



# Dépêch' A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2007 / 39

## Découvrir l'athlétisme

Muriel Hurtis, Ladjali Doucouré, Leslie Djhone, Romain Mesnil, Christine Arron, Bob Tahri sont, entre autres, des noms qui brillent au firmament de l'athlétisme français. D'Osaka à Beijing, ils vont encore nous faire vibrer.

A l'instar de ces stars, qui n'a pas rêvé de s'élancer sur une piste en tartan? Qui n'a pas rêvé de franchir une barre? De lancer un javelot? De bondir au-dessus d'un bac de sable? Qui n'a pas rêvé aux frissons de la compétition? Qui? Ne serait-ce qu'une seule fois?

L'A3 Alençon est là pour cette découverte; mais pas seulement cela, elle est là également pour amener chacun de ses athlètes à aller *plus vite, plus haut, plus loin*.

Bonne rentrée à tous et meilleurs souhaits de réussite sportive!

PP



L' A3 Alençon a un site internet:  
[www.a3alencon.com](http://www.a3alencon.com)

Depuis quelques temps, il est opérationnel et, dans les mois à venir, il va continuer à s'enrichir de nouvelles rubriques sous la houlette de Damien Robillard.

Depuis juin dernier, la Dépêch'A3 est mise en ligne et téléchargeable depuis le site. Aussi, d'ici quelques mois, elle ne sera plus adressée personnellement par courriel aux licenciés possédant une adresse internet. Il leur incombera d'aller sur le site pour télécharger le journal du club.

## RÉUNION DE RENTRÉE

Le club organise une réunion de rentrée le

**VENDREDI 28 SEPTEMBRE à 19 h 00**

à la **salle du Quartz**  
**CONDE S/ SARTHE**

L'ordre du jour de cette réunion à laquelle sont invités tous les athlètes et leur famille est le suivant:

- Présentation des structures du club
- Présentation de la saison - calendrier
- Participation aux déplacements
- Questions diverses

Cette réunion sera suivie d'un moment de convivialité sous la forme d'un **repas** pour lequel chacun apportera un plat ou un dessert (pour 6 - 8 personnes) à mettre en commun. Il est recommandé de se concerter avec ses amis pour équilibrer le nombre de plats et de desserts.

☞ Pour une bonne organisation de cette soirée, il est demandé de contacter impérativement **Franck Jouatel** pour annoncer

- le nombre de participants
- la nature de ce qui est amené: plat ou dessert

**Franck Jouatel**

☎ 08 77 12 96 19

☎ 06 29 57 50 37

✉ [jouatel.franck@club-internet.fr](mailto:jouatel.franck@club-internet.fr)

Par contre, ceux qui recevaient la version papier, continueront à recevoir la Dépêche sous cette forme.

# RÉSULTATS

## Corrida de CAEN / 6 juillet 2007 - 10 km -

340 classés  
Classement: 35<sup>e</sup> **Jean-Pierre CHAPELLIÈRE** 25<sup>e</sup> SH en 36 mn 39 s

## La ronde des Alpes Mancelles / SAINT-LÉONARD-DES-BOIS / 7 juillet 2007 - 13 km -

418 classés  
Classement: 7<sup>e</sup> **Gil VERDU** 4<sup>e</sup> VH1 en 53 mn 36 s

## Trail du Bout du Monde - PLOUZANE (29) / 8 juillet 2007 - 35,6 km -

415 classés  
Classement: 122<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 10<sup>e</sup> VH2 en 3h 36 mn 20 s

## 10 km de FALAISE / 13 juillet 2007

348 classés  
Classement: 17<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 13<sup>e</sup> SH en 35 mn 55 s  
32<sup>e</sup> **Jean-Pierre CHAPELLIÈRE** 21<sup>e</sup> SH en 37 mn 20 s  
75<sup>e</sup> **Jacques BOUDET** 21<sup>e</sup> VH1 en 40 mn 03 s  
82<sup>e</sup> **Bruno DUPRE** 23<sup>e</sup> VH1 en 40 mn 26 s  
98<sup>e</sup> **Marc LEFAUX** 9<sup>e</sup> VH2 en 41 mn 20 s  
143<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN** 4<sup>e</sup> VH3 en 43 mn 40 s



Photos: Wilhelm Roussin et Dominique Seugé/www.normandiecouseapied.com

# RÉSULTATS

## INTER-RÉGIONAUX PISTE VAL DE REUIL (27) - 7 et 8 juillet 2007

Nom Prénom	catégorie	épreuve	place	performance	niveau
<b>FOULON Julie</b>	CF	100 m série1	5 <sup>e</sup>	13''23	R2
		100 m finale2 (CF + JF)	1 <sup>ère</sup>	13'' 31	R2
		200 m série 2	5 <sup>e</sup>	27'' 47	R2

☞ Virginie FOUILLEUL, bien que qualifiée, n'a pas pu participer à la compétition pour raison personnelle

## MATCH INTERLIGUES ISSOUDUN (36) - 14 et 15 juillet 2007

Nom Prénom	catégorie	épreuve	place	performance	niveau
<b>FOULON Julie</b>	CF	300 m	1 <sup>ère</sup>	44''09	R1
		marteau	8 <sup>e</sup>	16 m 88	

☞ records personnels au 300 m ainsi qu'au marteau. Félicitations!



## La Translutine / LUC-SUR-MER / 4 août 2007 - 10,217 km -

411 classés

Classement:

164<sup>e</sup>

**Allain LEBOSSÉ**

15<sup>e</sup> VH2

en 47 mn 19 s



[www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)

Photo: [www.normandiecouseapied.com](http://www.normandiecouseapied.com)/ Dominique Seugé ~Wilhelm Roussin ~Jean-Michel Dumouchel

# RÉSULTATS

## La Course de la Rhune - ASCAIN (64) / 12 août 2007 - 13 km - ( D+ 800 m)

520 classés

Classement: 83° Emmanuel PLANCHAIS 47° SH en 1 h 25 mn 42 s

## Courir à Louzes - LOUZES (72) / 15 août 2007 - 10,4 km -

41 classés

Classement: 4° Mickaël POTTIER 4° SH en 38 mn 30 s  
32° Marie-France JOUATEL 2° VF2 en 52 mn 25 s

## Le challenge des 3000 m ariégeois - AUZAT (09) / 18 août 2007 - 42,5 km - (D+ 2580m)

☞ Départ à l'altitude 700 m jusqu'à 3145m et retour, dont 20% de pente en moyenne du km 10 au km 21,5

260 partants, 213 classés

Classement: 125° Philippe PECCATE 13° VH2 en 7 h 19 mn 06 s

## Courir au Pays de Sillé- SILLE-LE-GUILLAUME (72) / 18 août 2007 - 10 km -

125 classés

Classement: 4° Gil VERDU 2° VH1 en 34 mn 54 s  
31° Bruno DUPRE 15° VH1 en 39 mn 29 s

## La Ronde de Nuit - LA GRANDE-MOTTE (34) / 23 août 2007 - 6,6 km -

470 classés

Classement: 132° Philippe PECCATE 11° VH2 en 26 mn 21 s



Robert DELAUNAY

---

# DOSSIER

---

## QUOI PRENDRE PENDANT L'EFFORT?

Même immobile, nous consommons de l'énergie! Respirer, digérer, éliminer, se mouvoir, sont les caractéristiques du métabolisme de base!

L'activité physique entraîne une hausse importante de ces facteurs, avec une demande accrue en besoin hydrique et énergétique immédiat nécessaire aux muscles, en particulier.

Les glucides constituent le carburant de base du corps lors d'efforts intenses. La dépense calorique d'un individu lors d'une sortie en endurance avec un pouls compris entre 120 et 150 pulsations/mn se calcule en multipliant le poids par la distance parcourue.

*Exemple:* un homme de 70 kg parcourant 12 km  $\Rightarrow 70 \times 12 = 840$  kCal ( dans des conditions météorologiques normales)

Pour répondre à l'effort, le corps tire son énergie à la fois des stocks établis par les repas précédents et qui constituent le glycogène ( musculaire et hépatique) mais aussi par les glucides apportés en cours d'effort et qui alimentent les sites d'absorption ( muscles) via la circulation sanguine.

Aussi, en cours d'effort, il faut savoir quels glucides sont nécessaires à apporter.

Une boisson d'effort doit comporter une partie de **dextrose** ( glucose/ sucre rapide) afin de stabiliser la glycémie qui diminue fortement en début d'effort.

Le **sirop de glucose** est d'assimilation plus ou moins rapide. Il est intéressant dans la composition d'une boisson car il apporte une progression dans l'apport énergétique.

Le **fructose** a une action lente, c'est pourquoi il est réservé plutôt aux rations d'attente, à la boisson d'échauffement.

Les **maltodextrines** libèrent leur énergie très lentement ( environ 2h30 à 3h après ingestion). Elles sont très intéressantes en réserve préventive ainsi que pour des efforts très longs.

Une boisson sucrée en sucre simple est souvent trop sucrée, même l'eau seule nécessite un temps long pour quitter l'estomac! On entend parler souvent de vidange gastrique; plus celle-ci sera longue, moins les organes seront nourris rapidement! Par ailleurs, la concentration massive de sucre dans l'estomac entraîne une mobilisation importante de sang vers l'estomac et ce sang mobilisé pour transporter l'énergie dans la circulation générale va desservir l'oxygénation des tissus!

Outre les boissons isotoniques et les barres, les gels sont une réponse pour répondre à certains des besoins.

Cependant, si les gels peuvent être un coup de fouet destinés à donner très rapidement de l'énergie, il faut les consommer prudemment et bien vérifier sa tolérance intestinale à ce genre de produit. Il est recommandé de boire après la prise du gel.

Voici des témoignages sur les gels:

*« Les gels ont un intérêt sur une partie de course rapide et/ou difficile. Sur un marathon, ça complémente très bien un apport en glucides plus lents, mais il faut miser avant tout sur le glycogène stocké dans le foie et les muscles - c'est l'entraînement qui permet d'augmenter les capacités de stockage.*

*Pour un test sur une sortie de 2 heures, on n'en ressentira pas les effets s'il s'agit d'un rythme d'endurance. Par contre, on peut au bout d'1h30, avaler un gel et faire 10-15' rapide (allure 10 km ou semi selon ton niveau) et finir 15' de récup; la séance n'en sera que meilleure et on testera ainsi le gel en conditions réelles. On pourra ainsi apprécier son effet ( ou son absence d'effet) et s'assurer que son estomac le digère bien pendant un effort soutenu. »*

*« Prendre un gel classique tous les 5 km testé à l'entraînement, non pas pour son effet turbo ou autre, mais surtout pour voir si supporté car ils se valent tous au niveau apport énergétique. Boire un gobelet pour faire passer. Le gel « turbo » s'utilise normalement en fin de course.*

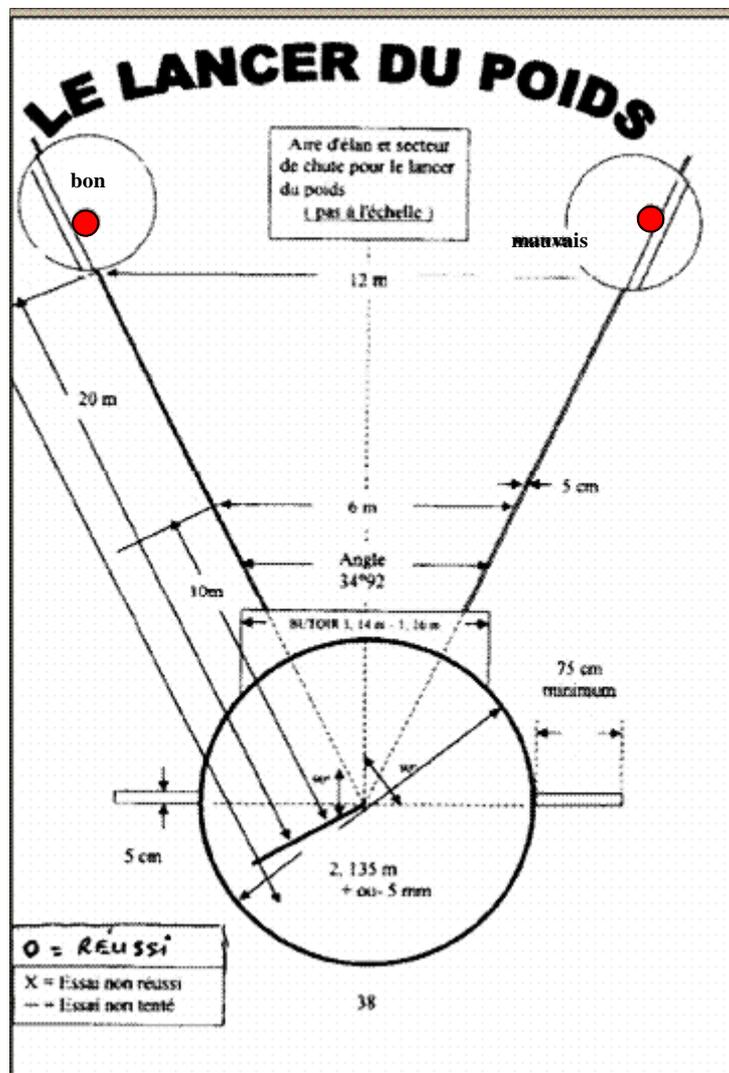
*Il ne faut pas oublier la surcompensation en glucides les 3 jours qui précèdent la course. »*

*Sources: compilation de différents articles trouvés sur le web.*

# FICHE TECHNIQUE JURY

☞ Comme annoncé dans le précédent numéro, voici la première fiche technique de jury.

## Fiche n° 1: LE LANCER DE POIDS



### Le chef de concours

- Vérifie le matériel, l'aire de lancer, répartit les rôles entre les juges, détermine la validité des jets de départ.

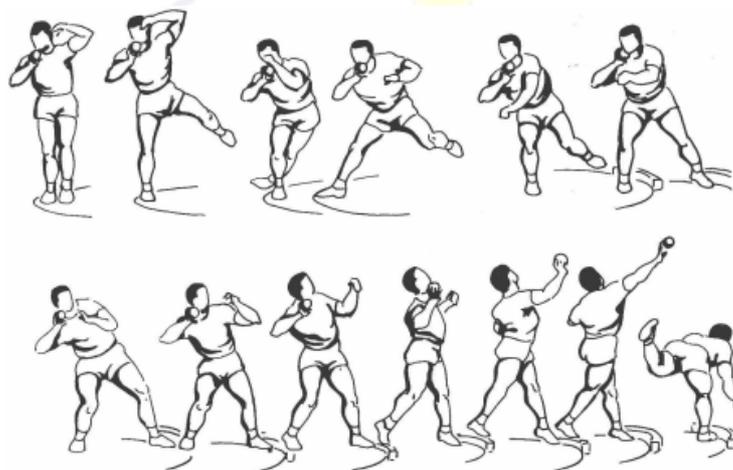
☞ Le concurrent doit commencer son essai dans une position stationnaire.

Une fois qu'il s'est élancé, si aucune irrégularité n'est commise, l'athlète peut s'arrêter, et reprendre son élan à nouveau dans un même essai.

- Vérifie l'angle du secteur de chute (34°92') en mesurant l'écartement entre les lignes délimitant le secteur, bords intérieurs. L'écartement doit être de 6 m à une distance de 10 m du centre du cercle, 12 m à une distance de 20 m, etc... voir le schéma ci-contre.

### FAUTES:

- Le poids est trop éloigné du menton
- Le concurrent touche le sol à l'extérieur du cercle
- Le concurrent touche le haut du butoir
- Le 1<sup>er</sup> contact à l'extérieur du concurrent qui quitte le cercle se situe en avant ou sur les lignes blanches tracées à l'extérieur et qui passeraient en théorie par le centre de celui-ci
- Le poids tombe en dehors du secteur ou sur la ligne
- Le concurrent quitte le cercle avant que le poids ne touche le sol
- Si le lanceur tarde à effectuer son essai



---

# REPORTAGE

---

## LES ALLURES LIBRES WALLONES

*Nos amis wallons ont développé une organisation de courses originale. Il s'agit des Allures Libres. J'ai demandé à un ami sportif, Mickaël Henry, alias espace\_marathon 88 de nous les présenter.*

« Les allures libres font partie d'un challenge qui réunit une quarantaine de courses à l'année. Pour être comptabilisé dans le classement final, il faut en faire un minimum de 15. Pour ceux qui en font plus, on ne retient que les meilleures places.

Des distances tournant en général autour des 10 km avec un ou deux semis pour le long. Mais pour les moins courageux ou tout simplement ceux qui veulent faire de la vitesse sur chaque épreuve, il y a une distance courte d'environ 5km.

Donc, deux classements différents sur chaque course différencié bien souvent par la couleur du dossard. en chiffres rouges pour le long et en chiffres noirs pour le court.

Pour le challenge, il faut garder le même dossard tout au long de l'année en évitant bien sur de l'oublier ou de le perdre.

*Allure libre* ne veut pas dire que l'on court sans esprit de course. C'est une course comme le veut la tradition avec classement à l'arrivée. Le niveau est certes moins relevé qu'en France par exemple mais cela s'explique par le fait que la plupart des coureurs sont des passionnés de l'effort, il y a peu de coureurs faisant partie d'un club. Mais les vainqueurs des *allures libres* possèdent déjà un très bon niveau mais il est vrai qu'il est plus facile de rentrer dans les 20 premiers en Belgique que dans une course en France par exemple.

Quant aux parcours, il s'agit de véritable courses natures variant routes et chemins forestiers. Toujours des endroit sympathiques pour y courir.

Au niveau des récompenses, c'est simple: pas de coupes destinées au vainqueur de chaque course. Ni de récompense pour chaque athlète franchissant la ligne d'arrivée, simplement un ticket boisson. Pour une inscription de 3 euros en général

Lors d'une soirée spéciale en fin de saison, les trois premiers de chaque catégorie sont récompensés par une coupe et les autres classés reçoivent un tee-shirt.

Un lot supplémentaire est offert à ceux qui ont fait toutes les courses du challenge, à savoir les 42.

Ce sont des courses dans l'ambiance typiquement gaumaise.

Cependant, je préfère *les allures libres* hors challenge qui se déroulent en général le vendredi soir. Des courses avec moins de coureurs que le dimanche et où, la plupart du temps, il y a des récompenses aux premiers et des tombolas pour l'ensemble des coureurs. Les parcours sont toujours plaisants dans la nature et le départ vers 20 h 00 est agréable, surtout en été. »



# COMPTE-RENDU

## Réunion de Bureau du 2 juillet 2007

**Présents:** Maurice Jouatel, Patrick Dugué, Franck Jouatel, Philippe Peccate, Henry Blaise-Martin, Olivier Morice-Morand.

- Lecture des différents courriers par le Président.
- L'A3, sera présente à la fête du sport du 22 septembre 2007, avec un atelier de sprints.
- Les brassières ont été livrées ainsi que le complément des sweats.
- Préparation de la liste des personnes susceptibles de recevoir une récompense par l'OMS et la ville d'Alençon.
- Réunion du comité directeur F.F.A de l'Orne, à Argentan le 20 juin 2007.

### Sujets traités :

- Bilan des départementaux, *bon dans l'ensemble.*
- Tarifs des licences.

### Préparation du calendrier hivernal :

- Triathlon du Perche 15 ou 22 septembre 2007 (salle ou plein air à définir)
- 11 novembre 2007, cross de Montilly s/Noireau, Départementaux de cross
- 17 novembre 2007, triathlon de Aube
- 16 décembre 2007, cross d'Alençon
- 19 janvier 2008, triathlon de Mortagne
- 09 février 2008, triathlon d'Alençon
- 1 mars 2008, triathlon de d'Argentan
- Triathlon de l'Aigle à définir

- Assemblée Générale du comité de l'Orne à Flers , le 5 octobre 2007 à 20h30 au stade du Hazé.
- Stage en novembre à Mondeville pour benjamins(es), minimes, et cadets(es) débutants 1 année.
- Après mise à jour des informations et présentation de la plaquette de communication de l'A3, l'U.S.D.A se charge d'imprimer les fascicules, qui seront distribués le jour de la fête des sports.
- Le règlement intérieur de l'A3 sera disponible à la rentrée de septembre.
- Tarifs des licences de l'A3 pour la saison 2007/2008 :
  - 53€ jusqu'à minimes.
  - 73€ à partir de cadets.
  - 53€ Dirigeants et non-compétiteurs (licence loisirs)

A3 ALENÇON  
BP162  
61005 ALENÇON CEDEX

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate  
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☛ Prochaine réunion prévue le 27 août 2007