

SOUS LES POINTES

Il y aura bientôt 45 ans que le CSA se dotait d'un bulletin de liaison « sous les pointes ». Ce petit bulletin avait vocation, comme celui-ci, mais de façon beaucoup plus détaillée, de raconter la vie du club et les prouesses sportives des athlètes du CSA.

Leurs noms rappelleront bien des souvenirs à tous.

D'autres extraits sont présentés page 5.

L'actuelle Dépêche publiera d'autres morceaux de bravoure de savoureux bulletin dans les numéros à venir.

Bienvenue à

Manon POTTIER (PF)
Cécilia SIMON (BF)
Virginie PAPILLON (JF)
Denis GOYER



12e CROSS d' ALENÇON

16 décembre 2007

à la Plaine des Sports
organisé par l' A3 ALENÇON
à partir de 11 h 45

renseignements:
www.a3alencon.com

- décembre 2007 -



Prise de date

ASSEMBLEE
GENERALE

vendredi
18 ou 25 janvier
à
18h30

Le lieu vous sera
précisé
ultérieurement

RÉSULTATS

Le Marathon de NEW YORK (USA) / 28 octobre 2007 - 42,195 km -

39 085 participants

Classement: 2 763^e **Jacques BOUDET** en 3 h 21 mn 57 s



Cross de l'USM - LE MANS / 4 novembre 2007

Course JU, ES, SE et VE F

81 classées

Classement: 25^e **Valérie BELLANGER** 9^e SF en 17 mn 44 s
34^e **Anita TREGARO** 11^e VF1 en 18 mn 22 s

Course VH

151 classés

Classement: 3^e **Gil VERDU** 3^e VH1 en 25 mn 17 s

Cross de Montilly-sur-Noireau / 11 novembre 2007 Championnat de l'orne

Course EA

77 classées

Classement: 11^e **Cassandra DUPRE** 5^e EAF 3^e championnat Orne
31^e **Camille LAURENT** 13^e EAF 8^e championnat Orne

Course Poussines, 1 180 m

27 classées

Classement: 12^e **Lucie DELENTE** 4^e championnat Orne en 7 mn 13 s
17^e **Manon POTTIER** 8^e championnat Orne en 7 mn 35 s

Course Benjamines, 1 870 m

26 classées

Classement: 2^e **Cécilia SIMON** 2^e championnat Orne en 7 mn 46 s
10^e **Anna GAUDIN** 6^e championnat Orne en 8 mn 42 s
13^e **Agathe MEYER** 8^e championnat Orne en 9 mn 05 s
14^e **Enora TRUET** 9^e championnat Orne en 9 mn 08 s

Course Junior, E, S et V F, 3 720 m

39 classées

Classement: 7^e **Marie MORICE-MORAND** 2^e JUF **1^{ère}** championnat Orne en 15 mn 27 s
11^e **Valérie BELLANGER** 5^e SEF 3^e championnat Orne en 15 mn 56 s
23^e **Anita TREGARO** 6^e V1F 3^e championnat Orne en 16 mn 57 s

Course Poussins, 1 180 m

24 classées

Classement: 7^e **Adrien LEDUQUE** 2^e championnat Orne en 5 mn 59 s

RÉSULTATS

Cross de Montilly-sur-Noireau / 11 novembre 2007 - Championnat de l'Orne

Course **Benjamins** et Minimes Filles, 1 870 m

48 classés

Classement:	3 ^e	Albin FOUBERT	3 ^e BH	🏆1 ^{er} championnat Orne	en 6 mn 58 s
	8 ^e	Basile LEDUQUE	7 ^e BH	3 ^e championnat Orne	en 7 mn 15 s
	14 ^e	Alexandre FERREOL	10 ^e BH	5 ^e championnat Orne	en 7 mn 33 s
	16	Aymerik DROUILLET	11 ^e BH	6 ^e championnat Orne	en 7 mn 35 s
	23 ^e	Mathieu MORICE-MORAND	18 ^e BH	8 ^e championnat Orne	en 7 mn 58 s
	39 ^e	Jason NICOL	28 ^e BH	12 ^e championnat Orne	en 9 mn 17 s
				🏆1 ^{er} par équipe Championnat Orne	

Course **Minimes Garçons** et Cadettes, 2 450 m

36 classés

Classement:	2 ^e	Olivier HUGO	2 ^e MH	🏆1 ^{er} championnat Orne	en 9 mn 15 s
	11 ^e	Quentin ALVERDI	11 ^e MH	4 ^e championnat Orne	en 10 mn 20 s
	21 ^e	Simon FOULON	20 ^e MH	5 ^e championnat Orne	en 11 mn 06 s

Course **Junior H**, 5 570 m

18 classés

Classement:	16 ^e	Benjamin DIGNE		3 ^e championnat Orne	en 25 mn 06 s
-------------	-----------------	-----------------------	--	---------------------------------	---------------

Course **Seniors H**, 9 270 m

41 classés

Classement:	12 ^e	Bruno LECADRE		3 ^e championnat Orne	en 31 mn 50 s
	17 ^e	Mickaël POTTIER		6 ^e championnat Orne	en 32 mn 41 s
	18 ^e	Eddy CLOUTIER		7 ^e championnat Orne	en 32 mn 47 s
	22 ^e	Jean-Pierre CHAPELLIÈRE		10 ^e championnat Orne	en 34 mn 38 s
	35 ^e	Thierry DROUILLET		16 ^e championnat Orne	en 38 mn 28 s
				2 ^e par équipe Championnat Orne	

Course **Vétérans H**, 7 4200 m

78 classés

Classement:	46 ^e	Bruno DUPRE	38 ^e VH1	18 ^e championnat Orne	en 31 mn 50 s
	67 ^e	Bruno DELENTE	48 ^e VH1	20 ^e championnat Orne	en 32 mn 41 s
	68 ^e	Philippe PECCATE	18 ^e VH2	21 ^e championnat Orne	en 32 mn 47 s
	72 ^e	Olivier MORICE-MORAND	49 ^e VH1	23 ^e championnat Orne	en 32 mn 41 s
				4 ^e par équipe Championnat Orne	

TRIATHLON EN SALLE AUBE 17 novembre 2007

NOMS	Prénoms	Place	Points	Sprint	Lancer	Longueur
EAF						
				50 m	MB	
DUPRE	Cassandra	5 ^e	26	9"7	3 m 10	2 m 06
BLIN	Aline	12 ^e	17	9"7	2 m 42	1 m 40
PF						
RIVO	Julie	3 ^e ex	47	9"0	5 m 08	2 m 77
DELENTE	Lucie	6 ^e ex	45	9"2	4 m 42	2 m 87
POTTIER	Manon	15 ^e ex	23	9"5	3 m 16	1 m 72
BF						
					Poids 2 kg	
MEYER	Agathe	🏆1 ^{ère}	52	7"8	6 m 33	3 m 56
BG						
					Poids 3 kg	
FEREOL	Alexandre	🏆1 ^e ex	41	8"0	5 m 85	4 m 01
GALLIENNE	Valentin	3 ^e	35	8"0	5 m 40	3 m 61
GILLOT	Guillaume	5 ^e	29	8"4	5 m 50	3 m 47

REPORTAGE

L'A3 au Cross d'ALLONNES - 18 novembre 2007

Une petite délégation de l'A3 a fait le déplacement au Cross International d'ALLONNES, huit jours après les championnats départementaux, bien que la tendance au club ait été plutôt au repos et à la récupération pour mieux préparer les compétitions à venir.

Malgré tout, quelques athlètes de l'A3 ont tenu à faire ce déplacement, bravant les conditions atmosphériques pour se tester face à une concurrence d'un très bon niveau.

Le plateau dans les différentes courses était vraiment de qualité, le cross d'Allonnes servant de support pour la sélection des athlètes qui représenteront la France lors du prochain Championnat d'Europe en Espagne, les 5 premiers de chaque catégorie étant retenus pour ce déplacement.

Cécilia SIMON, nouvelle venue à l'A3, brillante 2^{ème} des championnats de l'Orne le week-end dernier à Montilly-sur-Noireau, ne cédant que dans les 100 derniers mètres face à une concurrente plus puissante, s'alignait dans la catégorie benjamines.

Bataillant ferme lors de la première boucle pour se maintenir aux alentours de la 15^{ème} place, Cécilia a ensuite effectué une belle remontée sur des concurrentes, plus entraînées et mieux préparées pour des épreuves de ce niveau, pour terminer à une excellente 9^{ème} place.

Dans la course benjamins, également très relevée, Aymerik DROUILLET a reproduit sensiblement la course de sa camarade Cécilia et, bien que pointant aux environs de la 30^{ème} place lors du premier passage, il a lui aussi effectué une valeureuse remontée pour s'octroyer également une belle 9^{ème} place.

Un grand bravo à ces deux jeunes, ainsi qu'à Quentin ALVERDI et Simon FOULON qui, dans la course minimes, ont su tirer leur épingle du jeu et terminer satisfaits de leur course, respectueusement 33^e et 37^e.

En milieu d'après-midi, les conditions atmosphériques, déjà mauvaises, se sont terriblement dégradées, la pluie glaciale venant s'ajouter au froid amplifié par un petit vent, ce qui ne facilitait pas la tâche d'un Mickaël POTTIER qui, frigorifié, pointant à mi-course au-delà de la 150^{ème} place (plus de 230 athlètes au départ) entreprenait une remontée progressive dans ce peloton très compact pour finir 115^{ème}

Il faut noter les nombreux abandons, puisque seulement 151 coureurs ont terminé la course des As, alors bravo et félicitations à Mickaël, et bien évidemment aux jeunes, Cécilia et Aymerik, très valeureux, pour leur excellent comportement.

M.J

Course Benjamines 2 060 m

79 classées

Classement: 9^e **Cécilia SIMON** en 8 mn 19 s

Course Benjamins 2 060 m

56 classés

Classement: 9^e **Aymerick DROUILLET** en 7 mn 55 s

Course Minimes garçons 3 070 m

60 classés

Classement: 33^e **Quentin ALVERDI** en 12 mn 19 s
37^e **Simon FOULON** en 12 mn 29 s

Course Seniors Hommes 9 400 m

151 classés

Classement: 115^e **Mickaël POTTIER** en 33 mn 156s



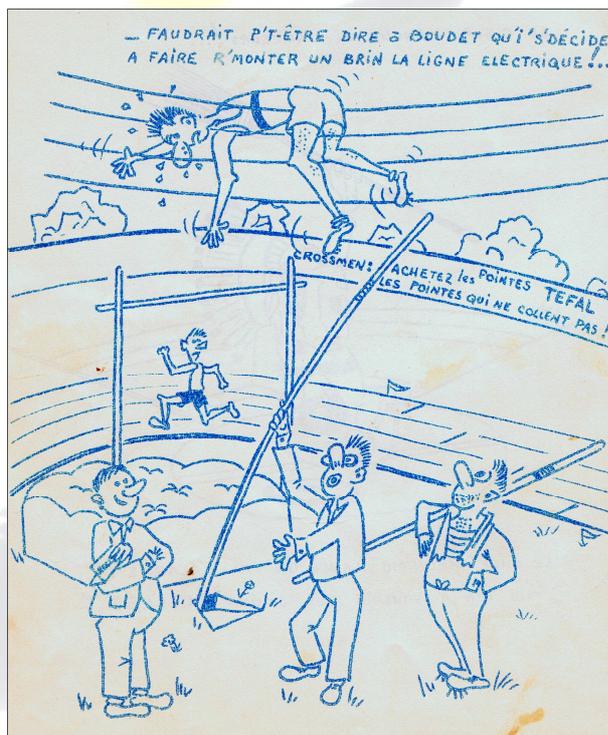
Alors,
Gil!
On fait
moins
le malin
lorsqu'on
oublie
ses pointes
pour courir
le cross
d'Allonnes!!

COUP DE RETRO



SAUREZ-VOUS LES RECONNAÎTRE?

La photo a été prise lors de la coupe de Normandie - cadets et minimes - en 1962 au Havre



⇐ fac-similé du numéro 2 de mars-avril

↑ Beaucoup de dessins humoristiques accompagnaient les textes.

Nouvelles des anciens ...

[] Joël (sprinter junior n°1 en 1962)

au régi ment à VANNES dans l'Infanterie de Marine - s'est distingué (non pas en athlétisme) mais en "taule" (plusieurs dizaines de jours !)

Joël a rencontré, au cours d'une revue, un autre sprinter : Dédé FERNANDEZ, lui aussi dans la même garnison mais qui avait quitté Alençon en Septembre pour MONTPELLIER. (que le monde est petit!)

Inutile de vous dire qu'il se sont revus depuis!

ESTIVALET Michel est sous les drapeaux en Allemagne - pas de nouvelles.

BELLANGER est au C.R.E.P.S. de Talence où il prépare l'entrée à l'ENSEP.

HEROUIN Alain est à l'IREP de Caen. Il a sauté pour le C.S.A. à l'interclubs de FEZIDON.

KADEM a émigré en Seine et Oise; il est revenu s'entraîner plusieurs fois au stade Jacques FOULD pendant les vacances de Pâques. Club, quand tu nous tiens !!...

ROBIN est aussi dans la région parisienne. Pas de nouvelles.

MORISSET, le perchiste, est à l'ENSEP ière année.

CHEVALLIER Françoise est au CREPS de POITIERS où elle a retrouvé BOURGOUIN Danièle.

FEMOLANT est Soldat, mais on ne sait où!

DEBOTTE est "pédago" à GACE. Il a abandonné la compétition et ne peut plus se consacrer qu'au football.

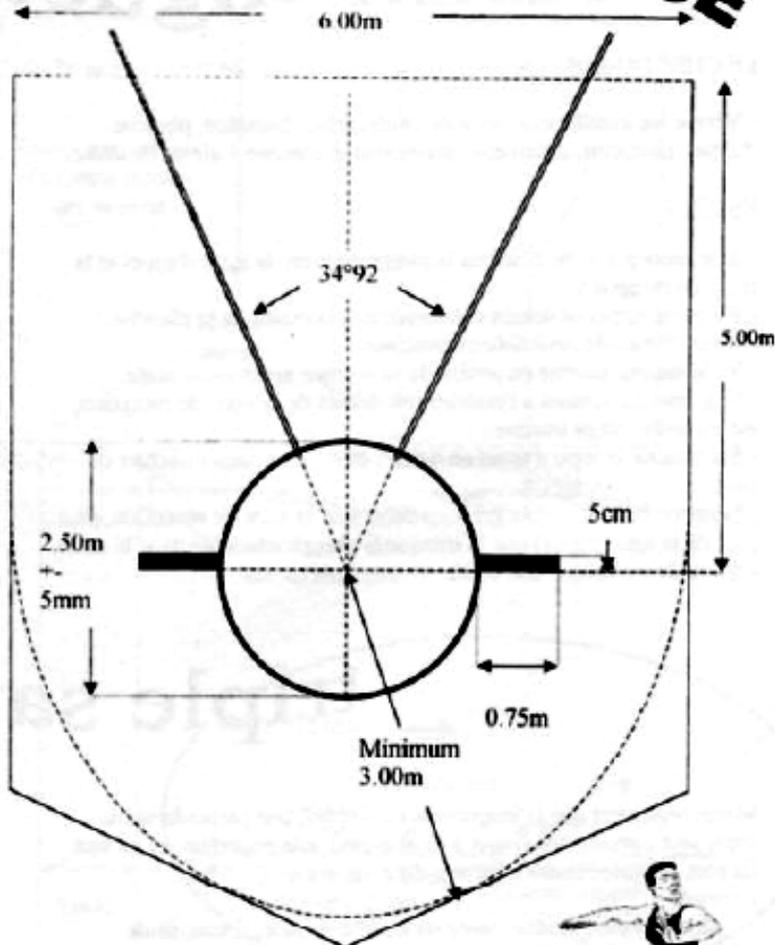
MARTIN Francis est sous l'uniforme à SAUMUR. Sera des nôtres, paraît-il, pour les compétitions de Juin.

Enfin, il n'est pas inutile de saluer ceux qui sont revenus au SEIN! de la section : le lanceur QUEAU qui a repris la compétition et qui fut précieux dans les championnats interclubs; GAMBERT Alain dont les performances réalisées au disque à ANTIBES sont fort séduisantes ; CARO Michel, rentré d'Algérie, aux premières apparitions à l'entraînement plus que modestes...

Enfin, pour les plus anciens, LECHANTEUR (ex alençonnais) maintenant à Saint Lô, souhaite le bonjour à la section et aux HOUTTEVILLE, K.DUVAL, MEZENGE, VARNIER...

FICHE TECHNIQUE JURY

LE LANCER DU DISQUE



X = Essai non réussi
 O = RÉUSSI
 - = Essai non tenté



Le chef de concours:

- vérifie l'aire du lancer, le matériel, répartit les rôles entre les juges, détermine la validité du lancer au départ.
- vérifie le mesurage et établit le classement du concours.
- vérifie l'angle (34°92) du secteur de chute.

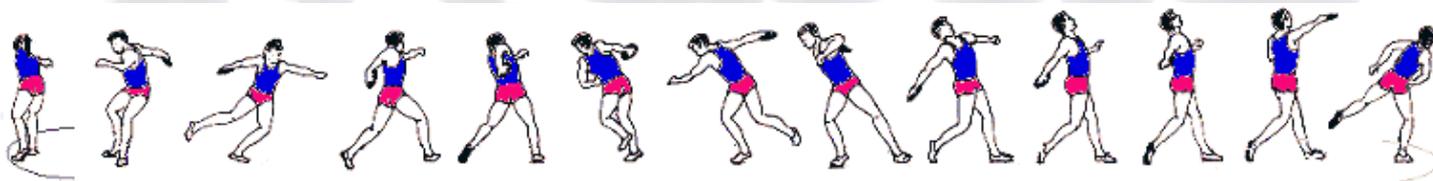
Le concurrent doit commencer son essai dans une position stationnaire. Une fois qu'il s'est élané, si aucune irrégularité n'est commise, un athlète peut s'arrêter, et reprendre son élan à nouveau dans un même essai.

↳ Les performances enregistrées le seront au centimètre inférieur.

Fautes:

- ◇ si le concurrent touche le haut du cercle ou le sol à l'extérieur
- ◇ si le disque tombe en dehors du secteur ou sur les lignes.
- ◇ si le 1er contact à l'extérieur du concurrent qui quitte le cercle se situe en avant ou sur les lignes blanches à l'extérieur et qui passerait en théorie par le centre de celui-ci
- ◇ si le concurrent quitte le cercle avant que le disque touche le sol.
- ◇ si le lanceur tarde à effectuer son essai.

Poids du disque par catégorie					
catégorie sexe	B	M	C	J	ES, S, V
F	600 g	800 g	800 g	1 kg	1 kg
M	1 kg	1,250 kg	1,500 kg	1,750 kg	2 kg



INFOS

TEXTILES

Pour faire suite à l'article concernant les textiles paru dans le dépech'A3 de novembre, les marques comme ADIDAS avec les produits Climacool, Climaproof, Climawarm, Climalight dans la gamme Adistar formation ou le Polartec, voire encore la gamme Supernova, Techfit et Response, toujours chez Adidas, n'ont pas à rougir des autres marques, de plus, avec des tarifs compétitifs sans problème.

Les marques ASICS, NEW BALANCE, NIKE, SALOMON, avec les mêmes produits sont aussi très bien. MIZUNO avec son BRETH-THERMO qui produit de la chaleur, dans la gamme hiver est aussi très performant et compétitif.

Ces marques sont toutes faciles à trouver dans les magasins spécialisés.

Que dire encore de la marque GORE (anciennement CONCURVE), la ROLLS en matière de technologie, inventeur de la membrane GORE-TEX avec sa veste AIR SYSTEM, la veste SYSTEM GORE-TEX, la MYTHOS, la MATRIX WINDSTOPPER SOFT SHELL sans parler des premières couches en WINDSTOPPER.

Toutes ces marques ont étudié les mouvements du corps, elles sont toutes respirantes et ce depuis des années. Je pourrais en parler encore pendant des heures, je les ai pratiquement toutes testées. De plus avec la remise et le conseil dans le magasin ATHLE-RUNNING du MANS, c'est encore mieux!!!!!!

Stéphane JOUATEL ATHLERUNNING – 7 rue Nationale 72000Le Mans

PRISE DE DATE

Les France 2008 Ekiden auront lieu en octobre sur le parcours rapide de Firminy au sud de St-Etienne (42)

Le France de marathon aura comme support le marathon de Sénart (77) sur un parcours pas facile, qui aura lieu le 1 mai 2008.

<http://www.marathon-senart.com>

CONSEILS

Afin de préserver vos chaussures, il est utile d'avoir au moins 2 paires, ça permet de changer pendant la semaine et surtout les laisser sécher à l'air libre après les sorties mouillées (pas de séchage rapide sur radiateur ou au sèche-linge qui endommage les chaussures).

Selon la fréquence des sorties, il est important d'alterner entre plusieurs paires. Il convient, en effet, de bien laisser l'EVA (matière blanche assurant l'amorti de la chaussure) revenir à son état initial (état de repos) avant une nouvelle utilisation. Cela permet d'augmenter la longévité de la chaussure

AVIS

L'accord d'attribution d'une ristourne entre les deux parties, l'enseigne



et



n'ayant été dénoncé par aucune des deux parties, celui-ci reste en vigueur pour la saison 2007 - 2008.

Une ristourne de 15%, voire plus sur certains produits, est donc consentie à l'ensemble des athlètes licenciés à l'A3Alençon. En complément, vous bénéficiez également d'un véritable conseil tenant compte de votre morphologie, de vos spécificités (pronateur, supinateur, courtes ou longues distances, compétitions ou entraînements,...)

De plus, le gérant du magasin sera présent à la **Plaine des Sports** et tiendra un stand lors de notre **cross du 16 décembre 2007**.

Stéphane ne peut pas bien évidemment apporter toutes ses collections, cependant, vous avez la possibilité de le contacter au magasin:

☎ 02 43 27 48 77

✉ atlerunning72@orange.fr

☎ 06 68 87 67 96

en précisant le ou les produit dont vous avez besoin ou qui sont susceptibles de vous intéresser afin que sur son stand vous ayez le choix souhaité.

Surtout, n'hésitez pas, Stéphane se fera une joie et un devoir de vous satisfaire.

COMPTE-RENDU

Réunion de bureau du lundi 26 novembre 2007

Présents: Maurice Jouatel, Franck Jouatel, Philippe Peccate, Olivier Morice-Morand

➤ Point sur les licenciés:

76 licences ont été saisies à ce jour. 6 à 8 renouvellements sont à espérer.

Une opération de communication a été engagée auprès des écoles et des collèges de la CUA. Une plaquette informative a été adressée à différentes écoles d'Alençon et des alentours. Elle a été distribuée aux professeurs des collèges publics et privés de la CUA lors du cross du Conseil Général au Haras du Pin. Olivier Morice-Morand et Philippe Peccate avaient fait le déplacement. Cette opération de communication sera renouvelée lors des départementaux cross UNSS à Alençon et UGSL à Flers le 5 décembre.

➤ Maillots:

Les tailles manquantes, notamment celles de jeunes, seront commandées.

➤ Matériel:

La commande portant sur les cerceaux plats, nattes, vortex, lanières, medecine-ball, porte-natte et support-cerceaux a été envoyée.

Concernant le choix des perches, un avis va être demandé auprès d'un spécialiste de cette discipline. Au lieu de la plasticine, il sera commandé au printemps des plateaux amovibles, plus pratiques à manipuler.

➤ Subventions:

La subvention de 1 350€ du Centre National de Développement du Sport a été versée.

Le Conseil Régional et le Conseil Général de l'Orne ont confirmé la leur d'un montant respectif de 800€ pour le cross de l'A3.

➤ Stages:

Virginie Fouilleul, Julie Foulon et William Bétis ont participé à un stage au CREPS d'Houlgate du 2 au 4 novembre. L'atelier retenu était celui de la vitesse. Chacun en est revenu enchanté.

10 jeunes ont participé à un stage d'une journée, organisé par le Comité de l'Orne, à Mondeville, le 25 novembre, pour les benjamins et minimes. La matinée était consacrée à la PPG, l'après-midi à des ateliers vitesse, longueur, perche,... Thierry Drouillet et Clothilde Clouart ont accompagné les jeunes athlètes.

➤ Assemblées Générales des instances:

L'AG de la Ligue de Basse-Normandie a lieu le 9 novembre à Vire. L'A3 Alençon était représentée par Daniel Bouchet, président du comité de l'Orne.

L'AG du Groupement se tenait le 15 novembre à Condé-s/Sarthe. Maurice Jouatel représentait le club. Charly Rousseau présidait la séance. Des formations ont été prévues:

- sur les conventions collectives du sport, le mardi 22 janvier 2008;
- sur l'établissement du dossier de demande de subvention, le 12 février 2008, à 20 h;
- sur les premiers secours, en 6 séances de 2 h, de 20h à 22h, à compter de début mars 2008.

La soirée de gala de la Semaine du Sport aura lieu à la salle Mazeline, à Damigny, fin septembre. L'escrime en sera l'invité d'honneur.

➤ Récompenses:

La soirée des Récompenses de l'OMS a eu lieu le vendredi 16 novembre à la Halle aux toiles. 17 athlètes du club étaient présents pour recevoir leur récompense.

➤ Téléthon:

La ville d'Alençon organise *un fil rouge* à l'occasion du Téléthon, les 5 et 6 décembre prochain. Il s'agira de courir sur des tapis roulants. Le club va réserver un créneau horaire, certainement le samedi matin comme l'an dernier; les athlètes désirant y participer sont priés d'entrer en contact avec le Président ou le secrétaire du club.

➤ Assemblée Générale:

Des difficultés d'organisation ont fait que cette réunion est repoussée en janvier. Elle aura lieu le vendredi 18 ou 25 janvier 2008 à 18h30. Elle sera suivie d'un repas. Tous les membres du club sont invités à participer à ce moment phare de la vie du club. Des élections auront lieu afin de pourvoir des postes au bureau et au Conseil d'administration. Les athlètes intéressés se mettront en contact avec le président.

☞ Prochaine réunion, vendredi 28 décembre 2007 à 18h30, chambre d'appel de la Plaine des Sports

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

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

photo:

1^{er} rang:: Maunoury, Aubert, Meunier, Roullée, Zeinert, Belan*, Lebreton, Jacques
2^e rang: Leroux, Moreau, Gesland, x, Vlayton*, Pigère chauffeur: Legravreran
* orthographe non garantie