



photo: Serge Leducque



photo: Philippe Peccare

Basile LEDUQUE, sous la pluie, a porté avec détermination les couleurs du club aux France de cross à La Roche-sur-Yon. La tâche était rude, mais le jeune cadet s'est forgé une solide expérience. Rendez-vous est donné l'an prochain et parions qu'il ne sera pas seul à ce grand rendez-vous!

Le très beau sourire de **Mariam Malanda Kibweta** aux régionaux en salle à Mondeville où elle a obtenu la médaille de bronze sur 50 m

Les Interclubs du 5 mai 2012 à Hélitais

Le pari de mobiliser le maximum d'athlètes est en passe d'être gagné. En effet, c'est près d'une vingtaine d'athlètes qui a répondu présent pour ce grand rendez-vous de l'athlétisme. Qu'ils en soient ici remerciés. L'entraîneur du club, Janik, leur propose de venir le samedi matin pour se tester sur les différentes épreuves auxquelles ils se sont inscrits afin de constituer l'équipe la plus performante possible. Des jurys seront présents afin de relever leurs performances.

Le blog de l'A3 :

www.a3alencon.fr

Retrouvez-y les informations essentielles
à la vie du club

Abonnez-vous à la newsletter !

RÉSULTATS

Triathlon Po. / Benj. / Min. - L'AIGLE - samedi 3 mars 2012 (60 km)

Eveil Athlétique filles ☞ 12 classées	place	points	hauteur	longueur	1 000m	50 m	50 m haies	médecine ball	performance
Marie JOUATEL	4 ^e	29		1 m 45		9'' 9		1 m 80	
Poussins Filles ☞ 12 classées	place	points	hauteur	longueur	1 000m	50 m	50 m haies	poids 2 kgs	performance
Marine DOUVENOUT	5 ^e	39		2 m 95	4' 17'' 16			4 m 89	
Jo-Lynn DUVAL	9 ^e	25		2 m 72		8'' 9		4 m 39	
Anna BESSON	11 ^e	9		2 m 08	5' 14 '' 4			3 m 52	
Minimes Filles ☞ 11 classées	place	points	hauteur	longueur	1 000m	50 m	50 m haies	poids 3 kgs	performance
Mariam MALANDA	3 ^e	64		3 m 73		7'' 3		6 m 47	R 6
Eveil Athlétique garçons ☞ 6 classés	place	points	hauteur	longueur	1 000m	50 m	50 m haies	médecine ball	performance
Arthur BEUCHER	2 ^e	44		2 m 83		8'' 7		3 m 38	
Louis PERCHER	4 ^e	36		2 m 16		8'' 9		3 m 80	
Poussins Garçons ☞ 13 classés	place	points	hauteur	longueur	1 000 m	50 m	50 m haies	poids 2 kgs	performance
Tangui TRANCHANT	2 ^e	63		3 m 44		8'' 00		6 m 53	
Timothé BEUCHER	4 ^e	51		3 m 06	3' 44'' 5			6 m 32	
Maxence RALU	6 ^e	47		3 m 35	3' 42'' 01			5 m 43	
Maxence BLAIN	8 ^e	41		3 m 33	4' 24'' 3			5 m 60	
Thomas GOUPIL	11 ^e	14		2 m 75		8'' 9		4 m 09	
Minimes Garçons ☞ 7 classés	place	points	hauteur	longueur	1 000 m	50 m	50 m haies	poids 4 kgs	performance
Emeric TRANCHANT	🏆 1 ^{er}	63	1 m 42	4 m 29			8'' 5		R6
Léo EL GHRANDI	5 ^e	36	1 m 18			7'' 4		6 m 10	D 4
Amaury RALU	6 ^e	32		3 m 13	3' 36'' 9	7'' 9			D 4

La course du Printemps / LA FERTE-MACE - samedi 3 mars 2012 (45km)

- 10,540 km -

167 classés :

106 ^e	Anita TREGARO	2 ^e VF2	en 51 mn 41 s
116 ^e	Odile SELLIER	🏆 1 ^{ère} VF3	en 53 mn 02 s
128 ^e	Florent DOUVRY	35 ^e VH1	en 54 mn 26 s

Course jeunes:

Romaric LARUE	🏆 1 ^{er} BG
Guénaél LARUE	

Championnat National de cross / LA ROCHE-SUR-YON (85) - dimanche 4 mars 2012 (271km)

course cadets / 336 classés :

274 ^e	Basile LEDUQUE	en 20 mn 09 s
------------------	-----------------------	---------------

Championnat Régional en salle. / Benj. / Min.- MONDEVILLE - samedi 10 mars 2012 (110 km)

Minimes Filles	hauteur	50 m	50 m haies	poids 3 kgs	performance
Mariam MALANDA KIBWETA		7'' 35		6 m 56	🏆 3 ^e
Benjamins Filles	hauteur	50 m	50 m haies	poids 2 kgs	performance
Noélie TRANCHANT		8'' 13		6 m 70	
Minimes Garçons	hauteur	50 m	50 m haies	poids 4 kgs	performance
Emeric TRANCHANT	1 m 38		9'' 06		

RÉSULTATS

Les 10 km de SARGE - dimanche 11 mars 2012 (57 km)

409 classés :

24 ^e	Mickaël POTTIER	13 ^e SH	en 35 mn 57 s	
55 ^e	Thomas VAILLANT	30 ^e SH	en 38 mn 16 s	
246 ^e	Anita TREGARO	2 ^e V2F	en 47 mn 10 s	qi

Le semi-marathon de LAVAL - dimanche 11 mars 2012 (93 km)

1 079 classés :

40 ^e	Thierry DROUILLET	25 ^e SH	en 1 h 24 mn 07 s
173 ^e	Baptiste NOUVEL	85 ^e SH	en 1 h 32 mn 21 s

Trail des trois rivières / CLOYES-sur-LOIR - dimanche 11 mars 2012 (120 km)

- 25 km -

76 classés :

66 ^e	Xavier PERSEHAYE	252 VH1	en 2 h 19 mn 30 s
-----------------	-------------------------	---------	-------------------

Les Foulées bayeusaines / BAYEUX - dimanche 18 mars 2012 (142 km)

- 10 km -

631 classés :

19 ^e	Frédéric DUBOIS	14 ^e SH	en 34 mn 44 s
116 ^e	Jean-Paul HUETTE	6 ^e VH2	en 40 mn 33 s

Circuit des Grands Crus / ROUFFACH (68) - dimanche 18 mars 2012 (707 km)

- 24 km -

843 classés :

418 ^e	Allain LEBOSSÉ	14 ^e VH3	en 2 h 30 mn 38 s
------------------	-----------------------	---------------------	-------------------

Intercomités en salle. / Benj. / Min.- MONDEVILLE - dimanche 25 mars 2012 (110 km)

Minimes Filles	longueur	50 m	50 m haies	poids 3 kg	hauteur	1 000 m	points	place	perf
Mariam MALANDA KIBWETA	3 m 77	7'' 56		6 m 33			63 points	20 ^e	R6
Benjamins Filles	longueur	50 m	50 m haies	poids 2 kg	hauteur	1 000 m			
Noélie TRANCHANT	3 m 14	8'' 14		7 m 07			64 points	17 ^e	R6
Minimes Garçons	longueur	50 m	50 m haies	poids 4 kg	hauteur	1 000 m			
Emeric TRANCHANT	4 m 61		8'' 61		1 m 46		71 points	9 ^e	R4
Léo EL GHRANDI	4 m 08	7'' 41		6 m 31			46 point	19 ^e	D2
Amaury RALLU	3 m 88			5 m 13		3' 11'' 00	44 points	20 ^e	D3

DECOFLAMME Sarl
Cheminées

DECATHLON



PHOTOS du MOIS



↩ **Odile SELLIER**
à
la course
du
printemps



↑ **Noélie TRANCHANT** et **Léo EL GHRANDI** ↓
s'élancent aux inter-comités de Mondeville
↩ **Amaury RALLU**
dans les derniers mètres de son 1 000 m !



une purée énergétique la veille d'une compétition

Et non les pâtes ne sont pas le meilleur repas maison de veille de course d'endurance !!!

Contrairement aux idées reçues, le plat de pâtes, la veille d'une course, est très loin d'être le repas parfait !! Pas franchement des sucres complexes ...

Certes, plus personne n'en doute désormais, pour favoriser la constitution de réserve énergétique mobilisable en progressivité par les muscles au cours d'un effort d'endurance, il faut apporter à l'organisme des sucres dit complexes à diffusion progressive.

Mais le hic, c'est que les pâtes ne sont pas toujours le meilleur sucre complexe. Les pâtes sont en grande partie composées d'amidon, une sorte de « glycogène végétal » indispensable au grain de blé pour lui donner l'énergie nécessaire à sa germination .

Pendant de nombreuses années, a été véhiculée l'idée que la simple digestion permettait de transformer les pâtes en ce que l'on appelait du « sucre lent » .

Mais voilà les choses sont un peu plus complexes !!

Nos braves enzymes du système digestif sont avides d'activité, et au cours de la digestion, elles en décident autrement !! Pour que nos pâtes deviennent des sucres complexes à diffusion progressive, plusieurs paramètres sont nécessaires :

⇒ Elles doivent être riches en fibres (complètes ou semi complètes) ce qui ralentira l'action des enzymes .

⇒ Elles doivent être associées à des lipides gras mono ou polyinsaturés (huile d'olive, de colza, de noix, par exemple) qui, là encore, ralentiront le zèle des enzymes.

☞ **Mais surtout elles devront être cuites « al dente » !**

Trop cuites, les pâtes vont constituer dans l'intestin une sorte de « pâte molle » qui sera immédiatement neutralisée avec une facilité redoutable par les enzymes. La conséquence sera de voir le glucose obtenu passer trop vite dans le sang.

Les pâtes «al dente » plus « compactes » vont ralentir l'action des enzymes, du coup le glucose gagnera la circulation sanguine avec beaucoup plus de progressivité. Les fibres musculaires auront alors tout leur temps pour stocker.

☞ **un manque cruel d'acides aminés essentiels**

Et puis un plat de pâte et sa cuillère d'huile d'olive n'apporteront rien ou presque en terme de protéine...

Or, ce mythe "des sucres lents" en mode exclusif avant l'effort est une pure ineptie !!!

Il manque dans les pâtes, les fameux acides aminés essentiels, et la farine de blé, même complète, n'apportera pas l'ensemble des acides aminés essentiels !!

Mais les acides aminés ne fournissent pas d'énergie me dira-t-on ...Oui, mais la présence élevée d'acides aminés dans le sang pendant l'effort induira ce que l'on appelle "l'effet anabolique des protéines" qui est une réaction de l'organisme pour rétablir l'équilibre en envoyant les acides aminés excédentaires construire de la fibre musculaire: fibres musculaires qui se détériorent à l'effort. Ne pas oublier qu'à l'effort si l'organisme manque de protéines (par manque d'apport alimentaire notamment), le taux d'acides aminés va baisser .

☞ **La conséquence ?**

La mise en route du processus du catabolisme s'enclenche. L'organisme pour continuer à fonctionner à peu près normalement va alors rechercher les acides aminés là ils sont encore disponibles, c'est





à dire dans les muscles, ce qui aura pour conséquence la célèbre "fonte musculaire"

Voilà pourquoi la présence de protéines ne doit pas être négligée avant l'effort. Evidemment elle aura son importance après l'effort pour reconstituer les stocks mais ce n'est pas le propos de cet exposé.

Ne pas oublier que les pâtes sont un aliment acidifiant !!

En apparence les pâtes semblent parfaitement neutres ou basiques.

Mais voilà comme toutes les céréales (et la farine de blé est quand même un produit issue d'une céréale !!) elles sont toutefois acidifiantes car, lors de leurs transformations au niveau digestif ou cellulaire, des acides seront libérés .

*Pour faire court , ne pas confondre un aliment acide au goût, c'est-à-dire un aliment qui contient de nombreux acides dans ses tissus...mais des acides **qui ne demeureront pas nécessairement sous cette forme lorsque le corps les utilisera..***

exemple de repas complet avant effort : la purée de patate douce

la recette :

- environ 400 grammes de patate douce par personne cuite en vapeur douce (les patates douces sont très variables en calibre , ce matin celles que j'ai dans le bas de mon frigo sont à 200g),
- 2 œufs entiers bio (ou un œuf entier + un blanc si on est sujet à développer le "mauvais" cholestérol)
- une petite pincée de sel (facultatif)
- un peu de poivre s'il est toléré
- une cuillère à soupe de parmesan râpé (relève le goût)
- une cuillère à café d'huile de soja ou de colza
- un fond de verre de lait (vache ou autre)

Lorsque les patates douces sont cuites, incorporer les deux œufs bio crus puis l'huile, le poivre, le sel, le parmesan (facultatif) et le lait (il sert de liant donc la quantité variera en fonction de l'aspect que vous voulez donner à votre purée)

Pourquoi cette composition ?

sur les œufs:

L'œuf est l'aliment référence en terme de protéine. Un œuf de poule de 60 g est composé de 7g environ de protéines ...dont plus de la moitié dans le blanc (4 grammes environ). Le jaune d'œuf est riche en cholestérol d'une part, et en acides gras saturés d'autre part... Donc pour ceux et celles qui en besoin de surveiller de près ces valeurs un seul œuf entier par personne dans la purée!

sur le poivre:

La pipérine du poivre à dose modérée activera la salivation et donc indirectement la production de sécrétions gastriques facilitant la digestion.

sur l'huile de colza ou soja:

Ce choix est fait pour leur bon rapport oméga 6 / oméga 3.

avec l'aimable autorisation d'Alain ROCHE

<http://www.diet-sport-coach.com>



COMPTE-RENDU

Réunion de bureau du 26 mars 2012-03-28

Présents : Patrick Tranchant, Philippe Peccate, Allain Lebossé, Thierry Drouillet, Serge Leduque, Franck Jouatel, Maurice Jouatel.

Excusé : Barthélémy Foubert.

☞ Le compte-rendu de la réunion de bureau du 28 février 2012 est approuvé.

Compétitions:

➤ Sur l'ensemble des résultats du mois (voir pages 2 et 3), le bureau se félicite de la 3^e place sur le podium au 50 m de Mariam Malanda Kibweta aux régionaux en salle à Mondeville.

➤ Le club organise son triathlon de plein air le samedi 12 mai. Il sera fait appel à tous pour une bonne organisation de cet après-midi sportif. Un kid'athlé et un triathlon seront proposés. Des épreuves ouvertes seront également à l'affiche: un 100m, un 400m, un 1 500m et un concours (poids) sont prévus. Les clubs sarthois et mayennais seront invités entre autres à cette occasion. Ces épreuves seront inscrites au calendrier de la Ligue.

➤ L'UNSS organise des compétitions les mercredis 2, 9 et 16 mai. Les entraînements de ces jours en seront légèrement perturbés.

➤ A ce jour, 18 athlètes se sont inscrits aux interclubs du 5 mai prochain. En outre, il faudra prévoir la présence de 2 jurys dont un régional; faute de cela, le club sera pénalisé de 500 points, ce qui mettrait à bas l'esprit d'engagement du club à ce grand rendez-vous sportif de l'athlétisme (les jurys en formation seront présents). Les athlètes sont invités à valider des performances le **samedi matin de 10h à 12 h** de façon à retenir pour chaque épreuve le meilleur potentiel afin de gérer au mieux les engagements aux interclubs.

Aux France des 10 km, 8 athlètes du club étaient sélectionnés. Malheureusement, la date du 1^{er} avril (jour d'Alençon-Médavy), le lieu, Roanne, et leur condition physique n'ont pas incité les athlètes à y participer.

Vie du club:

➤ La ligue organise le 7-8 avril prochain à Cherbourg un stage de perfectionnement. Deux athlètes de l'A3 ont été convoqués: Emeric Tranchant qui ne pourra y participer étant aux USA à ces dates et Mariam Malanda Kibweta. Pour cette dernière, un covoiturage avec d'autres athlètes de l'Orne permettra un déplacement aller-retour à moindre frais.

➤ Pour le stage de Houlgate qui se déroulera du 12 au 14 avril, Albin Foubert a été convoqué. D'autres athlètes en ont fait la demande: Basile Leduque, Marc Pottier, Kévin Chaumette ; pour Aymerick Drouillet, sa candidature est incertaine étant trop tardive.

➤ A l'assemblée générale de la Maison des Sports à laquelle le club est affilié, celui-ci était représenté par Philippe Peccate. L'ordre du jour comportait l'approbation des rapports d'activité et financier. A noter, la possibilité qui est offerte de réserver une salle par internet, dorénavant. Le club utilise une salle pour ses réunions de bureau mensuelles.

➤ Le 31 mars, se tiendra à Mondeville une session d'examen pour jury régional. Patrick Tranchant, Philippe Peccate (aux sauts) et Serge Leduque (aux lancers) s'y présenteront.

➤ La soirée des récompenses s'est déroulée de manière très conviviale à la satisfaction de tous les participants. Une soixantaine de personnes était présente. Quelques athlètes récompensés absents pour diverses raisons s'étaient fait excuser. Les frais de réception engagés à cette occasion s'élèvent à la somme de 77,63 €. Les bons d'achats DECATHLON d'un montant total de 925 € n'ont coûté au club que 740 €, le partenaire majorant de 25% ; individuellement la valeur des bons allait de 19 € à 63 €. Le bureau remercie les personnes qui ont amené des plats pour le buffet, après récompenses. Un courrier de remerciement a été adressé à la mairie de Damigny pour sa mise à disposition gracieuse de la salle. Ouest-France et Orne-Hebdo ont rendu compte de l'événement dans leurs colonnes.

➤ Le projet d'achat d'un stand pliant est au point mort. Le sponsor *Profil+* a souhaité que son logo soit imprimé sur les côtés de la tente. Le devis proposé par la société Raclet est trop élevé. Une solution pourrait se présenter sous la forme d'un achat de la tente « nue » et de faire imprimer les logos du sponsor et celui de l'A3 par un imprimeur spécialisé. Des devis vont être demandés auprès de sociétés alençonnaises. Cependant

COMPTE-RENDU

l'achat ne pourra être effectif que s'il est pris en charge en totalité par le sponsor, les finances du club ne permettant pas dans l'état actuel un tel achat.

➤ Le président Patrick Tranchant a assisté à une réunion concernant le CNDS et le projet associatif, sur invitation de Daniel Boucher. Ce projet, obligatoire pour les clubs de plus de 100 licenciés – ce qui est le cas pour l'A3– devra être développé afin d'obtenir les fonds de cet organisme.

➤ Le club s'associera le samedi 2 juin au centre Paul Gauguin pour une journée d'animation. Malgré un calendrier serré où chacun est très sollicité, le club se doit d'être présent. Un atelier inspiré des épreuves du Kid'athlé sera proposé. La présence de plusieurs bénévoles est indispensable, ceux-ci devront annoncer leur présence auprès de Patrick Tranchant.

➤ La municipalité a annoncé que les travaux sur la piste débiteront fin mai, début juin.

➤ Le nombre de licenciés s'élève à ce jour à 110, soit + 19 par rapport à l'an dernier à la même date. Le bureau se félicite de cette belle progression, mais celle-ci oblige le club à renforcer l'encadrement sportif, les recherches d'entraîneurs sont en cours sans résultat à ce jour.

➤ La municipalité a averti que 7 enfants sont inscrits au troisième trimestre à l'école des sports, 1 le mercredi, dans la tranche 8-11 ans, et 7 le samedi dont 5 dans la tranche 8-11 ans et 2 dans la tranche 12-16 ans.

➤ Dans l'objectif des interclubs de mai, l'entraîneur Janik va formaliser les entraînements qui seront spécifiques aux épreuves retenues. Il sera fait appel à des jurys (minimum 3) afin de relever les performances des athlètes et assister à l'encadrement et à la sécurité. Laurent Douvenoult a répondu présent dès le 24 mars, appel est lancé à d'autres bonnes volontés pour le rejoindre.

Comptes financiers:

➤ L'organisation du cross d'Allonnes a fait parvenir un chèque d'un montant de 50 € au titre de la participation du club à son cross à l'automne dernier.

➤ La société Décoflamme a offert la somme de 75 € au club au titre de sponsoring, qu'elle en soit remerciée ici.

➤ Le président fait état de l'avancement du partenariat avec la société Groupama. Il comporterait plusieurs volets: une somme de 1000 € serait attribuée, dont 500 € investis dans la communication sous forme d'une voile publicitaire sur mât avec le logo du partenaire et celui du club. Patrick Tranchant précise qu'il souhaiterait que les 500 € restants soient consacrés à l'achat d'un vêtement-veste ou sweat logoté pour être offert aux jeunes de l'éveil athlétique et aux poussins. Concernant ce partenariat publicitaire, Serge Leduque exprime son désaccord sur le recours à des sponsors privés désirant associer leur nom et leur logo au club de l'A3 et préférerait limiter ce type de partenariat. Le président objecte que les clubs sportifs de toutes disciplines ont recours à ce type de partenariat. Cette position de principe remettrait en question la recherche de ressources financières nouvelles indispensables au maintien et au développement des activités du club (accroissement de l'effectif).

➤ Le CNDS a communiqué la ventilation de sa subvention 2011: 100 € ont été attribués sur l'action « loisir-santé »; 900 € ont été attribués sur l'action « développement des actions promotionnelles pour maintenir et augmenter les effectifs »; 500 € ont été attribués sur l'action « mise en place du kid'athlé ».

➤ Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 26/03/2012 de la manière suivante:

- Compte-chèques: 355,78 €

- Compte de la Ligue: 409,10€

- Compte-livret: 4 100,00 €

➤ Maurice JOUATEL a formalisé sa démission au poste de trésorier, l'intérim sera assuré par le Président, une demande sera faite à la trésorière adjointe afin de prendre la succession.



A3 ALENÇON
Le Rouillé 61250 St-Nicolas-des-Bois
☎ 06 16 86 38 40
www.a3alencon.fr

☞ prochaine réunion : lundi 23 avril à la Maison des Sports à 18 h 30

Sablé
Couverture, Charpente

Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques

Mickaël Sablé
Tel: 02.33.27.46.43 Devis gratuit
E-mail: mickaelsable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons R.C.S Alençon 508 562 642

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux
61250 Damigny
☎ 06 08 03 70 04
✉ philpeccate@aol.com