

Rentrée

Les 10 km d'Hesloup, le relais de Condé-sur-Sarthe, les Galopades du patrimoine dans les rues d'Alençon ont été l'occasion pour les athlètes du club de briller, de bon augure pour la saison à venir, sur d'autres terrains avec le cross et la piste.

Le meeting de l'A3 du 11 octobre et la Vétérane de Damigny le lendemain seront les prochains rendez-vous d'importance du club !



Photo: Philippe Peccate



Photo: Mireille Peccate

Appel aux bénévoles

☞ Pour la bonne organisation du meeting du 11 octobre 2014, il est fait appel aux bénévoles (parents, athlètes ou autres) dès 9 h le matin pour la mise en place des installations et à 13h pour l'organisation des épreuves.

☞ Proposez votre aide par courriel à l'adresse du club: a3alencon@gmail.com

ASSEMBLEE GENERALE de L'A3

Vendredi 7 novembre 2014

Salle de réception

Nouvelle tribune de l'hippodrome d'Alençon à 19h30

Ordre du jour:

- rapport moral et rapport d'activité
 - rapport financier
 - présentation des objectifs pour la saison 2014/2015
 - questions diverses
 - interventions des invités
 - élection des membres du C.A.
- ⇒ 5 postes sont à pourvoir

☞ Les candidatures à l'élection au CA sont à adresser par courrier, sur papier libre, au président, Patrick Tranchant, Le Rouillé, 61250 St-Nicolas-des-Bois.

☞ Cette assemblée sera suivie d'un repas. Un coupon-réponse sera à retourner au club pour indiquer le nombre de personnes présentes à ce repas. (informations à venir sur le blog et par courriel).

33^e Enduro pédestre des Sables / AGON-COUTAINVILLE / dimanche 24 août 2014 (166 km)
- 14 km-

1 196 classés	90 ^e	Yann DEGOUEY	59 ^e SEM	en 0 h 57 min 55 s
Course EA / 1 000m -141 classés	10 ^e	Maël DEGOUEY	8 ^e EAM	

Courir pour le plaisir / BAUDRE (50) / samedi 30 août 2014 (177 km)
- 10 km-

86 classés	2 ^e	Mohammed AJDI	🏆1 ^{er} ESM	en 31 min 43 s
------------	----------------	----------------------	----------------------	----------------

6^e édition du trail PILAT-GUJAN (33) / dimanche 31 août 2014 (554 km)
- 21,5 km-

207 classés	188 ^e	Thierry JACQUET	25 ^e V2M	en 2 h 12 min 32 s
-------------	------------------	------------------------	---------------------	--------------------

Semi-marathon de BOLBEC (76) / samedi 6 septembre 2014 (181 km)

788 classés	359 ^e	Céline LEGALLAIS	12 ^e SEF	en 1 h 50 min 22 s
-------------	------------------	-------------------------	---------------------	--------------------

1^{ère} édition du trail de la lande forêt du GRAIS / samedi 6 septembre 2014 (49 km)
- 16,5 km-

125 classés	5 ^e	Didier DARCEL	🏆1 ^{er} V2M	en 1 h 11 min 03 s
-------------	----------------	----------------------	----------------------	--------------------

Xtrem Trail Normandie - AMAYE-s/Orne / dimanche 7 septembre 2014 (108 km)
- 21,2 km-

192 classés	🏆1 ^{er}	Vincent EPIPHANE	1 ^{er} SEM	en 1 h 27 min 03 s
-------------	------------------	-------------------------	---------------------	--------------------

- 45 km-

78 classés	23 ^e	Ambroise FOUBERT	11 ^e SEM	en 3 h 14 min 01 s
	58 ^e	Béatrice FOUBERT	2 ^e V1F	en 5 h 15 min 41 s

RUAUDIN en course / dimanche 7 septembre 2014 (66 km)
- 5 km-

76 classés	10 ^{er}	Bruno LECADRE	🏆1 ^{er} V1M	en 17 min 17 s
------------	------------------	----------------------	----------------------	----------------

Semi-marathon de CANCALE / SAINT-MALO / dimanche 7 septembre 2014 (179 km)

2 775 classés	439 ^e	Jean-François LAURENT	59 ^e V2M	en 1 h 36 min 12 s	D3
---------------	------------------	------------------------------	---------------------	--------------------	----



Les Foulées du terroir-LIVAROT/VIMOUTIERS / dimanche 7 septembre 2014 (102 km)

- 13 km -

494 classés

2 ^e	Mohammed AJDI	🏆1 ^{er} ESM	en 43 min 27 s
11 ^e	Alexis LEROY	🏆1 ^{er} JUM	en 51 min 25 s

Les 10 km d'HESLOUP / dimanche 7 septembre 2014 (9 km)

- 10,5 km -

133 classés

2 ^e	Eddy CLOUTIER	🏆1 ^{er} SEM	en 34 min 41 s
4 ^e	Manuel PILON	3 ^e SEM	en 35 min 49 s
7 ^e	Yann CHAPELLIÈRE	2 ^e ESM	en 38 min 32 s
9 ^e	Fabien LAMIRE	6 ^e SEM	en 39 min 25 s
22 ^e	Frédéric BONNET	2 ^e V1M	en 42 min 43 s
30 ^e	Hervé ROY	3 ^e V1M	en 44 min 02 s
33 ^e	Rémy LOUCHE	2 ^e CAM	en 45 min 14 s
50 ^e	Marc LEFAUX	5 ^e V3M	en 48 min 09 s
56 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	7 ^e V3M	en 48 min 55 s
112 ^e	Béatrice LEBOSSÉ	5 ^e V2F	en 1 h 01 min 04

Les 10 bornes de THIBERVILLES / dimanche 14 septembre 2014 (90 km)

- 10,3 km -

181 classés

18 ^e	Alexis LEROY	2 ^e JUM	en 38 min 31 s
-----------------	---------------------	--------------------	----------------

Epreuves classantes - LE MANS / samedi 20 septembre 2014 (55 km)

1 500m

🏆1 ^{er}	Didier DARCEL	en 4 min 23 s 87	R2
------------------	----------------------	------------------	----

Omaha Beach Trail/ St-LAURENT-sur-MER - dimanche 21 septembre 2014 (159 km)

- 28 km -

245 classés

11 ^e	Yann CHAPELLIÈRE	🏆1 ^{er} ESM	en 2 h 21 min 12 s
-----------------	-------------------------	----------------------	--------------------

Le trail d'ECOUCHE / dimanche 21 septembre 2014 (45 km)

- 9 km -

79 classés

2 ^e	Thomas VAILLANT	2 ^e SEM	en 42 min 35 s
----------------	------------------------	--------------------	----------------

- 18 km -

98 classés

🏆1 ^{er}	Alexandre HEDOUX	1 ^{er} SEM	en 1 h 15 mn 25 s
73 ^e	Jean-Paul HUETTE	23 ^e V2M	en 1 h 42 mn 51 s
74 ^e	Benoit HUETTE	🏆1 ^{er} JUM	en 1 h 42 mn 53 s

-30 km -

58 classés

2 ^e	Manuel PILON	🏆1 ^{er} SEM	en 2 h 15 min 55 s
----------------	---------------------	----------------------	--------------------

Eveil athlétique

2 ^e	Léo VAILLANT
----------------	---------------------

Le 33^e relais de CONDE sur SARTHE / dimanche 14 septembre 2014 (4 km)

- 3 x 6 km -

95 équipes classées

- 🏆 1^{er} **A3 SENIOR A** en 0 h 58 mn 36 s
Albin FOUBERT (20'02), **Vincent EPIPHANE** (19'58), **Mohammed AJDI** (18'36)
- 2^e **A3 SENIORS B** en 1h 00' 39
Eddy CLOUTIER (19'06), **Thomas VAILLANT** (20'58), **Nicolas MOISSERON** (20'35)
- 4^e et 🏆 1^{er} **V1M A3 VETERAN 1** en 1h 01' 27
Franck JOUATEL (20'42), **Bruno LECADRE** (20'13), **Mickaël POTTIER** (20'32)
- 7^e et 6^e **SEM A3 SENIORS D** en 1 h 03' 09
Gil VERDU (21'03), **Fabien LAMIRE** (21'20), **Yann CHAPPELLIERE** (20'46)
- 9^e et 8^e **SEM ASEGO 1** en 12 h 04' 33
Alexandre HEDOUX (20'27), **Damien Hédoux** (21'51), **Jérôme Leroyer** (22'15)
- 11^e et 9^e **SEM Centre Pénitentiaire 1** en 1 h 09' 03
Cédric Seychelles (23'23), **Yann DEGOUEY** (21'30), **Stéphane LARUE** (24'10)
- 13^e et 11^e **SEM A3 SENIOR C** en 1 h 09' 21
Aymerick DROUILLET (21'30), **Baptiste NOUVEL** (24'35), **Thierry DROUILLET** (23'16)
- 16^e et 🏆 1^{er} **JUM Entente Condé/A3** en 1 h 11' 12
Rémi LOUCHE (23'32), **Geoffrey Guillard** (25'56), **Jonas Guillard** (22'25)
- 18^e et 2^e **Mixte MANOBRE** en 1h 12' 59
Manuel PILON (19'29), **Noémie Pilon** (31'03), **Bernard Pilon** (22'27)
- 20^e et 15^e **SEM ASL Condé-sur-Sarthe** en 1h 14' 01
Marc LEFAUX (25'25), **Alexandre Gallis** (25'23), **Yves-Marie Le Troquer** (23'13)
- 22^e et 3^e **Mixte A la 1, à la 2, à l'A3** en 1h 14' 54
Joël FABIEN (25'24), **Céline LEGALLAIS** (26'05), **Frédéric BONNET** (23'25)
- 24^e et 18^e **SEM A3 ALENCON** en 1h 15' 07
Pierre BADIER (22'43), **Alexandre Olivier** (25'24), **Philippe BADIER** (27'00)
- 26^e et 2^e **JUM A3 JUNIORS** en 1 h 16' 16
Maxime LORMOIS (22'27), **Romain JARDIN** (27'19), **Benoît HUETTE** (26'30)
- 26^e et 5^e **Mixte A3 MIXTE** en 1h 16' 16
Jean-Marie FOUBERT (25'08), **Valérie FOURNIER** (26'18), **Jean-Paul HUETTE** (24'50)
- 35^e et 6^e **Mixte Tout est dans le ventre** en 1 h 17' 25
Stéphanie POILPRE (28'12), **Jérôme Gonzalès** (25'12), **Arnaud Blin** (24'01)
- 43^e et 🏆 1^{er} **CAM A3 CADETS** en 1 h 20' 04
Amaury RALU (24'52), **Antoine GANNE** (28'51), **Maël DE SUTTER** (26'21)
- 53^e et 3^e **V3M A3 VETERANS 3** en 1h 24' 22
Pierre SOLE (30'44), **Henri BLAISE-MARTIN** (26'03), **Allain LEBOSSE** (27'35)
- 59^e et 13^e **MIXTE LES 3 G** en 1 h 26' 00
Nathalie Gaudré (28'57), **Hubert GAUDRE** (26'14), **Hervé Gaudré** (30'49)
- 62^e et 5^e **V3M Nos toujours jeunes** en 1 h 28' 08
Gérard Baudouin (30'33) **Dominique GUERLOTTE** (29'25), **Eugène Leterrier** (28'09)
- 77^e et 🏆 1^{ère} **CAF Entente IPP/ A3 CADETTES** en 1 h 33' 05
Gwladys DROUILLET (29'15), **Marie-Anne Jourdain** (30'44), **Joséphine DRION** (33'06)



Hair.Coiffure
Coiffure mixte
Distributeur L'Oréal professionnel

02 33 26 16 56
62, Cours Clémenceau
61000 Alençon
e-mail: hairv@wanadoo.fr

Etudiants & moins de 20 ans
(- 20%)



SOBHI Sport
Alençon

Votre magasin-conseil course à pied

Sablé
Couverture, Charpente

Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques

Mickaël Sablé

Tel: 02.33.27.46.43 Devis gratuit
E-mail: mickael.sable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons

S.C.S. Alençon 508 543 842

Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON - vendredi 19 septembre 2014

6 km / 726 coureurs classés

2 ^e	Vincent EPIPHANE	🏆 1 ^{er} SEM	en 19 min 06 s
3 ^e	Simon GANNE	2 ^e JUM	en 19 min 02 s
5 ^e	Albin FOUBERT	3 ^e JUM	en 19 min 35 s
6 ^e	Yann CHAPELLIÈRE	🏆 1 ^{er} ESM	en 19 min 41 s
10 ^e	Aymeric DROUILLET	4 ^e JUM	en 20 min 26 s
15 ^e	Maxime LORMOIS	2 ^e CAM	en 21 min 16 s
18 ^e	Pierre BADIÈR	4 ^e CAM	en 21 min 25 s
28 ^e	Thierry DROUILLET		en 21 min 51 s
36 ^e	Baptiste NOUVEL		en 22 min 37 s
38 ^e	Erwann REDJDAL		en 22 min 42 s
44 ^e	Amaury RALU		en 22 min 55 s
50 ^e	Jean-Paul HUETTE		en 23 min 16 s
51 ^e	Maël DE SUTTER		en 23 min 25 s
82 ^e	Benoît HUETTE		en 24 min 56 s
91 ^e	Céline LEGALLAIS		en 25 min 17 s
94 ^e	Valérie FOURNIER		en 25 min 520 s
115 ^e	Antoine GANNE		en 26 min 03 s
117 ^e	Romain JARDIN		en 26 min 10 s
211 ^e	Joséphine DRION		en 29 min 45 s
277 ^e	Pierre SOLE		en 31 min 27 s

11 km / 641 coureurs classés

9 ^e	Mickaël POTTIER	3 ^e V1M	en 38 min 44 s
15 ^e	Nicolas MOISSERON	9 ^e SEM	en 39 min 59 s
48 ^e	Hervé ROY		en 44 min 05 s
60 ^e	Guillaume MATHIEU		en 45 min 08 s
132 ^e	Marc LEFAUX		en 48 min 30 s
381 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE		en 57 min 43 s

Les Foulées des Andaines / BAGNOLES-de-L'ORNE- samedi 27 septembre 2014 (51 km)

- 13,4 km -

231 classés

4 ^e	Mohammed AJDI	🏆 1 ^{er} ESM	en 44 min 19 s
16 ^e	Didier DARCEL	2 ^e V2M	en 52 min 22 s
214 ^e	Corine PERCHERON	9 ^e V2F	en 1 h 23 mn 02 s

- 5,3 km -

81 classés

2 ^e	Yann CHAPELLIÈRE	2 ^e SEM	en 19 min 12 s
28 ^e	Chantal LETOURNEAU	2 ^e V2F	en 26 min 54 s

Les 100 km de MILLAU - samedi 27 septembre 2014 (707 km)

1 239 classés

304 ^e	Sébastien COSME		en 11 h 46 min
534 ^e	Allain LEBOSSÉ		en 12 h 48 min
559 ^e	Thierry JACQUET		en 12 h 52 min
569 ^e	Catherine GLOUX		en 12 h 55 min
570 ^e	Hervé ROY		en 12 h 55 min
572 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE		en 12 h 55 min

Cyclathlon de LONRAI - samedi 27 septembre 2014 (11 km)

22 classés solo

5 ^e	Yann DEGOUEY		en 1 h 35 min 10 s
----------------	--------------	--	--------------------

24 classés duo

3 ^e	Manuel PILON associé à Olivier Brun		en 1 h 31 min 50 s
4 ^e	Frédéric BONNET associé à Jean-Luc Loiseau		en 1 h 33 min 04 s

Les Jeux du Perche - MORTAGNE / dimanche 28 septembre 2014 (38 km)

Les équipes de l'A3.ALENCON de KIDS'ATHLE formée de Tess PELE, Nina RONDEAU, Jérémy DAGRON, Clovis LAMIRE, Léandre FLEURY, Maël DEGOUEY, Batiste PERCHER, Célian LAUNAY et Romain ABOVICI se classent 2e et 3e de la rencontre.

TRIATHLON

catégorie	Prénom Nom	place	points	perf	1000m	100m	hauteur	longueur	pooids
POM2	Ilès DARGENT	🏆1 ^{er}	63 points		3' 54" 5		1 m 16	3 m 57	(2kg) 7 m 33
BEF	Jo-Lynn DUVAL	3 ^e	79 points	R5		14" 3	1 m 30		(2kg) 6 m 58
	Emerence RACINE	8 ^e	56 points	D1		18" 8	1 m 10		(2kg) 6 m 58
BEM	Marwan ARCHEN	2 ^e	81 points	R4		13" 4		4 m 28	(3kg) 8 m 13
	Tangui TRANCHANT	3 ^e	80 points	R4		13" 9	1 m 50		(3kg) 7 m 22
	Hugo RADIGUET	6 ^e	58 points	D1		14" 8		3 m 79	(3kg) 6 m 10
MIM	Timothée FOURNIER	🏆1 ^{er}	89 points	R2		11" 6		5 m 13	(4kg) 9 m 80
	Ernso BRIFFAULT	3 ^e	70 points	R4		12" 5		4 m 63	(4kg) 8 m 86

Epreuves ouvertes

1000m BEM

2^e **Marwan ARCHEN** en 3' 35" 3

Poids 4 kg TCF

🏆1^{ère} **Cathy DEMULDER** avec 10 m 51 IR4

1000m MIM

🏆1^{er} **Alexandre PLET** en 2' 48" 4

100m, série 1

3^e **Sébastien MARCHAL** en 11" 9 q R3

100m, série 2

2^e **Timothée FOURNIER** en 11" 6 q
3^e **Erwann REDJDAL** en 12" 2 R6

100m, finale TCM

3^e **Timothée FOURNIER** en 11" 3
5^e **Sébastien MARCHAL** en 12" 0 R4

200m, finale TCM

4^e **Timothée FOURNIER** en 23" 4
5^e **Erwann REDJDAL** en 24"0 R3
6^e **Sébastien MARCHAL** en 24"6 R4

800m TCM

3^e **Aymerick DROUILLET** en 2' 15" 0 R6
4^e **Maël DE SUTTER** en 2' 18" 3 D1
5^e **Amaury RALU** en 2' 19" 7 D1
6^e **Gil VERDU** en 2' 24" 1 D4

Poids 7 kg TCM

2^e **Eric ABOVICI** avec 9 m 26 R6

Hauteur TCM

4^e **Sébastien MARCHAL** avec 1 m 45 D4

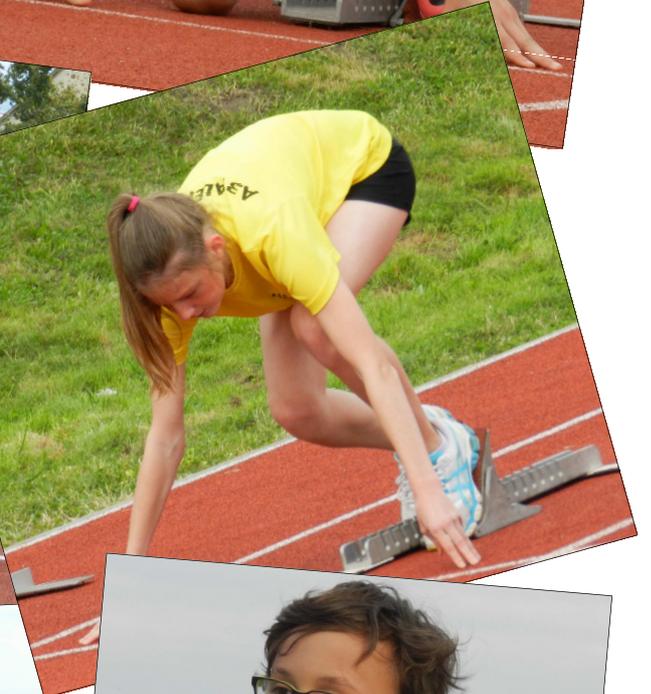


Photo: Corinne Tranchant



Photo: Corinne Tranchant

Un superbe reportage sur les Jeux du Perche signé CorineTranchant, la suite sur le blog !



Tu sais que tu fais de l'ultra trail quand

- Des types mettent une tenue spéciale pour venir retirer leur dossard, en général un t-shirt finisher de la PLUS grande course qu'ils aient finie.
- Tu croises des mecs entièrement équipés la veille de la course.
- On t'a déjà regardé comme un clochard parce que tu es venu en tenue de ville retirer ton dossard.
- Tu as déjà subi des briefings durant lesquels tu n'as pas compris un SEUL mot tant la sono était pourrie.
- Tu subis régulièrement des briefings au cours desquels on t'explique que tu dois boire quand il fait chaud, pourtant tu as moins de 80 ans.
- Tu subis régulièrement des briefings au cours desquels on t'explique que si tu vois un concurrent agoniser au bord du chemin tu dois t'arrêter pour l'aider...Vraiment ?
- Tu as déjà été content de rattraper un coureur dans une montée, mais en fait c'était un randonneur.
- Tu as déjà été super fier de pouvoir courir à 6km/H... en descente.
- Tu as déjà eu envie de tuer un coureur qui tousse depuis 20 minutes parce qu'il a une miette de TUC coincée dans la gorge.
- Tu as déjà eu envie de mourir... le type avec la miette de TUC coincée, c'était toi !
- Ta lampe frontale éblouit les automobilistes quand tu cours sur la route de nuit.
- Tu as une VMA de 12km/h et une FCmax de 140BPM... et tu t'en fous.
- Tu trouves le tracé d'une course assez décevant s'il y a un plus d'un kilomètre de bitume, et complètement nase si ce kilomètre est plat et que tu dois courir.
- Au bout de 10 h de course tu as déjà doublé un type de 110kg dans une montée... comment il a fait pour être aussi longtemps devant toi???
- Au bout de 10 h de course, un type t'a doublé en courant deux fois plus vite que toi... comment il a fait pour être aussi longtemps derrière toi???
- Les ravitos ressemblent à un apéro dinatoire...l'alcool en moins.
- Des types se douchent et d'autres vont dormir PENDANT la course.
- Tu ne franchis pas la ligne d'arrivée le même jour que le vainqueur .
- Tu trouves que finalement tes orteils sans ongle c'est pas si mal.
- Quand tu fais un 10 km, tu fais une deuxième boucle pour pouvoir dire que tu t'es entraîné.
- Le Mont-Blanc, c'est pour vos enfants, la montagne autour de laquelle on court pendant 2 jours sans s'arrêter.
- Tu ne comprends pas pourquoi ils vendent pas direct des chaussettes de couleur beige dégueu.
- Personne ne te croit lorsque tu dis plus jamais.
- Personne ne te croit lorsque tu dis qu'une rando est facile.
- Tu cours des marathons pour travailler ta vitesse.
- Tu utilises un bidon de 600ml pour boire à table.
- Tous tes amis t'ont vu au moins une fois descendre les escaliers à reculons.
- Tu as déjà vomi sur le bord du chemin et que tu repars en pensant « ah, p..., ça va mieux ! » .
- Tu sais que tu fais de l'ultra trail quand tu claques toute ta paye chez Salomon.
- Quand tu vois marqué GTVO et que tu sais ce que ça veut dire.
- Quand tu montes les escaliers de chez toi en te penchant et en plaçant tes mains sur les cuisses, genre ça va durer 9km.
- Quand on te parle du Colorado, ce n'est pas le fleuve Américain qui te vient en premier à l'esprit.
- Quand...tu as 17 paires de chaussures de course pour toutes les surfaces dont 3 paires identiques à des degrés d'usure différents, et encore 2 paires supplémentaires du même modèle dans leur carton, à côté d'autres modèles qui attendent d'être testés.

Etc.... :))

relevés sur un forum de www.kikourou.net

SAMEDI 11 octobre 2014



Meeting d'athlétisme à la Plaine des Sports ALENCON

**Le programme propose un triathlon pour Poussins(es)2, Benjamins(es) et Minimes
des épreuves ouvertes à partir de Cadets**

➤ **OUVERT aux licenciés FFA** (se munir de sa licence à jour).

➤ **Engagement obligatoire pour les épreuves du Triathlon et pour les Epreuves ouvertes** via le site du **Comité de l'Orne** pour les licenciés FFA du **lundi 29 septembre 0 h 00 au vendredi 10 octobre à 18 h au plus tard.**

☞ Les épreuves C.J.E.S.V. H et F participeront au challenge départemental courses sauts lancers

Triathlon et Epreuves Ouvertes					
Horaires	Courses triathlon et E.O.	Horaire s	Concours Triathlon	Horaires	Concours Epreuves Ouvertes
12h 30 Mise en place des jurys					
13 h 00	50m Haies BEF	13 h 00	Longueur MIF	13 h 10	Marteau , Javelot à la suite CJESV
13 h 10	50m Haies BEM		Triple MIM		
13 h 20	80m Haies MIF	13 h 20	Poids BEM / POG2	13 h 45	Disque / Poids CJESV
13 h 30	80m Haies MIM		Hauteur BEF/ POF2		
13 h 45	50m BEF / POF2	14 h 30	Longueur BEF / POF2	14 h 30	Hauteur CJESV
13 h 55	50m BEM / POG2		Javelot BEM / BEF		
14 h 05	100m MIF	15 h 30	Triple BEM	15 h 30	Hauteur CJESV
14 h 15	100m MIM		Poids MIM		
14 h 30	100m CJESV F	16 h 30	Hauteur MIF	16 h 30	Longueur CJESV
14 h 40	100m CJESV H		Poids BEF/ POF2		
15 h 00	200m CJESV F	17 h 30	Triple MIF	17 h 30	Longueur CJESV
15 h 15	200m CJESV H		Hauteur MIM		
15 h 30	400m CJESV F	17 h 30	Javelot MIF	17 h 30	Longueur CJESV
15 h 50	400m CJESV H		Poids BEM / POG2		
16 h 10	1500m CJESV F	17 h 30	Perche BEM / MIM/ BEF/MIF	17 h 30	Longueur CJESV
16 h 20	1500m CJESV H		Hauteur BEM / POG2		
16 h 30	1 000m MIF	17 h 30	Longueur MIM	17 h 30	Longueur CJESV
17 h 05	1 000m MIM		Poids MIF		
17 h 15	1 000m BEF /POF2	17 h 30	Javelot MIM	17 h 30	Longueur CJESV
17 h 25	1 000m BEM / POG2		Triple BEF		
17 h 30		17 h 30		17 h 30	
17 h 30 Remise des récompenses					

- Les athlètes pourront participer à 3 épreuves maximum. Pas 2 courses dans la même famille.
- Pour les lancers, la longueur et le triple saut: 4 essais
- Pour la hauteur et la perche: 3 essais par barre, sans limitation du nombre d'essais

Montées de barre : hauteur 4 cm Perche 10 cm

Planche de triple : BEF-MIF 5m / 7m / 9m /11m BEM-MIM 7m / 9m /11m / 13m

➤ Pour benjamins et Poussins2: triathlon libre: 1 course, 1 saut et 1 lancer

➤ Pour minimes: triathlon **libre** ou triathlon **technique**: 1 course et 2 concours

☞ Les athlètes devront personnellement confirmer leur engagement 45 mn avant l'horaire prévu de l'épreuve.



Réunion du lundi 29 septembre 2014

Présents : Patrick Tranchant, Thierry Drouillet, Hervé Roy, Philippe Badier, Allain Lebossé

Excusés : Sébastien Marchal, Serge Leduque

Le compte-rendu de la réunion du lundi 25 août 2014 est adopté.

Compétitions

➤ *Relais de Condé* : avec 43 engagés, le club a été particulièrement en vue sur cette édition. La lutte pour la première place a été âpre. Il convient de féliciter Albin Foubert, Vincent Epiphane et Mohammed Ajdi pour leur victoire. Ils n'ont pas été en reste, puisque l'équipe senior B emmenée par Eddy Cloutier, Thomas Vaillant et Nicolas Moisseron se classe 2^e. Les vétérans 1, Franck Jouatel, Bruno Pottier et Mickaël Pottier terminent 4^e et 1^{er} VIM ; les jeunes eux aussi ont brillé : 2^e en JUM, 1^{er} en CAM et 1^{er} en CAF ! Il convient de saluer également l'entente entre les clubs pour permettre aux jeunes de courir au sein d'une équipe ; ainsi Rémi Louché a complété une équipe de l'ASL de Condé et les cadettes Gwladys Drouillet et Joséphine Drion ont pu participer grâce au renfort de Marie-Anne Jourdain de l'IPP. Merci à Marc Le-faux et à Philippe Prioul.

➤ *Les Galopades du Patrimoine* : là encore, il faut souligner une forte participation des athlètes du club. Le club étant co-organisateur, de nombreux athlètes et membres du CA du club ont été présents également en tant que bénévoles ou signaleurs dans l'organisation de cette manifestation sportive d'importance. Il est rappelé à cette occasion que le règlement interne du club prévoit qu'un athlète bénéficie de la gratuité de l'engagement sur une des trois courses dont le club est co-organisateur, les Galopades, la Vétérane et les Foulées de Montsort s'il est bénévole l'année suivante.

A noter, Franck Jouatel et Henri-Blaise Martin mettent fin à leur mandat au sein du Conseil d'Administration des Galopades du Patrimoine. Il conviendra de procéder à leur remplacement.

➤ *Les 100 km de Millau* : une importante délégation du club composée de 7 athlètes a participé à cette grande classique sur route. Il faut saluer leur performance qui a été, pour six d'entre eux, d'aller au terme de ces 100 km.

➤ *Les Jeux du Perche* à Mortagne : 9 jeunes ont participé au kid et terminent 2^e et 3^e par équipe.

Au triathlon, Iles Dargent et Timothée Fournier ont décroché la première place dans leur catégorie. Timothée Fournier a particulièrement marqué les esprits avec une performance de 11" 3 sur cent mètres.

En épreuves ouvertes, Cathy Demulder a amélioré sa marque avec un jet à 10 m 51 (IR4).

Vie du club

➤ *Meeting du 11 octobre* : pour une meilleure disponibilité, le meeting d'automne a été divisé en deux parties, d'abord le 11 octobre le triathlon et les épreuves ouvertes sur la piste et le 15 novembre le kids' athlé à la halle des Sports. Par ailleurs, dans un souci de gestion efficace, Patrick Tranchant et Philippe Peccate ont mis à profit leur formation du samedi 13 septembre pour créer les deux compétitions sur le site du Comité départemental pour permettre une inscription en ligne.

La présence du plus grand nombre d'athlètes du club, notamment les jeunes, est attendue afin de mettre en cohérence un entraînement et sa concrétisation dans la participation à une compétition.

Le sprinter du CAC Laurent Rauld sera l'invité de ce meeting.

Une buvette sera à la disposition de tous.

Seuls les trois premiers au triathlon seront récompensés par des médailles selon leur catégorie.

IMPORTANT : Il est fait appel à tous pour renforcer l'organisation de ce meeting notamment en assistant les jurys, la buvette, etc. (se déclarer auprès de l'organisation).

➤ *Vétérane de Damigny* : cette nouvelle épreuve sur route au concept original organisée par le club avec Sobhi Sport Alençon et la commune de Damigny se déroulera le 12 octobre sur un circuit de 3,1 km à parcourir trois fois. Le départ se fera selon handicap de temps suivant l'âge. Le classement se fera au scratch. Là encore, les bénévoles seront les bienvenus (contact : a3alencon@gmail.com), **le renfort de jeunes du club serait apprécié.**

➤ *Assemblée Générale du club* : elle se tiendra le vendredi 7 novembre à 19h30 dans la salle de réception de la nouvelle tribune du champ de course d'Alençon.

5 postes seront à pourvoir au sein du CA. Les postes de vice-président et de secrétaire adjoint sont actuellement vacants.

A l'issue de cette assemblée, un repas est prévu selon les modalités de l'an dernier. Il sera fait appel à Laurent Bignon, traiteur à Carrouges pour préparer une paëlla. La participation sera de 8 € pour les 14 ans et plus, et 4 € pour les moins de 14ans.

Les institutionnels seront invités par courrier à cette assemblée

➤ *Licenciés* : A ce jour, le nombre de licenciés s'élève à 101.

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

Prochaine réunion : lundi 27 octobre 2014 à la salle USDA

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate
☎ 06 08 03 70 04
✉ a3alencon@gmail.com