

## Bonnes vacances

La saison s'achève sur un bilan plus qu'honorable. Celui-ci n'est pas dû au hasard, il est la résultante d'une synergie créée autour du club. Aussi, il faut remercier l'engagement des athlètes, les entraîneurs, les parents, les bénévoles et bien sûr les responsables du club qui ont contribué à cette réussite. Les remerciements s'adressent également à la ville d'Alençon, au Conseil Général, aux sponsors pour leur soutien efficace dans nos activités. Il convient également de remercier la presse, Orne-Hebdo et Ouest-France qui, tout au long de l'année, ont rendu compte dans leurs colonnes des résultats sportifs de nos athlètes.

La coupure estivale agrémentée de quelques courses locales pour certains, sera la bienvenue.

L'aventure de l'A3 se poursuit en septembre prochain. Après les 10 km d'He-sloup le 7 septembre; **le relais de Condé-sur-Sarthe, le 14 septembre**, sera le rendez-vous majeur de rentrée du club.



Photo: Béatrice FOUBERT

## Interrégionaux de Cesson-Sévigné

Une petite délégation, certes, mais des performances au niveau certain à l'image de **Mohammed Ajdi** sur 800m -1'53"20 - et sur 1500 m, où, dans le dernier virage, alors en 3<sup>e</sup> position, il réussit à revenir dans la ligne droite de l'arrivée pour remporter la victoire.

Nos juniors n'ont pas été en reste en améliorant leurs performances, **Albin Foubert** sur 1500m, **Basile Leduque** sur 3000m steeple, discipline où il s'affirme, et **Simon Ganné** qui faisait ses premières armes sur le 5000m.

Derniers rendez-vous sur piste en juillet avec les Interligues et les France Cam/Jum !

**Les jeux du Perche** à Mortagne auront lieu le dimanche 28 septembre 2014. C'est l'occasion pour tous de se retrouver dès le début de saison sur la piste, avec, comme à l'habitude, une ambiance conviviale.

Avec, à l'honneur, le saut à la perche masculin et féminin avec la présence d'athlètes nationaux et internationaux, suivi bien sûr du 100, 200 et 1000m de niveau national ainsi que le triple saut.

Pour nos futurs champions, le kid et le triathlon se dérouleront aux mêmes horaires.

Photo: Philippe PECCATE



Alexandre HEDOUX suivi de Frédéric DESIERREY à Montsurt ♂

## Meeting Sarthe / ARNAGE - samedi 31 mai 2014 (65 km)

800m  
**Didier DARCEL** en 2' 08" 61 R3

## ALGARHOBBO (Espagne) - dimanche 1<sup>er</sup> juin 2014

- 8 km -

63<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN** 7<sup>e</sup> +55 ans H en 36 min .. s

## Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon / RADON - dimanche 1<sup>er</sup> juin 2014 (12 km)

- 61 km -

103 coureurs classés

6 <sup>e</sup>	<b>Manuel PILON</b>	4 <sup>e</sup> SEM	en 5 h 55 min 53 s
14 <sup>e</sup>	<b>Barthélemy FOUBERT</b>	9 <sup>e</sup> SEM	en 6 h 07 min 16 s
62 <sup>e</sup>	<b>Jean-Marie FOUBERT</b>	10 <sup>e</sup> V2M	en 7 h 29 min 16 s
85 <sup>e</sup>	<b>Allain LEBOSSÉ</b>	2 <sup>e</sup> V3M	en 8 h 10 min 28 s
99 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	18 <sup>e</sup> V2M	en 9 h 31 min 59 s
102 <sup>e</sup>	<b>Corine PERCHERON</b>	3 <sup>e</sup> V2F	en 9 h 51 min 31 s

- 35 km -

161 coureurs classés

5<sup>e</sup> **Vincent EPIPHANE** 4<sup>e</sup> SEM en 2 h 46 min 50 s

- 16 km -

338 coureurs classés

🏆 1 <sup>er</sup>	<b>Eddy CLOUTIER</b>	1 <sup>er</sup> SEM	en 1 h 10 min 26 s
11 <sup>e</sup>	<b>Fabien LAMIRE</b>	8 <sup>e</sup> SEM	en 1 h 18 min 06 s
23 <sup>e</sup>	<b>Hervé ROY</b>	5 <sup>e</sup> V1M	en 1 h 21 min 58 s
52 <sup>e</sup>	<b>Sébastien COSME</b>	29 <sup>e</sup> V1M	en 1 h 29 min 21 s
104 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	2 <sup>e</sup> V3M	en 1 h 35 min 54 s

- Vétathlon découverte-

🏆 1<sup>er</sup> solo **Guillaume THIBAudeau** en 1 h 15 min 47s

- courses jeunes -

<b>Maxence RALU</b>	🏆 1 <sup>er</sup> BEG	en 6 min 32 s
<b>Romain CAUCHIN</b>	3 <sup>e</sup> POG	en 7 min 34 s
<b>Amaury RALU</b>	🏆 1 <sup>er</sup> CAM	en 10 min 12 s
<b>Romarc LARUE</b>	5 <sup>e</sup> MIG	en 11 min 23 s

## Championnat régional 8x2x2x8 / MONDEVILLE - mercredi 4 juin 2014 (110 km)

8x2x2x8 benjamins

🏆 1<sup>er</sup> **Tangui TRANCHANT, Dorian DAVOUST, Pierre BOULLE, Maxence RALU**  
 ↳ en 6' 13" 02

800m TCM

**Amaury RALU** en 2' 23" 90 D3

## Championnat régional UGSEL Ben/Min / COUTANCES - mercredi 4 juin 2014 (183 km)

50m Benjamins:

3<sup>e</sup> **Pierre BOULLE** en 7" 41 ( 7" 31 en série)

100m Benjamins:

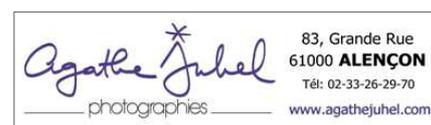
🏆 1<sup>er</sup> **Pierre BOULLE** en 13" 52

1000m Benjamins:

4<sup>e</sup> **Adrien BADIÉ** en 3' 19" 4

1000m Minimes:

2<sup>e</sup> **Alexandre PLET** en 2' 55" 80



## La Ronde de L'AIGLE - samedi 7 juin 2014 (67 km)

- 5 km -

145 coureurs classés

17<sup>e</sup> **Baptiste NOUVEL** 8<sup>e</sup> SEM en 21 min 27 s

## Les 10 km du M.A.C. / MAMERS - samedi 7 juin 2014 (25 km)

146 coureurs classés

6<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 43<sup>e</sup> V1M en 35 min 20 s  
 8<sup>e</sup> **Franck JOUATEL** 5<sup>e</sup> V1M en 35 min 39 s  
 9<sup>e</sup> **Bruno LECADRE** 6<sup>e</sup> V1M en 36 min 33 s  
 63<sup>e</sup> **Valérie FOURNIER** ♣1<sup>ère</sup> V2F en 45 min 20 s

## Les Foulées de CORBEILLES EN GATINAIS (45) - dimanche 8 juin 2014 (263 km)

102 coureurs classés

3<sup>e</sup> **Thomas VAILLANT** 3<sup>e</sup> SEM en 37 min 14 s

## Championnat départemental piste C.J.E.S.V. / ARGENTAN - dimanche 8 juin 2014 (48 km)

### Championnat

400m TCF / finale directe 1

4<sup>e</sup> **Joséphine DRION** 2<sup>e</sup> CAF en 73" 2 D3

100m TCM / finale directe 2

3<sup>e</sup> **Erwann REDJDAL** ♣1<sup>er</sup> SEM en 12" 02 (11" 09 en série) R3  
 6<sup>e</sup> **Dylan MARQUES** 4<sup>e</sup> JUM en 12" 73 (12" 04 en série) D2

400m TCM / Finale

2<sup>e</sup> **Maël de SUTTER** ♣1<sup>er</sup> CAM en 56" 3 R3  
**Jimmy DOUVRY** ⚡ erreur sur le temps et le classement

Javelots 800g TCM

2<sup>e</sup> **Dylan MARQUES** ♣1<sup>er</sup> JUM avec 21 m 86 D7  
 3<sup>e</sup> **Jimmy DOUVRY** 3<sup>e</sup> JUM avec 16 m 99 D8  
 4<sup>e</sup> **Maël de SUTTER** ♣1<sup>er</sup> CAM avec 15 m 12 D8

### Meeting

800m TCM / finale C

4<sup>e</sup> **Albin FOUBERT** ♣1<sup>er</sup> JUM en 1' 59" 98 IR3  
 7<sup>e</sup> **Simon GANNE** 3<sup>e</sup> JUM en 2' 29" 31 R4  
 9<sup>e</sup> **Hervé ROY** ♣1<sup>er</sup> VEM en 2' 33" 18 D7

3000m steeple TCM / Finale

16<sup>e</sup> **Mohammed AJDI** 4<sup>e</sup> ESM en 9' 47" 2 IR2  
 22<sup>e</sup> **Basile LEDUQUE** 3<sup>e</sup> JUM en 10' 11" 4 R1

## Relais en duo au cœur des Avaloirs / PRE-EN-PAIL - dimanche 8 juin 2014 (26 km)

- 2 x 10 km -

45 équipes classées

12<sup>e</sup> **Thierry JACQUET / Jean-Marie FOUBERT** 10<sup>e</sup> équipe H en 1 h 37 min 48 s  
 15<sup>e</sup> **Benoit HUETTE / Jean-Paul HUETTE** 12<sup>e</sup> équipe H en 1 h 40 min 45 s

## Trail de la vallée du Brévon / BELLEVAUX (74) - dimanche 8 juin 2014 (783 km)

- 38 km et 2 550m D+ -

218 coureurs classés

106<sup>e</sup> **Emmanuel PLANCHAIS** 90<sup>e</sup> H en 7 h 53 min 22 s  
 174<sup>e</sup> **Allain LEBOSSE** 146<sup>e</sup> H en 8 h 47 min 47 s

## Championnat de France Vétérans sur piste / VENISSIEUX (69)

*samedi 7 et dimanche 8 juin 2014* (652km)

100m M40	<b>Sébastien MARCHAL</b>	en 12" 38	R6
Relais 4 x 400 TCM 4 <sup>e</sup>	<b>Sébastien MARCHAL, Patrick TRANCHANT, Gil VERDU, Didier DARCEL</b> en 4' 04" 53 D2		
Pentathlon M40 5 <sup>e</sup>	<b>Sébastien MARCHAL</b> avec 2 388 points ( 5m75(+0.4) - 27m16 - 24"72(-3.6) - 15m98 - 5'27"46)		
5 000m M45 8 <sup>e</sup>	<b>Gil VERDU</b>	en 17' 45" 23	R6
100m M50 séries 15 <sup>e</sup>	<b>Patrick TRANCHANT</b>	en 13" 89	D7
200m M50 séries 15 <sup>e</sup>	<b>Patrick TRANCHANT</b>	en 27" 29	D5
800m M50 6 <sup>e</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	en 2' 13" 62	R5
1 500m M50 4 <sup>e</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	en 4' 27" 87	R3

## Finale régionale des Pointes d'Or Ben/Min / COUTANCES - samedi 7 juin 2014 (183 km)

100m - BEF 3 <sup>e</sup>	<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	en 14" 65	
Hauteur - BEF 1 <sup>er</sup>	<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	avec 1 m 30	
Javelot 400g- BEF 1 <sup>er</sup>	<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	avec 17m 99	
<b>Triathlon BEF-31 classées</b> 5 <sup>e</sup>	<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	avec 84 points	R4
100m - BEM 1 <sup>er</sup>	<b>Pierre BOULLE</b>	en 13" 47	
1000m - BEM 1 <sup>er</sup>	<b>Maxence RALU</b>	en 3' 14" 85	
50m - BEM 5 <sup>e</sup>	<b>Tangui TRANCHANT</b>	en 8" 72	
Hauteur- BEM 1 <sup>er</sup>	<b>Tangui TRANCHANT</b>	avec 1m49	
longueur - BEM 3 <sup>e</sup>	<b>Pierre BOULLE</b>	avec 4 m 63 (-1,0)	
5 <sup>e</sup>	<b>Maxence RALU</b>	avec 4 m 16 (-1,2)	
Poids - BEM 5 <sup>e</sup>	<b>Maxence RALU</b>	avec 6 m 95	
Disque - BEM 3 <sup>e</sup>	<b>Pierre BOULLE</b>	avec 19 m 07	
Javelot - BEM 1 <sup>er</sup>	<b>Tangui TRANCHANT</b>	avec 27 m 20	
<b>Triathlon BEM-36 classées</b> 4 <sup>e</sup>	<b>Tangui TRANCHANT</b>	avec 99 points	R3
6 <sup>e</sup>	<b>Pierre BOULLE</b>	avec 87 points	R4
7 <sup>e</sup>	<b>Maxence RALU</b>	avec 81 points	R4



Photos: Philippe PECCATE

100m - MIM

1<sup>er</sup> **Timothée FOURNIER** en 11" 70

Longueur - MIM

2<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER** avec 5 m 81 (-0,8)

Poids - MIM

8<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER** avec 9 m 08

**Triathlon MIM-20 classés**

3<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER** avec 97 points IR4



**Trail de la Sélune / LES BIARDS - dimanche 8 juin 2014** (111 km)  
- 8,5 km -

81 coureurs classés

31<sup>e</sup> **Céline LEGALLAIS**  1<sup>ère</sup> SEF en 45 min 32 s

**Kid's Athlé/ GUE-DE-LA-CHAINE - samedi 14 juin 2014** (30km)

L'équipe composée de **William Drouin, Jérémy Dagron, Célian Launay et Léo Vaillant** a terminé à la 3<sup>e</sup> place.

**Les Courses de la Liberté / CAEN - dimanche 15 juin 2014** (110 km)  
- 10 km -

3 448 coureurs classés

14<sup>e</sup> **Didier DARCEL**  1<sup>er</sup> V2M en 34 min 56 s qi R1  
618<sup>e</sup> **Philippe BADIER** 70<sup>e</sup> V2M en 51 min 02 s D8

- semi-marathon -

3 929 coureurs classés

14<sup>e</sup> **Frédéric DUBOIS** 9<sup>e</sup> SEM en 1 h 14 min 41 s qi IR4  
25<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 5<sup>e</sup> V1M en 1 h 17 min 49 s qi R2  
55<sup>e</sup> **Franck JOUATEL** 14<sup>e</sup> V1M en 1 h 21 min 53 s R4  
384<sup>e</sup> **Jean-François LAURENT** 50<sup>e</sup> V2M en 1 h 33 min 55 s D2  
744<sup>e</sup> **Hubert GAUDRE** 254<sup>e</sup> V1M en 1 h 40 min 20 s D4  
875<sup>e</sup> **Céline LEGALLAIS** 23<sup>e</sup> SEF en 1 h 41 min 55 s R6

- marathon -

1 796 coureurs classés

106<sup>e</sup> **Patrick DUGUE** 14<sup>e</sup> V2M en 3 h 07 min 04 s qi R5  
1787<sup>e</sup> **Eric ABOVICI** 647<sup>e</sup> V1M en 5 h 27 min 15 s D8

**Championnat régional piste C.J.E.S.V. / TOULAVILLE - dimanche 15 juin 2014** (232 km)

400m - CAM

3<sup>e</sup> **Maël De SUTTER** en 56" 02 R3

Triple-saut - CAM

3<sup>e</sup> **Emeric TRANCHANT** avec 11 m 58 (+1,8) R6

**TORRE DEL MAR (Espagne) - dimanche 15 juin 2014**

- 5,5 km -

**Henri BLAISE-MARTIN** 7<sup>e</sup> + 50 ans H en .. min .. s

**Meeting EAMH / HEROUVILLE S/CLAIR - mercredi 18 juin 2014** (112 km)

2000m

3<sup>e</sup> **Didier DARCEL** en 6' 12" 06



## Meeting national de CARQUEFOU (44) - vendredi 20 juin 2014 (217 km)

1500m série C / TCM

14<sup>e</sup> **Albin FOUBERT** 3<sup>e</sup> JUM en 4' 08" 27 IR3

## La Margantinaise / DOMFRONT - samedi 21 juin 2014 (66 km)

- 13 km -

218 coureurs classés

1 <sup>er</sup>	<b>Mohammed AJDI</b>	1 <sup>er</sup> ESM	en 42 min 27 s
7 <sup>e</sup>	<b>Bruno LECADRE</b>	2 <sup>e</sup> V1M	en 48 min 55 s
10 <sup>e</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	1 <sup>er</sup> V2M	en 49 min 20 s
198 <sup>e</sup>	<b>Corine PERCHERON</b>	12 <sup>e</sup> V2F	en 1 h 23 min 31 s

## Finale régionale sur piste Ben/Min / VIRE - dimanche 22 juin 2014 (101 km)

100m - BEF

7<sup>e</sup> **Jo-Lynn DUVAL** en 15" 02 ( 14" 66 en série)

Hauteur - BEF

4<sup>e</sup> **Jo-Lynn DUVAL** avec 1 m 25

Javelot 400g- BEF

4<sup>e</sup> **Jo-Lynn DUVAL** avec 17m 33

Triathlon BEF-18 classées

14<sup>e</sup> **Jo-Lynn DUVAL** avec 81 points R4

50m - BEM / finale

6<sup>e</sup> **Tangui TRANCHANT** en 7" 49 ( 7" 57 en série)

50m - BEM / séries

**Dorian DAVOUST** en 7" 82  
**Hugo RADIGUET** en 8" 18

50m Haies - BEM / finale

4<sup>e</sup> **Tangui TRANCHANT** en 8" 61 ( 8" 35 en série)

50m - BEM / séries

**Hugo RADIGUET** en 9" 87

Hauteur- BEM

1<sup>er</sup> **Tangui TRANCHANT** avec 1m 53

longueur - BEM

7<sup>e</sup> **Dorian DAVOUST** avec 4 m 16

Javelot - BEM

2<sup>e</sup> **Tangui TRANCHANT** avec 30 m 03

1000 m -finale BEM

1<sup>er</sup> **Maxence RALU** en 3' 09" 59  
4<sup>e</sup> **Adrien BADIER** en 3' 12" 04  
12<sup>e</sup> **Dorian DAVOUST** en 3' 30" 12

Triathlon BEM-17 classées

2<sup>e</sup> **Tangui TRANCHANT** avec 108 points R2

4 x 60 - BEM

5<sup>e</sup> **T. TRANCHANT, D. DAVOUST, A. BADIER, M. RALU** en 35" 40

100m - MIM

1<sup>er</sup> **Timothée FOURNIER** en 11" 69 ( 11" 86 en série)

Longueur - MIM

2<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER** avec 5 m 68

Poids - MIM

9<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER** avec 8 m 81

Triathlon MIM-21 classés

2<sup>e</sup> **Timothée FOURNIER** avec 95 points IR4

1000 m -finale MIM

2<sup>e</sup> **Alexandre PLET** en 2' 57" 67  
9<sup>e</sup> **Romarc LARUE** en 3' 08" 68



Photos: Philippe PECCATE



## Meeting national de MOULINS Communauté (03) - Vendredi 27 juin 2014 (410 km)

1500m TCM 9 classés

5<sup>e</sup> **Didier DARCEL** 2<sup>e</sup> V2M en 4' 20" 84 R2

## Les Foulées de Montsort / ALENCON - vendredi 27 juin 2014

- 8,5 km -

Classement féminines - 47 classées

16<sup>e</sup> **Stéphanie POILPRE** 10<sup>e</sup> SEF en 41 mn 30 s  
 19<sup>e</sup> **Gwaldys DROUILLET** 🏆1<sup>ère</sup> CAF en 42 mn 56 s  
 21<sup>e</sup> **Joséphine DRION** 2<sup>e</sup> CAF en 43 mn 16 s

Classements hommes - 233 classés

1<sup>er</sup> **Eddy CLOUTIER** 1<sup>er</sup> SEM en 26 mn 54 s  
 4<sup>e</sup> **Frédéric DESIERREY** 3<sup>e</sup> SEM en 27 mn 49 s  
 8<sup>e</sup> **Alexandre HEDOUX** 7<sup>e</sup> SEM en 28 mn 12 s  
 9<sup>e</sup> **Mickaël POTTIER** 2<sup>e</sup> V1M en 28 mn 13 s  
 11<sup>e</sup> **Thomas VAILLANT** 9<sup>e</sup> SEM en 28 mn 55 s  
 20<sup>e</sup> **Aymerick DROUILLET** 1<sup>er</sup> JUM en 30 mn 35 s  
 34<sup>e</sup> **Thierry DROUILLET** 9<sup>e</sup> V1M en 31 mn 22 s  
 40<sup>e</sup> **Frédéric BONNET** 12<sup>e</sup> V1M en 31 mn 57 s  
 59<sup>e</sup> **Baptiste NOUVEL** 37<sup>e</sup> SEM en 33 mn 14 s  
 64<sup>e</sup> **Hervé ROY** 17<sup>e</sup> V1M en 33 mn 25 s  
 71<sup>e</sup> **Amaury RALU** 3<sup>e</sup> CAM en 33 mn 45 s  
 75<sup>e</sup> **Benoit HUETTE** 2<sup>e</sup> JUM en 33 mn 58 s  
 77<sup>e</sup> **Jean-Paul HUETTE** 6<sup>e</sup> V2M en 34 mn 05 s  
 81<sup>e</sup> **Jean-Marie FOUBERT** 7<sup>e</sup> V2M en 34 mn 11 s  
 155<sup>e</sup> **Thierry JACQUET** 30<sup>e</sup> V2M en 38 mn 39 s  
 208<sup>e</sup> **Antoine GANNE** 13<sup>e</sup> CAM en 44 mn 16 s  
 210<sup>e</sup> **Philippe RENARD** 56<sup>e</sup> V1M en 44 mn 38 s  
 211<sup>e</sup> **Allain LEBOSSÉ** 11<sup>e</sup> V3M en 44 mn 39 s

## Championnat interrégional piste C.J.E.S.V. / CESSON-SEVIGNE (35)

Samedi 28 et dimanche 29 juin 2014 (155 km)

Hauteur JUM

5<sup>e</sup> ex **Louis LEBRUN** avec 1 m 75 R3

800m TCM / 4 finales directes - 49 coureurs classés

🏆1<sup>er</sup> **Mohammed AJDI** 1<sup>er</sup> ESM en 1' 53" 20 N4  
 42<sup>e</sup> **Simon GANNE** 14<sup>e</sup> JUM en 2' 06" 69 R2

3000m TCM / Finale directe - 9 coureurs classés

3<sup>e</sup> **Basile LEDUQUE** 🏆1<sup>er</sup> JUM en 9 52"29 IR4

5000m TCM / finale directe - 27 coureurs classés

17<sup>e</sup> **Simon GANNE** 🏆1<sup>er</sup> JUM en 16' 33" 50 R2

400m TCM / Finale 4

**Maël de SUTTER** en 56"80 R4

1500m TCM / 37 coureurs classés en finales

🏆1<sup>er</sup> **Mohammed AJDI** 1<sup>er</sup> ESM en 3' 58" 96 IR1  
 5<sup>e</sup> **Albin FOUBERT** 2<sup>e</sup> JUM en 4' 00" 91 IR2



## Va faire le tour de la maison en courant, ça va te calmer !

S'est écriée un jour maman tandis que je chahutais un peu trop dans ses pieds. J'étais enfant, et « hyperactif », soi-disant. Ce jour-là, tel un javelot, je me suis planté net dans mon élan. Les sourcils froncés, soudainement dubitatif, je me suis interrogé : *Le tour de la maison en courant pour me calmer...? En voilà une drôle d'idée ! En quoi faire le tour de la maison en courant pourrait-il me calmer ?* Un demi-tour militaire, et me voilà donc parti d'un pas décidé sous le regard de ma mère, satisfaite. Plus que perplexe devant tant de certitude, j'ai enfilé ma plus jolie paire de *Bopy*, et dans un courant d'air, me voilà sorti.

Les poings sur les hanches, j'ai observé la maison depuis l'entrée du jardin. « Faire le tour de la maison pour me calmer, n'im-por-te quoi... Comme si on avait un CHÂTEAU. » ai-je bougonné.

Un coup d'œil à droite et à gauche sur les angles, et me voilà lancé à grandes enjambées, les mains figées comme Jackie Chang, prêtes à casser une pile de pavés. J'évite de justesse un ballon, mon tricycle jeté dans l'allée, contourne, glisse, manque de me vautrer sur le gazon, me reprends, passe sous le portique, accélère, bifurque en faisant l'avion, et boucle le tour de cette FOUTUE maison dans un dérapage contre le paillason.

À peine essoufflé...

Le sourire jusqu'aux oreilles, et les souliers pleins de terre, me voilà rentrant dans le salon pour narguer ma mère.

Moins de trois secondes plus tard et après une salve de jurons, me voilà ressorti avec un coup de pied dans le derrière et cette étrange question de ma mère « QUI C'EST QUI VA NETTOYER LE TAPIS DU SALON ?? ».

Franchement...aucune idée ! Moi, je n'avais retenu qu'une seule chose, avant les jurons, c'est qu'il me fallait en faire dix... des tours de maison. Détail que maman avait soi-disant omis de me préciser... soit.

*Dix tours, et je suis calmé... ah ouaih. C'est parti !*

La nuit venait d'éclipser le jour lorsque mon père est arrivé. C'est dans le halo des phares de sa *Fuego* que je lui suis apparu. Mon pantalon était déchiré, mes coudes écorchés, et mon visage ressemblait plus à un champ de guerre où sueur, terre et sang se mêlaient, qu'au visage d'un enfant de cœur bien sage. Tout ça, c'était à cause de cette saloperie de balançoire que j'avais pris en travers du nez au huitième tour, et de ce FOUTU tricycle, au dixième que personne n'avait daigné bouger. « Dix tours de maison ! » voilà ce que j'ai dit à mon père, tout fier, en lui tendant mes dix doigts pleins de terre. Il eut tout d'abord l'air surpris, puis il me renvoya mon sourire, admiratif. Ce soir-là, je ne me souviens pas d'avoir soupé, ni même de m'être couché dans mon lit, seulement, de m'être assoupi dans les bras de maman, tandis que je lui expliquais que je pouvais encore en faire plein, des tours de maison, que c'était trop facile pour moi, et... qu'elle disait vraiment n'importe quoi... que c'était... loin de m'avoir... calmé...

La même année, ce fut chez mes grands-parents, à la montagne, que sous leurs yeux émerveillés je me suis mis à enchaîner des tours de chalet. Je me souviens de ces odeurs et de l'altitude qui mettait en difficulté mon cœur. Mais surtout de ce plaisir que j'éprouvais pendant que j'étais allongé, les bras en croix, dégoulinant de sueur, en plein milieu du champ. Après des centaines de tours, et quelques années plus tard, ce fut un jour avec l'autorisation de mon grand-père que j'eus le droit de partir au-delà du portillon, mais seulement jusqu'à ce rocher que l'on voyait depuis le balcon. Puis, ce fut jusqu'à l'autre, celui qui se trouvait quatre cents mètres au-dessus. Bien plus grand, je me devais de rester dans cette zone que l'on avait à portée des yeux depuis la fenêtre, un joli terrain de jeu, tant en hauteur qu'en largeur. Alors, quoi demander de mieux, si ce n'était que d'être rentré à vingt heures, pour le dîner.

Aujourd'hui, rien n'a vraiment changé, je cours toujours, j'enchaîne des tours, je cours jusqu'à ce rocher, puis jusqu'à cet arbre, j'avance sans cesse, sans m'arrêter, car à présent ma seule limite est devenue cette ligne d'arrivée. Parfois, seul dans ma douleur, lorsque les kilomètres deviennent des heures, je souris et parle à ces arbres, à ces rochers, je leur raconte cette histoire et leur dit que ce n'est pas de ma faute si je les ennuie aujourd'hui, que c'est à cause de ma mère que je suis ici... Puis, en m'affalant contre l'un de ces rochers, tendrement, je leur murmure « Elle voulait me calmer... mais... ça n'a jamais vraiment fonctionné... » Avant de sombrer en un instant, dans les bras de Morphée.

Avec l'aimable autorisation de son auteur

Gribouille alias Sylvain BARNOLE

***Des mots dans la Sueur***

Blog: <http://des-mots-dans-la-sueur.blogspot.fr/>

Page facebook: <https://www.facebook.com/DesMotsDansLaSueur?ref=hl>

## CHALLENGE SOBHI SPORT au 1er juillet 2014

clas.	points	Nom	Prénom	points	temps épreuves	bonus	quel bonus	lieu et date
1	991	<b>Ajdi</b>	<b>Mohammed</b>	941	1'53"2 au 800m	50	int	29/6/2014 à Cesson
2	929	<b>Malanda</b>	<b>Mariam</b>	829	7"87 au 60m	100	cad+ femme	15/12/13 Mayenne
3	893	<b>Foubert</b>	<b>Albin</b>	843	4'00.95 au 1500m	50	int	29/6/2014 à Cesson
4	872	<b>Leduque</b>	<b>Basile</b>	822	9'52 au 3000m steeple	50	int	29/6/2014 à Cesson
5	851	<b>Marchal</b>	<b>Sébastien</b>	751	7"49 au 60m	100	vét+Int	23/2/2014 à Eaubonne
6	837	<b>Dubois</b>	<b>Frédéric</b>	787	2h37'58 au marathon	50	int	27/4/14 à Nantes
7	834	<b>Fournier</b>	<b>Thimothée</b>	734	11"69 au 100m	100	minimes	24/06/2014 Vire
8	826	<b>Drion</b>	<b>Joséphine</b>	676	71"4 au 400m	150	cad+femme+int	26/4/2014 à Alençon
9	825	<b>Rollo</b>	<b>Mathilde</b>	675	14"36 au 100m	150	cad+femme+int	17/5 à Querqueville
10	796	<b>Lebrun</b>	<b>Louis</b>	746	1m87 en hauteur	50	int	23/2/14 à Val de reuil

les nouveaux dans le classement sont en rouge



Photo: Béatrice FOUBERT

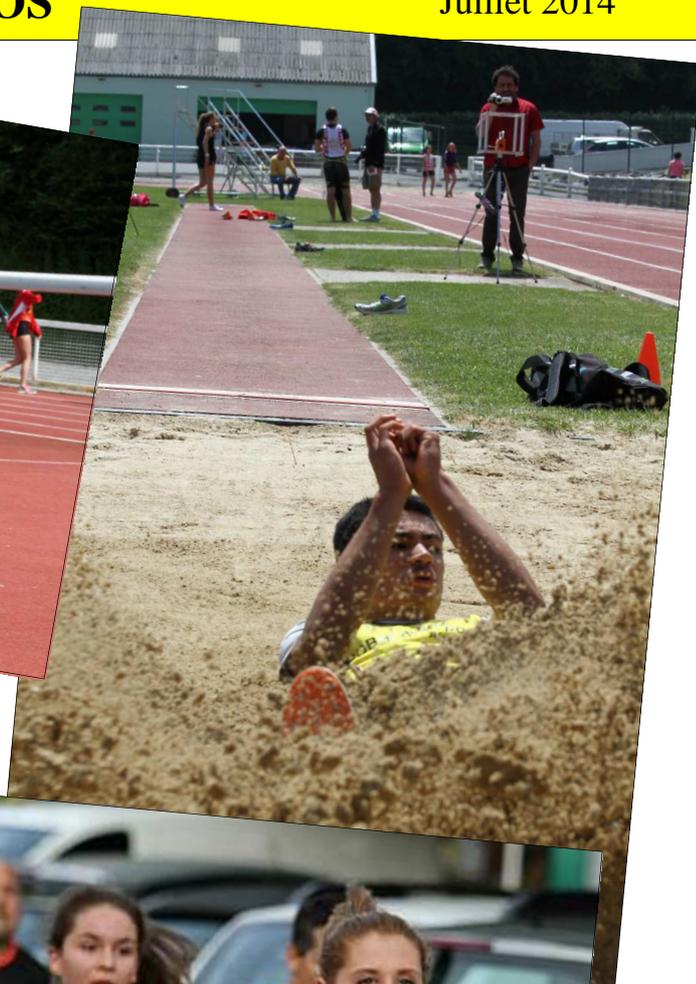


Photo: Philippe PECCATE

Voici le classement final du **Sprinter Game** (toutes courses entre 50m et 400m avec ou sans haies) après les épreuves out-door (épreuves ouvertes Alençon + 2 tours inter-club + départementaux). Il est évident que ceux qui étaient présents sur les 2 tours d'interclubs engrangent un maximum de points :

- 1/ Erwann Redjdal 1102 pts
- 2/ Pierre-Yves L'Honoré 1086 pts
- 3/ Mathilde Rollo 1083 pts
- 4/ Rémi Louche 1018 pts
- 5/ Maël de Sutter 1014 pts
- 6/ Maelann Roger 940 pts
- 7/ Joséphine Drion 914 pts
- 8/ Dylan Marques 895 pts
- 9/ Emilie Beaujeu 857 pts
- 10/ Mariam Malanda Kibweta 799 pts

- 11/ Léa André 715 pts
- 12/ Louis Lebrun 709 pts
- 13/ Maxime Lormois 690 pts
- 14/ Albin Foubert 673 pts
- 15/ Simon Ganne 652 pts
- 16/ Emeric Tranchant 581 pts
- 17/ Amaury Ralu 578 pts
- 18/ Marc Pottier 557 pts
- 19/ Benoit Huet 555 pts
- 20/ Leo El Ghrandi 545 pts
- 21/ Guillaume Thibaudeau 543 pts
- 22/ Valentin Richer 495 pts
- 23/ Jimmy Douvry 415 pts
- 24/ Elodie Jacq 387 pts
- 25/ Philippe Pieret 376 pts
- 26/ Marvin Lemesnil 286 pts



Photos: Philippe Peccate  
Pointes d'or et Foulées de Montsot

## Réunion du lundi 23 juin 2014

Présents : Patrick TRANCHANT, Hervé ROY, Serge LEDUQUE, Philippe PECCATE, Allain LEBOSSE, Philippe BADIER

☞ Le compte-rendu du 19 mai 2014 est approuvé.

### Résultats du mois

Ce mois a été particulièrement riche en épreuves de tous genres.

➤ Aux régionaux 8x2x2x8, l'équipe des benjamins a remporté la médaille d'or. Il est dommage que certains minimes n'aient pu être présents pris par le championnat UGSEL à la même date, privant une qualification certaine de l'équipe minime au championnat de France. Patrick Tranchant a adressé à la Ligue une meilleure harmonisation des calendriers avec l'UGSEL et l'UNSS, ce souci ayant déjà eu lieu avec les régionaux cross. Aussi, au vu de ces expériences, un calendrier annuel traçant les différentes étapes des différents championnats va être établi afin que les jeunes puissent bien définir leurs parcours selon les objectifs qu'ils se seront fixés.

➤ Au Trail de Radon le 1<sup>er</sup> juin, 17 athlètes ont participé aux différentes épreuves de grand rendez-vous nature. A noter au palmarès, la première place d'Eddy Cloutier sur le 16km, la sixième place de Manuel Pilon sur le 61, le 1<sup>ère</sup> place de Guillaume Thibaudeau au vétathlon découverte.

➤ Aux France Vétérans, si l'équipe présente n'a pas accroché de podiums, nos vétérans ont pu prendre leur marque pour les France 2015 à Strasbourg et les Mondiaux 2015 à Lyon

➤ Aux championnats départementaux à Argentan le 8 juin, il faut noter globalement une bonne organisation générale sauf pour les horaires des courses de fin de programme, 800m et 3000m steeple. 12 athlètes étaient présents à ce championnat.

Aux Pointes d'or (championnat régional de triathlon Ben/Min), à Coutances le 14 juin, le club avait 9 qualifiés, 5 athlètes ont effectué le déplacement. Timothée Fournier accroche une médaille de bronze.

➤ Les Régionaux CJESV à Tournaville le 15 juin ont vu une faible participation de par l'éloignement du site de la compétition et du fait que les athlètes, en général, avaient déjà leur billet soit pour les France, soit pour les Inters ! Pour l'A3, les deux athlètes présents n'ont pas fait le voyage pour rien puisqu'Emeric Tranchant et Maël de Sutter reviennent avec une médaille de bronze en améliorant chacun leur performance.

➤ Aux Courant de la Liberté, quatre athlètes obtiennent ou confirment leur qualification soit sur le 10 km, soit sur le semi, soit sur le marathon. Il convient de saluer la 1<sup>ère</sup> place en V2M de Didier Darcel sur le 10 km et les 3h07 de Patrick Dugué sur le marathon !

➤ Aux Régionaux Ben/Min à Vire, le 22 juin, avec 9 présents, le club engrange 3 médailles d'or et 3 d'argent, ce qui représente un beau ratio par rapport aux nombre d'athlètes présents. Belles performances de Tanguy Tranchant avec son record à la hauteur de 1m53 et de Timothée Fournier sur 100 m avec un temps électrique de 11"69. Maxence Ralu a bien géré son 1000m qu'il remporte. Sur la même distance en minimes, Alexandre Plet, contrairement à son habitude où il prend la tête, est resté dans la foulée du coureur de l'AL-Aulnay qui l'a entraîné dans un faux rythme, ce dernier le déposant dans les 200 derniers mètres.

➤ A la Margantinaise de Domfront, Mohammed Ajdi a brillamment remporté l'épreuve.

➤ Interrégionaux de Cesson-Sévigné : les athlètes qualifiés qui se rendront à cette compétition de haut-niveau seront à la recherche soit d'un temps de référence, soit d'une qualification pour les France Ca/Ju.

### Les Foulées de Montsort

L'organisation de l'arrivée incombe, comme chaque année, à l'A3. Le point est fait sur les bénévoles présents pour gérer les arrivées. Le club prend en charge les inscriptions des athlètes qui en feront la demande.

### Bilan fin d'année

L'évolution du club pose problème en termes de structures. S'il convient légitimement de se féliciter de la progression du club en nombre d'athlètes, du classement du club en N3, de sa dixième place actuelle au classement des clubs TC bas-normands, des nombreux titres départementaux, régionaux et interrégionaux, il demeure le problème d'accroître le nombre d'entraîneurs. Le club a acquis une visibilité régionale certaine aussi, il est particu-



lièrement frustrant de ne pouvoir organiser des compétitions de ce niveau à domicile faute de structures. Le fait que la piste soit ouverte à tous pendant les heures d'entraînement du club marque une méconnaissance des activités du club durant ces entraînements par les services gestionnaires et pose un réel problème de responsabilité en cas d'accident.

Cela dit, la saison sportive fut très belle, le bureau adresse ses plus chaleureux remerciements aux athlètes, aux parents et aux bénévoles.

Pour clôturer l'année, un moment de convivialité sera organisé au stade à partir de 19h45 le jeudi 26 juin

## Tarif saison 2014-2015

Afin de prendre en compte les augmentations des parts fédérales, de la Ligue et du Comité, le club est amené à augmenter les tarifs des licences.

- Licence compétitions : 86 € (-20€ pour les féminines si participation effective aux deux tours des 2 interclubs en mai 2015)

- licence loisir : 70€, 35 € pour les féminines

↳ Réduction de 10€ pour la 2<sup>e</sup> licence Compétition dans une même famille, idem pour les suivantes.

- Licence encadrement : Tarif FFA

## Organisation entraînements saison 2014-2015

Les documents pour prendre une licence seront établis fin juillet. Ils seront adressés par courrier à tous les licenciés.

Les entraînements reprendront :

- mardi de 18h30 à 20h30 à partir de benjamins

- mercredi 14h à 16 h EA et Poussins

- jeudi de 18h30 à 20 h30 à partir de Cadets

- samedi de 10h à 12h à partir de EA et Poussins

Le club va proposer aux jeunes du club de participer à l'encadrement des entraînements des EA et des poussins, sous la responsabilité de l'entraîneur qualifié. Ils recevront rétribution des bons d'achat et leur formation de jeunes entraîneurs sera prise en charge par le club.

**Le bureau demande à ce que chaque athlète définisse son projet d'entraînement, avec des objectifs fixés à l'avance selon le calendrier qui lui sera adressé.**

Par ailleurs, le club conserve sa composante *activité de loisir* pour ceux qui veulent pratiquer l'athlétisme en vue d'entretenir ou d'améliorer une forme physique.

## Vétérane de Damigny

Un compte-rendu des réunions du comité de pilotage est dressé afin de faire part de la mise en place de cette compétition organisée par le club le 12 octobre prochain. Chaque catégorie au nombre de 7 aura un dossard à sa propre couleur. Un partenariat va être signé avec le journal Orne Hebdo. *Mutuelle Harmonie* sera le sponsor principal. Les premiers flyers seront distribués aux Foulées de Montsort.

## Questions diverses

➤ Le bureau indique que le club ne participera pas à la Fête des Sports le samedi 20 septembre.

➤ Il souhaite développer la pratique de la marche athlétique à tous niveaux (jeunes et adultes) ; le club dispose de référents qui pourront encadrer cette discipline le jeudi aux horaires d'entraînement.

➤ Le sponsor principal du club a annoncé qu'il procèdera en 2015 à un changement de logo, ce qui ne sera pas sans conséquence sur le renouvellement des maillots du club.

➤ Meeting AREVA

Le rendez-vous est fixé à 14h, avenue de Basingstoke, en face Crédit Mutuel Direction départementale.

➤ Amaury Ralu passera son examen écrit de jury régional le 20 septembre à Caen. Le club souhaite que d'autres jeunes puissent également s'inscrire dans ce cursus de formation jury.

☞ La prochaine réunion aura lieu le **25 août** à 18h30 à la salle USDA.

A3 ALENÇON  
Le Rouillé  
61250 St-Nicolas-des-Bois  
☎ 06 16 86 38 40  
[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)  
[a3alencon@gmail.com](mailto:a3alencon@gmail.com)



### Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate  
24 rue du Chant des Oiseaux  
61250 Damigny  
☎ 06 08 03 70 04  
✉ [philpeccate@aol.com](mailto:philpeccate@aol.com)