour une nouvelle saison d'athlétisme. Déjà, certains ont couru à Hesloup ou se préparent pour le relais de Condé-sur-Sarthe, des courses, ô combien sympathiques.

Une nouvelle saison, ce sont aussi de nouvelles ambitions, de nouveaux rêves, de nouveaux défis mais c'est aussi vivre sa passion de courir selon son rythme, selon son désir.

C'est aussi l'occasion d'explorer les différents domaines que sont *courir, sauter, lancer.*

La course à pied est multiple, chacun peut y trouver sa voie, sa motivation pour s'épanouir dans sa vie.

Pour ceux et celles qui restent fidèles au club A3, pour ceux ou celles qui vont le rejoindre, pour les jeunes, pour les moins jeunes, meilleurs souhaits de réussite sportive. *PP*

Photo: Philippe Peccate

Hervé ROY dans le dernier kilomètre à Hesloup

Prise de date:

ASSEMBLEE GENERALE
de L'A3

Vendredi 8 novembre 2013
Salle Artois

Alençon NORMANDIE
Crédit Mutuel LA banque à qui parler
PROFIL+

Les Foulées de la vallée de la Vaudelle / St-GEORGES-le-G. - *samedi 10 août 2013* (24 km)

- 10,5 km -

192 classés

18e	**Michel BLIN**	🏆2e V2M	en 42 mn 24 s
23e	**Thomas VAILLANT**	11e SEM	en 43 mn 57 s
153e	**Philippe PECCATE**	34e V2M	en 61 mn 52

Thomas VAILLANT

Michel BLIN

Léo VAILLANT sur la course jeunes

Omaha Beach Trail/ St-LAURENT-sur-MER– *dimanche 18 août 2013* (159 km)

- 26,5 km -

320 classés

84e	**Nicolas MOISSERON**	43e SEM	en 2 h 32 mn 03 s
249e	**Philippe PECCATE**	39e V2M	en 3 h 09 mn 32 s
270e	**Thierry JACQUET**	42e V2M	en 3 h 18 mn 43 s
271e	**Carine BARBEY**	15e SEF	en 3 h 22 mn 50 s

Carine BARBEY

Nicolas MOISSERON

Ultra Tour des 4 massifs / GRENOBLE - *samedi 24 août 2013* (747 km)

- 90 km et D+ 4658 m-

151 classés

37e	**Barthélemy FOUBERT**	18e SEM	en 13 h 20 mn 29 s

SOBHI Sport Alençon
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

Groupama

ROY Sylvain
plaquiste
Isolation - cloisons sèches
faux plafonds - parquets
pose de menuiserie bois - PVC - alu
aménagement de placards
8, rue de la Gravelle - 61000 ALENÇON
02.33.31.73.23
06.14.60.61.28

Enduro pédestre des Sables / AGON-COUTAINVILLE / *samedi 24 août 2013* (*166 km*)

- 14 km-

882 classés

49e	**Yann DEGOUEY**	34e SEM	en 0 h 58 mn 454s
779e	**Philippe PECCATE**	158e VH2	en 1 h 26 mn 06 s

Les Foulées de la grotte à Jules / VIGNATS (14) / *samedi 24 août 2013* (*66 km*)

- 10,3 km-

197 classés

12e	**Didier DARCEL**	🏆1er V2M	en 38 mn 38 s

Les Foulées de MAGNY-LE-DESERT / *samedi 31 août 2013* (*43 km*)

- 12km-

50 classés

5e	**Mickaël POTTIER**	2e V1M	en 44 mn 38 s
8e	**Didier DARCEL**	🏆1er V2M	en 45 mn 58 s
40e	**Anita JOUSSELIN**	🏆1ère V2F	en 1 h 04 mn 24 s

Les 10 km d'HESLOUP / *dimanche 1er septembre 2013* (*9 km*)

103 classés

1er	**Vincent EPIPHANE**	1er SEM	en 34 mn 05 s
2e	**Eddy CLOUTIER**	2e SEM	en 34 mn 24 s
6e	**Gil VERDU**	2e V1M	en 36 mn 47 s
10e	**Yann DEGOUEY**	7e SEM	en 37 mn 53 s
16e	**Thomas VAILLANT**	10e SEM	en 40 mn 08 s
17e	**Hervé ROY**	5e V1M	en 39 mn 42 s
24e	**Jimmy DOUVRY**	1er JUM	en 40 mn 59 s
54e	**Marc LEFAUX**	5e V3M	en 46 mn 50 s

Semi-marathon de Ste-MAURE –de– TOURAINE / *dimanche 1er septembre 2013* (*189 km*)

165 classés

23e	**Emmanuel PLANCHAIS**	13e SEM	en 1 h 27 mn 47 s
49e	**Stéphane LARUE**	23e SEM	en 1 h 34 mn 02 s

Sablé
Couverture, Charpente
Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques
Mickael Sablé
Tel:02.33.27.46.43 Devis gratuit
E-mail:mickaelsable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons

Hair Coiffure
Coiffure mixte
Distributeur L'Oreal professionnel
02 33 26 16 56
62, Cours Clémenceau
61000 Alençon
Etudiants & moins de 20 ans (-20%)

PEINTURE DÉCO
1 r Edouard Belin
61000 ALENCON
02 33 29 32 43
fax : 02 33 29 32 62

CARTONNERIE TONNELLIER
02 43 03 01 57
53140 PRE-EN-PAIL
www.cartonnerie-tonnellier.fr

Physique et Mental

Un article d' Etienne Klein paru dans Philosophie Magazine

Etienne Klein est physicien et philosophe des sciences. Il dirige le Laboratoire des recherches sur les sciences de la matière (Larsim) du Commissariat à l'énergie atomique (CEA). Physicien et philosophe mais aussi pratiquant l'ultratrail!

Courir près de 100 kilomètres en haute montagne, de jour comme de nuit, sous la pluie et la neige, comment est-ce physiquement possible ?
Réponse avec Etienne Klein qui a relevé ce défi et s'est découvert, à cette occasion, plus cartésien que spinoziste !

Dans le livre III de l'*Ethique*, Spinoza pousse une espèce de cri: qu'est-ce que peut un corps? Et il répond. Personne n'en sait rien. En tout cas, personne ne sait *d'avance* ce que peut un corps: « *L'expérience, écrit-il, n'a jusqu'ici enseigné à personne ce que, grâce aux seules lois de la Nature* […]*, le corps peut ou ne peut pas faire, à moins d'être déterminé par l'esprit. Car personne jusqu'ici n'a connu la structure du corps assez exactement pour en expliquer toutes les fonctions, et je ne veux rien dire ici de ce que l'on observe chez les bêtes et qui dépasse de loin la sagacité humaine, ni des nombreux actes que les somnambules accomplissent durant le sommeil et qu'ils n'oseraient pas faire éveillés* […]*. En outre, personne ne sait de quelle manière ou par quels moyens l'esprit met le corps en mouvement, ni combien de degrés de mouvement il peut lui imprimer, et avec quelle vitesse il peut le mouvoir* » (Ethique, livre III, scolie de la proposition 2. traduction Rogers Caillois).

Ce texte, écrit il y a plus de trois siècles, entre en résonance avec la recherche du franchissement des limites que l'on peut observer aujourd'hui dans les pratiques sportives, tant au niveau professionnel qu'amateur. Ainsi, les jeux paralympiques ont magnifiquement illustré la thèse de Spinoza en montrant que tel ou tel corps n'est jamais un corps quelconque, que nul corps ne peut être dit *normal*, parce qu'il est impossible de déterminer comment sont enveloppés, dans un corps donné, les différents modes d'existence de la personne dont ce corps particulier est le corps. Avez-vous vu le Fidjien Iliena Delana, unijambiste, franchir à Londres, lors de l'épreuve de saut en hauteur, une barre placée à 1,74 m ? Sa gestuelle incroyable associée à la détermination furieuse qu'on pouvait lire sur son visage donnaient empiriquement raison à Gilles Deleuze commentant Spinoza : « *Ce que peut ton corps, ce n'est pas ce qu'il peut* en tant que corps, *c'est ce que tu peux*, toi.»

Un autre événement s'inscrit dans la même tendance: c'est l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) qui est couru à la fin du mois d'août, du côté de Chamonix, dans des conditions météorologiques éprouvantes, à la limite du dantesque. Des milliers de gens venus du monde entier, parmi lesquels j'ai eu la chance de figurer (il y a tant de candidats à cette épreuve que les organisateurs doivent procéder à une sélection par tirage au sort…), ont parcouru d'une traite - de jour et de nuit - une centaine de kilomètres en haute montagne, pour plusieurs kilomètres de dénivelé positif, à certains moments sous la neige et dans le grand vent.

Vendredi 31 août, 9 heures du matin. Nous sommes près de deux mille à nous retrouver à Courmayeur[1], avec nos petits sacs à dos emplis à ras bord (vêtements, boissons, barres énergétiques, lampe frontale pour la nuit…) et notre précieuse paire de bâtons télescopiques pour ménager nos genoux dans les descentes. L'heure du départ approche: musique de Vangelis, puis hymnes nationaux des trois pays que nous allons fouler (Italie, Suisse, France). Vient enfin le briefing de la course, prononcé dans un silence religieux sur un ton grave, moins festif que d'habitude. On nous annonce que les conditions seront hivernales (pluie, brouillard, neige au-dessus de 1600 mètres) et que les hélicoptères ne pourront sans doute pas décoller; on insiste pour que nous ne fassions pas de pause au sommet des cols car ils seront balayés par un vent glacé, et, surtout, pour que nous nous inquiétions systématiquement de l'état de santé de ceux que nous verrons arrêtés au bord du chemin. Les visages sont recueillis, émouvants. Chacun d'entre-nous comprend qu'il ne s'agira pas d'une longue promenade, ni même d'un hypermarathon, mais d'un vrai « truc » de montagnards. Paradoxalement, c'est pour moi, amoureux des cimes, une bonne nouvelle: j'aime quand le fond de l'air est frais, s'agite, et quand le vent cingle le visage…

Puis vient l'instant du départ, attendu depuis des mois. Le peloton s'élance en poussant un immense cri collectif. Dans le public amassé le long des premiers hectomètres, je vois des gens qui pleurent. Traversée de Courmayeur (tiens, il commence à pleuvoir), puis première grande montée, vers le refuge Bonatti, situé à plus de 2 000 mètres d'altitude. Je sens que je tiens la forme, mais je préfère en garder sous le pied car je sais d'expérience que le jeu ne consiste pas à aller vite, mais à aller jusqu'au bout. Je gravis la pente à grandes enjambées, mais sans courir, à la différence des posthumains qui arriveront à Chamonix dix heures avant moi - j'en serais de toute façon parfaitement incapable. Je prends garde à bien m'alimenter: je sais qu'une hypoglycémie peut survenir sans crier gare, qui me paralyserait sur place. Une amie m'a conseillé une technique, efficace: un morceau de Comté au creux de la joue gauche, un morceau de pain d'épice du côté droit; on laisse lentement fondre le tout, puis on recharge…. Et, bien sûr, je pense à boire régulièrement avant même de ressentir la soif et fais constamment attention à ne pas glisser sur les rochers mouillés. Toute cette concentration suffit à occuper pleinement mon esprit, l'empêche de partir au loin, le fixe dans l'ici et le maintenant: tu es ici, mon gars, rien qu'ici, tu ne dois pas divaguer ni penser à ce qui adviendra plus tard. Mais de temps en temps, une petite voix venue de je-ne-sais-où transgresse cette règle en venant me souffler que, quoi qu'il arrivera, il n'arrivera pas que je devrais abandonner une aventure aussi grandiose… Je sens qu'elle dit vrai.

« on n'est pas obligé de convertir une douleur *locale* en une souffrance psychique *globale* »

Dynamisme moniste et fatigue dualiste

Arrive la première longue descente que je dévale en courant tranquillement (bonne surprise, mes genoux ne me font pas mal), puis le premier gros ravitaillement, puis le deuxième et la nuit qui tombe en même temps que … la neige ! J'installe ma lampe frontale autour de la capuche de ma veste et m'installe moi-même dans une sorte de bulle mentale qui, peu à peu, m'émancipe de mon propre corps. Expérience philosophiquement intéressante : durant la première moitié de la course, l'économie du corps adhère implicitement à une philosophie moniste : on est unifié, plein de dynamisme, de désir, d'énergie, de persévérance dans son être. Mais après le cinquantième kilomètre et l'engloutissement de dénivelés conséquents, la fatigue se fait sentir et l'être vient trouver refuge dans un dualisme quasi cartésien. Le corps fait ce qu'il peut, mais s'absente en quelque sorte, ou du moins est comme tenu à distance. C'est la conscience - ce que les coureurs appellent le « mental » - qui prend en main la direction des affaires. Elle explique à l'organisme qu'il ne peut pas vraiment comprendre le projet dans lequel il se trouve embarqué *à son corps défendant*, mais qu'il serait agréable et surtout fort considéré qu'il veuille bien suivre machinalement le cours des choses, sans faire d'histoires. Le miracle est que, le plus souvent, ça marche….

A l'heure où j'écris ces lignes, un mois a passé depuis les faits. Me reviennent certains visages croisés aux ravitaillement : ceux, marqués par le froid et la fatigue, des coureurs; et ceux, radieux et généreux, des bénévoles qui, sacrifiant une nuit de sommeil, nourrissent, parlent, aident, soignent parfois. De la course, je revois surtout les derniers kilomètres au lever du jour, après vingt et une heures d'efforts, comme si j'y étais encore. La perspective à l'arrivée redonne quelque vigueur à mes jambes, un brin d'élégance à ma foulée. J'ai soudain moins froid et plus mal nulle part. les rues de Chamonix semblent déserte sous la pluie, mais de

partout fusent des applaudissements. Une dernière chicane et je franchis le portique avec la même joie profonde, dense, irrépressible que celle, sans doute, de celles et ceux qui ont déjà terminé la course ou le feront dans les heures suivantes; J'observe les visage, les larmes d'émotion qui coulent sur les joues ravinées par l'effort, les embrassades, les regards embellis. On a beau être placide, on peine là à le demeurer….

A l'évidence, tous les « finishers », comme on les appelle, n'ont pas l'ADN d'un chamois, et pourtant, ces femmes et ces hommes ont réussi à venir à bout de cette épreuve, à parvenir au bout d'eux-mêmes par la même occasion. Comment ont-ils fait? Seraient-ils fous, inconscients, masochistes? Pourquoi ont-ils volontairement dépensé plusieurs kilowattheures à gravir et à descendre des milliers de mètres de dénivelé en agitant leurs jambes à une cadence d'essuie-glace? Parce que souffrance et plaisir formeraient un couple à la fois diabolique et solide ? Parce qu'une dialectique secrète mettrait en connivence épuisement du corps et accomplissement de l'âme? Parce que l'élan vital serait surtout une affaire de mouvement perpétuel ? Parce que pareille expérience porterait le sentiment d'exister, d'être vivant, à son incandescence ? Ou faut-il plutôt imaginer que ces gens qui mettent leur corps en aventure de froid et de douleurs sont d'abord avides de rencontres originales, ou qu'ils saisissent là l'occasion d'aller faire fous dans des histoires fraternelles….

« La vie aérienne de la montagne »

Chacun se fera son avis. La leçon principale - essentielle - que je tire des cinq courses de ce type auxquelles j'ai participé (parfois sans pouvoir les terminer), c'est qu'on n'est pas obligé de convertir une douleur physique *locale* en une souffrance psychique *globale*. Si la douleur est inévitable dans toute pratique physique extrême, la souffrance, elle, n'est jamais qu'optionnelle. On peut avoir mal, à un genou par exemple, sans que l'être tout entier se mette à avoir mal: c'est le genou qui a mal, pas le moi, pas le *je*, pas le *nous*, seulement le genou. La pratique de l'ultra-fond semble ainsi établir qu'on peut mépriser l'hystérie du corps et se montrer durablement sourd à ses lamentations. Affaire non de masochisme, mais de posture esthétique (peut-être même ethique ?) : il s'agit en toutes circonstances d'avoir de l'allure, au propre comme au figuré.

Le corps peut certes fléchir, flancher, accuser le coup; il peut aussi, à partir d'une défaillance ou d'un handicap qu'on pourrait croire rédhibitoire, forge une élasticité nouvelle, se ressaisir et bondir armé d'une levier puissant. La résurrection des corps, c'est peut-être d'abord cela: le passage surprise, par une sorte d'effet tunnel, de la fatigue à un semblant d'allant, voire à la pétulance. Dans les moments difficiles, il arrive qu'on éprouve un sentiment d'abandon, d'oppression minérale et qu'on se laisse alors happer par l'envie de rejoindre la plage la plus proche où notre âme traumatisée trouvera l'horizontalité radicale à laquelle soudain elle aspire. Mais c'est là qu'il faut avoir appris à faire preuve de patience et d'endurance. Cela peut finir par passer, la forme peut progressivement revenir, et lorsque c'est le cas, on se sent au contraire transporté par une force antigravitationnelle, comme aspiré par le mouvement vertical des cimes. Par ce que Gaston Bachelard appelait « *la vie aérienne de la montagne* ».

On peut dire les choses autrement. Lorsqu'on « tape dans le dur », comme disent les cyclistes, si la tête est trop fortement couplée au corps, celui-ci ne manquera pas d'arguments pour imposer à l'esprit l'idée qu'il est grand temps d'abandonner. C'est alors qu'il faut se raconter une histoire, inventer un stratagème mental pour faire en sorte que ce soit le cerveau qui commande plutôt que la fatigue des muscles qui, à mesure qu'elle devient plus réelle, se fait de plus en plus persuasive. Je me souviens d'avoir dit à mon corps, à l'approche de l'ultime montée vers Bovine: « Si tu m'aimes, suis-moi! »

Les « *trailers* » - les coureurs en montagne - , obligés d'élaborer au fil des pentes une philosophie empirique du mouvement, connaissent d'expérience cette réponse que d'aucuns jugeront sans doute dualiste ou trop cartésienne à l'épineuse question de Spinoza : dès lors qu'il est calé dans de bonnes chaussures, gorgés de sucres lents et poussé par une âme vivace, un corps peut (presque) toujours trottiner.

1 **L'Ultra-Trail du Mont-Blanc** se décline en quatre courses, de longueurs et de dénivelés différents. Toutes partent de Chamonix, sauf la CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix) qui part d'Italie.

Photos: UTMB 2006 Mireille Peccate

Réunion du 26 août 2013

Présents : Patrick Tranchant, Florent Douvry, Philippe Badier, Hervé Roy, Frédéric Dubois, Sébastien Marchal, Philippe Peccate
Excusés : Allain Lebossé, Thierry Drouillet

☞Le compte-rendu de la réunion du 24 juin est approuvé.

Compétitions :

➢**Résultats de l'été**
La moisson estivale a été encore remarquable pour les athlètes de l'A3 : des podiums aux Foulées de Montsort pour Mickaël Pottier, Didier Darcel, Anita Jousselin, Jimmy Douvry et Guillaume Thibaudeau ; à St-Léonard des Bois pour Gil Verdu ; à la Voie Verte pour Didier Darcel, Simon Ganné, Anita Jousselin ; à l'Eki'Gesnes pour l'équipe senior, Mickaël Pottier, Fabien Lamiré, Didier Darcel et Franck Jouatel et l'équipe mixte, Philippe Peccate, Carine Barbey, Stéphanie Poilpré et Thierry Jacquet ; aux foulées de la vallée de la Vaudelle pour Michel Blin ; aux foulées de la grotte à Jules pour Didier Darcel, aux foulées de Magny-le-Désert pour Mickaël Pottier, Didier Darcel et Anita Jousselin. Il faut saluer bien sûr les podiums des cadets Louis Lebrun et Albin Foubert aux interrégionaux piste, la qualification d'Albin Foubert aux France sur 1500 m et remarquer la performance de Barthélemy Foubert à l'Ultra-tour des 4 massifs. Bravo à tous ces athlètes pour leur engagement.

➢**Relais de Condé-sur-Sarthe**
Cette course est l'objectif de rentrée pour le club. La présence en nombre des athlètes du club à cette manifestation sportive emblématique du pays d'Alençon est un signal fort de la vitalité du club. L'an dernier, le club avait engagé 9 équipes, il se doit cette année de faire au moins autant. Le secrétaire contactera l'ensemble des coureurs pour connaître leurs intentions et constituer les équipes. Il procédera à l'engagement de toutes les équipes auprès des organisateurs de la course. Il appartiendra ensuite à chacun des engagés de régler auprès du club la somme de 8 €.

➢**Galopades du Patrimoine**
Le club est co-organisateur de cette épreuve alençonnaise et il se doit d'apporter son concours au niveau des bénévoles. Il serait souhaitable, afin que chacun puisse y trouver son compte, que la participation puisse être sur deux ans, une année comme coureur, une année comme bénévole.
Cette année, sont bénévoles Franck Jouatel, Didier Darcel et Philippe Badier dans le *pool* arrivée, Patrick Tranchant, Florent Douvry, Luc Thibaudeau comme signaleurs et Philippe Peccate à l'organisation générale. Il est encore temps de signaler son attention auprès de Benoit Le Royer : ecouves@live.fr

➢**Les jeux du Perche** (+ kids-athlé et Triathlon de PO 2 à Minime) **/ 22 septembre**
Le club sera représenté au niveau jurys par Patrick Tranchant à la hauteur, Philippe Peccate comme officiel Logica. Le club fera appel à des parents ou des accompagnateurs pour assister les jurys. Cette tâche ne requiet pas de qualité particulière.
↳D'une manière générale, pour l'année à venir, il sera fait appel à tous (parents, athlètes) afin de renforcer l'équipe jurys et accompagnateurs de l'A3 afin d'alléger la présence des jurys officiels du club et de permettre le coaching des jeunes athlètes lors des épreuves.

➢**Kid'Athlé et triathlon Alençon /12 octobre**
Le club organisera cette rencontre sur le stade de la Plaine des Sports. Il sera fait appel à tous afin de constituer une équipe conséquente pour une bonne organisation technique de la journée. La tenue du Kid suppose de 8 à 12 personnes minimum et pour le triathlon 8 également. Les volontaires devront se faire connaître fin Septembre auprès de a3alencon@gmail.com

➢**Régionaux Cross**
Le Comité de pilotage se réunira lundi 2 sept 18h30 à la maison des Sports.

➢**Divers**

☞Il est rappelé que la réservation d'un minibus ou d'un bus (mais il faut un chauffeur !) doit être effectué avant le 20 du mois précédent la compétition. Il faudra anticiper les demandes largement afin d'augmenter les « chances » d'obtenir satisfaction.

☞En s'appuyant sur le calendrier (voir blog), il sera utile que les parents et les athlètes anticipent leur participation afin de gérer au mieux les déplacements.

Vie du club

➢**Reprise entrainements**

☞ Elle s'effectuera mardi 3 septembre à partir de Benjamins, mercredi 4 septembre pour EA et poussins, jeudi 5 septembre pour les adultes.

☞Pour les nouveaux, il sera proposé deux séances d'essai. Il sera obligatoire de remplir une feuille de suivi afin d'éviter les abus et de mieux contrôler les présences. Il en sera fait de même pour les adultes.

☞Dans la mesure ou Janik ne sera plus assisté par une stagiaire, l'inscription des jeunes de 7 ans se fera sous réserve.

☞Le bureau donne son accord sur le devis des maillots pour les jeunes présenté par la société AirSpire.

➢**logo** :

Le graphiste de CréAvantage a proposé des projets. Chacun a apporté des remarques dont la synthèse lui sera présentée par le secrétaire dans la semaine afin que les propositions soient affinées.

➢**Communication**

La distribution des plaquettes a été effectuée par le secrétaire auprès de l'école de la Croix-Rouge et celle des Kinésithérapeutes. Elle sera poursuivie à l'IUT et à l'ESPE.

➢ **Mutations d'athlètes**

Compte tenu des efforts financiers consentis par le club d'accueil, il est demandé aux athlètes entrants de participer aux championnats interclubs en mai 2014 permettant le classement du club.

➢**Réunions**

☞Le bureau arrête une date pour **l'Assemblée Générale du club**, celle-ci aura **lieu le vendredi 8 novembre** à la salle Artois. Le club se charge de la fourniture d'un plat principal auprès d'un traiteur. Il sera demandé aux familles d'apporter un dessert.

Seront invités comme officiels M. Pueyo et Mme Bretel pour la municipalité, Pascale Caugant et Daniel Boucher pour la Ligue, Christian Vannier pour le CDOS, Charlie Rousseau pour l'USDA et Yves Branchard.

☞L'Assemblée Générale du Comité de l'Orne aura lieu à L'Aigle, le vendredi 27 septembre, Patrick Tranchant, Philippe Badier, Philippe Peccate représenteront le club. Une réunion préparatoire aura lieu à Argentan le mercredi 11 septembre.

☞L'Assemblée Générale de la Ligue se tiendra le 15 novembre à Bayeux.

Licence

le club propose des facilités de paiements pour régler le montant de la licence : paiement échelonné, carte TATOO, chèques vacances, bon CAF.

Action en direction des féminines

Le club a reçu une subvention du CNDS pour ce projet. Il sera mis en adéquation avec l'animation du 30 novembre organisée par le Conseil Général à la Plaine des Sport

☞Prochaine réunion : 30 septembre locaux USDA Bd Koutiala

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**