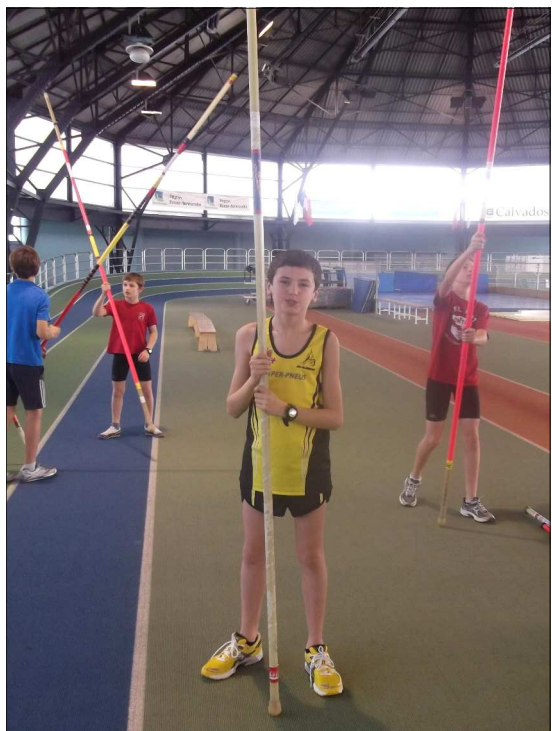


**Kevin Chaumette,**  
en grande forme, après ses bons résultats à Mondeville, continue sur sa lancée au triathlon d'Aube où il a effectué un saut à 6m54



**Romaric Larue** s'est initié au saut à la perche à Mondeville  
Janvier 2012

## LES VŒUX DU PRESIDENT

Le rythme effréné des saisons nous amène vers une nouvelle année. Comme si tout recommençait le 1<sup>er</sup> janvier de chaque année, nous fêtons sa venue avec l'espoir qu'elle apporte à tous, l'ensemble des conditions qui constituent le bonheur, le travail, la santé, le sport, la vie associative et des activités en tous genres.

L'ensemble des membres du bureau se joint à moi pour vous souhaiter une excellente année 2012. Qu'elle nous comble au niveau du sport, indispensable à notre équilibre.

Votre club d'athlétisme, l'A3 ALENCON, continuera de vous proposer de participer aux différentes compétitions, Kid Athlé, triathlons, cross, épreuves sur piste, courses sur route, trails... Nous espérons que, dans ces différentes disciplines, vous aurez la possibilité de vous exprimer et de partager la passion de l'athlétisme sous toutes ses formes.

Désormais, le changement de catégorie intervient le 1<sup>er</sup> janvier et pour certains, le niveau des athlètes rencontrés sera supérieur, le challenge personnel sera d'autant plus intéressant. En épreuves individuelles ou par équipes, les résultats, quels qu'ils soient, seront l'expression de votre envie de bien faire avant tout.

Déjà, l'année à peine commencée, nous comptons sur la présence de tous les athlètes du club aux prochains championnats départementaux de cross le 7 janvier 2012 à Mortrée, puis pour les plus jeunes, au triathlon de Mortagne-au-Perche le 14 janvier 2012, première épreuve comptant pour le challenge Orne Athlé qui récompense les meilleurs par l'addition de points sur cinq triathlons.

Je vous renouvelle simplement et sincèrement une très bonne année 2012 et espère que vous partagerez de grandes émotions sportives.

Patrick



**Le blog de l'A3 a une nouvelle adresse**  
**[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)**

Retrouvez-y les informations essentielles

à la vie du club

**Abonnez-vous à la newsletter !**

# RÉSULTATS

## Cross de MONTFORT-LE-GESNOIS – dimanche 4 décembre 2011 (61 km)

Distance	Nbre classés	Cat 2011	Prénom	Nom	Temps	Place Gal	Place Cat	Equipe
1 940m	46	BG	Romarc	LARUE	7'37''	11 <sup>e</sup>		
			Amaury	RALU	8'	21 <sup>e</sup>		
2 430m	51	MF	Joséphine	DRION	12'39''	25 <sup>e</sup>		
			Maëllann	ROGER	12'44''	27 <sup>e</sup>		
3 260m	30	MG	Simon	GANNE		2 <sup>e</sup>		🏆 1 <sup>ère</sup>
			Albin	FOUBERT	11'57''	4 <sup>e</sup>		
			Guillaume	THIBAudeau	12'35''	9 <sup>e</sup>		
			Benoît	HUETTE		13 <sup>e</sup>		
			Maxime	BREUX		18 <sup>e</sup>		
3 260m	75	SH	Thierry	DROUILLET	12'20''	24 <sup>e</sup>	18 <sup>e</sup>	
3 260m	23	CH	Jimmy	DOUVRY	13'21''	17 <sup>e</sup>		
1 110m		EAG	Guénaël	LARUE	Sans classement			
1 110m	65	PG	Maxence	RALU	4'18''	15 <sup>e</sup>		
5 410m	65	V3F	Marie-France	JOUATEL	26'54''	36 <sup>e</sup>	🏆 1 <sup>ère</sup>	
		V2F	Chantal	LETOURNEAU	25'42''	24 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	
		V2F	Anita	TREGARO	26'33''	32 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	
8 880m	170	SH	Romain	BACOU	35'28''	49 <sup>e</sup>	26 <sup>e</sup>	Equipe 1 : 8 <sup>e</sup>
			Bruno	LE CADRE	35'19''	48 <sup>e</sup>	25 <sup>e</sup>	
			Mickaël	POTTIER	34'43''	36 <sup>e</sup>	20 <sup>e</sup>	
			Thomas	VAILLANT	36'35''	65 <sup>e</sup>	36 <sup>e</sup>	
		V1H	Philippe	BADIER	43'22''	154 <sup>e</sup>	86 <sup>e</sup>	Equipe 2 : 19 <sup>e</sup>
			Florent	DOUVRY	43'27''	155 <sup>e</sup>	87 <sup>e</sup>	
			Thierry	GERMAIN	43'11''	150 <sup>e</sup>	83 <sup>e</sup>	
			Jean-Paul	HUETTE	37'28''	84 <sup>e</sup>	40 <sup>e</sup>	
			Franck	JOUATEL	34'26''	31 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	
			Stéphane	LARUE	39'01''	113 <sup>e</sup>	59 <sup>e</sup>	

## Critérium Epreuves Combinées en salle benj/min MONDEVILLE - dimanche 4 décembre 2011 (106 km)

### Pentathlon / 20 minimes classés

Prénom	Nom	points	classement	50 m Haies	hauteur	poids 4 kg	Longueur	1 000m
Kévin	CHAUMETTE	2 704 pts	3 <sup>e</sup>	8''30	1m55	10m24	5m97	3'05''13
Marc	POTTIER	1 586 pts	16 <sup>e</sup>	10''23	1m34	8m94	3m93	3'19''98

### Triathlon / 21 minimes classés

Prénom	Nom	points	classement	R3
Kévin	CHAUMETTE	82 pts	3 <sup>e</sup>	R3
Marc	POTTIER	54 pts	17 <sup>e</sup>	D1

Aux championnats de cross de Basse-Normandie UNSS à Falaise, le lycée Alain s'est qualifié pour les France à Narbonne avec une équipe composée de quatre athlètes de l'A3, **Simon Ganné, Basile Leduque, Albin Foubert et Guillaume Thibaudeau** et de **Clément Leriche** de l'Intrépide de Pré-en-Pail.

# RÉSULTATS

## Triathlon en salle / AUBE - samedi 10 décembre 2011 (63 km)

catégorie	Prénom	Nom	points	classement	longueur	poids	30 m	
BF	Noëlie	TRANCHANT	52 pts	2 <sup>e</sup>	2m71	7m78	5''2	D1
MF	Maélan	ROGER	53 pts	3 <sup>e</sup>	3m65	8m13	5''0	D1
BG	Léo	EL GHRANDI	63 pts	🏆1 <sup>er</sup>	3m85	7m65	4''9	R6
MG	Kévin	CHAUMETTE	94 pts	🏆1 <sup>er</sup>	6m54	9m72	4''2	<b>R1</b>
	Emeric	TRANCHANT	48 pts	3 <sup>e</sup>	4m39	7m40	4''8	D2

## Les 10 km de SÈES - samedi 10 décembre 2011 (23 km)

395 classés

16 <sup>e</sup>	<b>Frédéric LEON</b>	en 35 mn 28 s
18 <sup>e</sup>	<b>Mickaël POTTIER</b>	en 36 mn 01 s
28 <sup>e</sup>	<b>Thierry DROUILLET</b>	en 37 mn 16 s
54 <sup>e</sup>	<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 38 mn 50 s
80 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	en 40 mn 00 s
107 <sup>e</sup>	<b>Cyril CHEREL</b>	en 40 mn 49 s
115 <sup>e</sup>	<b>Jimmy DOUVRY</b>	en 41 mn 03 s
116 <sup>e</sup>	<b>Sébastien COSME</b>	en 41 mn 04 s
123 <sup>e</sup>	<b>Baptiste NOUVEL</b>	en 41 mn 29 s
188 <sup>e</sup>	<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	en 44 mn 06 s
233 <sup>e</sup>	<b>Philippe BADIER</b>	en 45 mn 29 s
261 <sup>e</sup>	<b>Florent DOUVRY</b>	en 46 mn 21 s
296 <sup>e</sup>	<b>Marie-France JOUATEL</b>	en 47 mn 53 s
392 <sup>e</sup>	<b>Pierre SOLE</b>	en 52 mn 02 s

### courses jeunes

poussins / 1 km

2 <sup>e</sup>	<b>Adrien BADIER</b>
3 <sup>e</sup>	<b>Alexis GAUTIER</b>

minimes et benjamin(e)s / 2,5 km

🏆1 <sup>er</sup>	<b>Aymerick DROUILLET</b>
7 <sup>e</sup>	<b>Amaury RALU</b>
15 <sup>e</sup>	<b>Gladys DROUILLET</b>

3<sup>e</sup> BH  
🏆1<sup>ère</sup> BF



## Triathlon en salle / Benj-Min / MONDEVILLE - samedi 10 décembre 2011 (106 km)

Prénom	Nom	catégorie	points	classement	hauteur	poids 4 kg	1 000 m		Perf		
<b>Basile</b>	<b>LEDUQUE</b>	MG	69 pts	10 <sup>e</sup> / 23	1m54	3 <sup>e</sup>	8m12	3 <sup>e</sup>	2'59''52	🏆1 <sup>er</sup>	R5

Basile Leduque avait opté pour le triathlon de Mondeville. Son objectif était de faire un temps sur le 1 000 m en minimes avant son changement de catégorie. Dès le départ, il prenait le commandement de la course, sur la belle piste de la halle Michel d'Ornano, pour le garder de bout en bout, son poursuivant immédiat se contentant de rester dans sa foulée. Et ce n'est pas le retour des autres concurrents dans le dernier virage qui allait le bousculer.

Faute d'une vraie lutte, Basile termine premier en 2mn59s52, loin des 2mn55, son objectif avoué. Une belle performance cependant qu'il complète en égalant son record à la hauteur avec un saut à 1m54 et en lançant le poids de 4 kg à 8m12.

PP

# RÉSULTATS

## Kevin CHAUMETTE en forme à la longueur

C'est à nouveau une quinzaine d'athlètes de l'A3 ALENCON qui avait fait le déplacement à Aube ce samedi 10 décembre pour participer au dernier triathlon de l'année comptant pour la Challenge Orne Triathlon.

En kid athlé, épreuves réservées aux éveil athlétique et poussins garçons et filles, les deux équipes préfectorales composées respectivement de Jo Lynn DUVAL, Arthur BEUCHER, Maine DOUVENOULT, Samy EL GHRANDI, Thomas GOUPIL puis Marie JOUATEL, Timothé BEUCHER, Paul MICHAUX, Tanguy TRANCHANT et Anna BESSON ont de nouveau réalisé un doublé avec 88 et 81 points.

Noëlie TRANCHANT prend la 2<sup>e</sup> place du triathlon Benjamine avec 52 points tandis que Léo EL GHRANDI remporte celui des Benjamins avec 63 points. Chez les minimes filles, Maëllann ROGER se maintient sur le podium en terminant 3<sup>e</sup> avec 53 points. Chez les minimes garçons, Kevin CHAUMETTE a profité de cette épreuve pour battre son record à la longueur avec un saut à 6m54 (les connaisseurs apprécieront) et remporter de nouveau le triathlon avec 94 points. Emeric TRANCHANT prend quant à lui la 3<sup>e</sup> place avec 48 points.

\*\*\*\*\*

Dans le cadre du classement final du Challenge Ornais qui s'établit sur les 5 meilleurs résultats de l'année, les « jaune et noir » obtiennent de bons résultats.

Noëlie TRANCHANT et Emilie PARPAILLON prennent respectivement les 2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> place en benjamines avec 267 et 89 points (2 triathlons). Chez les minimes filles, Maëllann ROGER et Mariam MALANDA KIBWETA terminent 3<sup>e</sup> (4 triathlons) et 4<sup>e</sup> (2 triathlons) avec 191 et 100 points.

Chez les benjamins garçons, Baptiste TAMISIER termine 5<sup>e</sup> (4 triathlons) avec 208 points.

Enfin, du côté des minimes garçons, Kevin CHAUMETTE prend une très belle 2<sup>e</sup> place avec seulement 3 triathlons à son actif et 252 points. Emeric TRANCHANT termine 3<sup>e</sup> avec 215 points, Basile LEDUQUE 4<sup>e</sup> (3 triathlons) avec 138 points et Marc POTTIER 5<sup>e</sup> (2 triathlons) avec 116 points. FJ

## **Cross de St-MARS-LA-BRIERE – dimanche 18 décembre 2011** (67 km)

Distance	Cat 2011	Prénom	Nom	Temps	Place Gal	Place Cat	Classés
7 535m	V1H	Franck	JOUATEL	27'36''	9 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	149
		Jean-Paul	HUETTE	30'07''	34 <sup>e</sup>	31 <sup>e</sup>	
		Stéphane	LARUE	31'45''	72 <sup>e</sup>	60 <sup>e</sup>	
		Florent	DOUVRY	35'35''	127 <sup>e</sup>	87 <sup>e</sup>	
1 950m	BG	Romaric	LARUE	7'25''	7e		37
2 250m	MF	Joséphine	DRION	11'22''	19 <sup>e</sup>		30
		Maëllann	ROGER	11'56''	24 <sup>e</sup>		
3 030m	MG	Basile	LEDUQUE	10'58''	3 <sup>e</sup>		21
		Guillaume	THIBAudeau	11'08''	4 <sup>e</sup>		
		Benoît	HUETTE	11'59''	12 <sup>e</sup>		
3 815m	CH	Jimmy	DOUVRY	14'45''	10 <sup>e</sup>		18
3 815m	V1H	Xavier	PERSEHAYE	17'11''	55 <sup>e</sup>	49e	75
	EAG	Guénaël	LARUE	<i>sans classement</i>			
4 890m	V3F	Marie-France	JOUATEL	24'16''	35 <sup>e</sup>	🏆 1 <sup>ère</sup>	62
	V2F	Chantal	LETOURNEAU	22'34''	17 <sup>e</sup>	🏆 1 <sup>ère</sup>	
	V2F	Anita	TREGARO	23'35''	28 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	
8 610m	SH	Frédéric	DUBOIS	31'30''	16e		79
		Mickaël	POTTIER	32'19''	23e		
		Bruno	LE CADRE	32'20''	24e		
		Romain	BACOU	32'53''	30e		
		Thomas	VAILLANT	34'07''	40e		

## le pain et les sports d'endurance

**un vrai produit énergétique pour les sports d'endurance plus trop "tendance" ....**

On parle souvent de barres énergétiques, de gels, de poudres .... et on oublie que le pain! D'une facilité redoutable à faire, il reste d'une très grande valeur nutritionnelle !!

Alors c'est sûr, pas facile pour les marques de produits énergétiques d'apporter, dans leurs somptueuses brochures en papier glacé, une page d'information sur les bienfaits du pain maison .

Beaucoup plus facile et séduisant d'apporter de la poudre aux yeux par un descriptif détaillé sur le dernier produit miracle anti-crampe (bon, je vous l'accorde, il faut chercher en bas de page la composition parfois "fumeuse" dudit produit !!).

Pour ceux et celles qui voudraient passer à leur propre fabrication du pain, sachez que faire son pain ne prend que très peu de temps (5 minutes maxi hors cuisson).

Les machines à pain désormais très bon marché permettent de réaliser son pain en un tour de main pour le pétrissage. Mais je vous déconseille très fortement la cuisson dans ces machines !

La cuisson dans les machines à pain (y compris les plus sophistiquées avec chaleur tournante) ne permet pas de saisir le pâton cru par un choc thermique et donc de protéger rapidement par une "crouste" l'intérieur du pâton d'une chaleur trop forte, destructrice des nutriments ....

Alors, évidemment les fabricants ne se vantent pas de le dire mais voilà, le pain cuit dans les machines à pain est uniquement "un tas présentable de glucides " .... !!!!

### >>>> Comment cuire son pain ?

Si vous n'avez pas la chance d'avoir un four à pain, faites chauffer votre four à très forte température ( 300°C pendant 10 minutes ou 250°C pendant 10 minutes si le four ne monte pas sur 300°C) en plaçant à l'intérieur la plaque sur laquelle sera posé le pâton non cuit (détail très important pour augmenter au maximum le choc thermique rapide).

Lorsque votre machine à pain a terminé son programme, façonner rapidement vos pâtons sous forme de pain allongé ( ne pas trop malaxer pour éviter à la pâte de perdre son oxygénation), fendre vos pâtons avec une lame de cutter. Les enfourner rapidement sur un papier cuisson. Dès l'entrée du four, baisser à 250 °C , cuisson 10' à 250°C puis 20 à 30 minutes cuisson 220°C.

### >>>> Une recette type classique que je vous conseille :

- 1 kg de farine complète
- 1 cuillère à café bombée de sel
- 60g de levain bio fermentescible en poudre ( la marque PRIMEAL par exemple ),
- Et pour l'eau difficile à dire .... Tout va dépendre de la qualité de la farine, entre 500 et 700ml ..... donc à tester ... avec l'expérience, on ne mesure plus !!!

☞ **jamais de LEVURE** (y compris celle sous la dénomination "levure à pain" ) !!!! ( il est bien sûr possible de réaliser son propre levain mais l'opération est dans ce cas plus complexe)

### >>>> La préparation

Personnellement, je vous recommande de mélanger au fouet à main dans un grand saladier tous les ingrédients « à sec » puis d'incorporer l'eau et finir de malaxer à la main pour obtenir une boule compacte .

Puis, placer la boule dans la machine à pain et hop pour un programme pétrissage sans cuisson (type programme pâte à pizza)

### >>>> Valeur nutritionnelle :

☞ Vous trouverez des dizaines de sites décrivant cette valeur. Mais pour résumer sur le plan de l'intérêt dans les sports d'endurance :  
> Le pain présente une quantité très intéressante de vitamines E ( anti oxydant ) et de vitamines du groupe B (B1, B2, B6 en particulier).

> Sur le plan de l'index glycémique, plus le pain est complet (et par conséquent avec un % de fibres important), plus la charge glycémique sera basse et donc la diffusion de l'énergie des glucides progressive, le pain complet, plus riche en fibres, a un index glycémique modéré (60 à 65 ).

En revanche, le pain blanc, comme notre célèbre baguette, moins riche en fibres, a un index glycémique élevé (très proche du sucre de table : 90/95) et fait grimper en flèche la glycémie

Le pain est une excellente source de magnésium et de potassium .... à condition qu'il soit complet .... Moins la farine est raffinée et plus la densité minérale augmente, cela peut aller du simple au triple entre un pain blanc (type 45-55) et un pain complet ( farine type 110-120 ).

### >>>> Pain complet et pain intégral ....

Ne pas confondre le pain intégral (avec un farine de type 150 et 100% des fibres ) et un pain complet (farine type 110) qui est fait avec un farine qui a subi une petite partie de retrait des fibres. Le pain complet est plus digeste que l'intégral pour une valeur énergétique en glucides complexes somme toute assez proche



# DOSSIER

## >>>> Complet .... oui mais au levain naturel !!

Non le pain à la farine bio n'est pas toujours "100% naturel" pour autant !!!!!

Si le pain n'est pas au levain naturel il perd tout son intérêt.... car la levure n'est pas du levain !! L'explication de mon affirmation provient d'une petite bête qu'on appelle l'acide phytique; naturellement présent dans les graines du blé ( et de toutes les céréales), cet acide diminue et réduit fortement l'absorption des sels minéraux en formant des phytates insolubles.



La fermentation naturelle du levain, grâce aux phytases (enzymes du levain) réduit cet acide ( phénomène que l'on appelle, pour les intimes, la lactofermentation ). Ainsi le pain au levain garde ses propres enzymes intactes. Cette conservation des enzymes permettra à une sorte de "pré-digestion", et, au final, une meilleure assimilation.

Voilà pourquoi les pains complets à levure sont souvent très pauvres en sels minéraux .... Ils n'ont donc de complet que le nom !

## >> Le must des pains : le pain essène

### *le pain essène*

Ce pain est dit "essène" car sa recette a été retrouvée dans les documents de la Mer Morte et remonte aux Esséniens. C'est donc un pain absolu-

ment spécial et...vraiment ancestral.

### **Les bienfaits du pain essène**

C'est avant tout un excellent antioxydant, riche en vitamines, protéines et enzymes... et facile à faire ! Au niveau nutritionnel, ce pain est très riche en vitamines E et B1 et en minéraux.

#### Pourquoi ?

1. Ceci s'explique par une cuisson douce (150°C) associée à une forte hygrométrie qui n'altère pas les qualités nutritionnelles des composants.

2. Les graines germées ont un taux de protéines, de vitamines (C notamment) et d'enzymes très nettement supérieur que les sèches. La vitamine E est un puissant anti oxydant qui retarde le vieillissement cellulaire. La vitamine B1 (thiamine) joue un rôle important dans l'assimilation des sucres (enzymes utilisées lors de la glycolyse) loin d'être inutile pour nous autres sportifs à la recherche de glycogène !!

3. C'est un complément alimentaire idéal pour la régulation du transit.

4. Ce pain est extrêmement riche en oligo-éléments. 150 à 200g de pain essène après les entraînements durs remplacera très largement le grignotage de tout ce qui passe sous la main (biscuit divers, jus d'orange industriel hyper oxydant ...) lorsque les runnings auront été rangées!!

#### **Sa conservation**

Dans un sachet plastique au réfrigérateur. Il ne bouge pas une semaine. Il peut également très bien se congeler. Chaque petit pain sera alors entouré de papier cuisson, ce qui évite qu'ils se collent les uns aux autres puis les entourer ensuite d'un film plastique

#### **VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE POUR 100 g :**

- valeur énergétique : 301kcal ou 1258 kJ
- protéines : 7,6 g
- glucides : 55,7 g
- lipides : 5,3 g
- phosphore : 244 mg
- calcium : 52,1 mg
- fer : 3,7 mg
- magnésium : 82,5 mg

#### **LA RECETTE :**

##### **étape 1 : le trempage**

Prendre 500 g de blé tendre à germer (produit en vente dans tous les magasins bio)

Le faire tremper dans un saladier 24h.

Puis le répartir dans une grande passoire (au fond + sur les montants)

##### **étape 2 : la germination**

Mettre la passoire sur un saladier ou assiette creuse contenant un peu d'eau (pour garder une humidité ambiante)

Laisser le blé germer 24h (voir 2 jour...)en humidifiant celui-ci au moins 1 à 2 fois (passer la passoire sous l'eau).

Il faut attendre qu'apparaissent des germes d'une taille de 2 à 3 mm.

Ne pas attendre que les germes verdissent ( la qualité du pain serait bien sûr aussi excellente mais le goût vraiment pas terrible)

##### **étape 3 : le broyage**

Broyer au robot ménager les grains germés avec une petite cuillère à soupe de sel et un peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse.

##### **étape 4 : fermentation et cuisson**

deux méthodes :



# DOSSIER

>> **méthode 1** : la cuisson dans un four :

Mettre la pâte dans un moule à cake (ou plusieurs petits moules : plus facile ensuite pour l'emballage) sans oublier de mettre du papier sulfurisé au fond du moule ou à défaut beurrer légèrement le moule (la pâte du pain essène est très collante)

Recouvrir d'une linge humide, laisser fermenter encore 24h.

Cuire 1h 30 à four moyen : 150°C

>> **méthode 2** : la cuisson vapeur douce (dans une cocotte type "AMC")

Versez la pâte dans le panier vapeur garni de papier cuisson Echo/sulfu huilé. Ne les remplissez pas plus qu'au 2/3. Couvrez-les d'un torchon humide et laissez la pâte fermenter pendant une journée ou une nuit dans un endroit tiède (s'il fait froid, déposez vos paniers dans le four, préchauffé quelques minutes à th. 1).

Procédez à la cuisson vapeur pendant 1h à 1h30 selon la taille de votre panier (on peut éteindre le feu après 30 minutes, la cuisson n'en sera que plus lente et douce)

\*\*\*\*\*

## INFO CUISSON :

La chaleur est le principal ennemi de certaines vitamines !!

En effet, si les vitamines liposolubles (E, K) ne sont pas sensibles à la chaleur (exceptée la vitamine A), les vitamines hydrosolubles (groupe B, vitamine C, PP) sont sensibles à la chaleur !

Fort heureusement, il y a cuissons et cuissons ...

### Après passage au micro-onde, il reste moins de 5% des anti-oxydants !

Cuits dans l'eau bouillante, les brocolis, par exemple, en contiennent 20 %.

C'est la cuisson à la vapeur douce qui préserve le mieux les aliments avec 90 % des anti-oxydants !!

Pour la cuisson à la vapeur en supprimant l'immersion dans l'eau, on diminue considérablement les pertes car les vitamines C et B se diluent dans l'eau !

La vapeur douce ne saisit pas, elle n'agresse pas, mais se diffuse lentement dans les aliments.

Par ailleurs la production rapide de vapeur forme à la périphérie de la pâte à pain un véritable écran constitué par une quasi coagulation des matières protéiques et glucidiques qui empêchant la diffusion des vitamines hydrosolubles et des sels.

Voilà pourquoi pour la cuisson vapeur, on préconise de cuire les légumes avec leur peau chaque fois que cela est possible, notamment pour les pommes de terre !

**Quant à la cuisson du pain avec l'option four lorsque je parle de chaleur douce, il s'agit d'une température de four qui ne dépasse pas les 150°C environ avec un fort taux d'humidité ( cuisson avec la lèche fritte remplie d'eau en bas du four par exemple pour ceux qui n'ont pas de four vapeur)**

Alors évidemment cela n'est pas possible pour la cuisson d'un pain dit "classique" bien gonflé ...

D'où l'intérêt du pain essène qui n'a pas vocation à devenir bien moelleux !!

**A 150°C avec une ambiance humide, une croûte va lentement se mettre en place autour des pâtons . Celle-ci va devenir protectrice et permettre une entrée lente et non excessive de la chaleur à l'intérieur .**

De ce fait les protéines ne seront pas dénaturées mais surtout les enzymes seront conservées. Or, avaler des protéines, c'est bien ...mais sans activité enzymatique, il n'y aura qu'une très faible assimilation dans l'organisme desdites protéines (cela est aussi valable pour les glucides et lipides) .....

Pour faire court, les enzymes jouent un rôle d'accélérateur dans l'assimilation par l'organisme des protéines, glucides et lipides. (Mille excuses par avance aux spécialistes de biochimie pour ce raccourci).

Alors certes, la valeur biologique des aliments ne sera pas entièrement détruite à 250°C... mais quand même le taux d'enzymes lui sera considérablement diminué.

Par ailleurs, la chaleur a pour effet de briser les faibles liaisons hydrogènes reliant les radicaux de la chaîne des protéines. Les protéines perdent leur forme initiale, on dit qu'elles sont "dénaturées" .... or, la fonction biologique d'une protéine est intimement liée à sa forme.....

**Notre pain essène, cuit à une température modérée, épargne les protéines, au lieu de les dégrader: avec une cuisson douce, les molécules des protéines ne perdent par leurs atomes de soufre, qui, du coup, ne forment pas d'hydrogène sulfuré.**

*avec l'aimable autorisation d'Alain ROCHE*

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

Pour ceux qui souhaitent avoir un équipement aux couleurs du club, sont disponibles les articles suivants:

#### SHORTS HOMMES:

2 taille S

2 taille M

2 taille L

2 taille XL

☞ participation financière: 25 €

#### CUISSARDS HOMMES:

2 taille S

2 taille M

3 taille L

1 taille XL

☞ participation financière: 25 €

#### SHORTYS FEMMES:

2 taille L

☞ participation financière: 25 €

#### SWEATS HOMMES ou FEMMES

7 taille M, 7 taille L, 5 taille XL ☞ participation financière: 20 € ➤ **Prendre contact avec Maurice Jouatel**

# COMPTE-RENDU

## Réunion du bureau du 19 décembre 2011

présents: Patrick Tranchant, Thierry Drouillet, Franck Jouatel, Maurice Jouatel, Philippe Peccate, Allain Lebossé, Serge Leduque, Henri Blaise-Martin

- *Le compte-rendu de la réunion du bureau du 28 novembre 2011 est approuvé.*

### Compétitions:

➤ Le président souligne les très bons résultats de Kévin Chaumette. Il note par ailleurs que la participation aux triathlons demeure en retrait par rapport à ce qu'elle pourrait être, en regard du nombre d'athlètes concernés. Mais il est vrai que certains de ces athlètes ont préféré concentrer leurs objectifs sur les cross que ce soit en FFA ou en UNSS. Les athlètes de l'A3 ont de bons résultats au Challenge Orne, challenge qui récompense avant tout la participation (voir page 4 les résultats).

➤ Départementaux cross à Mortrée le 7 janvier. Le président s'est procuré des flèches pour la signalétique des circuits (petite boucle, moyenne boucle, grande boucle). Il sera nécessaire également d'apporter quelques dizaines de piquets. Franck Jouatel procédera à l'engagement des athlètes sauf avis contraire de leur part.

Le programme sera le suivant: 14h30 EA, Poussins(es) : 1 PB/1000m; 14h45 Benjamins (es) et Minimes filles : 1 MB/1800m; 15h00 Minimes garçons et cadettes: 1PB+ 1MB / 1850m; 15h00 Cadets, Juniors Filles, Seniors et Vétérans femmes : 1 PB + 2 MB/ 4700m; 15h30 cross court Hommes, Juniors V2HC,V3H,V4H: 2GB/6100m; 16h00 cross long Hommes Seniors et Vétérans: 3GB/9150 m

- Le samedi 14 janvier se dérouleront le Kid Athlé et le triathlon Benj/Min de Mortagne.
- Le samedi 14 et dimanche 15 janvier auront lieu les épreuves du cross Ouest-France au Mans. Les athlètes qui désirent y participer devront prendre contact avec Franck pour les engagements.
- Les régionaux de cross se tiendront à Hérouville, dans le parc du château de Beauregard, dimanche 29 janvier.
- Le triathlon de l'A3 a lieu à la halle aux sports le 4 février. Le programme proposé sera à l'identique de celui de l'an dernier.
- Les athlètes participant à des compétitions hors Normandie et Sarthe sont invités à communiquer leurs résultats aux secrétaires du club afin qu'ils soient publiés.

### Entraînements:

➤ Des membres du bureau déplorent le défaut d'éclairage récurrent de la piste d'entraînement à la Plaine de Sports les semaines passées.

➤ La personne pressentie pour encadrer la séance d'entraînement du mercredi a décliné l'offre pour des raisons d'amplitudes horaires trop justes car venant du Mans. Le club va poursuivre ses recherches afin de trouver une personne pour animer des séances d'entraînement.

➤ Les athlètes sont invités à consulter le blog pour noter des séances d'entraînement ponctuelles (exemple: séance de fartleck du 24 décembre). Par ailleurs, un entraînement trail est toujours proposé chaque dimanche à 9 h au départ du parking de la mairie de Radon. Il leur est recommandé de s'abonner à la newsletter afin d'être alerté à chaque article paraissant sur le blog.

### Vie du club:

➤ Le comité de l'Orne se réunira le 25 janvier à 20h00 à Argentan. L'ordre du jour est le suivant: bilan des départementaux de cross, calendrier estival, commission jeune-tests et journée départementale, commissions juges, questions diverses. En préambule à cette réunion, se déroulera l'examen de juge départemental sauts et lancers sous forme de QCM.

- Au nom du club, Franck Jouatel a participé à la traditionnelle réunion conviviale organisée par l'USDA le 15 décembre dernier.
- A une demande de l'USDA sur les assurances, le club doit estimer la valeur du matériel qu'il a en sa possession. A priori, en valeur neuve, le montant doit s'élever entre 15 000 et 20 000 €.
- Suite au vol de l'été, le club procédera à l'achat d'une quinzaine de vortex pour un coût d'environ 150 €;
- Une démarche est entreprise concernant l'acquisition d'une tente parapluie en remplacement de la tente pour abriter les coureurs lors des déplacements cross. Le poids et les dimensions « repliées » détermineront le choix. L'achat de cette tente est subordonné à sa prise en charge par un ou des sponsors. Des devis vont être demandés auprès de fabricants.
- La nouvelle composition du bureau et du Conseil d'Administration a été transmise à la préfecture
- La modification portant sur la composition du Conseil d'Administration, qui comportera dorénavant de 15 à 20 membres, est actée.
- Le bureau donne son accord sur le choix des cartes de vœux réalisées par Philippe Peccate. Les frais de fournitures et d'impression sur son matériel personnel lui seront remboursés sur présentation de factures. Une vingtaine de cartes sera réalisée à destination des institutionnels et des sponsors.

- Concernant la refonte de la grille des prix, la réflexion va se poursuivre.
- Le règlement intérieur va être réactualisé ainsi que le petit livret remis aux licenciés.
- Le blog est entré dans une activité régulière et quasi journalière. Les logos des sponsors et des partenaires institutionnels vont y être placés. Désormais, le journal du club y est accessible. Aussi, se pose la pérennité d'un tirage papier qui a un coût financier certain. Cependant, un certain nombre de licenciés n'a pas accès à internet. Le bureau réfléchit à la mise en place d'un abonnement pour ceux qui le souhaiteraient à partir de septembre 2012.

### Trésorerie:

- Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 19/12/11 de la manière suivante:
  - Compte-chèques: 391,46 €
  - Compte de la Ligue: 468,45 €
  - Compte-livret: 2 100,00 €
- La ville d'Alençon a voté une subvention de fonctionnement d'un montant de 6 900 € pour le club. Elle sera versée en deux fois, l'une en mars et l'autre en août.
- Une subvention de 150 € a été offerte par l'entreprise **Tonnellier** de Pré-en-Pail. Qu'elle en soit ici remerciée.
- Une commande portant sur 60 maillots d'un montant de 1 416 € HT va être passée. 1 200 € HT seront pris en charge par le sponsoring annuel de Profil+.

PP

☞ Prochaine réunion: **lundi 30 janvier 2012 à 18h 30**

### Coordonnées du rédacteur:

**Philippe Peccate**

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com



**A3 ALENÇON**

Le Rouillé 61250 St-Nicolas-des-Bois

☎ 06 16 86 38 40

[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)