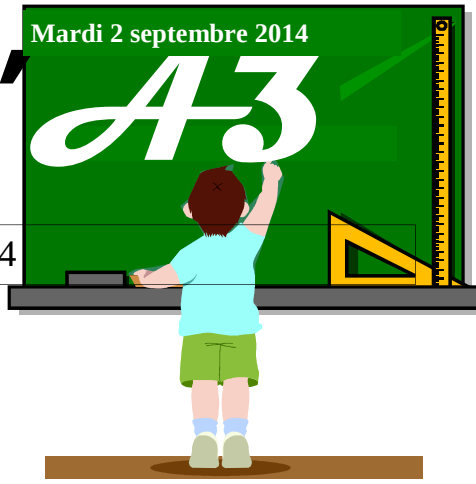
Dépêch' A3



*Bulletin de liaison mensuel de l'**A3** Alençon* N° 121 / septembre 2014

⇦**Frédéric DUBOIS** aux Foulées de la grotte à Jules
Photo: Lydie Coulange

Relais de Condé-s/Sarthe

La 35e édition du relais de Condé-sur-Sarthe aura lieu dimanche 14 septembre à 15 h. Depuis deux ans, le club a à cœur d'y effectuer sa rentrée sportive. Les athlètes du club sont invités à y participer en nombre. L'inscription s'effectue par l'intermédiaire du secrétariat du club, l'engagement restant à la charge de l'athlète. La date limite d'inscription auprès du club est fixée au lundi 8 septembre

Communication

Il est rappelé que le moyen principal de communication avec le club est l'outil informatique, que ce soit avec le blog, ou l'adresse courriel. Pour le blog (www.a3alencon.fr), les athlètes sont invités à s' y abonner afin de recevoir les alertes dès la parution d'un nouvel article. Concernant l'adresse courriel (a3alencon@gmail.com), il faut veiller à ce que les courriels reçus ne « passent » pas en spam du fait qu'ils sont envoyés le plus souvent en nombre. Il suffit de paramétrer sa messagerie pour accepter les courriels émanant de l'adresse mail du club !

Bien sûr, il reste le téléphone et les SMS. Le numéro indiqué sur la fiche d'inscription doit être celui de l'athlète, jeunes y compris.

Trop souvent, le bureau a constaté que des courriels et des SMS interrogatifs demeurent sans réponse, ce qui ne facilite guère la tâche du secrétariat !

Frédéric DUBOIS
en route pour les Iles

Frédéric quitte la France pour Mayotte en emportant le maillot du club.

Il avait rejoint le club en 2011. Frédéric a montré très vite son talent que ce soit sur route ou en cross, et quelquefois en trail. Coureur d'une grande élégance, faisant preuve de beaucoup de pugnacité, il a enrichi son palmarès tout au long de ces dernières années, notamment avec la meilleure performance ornaise de l'année 2014 sur marathon en 2h 38' 01" à Nantes.

Non content de courir, il s'est impliqué dans la vie du club en étant le référent cross. A ce titre, il a pris en charge notamment l'organisation technique des régionaux cross 2014 et a pleinement réussi dans cette tâche délicate.

Nous te souhaitons tous un parfait épanouissement là-bas, dans l'océan Indien, et t'adressons nos plus chaleureux remerciements pour tout ce que tu as fait pour le club.

Donne-nous de tes nouvelles et, quand nous foulerons cet hiver la terre détrempée d'un cross, nous penserons à toi dans la chaleur de l'été austral !

Rentrée du club

- Mardi 2 septembre à partir de Benjamins
- Mercredi 3 septembre pour EA et Poussins
- Jeudi 4 septembre à partir de Cadets

Alençon Normandie
Crédit Mutuel LA banque à qui parler
PROFIL+
L'ORNE Conseil Général

Sur les pas de D'Artagnan / AUCH (32) - *dimanche 6 juillet 2014* (*687 km*)

- trail urbain de 10 km -

147 classés

19e	**Frédéric BONNET**	7e V1M	en 45 min 21 s	

Les Foulées dammartinoises / DAMMARTIN-s/TIGEAUX (77) - *lundi 14 juillet 2014* (*237 km*)

- 5 km -

56 classés

39e	**Corine PERCHERON**	2e V2F	en 28 min 49 s	

De la terre à la mer / LONGEVILLE-s/mer (85) - *samedi 26 juillet 2014* (*295 km*)

- semi-marathon-

631 classés

12e	**Frédéric DUBOIS**	9e SEM	en 1 h 25 min 32 s	R6

MARJEVOLS-MENDE (48) - *dimanche 27 juillet 2014* (*646 km*)

- 22,4 km-

2417 classés

1169e	**Florent JAMBIN-BURGALAT**	392e SEM	en 2 h 14 min 30 s	

La Translutine / LUC-s/mer - *samedi 2 août 2014* (*124 km*)

- trail marin de 10,2 km-

324 classés

124e	**Jean-François LAURENT**	63e VEM	en 46 min 36 s	
179e	**Céline LEGALLAIS**	4e SEF	en 49 min 42 s	

La course de SAINT-LAURENT D'OLT (12) - *samedi 2 août 2014* (*666 km*)

- trail de 10 km-

50 classés

12e	**Hervé ROY**	3e V1M	en 46 min 33 s	

Les Foulées de la vallée de la Vaudelle / St-GEORGES-le-G.- *dimanche 10 août 2014* (*14 km*)

- trail de 10,5 km-

170 classés

14e	**Didier DARCEL**	2e V2M	en 40 min 46 s	
22e	**Thomas VAILLANT**	14e SEM	en 42 min 31 s	
159e	**Dominique GUERLOTTE**	13e V3M	en 1 h 03 min 35 s	

Les 10 miles interceltiques de LORIENT- *dimanche 10 août 2014* (*348 km*)

- 16,09 km-

384 classés

191e	**Céline LEGALLAIS**	4e SEF	en 1 h 17 min 16 s	

La ronde de Kérity / PAIMPOL (22) - vendredi 15 *août 2014* (*287 km*)

-10 km-

334 classés

108e	**Marc LEFAUX**	5e V3M	en 46 min 09 s	

Agathe Juhel photographies
83, Grande Rue
61000 ALENÇON
Tél: 02-33-26-29-70
www.agathejuhel.com

SOBHI Sport Alençon
Votre magasin-conseil course à pied

Les 10 km du TOUQUET-PARIS-PLAGE (62) - *samedi 16 août 2014* (*320 km*)

- 10 km-

1 202 classés

128e	**Mathieu GUILLAUME**	69e SEM	en 42 min 11 s	D4
863e	**Corine PERCHERON**	28e V2F	en 59 min 14 s	D7

Les Foulées de la grotte à Jules / VIGNATS (14) / *samedi 23 août 2014* (*66 km*)

- 10,3 km-

248 classés

5e	**Frédéric DUBOIS**	4e SEM	en 36 min 14 s
14e	**Didier DARCEL**	🏆1er V2M	en 37 min 47 s

Enduro pédestre des Sables / AGON-COUTAINVILLE / *dimanche 24 août 2014* (*166 km*)

- 14 km-

904 classés

90e	**Yann DEGOUEY**	59e SEM	en 57 mn 55 s

Course Eveil Athlétique-1000m

141 classés

10e	**Maël DEGOUEY**	8e EAM

Hervé Roy Yann Degouey

Jean-François Laurent

Céline Legallais

Frédéric Bonnet

Didier Darcel

***Haruki Murakami**, essayiste et romancier japonais décide à quarante ans de se mettre à la course à pied. Dans son livre « **Autoportrait de l'auteur en coureur de fond** » (éditions Belfond), il retrace les étapes de son apprentissage, le marathon étant pour lui le graal de la course à pied.*
Dans l'extrait ci-dessous, il relate sa première expérience, en solo, sur cette distance, sur le parcours mythique Athènes-Marathon.

« …. Aux environs du vingt-septième kilomètre, il y a une pente, et une fois que je l'ai dépassée, j'entr'aperçois les collines de Marathon Je calcule que j'ai accompli les deux tiers de mon parcours. En faisant des calculs sur mon temps intermédiaire, j'ai le sentiment que si je poursuis à ce rythme, je pourrai terminer le marathon en trois heures et demie à peu près. Mais les choses ne se déroulent pas aussi bien. Aux alentours du trentième kilomètre, un vent venant de la mer se lève, et plus je m'approche de Marathon, plus il souffle fort. Un vent d'une violence telle qu'il me pique et me brûle la peau. Comme s'il voulait me repousser en arrière, m'enlever mes forces. Je sens une faible odeur marine. Puis je commence à grimper une pente douce. Il n'y a qu'une route qui mène à Marathon, et l'on dirait qu'elle a été tirée au cordeau sur une très grande longueur, tant elle est parfaitement rectiligne. C'est à partir de ce moment qu'une immense fatigue m'accable. J'ai beau boire une grande quantité d'eau, tout de suite après, j'ai terriblement soif. Ah ! comme j'aimerais une bière bien fraîche !

Non, ne pense pas à de la bière. Et ne pense pas non plus au soleil. Oublie le vent. Oublie l'article à rédiger. Concentre-toi simplement sur tes pieds. Fais-les avancer, l'un après l'autre. Là, maintenant, rien d'autre n'a d'importance.

J'ai dépassé les trente-cinq kilomètres. A partir de là, c'est pour moi la *terra incognita*. Jusqu'à présent, jamais encore je n'ai couru au-delà des trente-cinq kilomètres. A ma gauche, une ligne de montagnes dénudées, pierreuses. Elles semblent tout à fait stériles, dépourvues du moindre chemin. Qui donc, quelle sorte de dieu a bien pu créer ce genre de chose ? A ma droite, des champs d'oliviers à perte de vue. Tout semble recouvert d'une fine poussière blanche. Et ce vent âpre venant de la mer qui m'attaque la peau sans cesse. Mais c'est quoi, à la fin, un vent pareil ? Pourquoi faut-il qu'il soit si violent ?

Aux environs des trente-sept kilomètres, je me mets à tout haïr. Ça suffit, j'en ai assez. Je ne veux plus courir davantage. Mon énergie est au plus bas. C'est comme si je conduisais une voiture à sec. J'ai envie de boire, mais si je m'arrête maintenant, je crois que je ne pourrai plus repartir. J'ai soif. Soif. Mais j'ai l'impression de n'avoir plus l'énergie d'avaler encore un peu d'eau. Alors que ces pensées me traversent l'esprit, la colère commence à monter en moi. Colère contre le mouton qui broute avec bonheur son herbe dans un pré désert juste à côté de la route, colère contre le photographe qui prend des clichés de l'intérieur de la voiture. Le bruit du déclic de l'appareil me tape sur les nerfs. A-t-on besoin de tant de photos de moutons ? Mais déclencher l'obturateur, c'est le travail du photographe, comme mâcher de l'herbe est celui du mouton, et je n'ai pas le droit de me plaindre. Pourtant, tout cela m'exaspère au plus haut point. Ma peau commence à se hérisser de petites cloques blanches. Des cloques brûlées par le soleil. Cela n'a plus aucun sens. Mais c'est quoi cette chaleur, à la fin ?

J'ai dépassé les quarante kilomètres.

« Plus que deux kilomètres ! Allez, tenez bon ! » me crie le rédacteur, d'une voix encourageante, de la voiture.

« Facile à dire ! » ai-je envie de lui retourner. Mais je ne le fais pas, je me contente de le penser. Ce soleil dénudé est atrocement chaud. Il n'est que neuf heures du matin, et la chaleur est abominable. La sueur me coule dans les yeux. Le sel me brûle les yeux, et durant quelques instants, je ne vois plus rien. Je m'essuie avec la main, mais ma main et mon visage sont tout aussi salés, et les yeux me piquent encore plus.

Au-delà des hautes herbes d'été, j'aperçois l'arrivée, le monument dédié au marathon historique, à l'entrée de la petite ville de Marathon. Il m'apparaît si brusquement qu'au début je ne suis pas sûr qu'il s'agit bien de l'arrivée. Bien entendu, je suis heureux de voir poindre le but, mais la brusquerie de son apparition, bizarrement, m'irrite encore plus. Ce sont maintenant les derniers mètres de la course et je veux absolument courir le plus vite possible, en donnant mes dernières forces. Hélas ! Mes jambes sont autonomes et ne m'obéissent pas. J'ai complètement oublié comment mettre mon corps en mouvement. Tous mes muscles me font l'impression d'avoir été rasés par un rabot rouillé.

Ça y est.

Ça y est, j'ai atteint le but. Je n'ai curieusement pas le sentiment d'avoir accompli ce que je voulais. La seule chose que je ressens est le soulagement intense de ne plus avoir à courir»

INFOS

Septembre 2014

Vous trouverez à titre indicatif le calendrier 2014-2015. Il est important dans la mesure où il signale les dates des championnats, repères essentiels pour les athlètes en fonction des objectifs qu'ils se sont fixés, et les rencontres sportives institutionnelles pour les plus jeunes.
Les adeptes de la course sur route ou trail se réfèreront au calendrier des courses hors-stade en Basse-Normandie et aux calendriers des sites et magazines sportifs pour la France.
Il est demandé à tous de bien prendre en compte ce calendrier afin de prendre les dispositions utiles pour participer aux compétitions proposées, quelles qu'elles soient !
☞Attention, ce calendrier est **incomplet** notamment pour certaines compétitions in-door et pour la saison estivale 2015.
☞La date des Régionaux cross court n'est pas encore connue mais ils se dérouleront à Pontorson.
☞Les cross notés en italique sont mentionnés à titre indicatif, ils ne sont pas inscrits au calendrier officiel du club.

Calendrier 2014-2015

mois	in-door	piste	cross	route	divers
sam 6 sept					Assises de la Formation
dim 14 sept				Relais de Condé-s/S.	
ven 19 sept				Galopades du Patrimoine	
sam 27 sept		épreuves ouvertes lancers Aunay-s/Odon			
dim 28 sept		Jeux du Perche Mortagne			
sam 11 oct		Meeting de l'A3			
dim 12 oct				➢Vétérane de Damigny ➢France marathon Metz	
dim 26 oct				France semi-marathon St-Denis (I-de-F)	
dim 2 nov			*Cross US Le Mans*		
ven 7 nov					AG de l'A3
mar 11 nov			*Cross Montilly*		
sam 15 nov	Kid's Athlé A3				
dim 16 nov			Cross Allonnes		
ven 21 nov					AG Comité Alençon
sam 22 nov	Triathlon-Kid's Athlé Bellême				
sam 29 nov	Critérium EC Ben/Min Mondeville				
ven 5 déc					AG Ligue Argentan
sam 6 déc	Triathlon-Kid's Athlé Aube				
dim 7 déc			Cross Montfort-le-G		
sam 13 déc	Pré-régionaux Mondeville				
dim 14 déc					

Calendrier 2014-2015					
mois	**in-door**	**piste**	**cross**	**route**	**divers**
sam 10 jan			Départementaux Alençon		
dim 11 jan	Régionaux EC Minimes à Vétérans Mondeville				
sam 17 jan	➢Triathlon-Kid's Athlé Mortagne ➢Régionaux individuels Mondeville		*Cross Ouest-France Le Mans*		
dim 18 jan	Régionaux individuels Mondeville		*Cross Ouest-France Le Mans*		
dim 25 jan			Régionaux cross long Falaise		
sam 31 jan	Pré-France				
dim 1er fév	Pré-France				
dim 8 fév			Pré-France St-Marc-Le-Blanc		
dim 1er mars	Régionaux Ben/Min		France Les Mureaux		
ven 6 mars	France in-door Vétérans Nantes				
sam 7 mars					
dim 8 mars					
dim 29 mars				Alençon-Médavy	
dim 12 avril				France10 km Aix les Bains	
sam 9 mai		1er tour Interclubs			
sam 23 mai		2e tour Interclubs Flers			
ven 12 juin		➢France Vétérans Obernai			
sam 13 juin					
dim 14 juin		➢Pointes d'or ➢Régionaux Steeple			
sam 20 juin		Régionaux Ben/Min			
dim 21 juin		Régionaux CJESV			
ven 26 juin				Foulées de Montsort	
sam 27 juin		Interrégionaux CJESV			
dim 28 juin					
ven 17 juil		France Ca/Ju			
sam 18 juil					
dim 19 juil					
sam 25 juil		France Es et nationaux			
dim 26 juil					

Sablé
Couverture, Charpente
Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage, Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques
Mickael Sablé
Tel:02.33.27.46.43 Devis gratuit
E-mail:mickaelsable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons

Réunion du 25 août 2014

Présents : Patrick Tranchant, Hervé Roy, Serge Leduque, Philippe Peccate
Excusés : Thierry Drouillet, Allain Lebossé, Frédéric Dubois, Philippe Badier, Sébastien Marchal

Approbation du compte-rendu de la réunion du 23 juin

Compétitions :

➢Résultats de l'été

La période estivale a été propice à la compétition pour les athlètes de l'A3, dans la région ou sur leurs lieux de vacances avec, pour certains, des podiums à la clé - voir les résultats p2 et p3 et dans le numéro 210 de la Dépêch'A3. Il faut bien sûr saluer la qualification d'Albin Foubert aux France à Valence sur 1500 m, comme l'an dernier.
Le bureau fait observer qu'Albin, suite au système de désistement, n'a su sa qualification qu'une petite semaine avant ce qui lui laissait peu de temps pour trouver un transport et un hébergement. Malheureusement, aucun des membres du bureau, déjà très sollicités tout au long de l'année, n'a pu accompagner Albin. Le CTR de la Ligue, contacté, n'a pu fournir aucune solution. Il est évident que les « gros » clubs de la Ligue n'ont pas de souci de ce genre avec leurs athlètes, sûrs de leur qualification. Il apparaît alors **qu'un des rôles de la Ligue serait d'apporter sa médiation pour coordonner les déplacements, les faciliter et ainsi limiter les frais**, notamment pour les « petits » clubs, pour ce type de championnat.
Par ailleurs, le club s'étonne de la non qualification, par la Ligue, de Basile Leduque sur le 3000m steeple aux interligues à Fougères, le 5 juillet, alors qu'il était détenteur de la meilleure performance sur cette distance.

➢Relais de Condé-sur-Sarthe - 14 septembre

Cette course est l'objectif de rentrée pour le club. La présence en nombre des athlètes du club à cette manifestation sportive emblématique du pays d'Alençon est un signal fort de la vitalité du club. L'an dernier, le club avait engagé 9 équipes, il se doit cette année de faire au moins autant. Les coureurs sont invités à contacter le secrétaire pour faire connaître leurs intentions et constituer les équipes. Il procédera à l'engagement de toutes les équipes auprès des organisateurs de la course. Il appartiendra ensuite à chacun des engagés de régler auprès du club la somme de 9€.
Patrick Tranchant et Philippe Peccate ne seront pas présents à cette course, s'étant portés comme bénévoles sur la course cycliste nationale organisée par l'UCAD ce même jour, cela dans le cadre d'un partenariat sur la Vétérane. Hervé Roy sera le responsable du club pour la distribution des dossards et la remise du règlement de l'engagement.

➢Galopades du Patrimoine- 19 septembre

Le club est co-organisateur de cette épreuve alençonnaise et il se doit d'apporter son concours au niveau des bénévoles. Comme il a été proposé, afin que chacun puisse y trouver son compte, que la participation puisse être sur deux ans, une année comme coureur, une année comme bénévole.
Il est encore temps de signaler son attention d'être bénévole auprès de Benoit Le Royer : ecouves@live.fr

➢Les jeux du Perche - 28 septembre

Après les épreuves ouvertes « lancers » d'Aunay-sur-Odon, la veille, c'est la première compétition sur piste de la nouvelle saison. Au programme, un Kid's Athlé, un triathlon et des épreuves ouvertes (saut, lancer, 100 et 1000m *sous réserve*). Les athlètes sont invités à participer à cette compétition. Le club fera appel à des parents ou des accompagnateurs pour le co-voiturage et pour assister les jurys. Cette tâche ne requiert pas de qualité particulière.
↳D'une manière générale, pour l'année à venir, il sera fait appel à tous (parents, athlètes) afin de renforcer l'équipe jurys et accompagnateurs de l'A3 afin d'alléger la présence des jurys officiels du club et de permettre le coaching des jeunes athlètes lors des épreuves.

➢Meeting d'Alençon -11 octobre

Le club organisera cette rencontre sur le stade de la Plaine des Sports. Il sera fait appel à tous afin de constituer une équipe conséquente pour une bonne organisation technique de la journée. Ce meeting comportera un triathlon (PO2, Ben et Min) et des épreuves ouvertes. Le Kid's Athlé sera organisé plus tard en saison, le 15 novembre. Le programme du triathlon sera identique à celui du 24 avril. Les épreuves ouvertes, et cela sous réserve, comporteront 4 courses (100, 200, 400, et 1500), des sauts (longueur et hauteur) et des lancers (poids, javelot, disque).

➢Calendrier officiel du club

Outre les différents championnats sur piste, en salle, sur route et en cross, il convient d'ajouter le cross d'Allonnes du 16 novembre et le cross de Montfort-le-Gesnois le 7 décembre. Comme l'an dernier, un 10 km et un

semi seront également au calendrier au 1er semestre 2015.

Vie du club

➢**Rentrée du club**

La reprise des entraînement s'effectuera le mardi 2 septembre à 18h30 pour les jeunes des catégories Ben/min/Cam/Ju/Es, le mercredi 3 à 14h pour les jeunes de l'Eveil Athlétique et les Poussins, le jeudi 4 à 18 h30 pour les adultes.

Une séance d'essai est proposée aux nouveaux.

Les différents documents pour se licencier seront édités et mis à disposition à la chambre d'appel. Il est rappelé que le modèle de certificat médical officiel de la FFA fourni par le club doit être utilisé auprès du médecin.

Le club propose des facilités de paiements pour régler le montant de la licence : paiement échelonné, carte TATOO, chèques vacances, bon CAF.

Serge Leduque, Thierry Drouillet, Philippe Peccate assisteront l'entraineur le mardi ; Allain Lebossé et Philippe Peccate le mercredi, Patrick Tranchant et Sébastien Marchal le jeudi, Patrick Tranchant et Yann Degouey (sous réserve) le samedi. **Cependant, le club invite athlètes ou parents à renforcer l'accompagnement lors des entraînements dans le cadre du fonctionnement bénévole de l'association athlétique alençonnaise.**

↳Le club de Flers propose une séance d'entraînement commune courant septembre sur leur terrain. Les athlètes intéressés par cette proposition se signalent le plus tôt possible auprès du secrétariat. Les précisions seront à suivre.

➢**Communication**

La plaquette informative du club 2014-2015 sera distribuée sur le site universitaire de Montfoulon, à l'école de la Croix-Rouge et à l'école de kinésithérapeutes et dans les salles de sports. La nouvelle affiche créée par Alexandre Hédoux sera également distribuée.

➢**Formation**

Deux jeunes ont demandé à suivre une formation jury, Maëlan Roger comme jury starter et Romaric Larue comme jury saut. Amaury Ralu devrait voir finaliser sa formation de jury saut.

Serge Leduque, Patrick Tranchant et Philippe Peccate vont demander à suivre une formation de jury fédéral, chacun dans leur spécialité.

Une formation Logica est organisée le samedi 13 septembre à laquelle assisteront Patrick Tranchant et Philippe Peccate.

➢**Assemblée Générale du club**

Elle aura lieu le vendredi 7 novembre, dans la nouvelle salle de l'Hippodrome d'Alençon. Suite à la démission du bureau de Florent Douvry et au départ de Frédéric Dubois (mutation professionnelle), il est fait appel à des candidatures. Le tiers renouvelable est composé d'Henri Blaise-Martin, Allain Lebossé et Thierry Drouillet.

➢**Divers**

↳Faisant suite à la dernière réunion du comité de direction de la ligue de Basse-Normandie en juin 2014, Patrick Tranchant a donné sa démission de ses fonctions et également au Comité de l'Orne.

Il a estimé qu'au vu du compte-rendu de la réunion au chapitre des questions diverses, que les membres avaient exprimé trop peu d'intérêts et que l'esprit sportif n'était à ses yeux suffisamment respecté.

↳Le parcours footing de la Plaine des Sports n'est plus éclairé suite au vol des câbles de cuivre.

Trésorerie

Un courrier a été adressé aux sponsors du club afin qu'ils renouvellent, s'ils le souhaitent, un don au profit du club. Ce courrier est également disponible à qui le demandera afin d'accroitre nos ressources financières pour réaliser et développer de nouveaux projets sportifs.

Pour l'année à venir, le principe d'une bonification pour les athlètes selon leurs performances obtenues est à l'étude .

La seconde partie de la subvention de fonctionnement de la Ville d'ALENCON a été versée courant août 2014.

Harmonie Mutuelle, partenaire principale de la Vétérane a versé une subvention ainsi que la ville de DAMIGNY.

☞La prochaine réunion aura lieu le lundi 29 septembre à 18h30, salle USDA.

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

Coordonnées du rédacteur:
Philippe Peccate
06 08 03 70 04
a3alencon@gmail.com