



## France Ekiden

L'équipe Masters conduite par Franck Jouatel a atteint son objectif aux championnats de France Ekiden à Vendôme : elle s'est classée dans le top 10 Masters en prenant le 8e place en 2 h 33 min 51 s.

Bravo à Jean-Louis Galodé, Bruno Lecadre, Franck Jouatel, Mickaël Pottier, Thomas Vaillant et Didier Darcel.

Prochain rendez-vous pour certains d'entre eux à Languieux aux France 10 km.

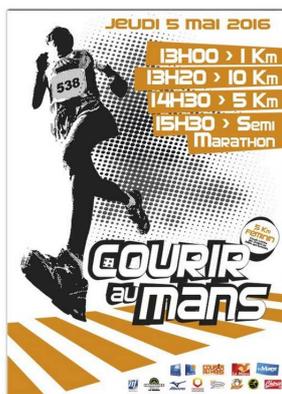
## Triathlon et Epreuves Ouvertes

Samedi 23 avril à Alençon

Le club organise son traditionnel triathlon de printemps samedi 23 avril sur la piste de la Plaine des Sports. Cette rencontre est destinée aux Poussins(es) 2, Benjamins(es) et Minimes.

Des épreuves ouvertes complètent ce programme avec, notamment, des épreuves de marche athlétique.

Il est fait appel aux bénévoles et aux parents afin d'assurer le bon déroulement de cette rencontre athlétique.



## Courir au Mans

Le club a inscrit à son calendrier le 10 km et le semi-marathon qui se dérouleront au Mans le jeudi 5 mai.

Les athlètes désirant participer à l'une ou l'autre de ces compétitions devront l'annoncer au secrétariat du club au plus tard vendredi 15 avril.

## INTERCLUBS

Une nouvelle fois, il faut sur le métier remettre l'ouvrage. Pour le club, c'est toujours une gageure que de viser le maintien en N3.

Cette année, la concurrence va être rude avec des clubs comme celui de Vire qui vise désormais ce classement. Remplir les cases du tableau des différentes disciplines au programme de ces Interclubs demeure un exercice difficile selon la disponibilité et les capacités de nos athlètes.

Cependant, le pari est relevé. Rendez-vous le samedi 7 avril sur la piste de Querqueville.

L'an prochain, la donne sera nouvelle avec la fusion des deux ligues normandes à la fin de l'année. Il appartiendra aux nouveaux dirigeants de prendre en compte certaines réalités.

**Trail du Vignoble Nantais - LE LANDREAU / dimanche 28 février 2016** (222 km)

- 24 km -

1 068 coureurs classés

659<sup>e</sup> **Jean-Christophe POMMEREUL** 241<sup>e</sup> SEM en 2 h 31 min 21 s**Intrail-Muros - St-MALO / vendredi 4 mars 2016** (184 km)

- 12 km -

509 coureurs classés

133<sup>e</sup> **Valérie FOURNIER** 2<sup>e</sup> M2F en 55 min 59 s**L'Endu'Rance trail des Corsaires - St-MALO / samedi 5 mars 2016** (184 km)

- 68 km -

215 coureurs classés

9<sup>e</sup> **Ambroise FOUBERT** 5<sup>e</sup> SEM en 6 h 29 min 18 s150<sup>e</sup> **Céline LEGALLAIS** 1<sup>ère</sup> SEF en 8 h 25 min 11 s166<sup>e</sup> **Jean-Marie FOUBERT** 40<sup>e</sup> M2M en 8 h 34 min 56 s**Kid Athlé - AUBE / samedi 5 mars 2016** (58 km)

4 équipes classées

2<sup>e</sup> par équipe**Léopold et Justin FAUTRARD, Nina et Zélie RONDEAU, Jim LEBOUTET, Eliott LANNUZEL- -VESLIN, Timéo VIRAPIN** avec 226 points**La course du Printemps - LA FERTE-MACE / samedi 5 mars 2016** (45 km)

- 10,5 km -

176 coureurs classés

5<sup>e</sup> **Anthony CHAPPELLIERE** 4<sup>e</sup> SEM en 38min 06 s11<sup>e</sup> **Fabien LAMIRE** 7<sup>e</sup> SEM en 39 min 11 s13<sup>e</sup> **Nicolas MOISSERON** 9<sup>e</sup> SEM en 39 min 33 s**Trail du Pays Saint-Lois - St-LÔ / dimanche 6 mars 2016** (135 km)

- Course des Dévidoirs / 15, 2 km -

351 coureurs classés

209<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 10<sup>e</sup> M3M en 1 h 25 min 03 s

- Course des kèpis / 31 km -

127 coureurs classés

56<sup>e</sup> **Caroline SEBERT** 2<sup>e</sup> SEF en 2 h 51 min 07 s**Championnat de France de Cross-Country - LE MANS / dimanche 6 mars 2016** (55 km)

- course cadets / 5 775 m-

400 coureurs classés

280<sup>e</sup> **Alexandre PLET** en 24 min 33 s**Championnats Nationaux Masters de Cross-Country - LE MANS****dimanche 6 mars 2016** (55 km)

- course M2M / 10 035 m-

189 coureurs classés

24<sup>e</sup> **Gil VERDU** en 40 min 02 s25<sup>e</sup> **Didier DARCEL** en 40 min 08 s**Semi-marathon de PARIS / dimanche 6 mars 2016** (191 km)

37 025 coureurs classés

7 656<sup>e</sup> **Laurent LEPROUT** 584<sup>e</sup> MM en 1 h 42 min 41 s D6

## Les Foulées Auvrasiennes / LA FORÊT-AUVRAY - dimanche 13 mars 2016 ( 80 km)

- 13 km -

141 coureurs classés:

135<sup>e</sup> **Pierre SOLE** en 1 h 22 min 59 s  
 139<sup>e</sup> **Corine PERCHERON** en 1 h 30 min 57 s

## Les Foulées de Bayeux LCL / BAYEUX - dimanche 13 mars 2016 ( 141 km)

- 10 km -

1 034 athlètes classés

18<sup>e</sup> **Anthony CHAPELLIÈRE** 2<sup>e</sup> ESM en 34 min 46 s qi R1  
 29<sup>e</sup> **Didier DARCEL** 1<sup>er</sup> M2M en 35 min 49 s qi R3  
 36<sup>e</sup> **Nicolas MOISSERON** 18<sup>e</sup> SEM en 36 min 11 s R3  
 134<sup>e</sup> **Jean-Paul HUETTE** 14<sup>e</sup> M2M en 40 min 36 s D3  
 327<sup>e</sup> **Denis DECAUX** 41<sup>e</sup> M2M en 44 min 55 s R1  
 332<sup>e</sup> **Valérie FOURNIER** 2<sup>e</sup> M2F en 45 min 01 s qi R5  
 396<sup>e</sup> **Daphné MITTON** 15<sup>e</sup> SEF en 46 min 34 s R6  
 451<sup>e</sup> **Sandrine LE POETVIN** 14<sup>e</sup> M1F en 47 min 32 s D1  
 497<sup>e</sup> **Philippe PECCATE** 17<sup>e</sup> M3M en 48 min 29 s D7  
 582<sup>e</sup> **Allain LEBOSSÉ** 21<sup>e</sup> M3M en 49 min 59 s D7  
 681<sup>e</sup> **Dominique GUERLOTTE** 27<sup>e</sup> M3M en 52 min 08 s D8  
 710<sup>e</sup> **Joséphine DRION** 5<sup>e</sup> JUF en 52 min 57 s D5

- semi-

597 athlètes classés

105<sup>e</sup> **Hervé ROY** 36<sup>e</sup> M1M en 1h 28 min 48 s D1  
 196<sup>e</sup> **Thierry JACQUET** 5<sup>e</sup> M3M en 1h 36 min 17 s qi D3  
 389<sup>e</sup> **Laurent LEPROUT** 76<sup>e</sup> M2M en 1h 47 min 39 s D6

Courses jeunes EA / 500 m

5<sup>e</sup> **Léopold FAUTRARD** en 2 min 11 s  
 11<sup>e</sup> **Justin FAUTRARD** en 2 min 17 s

## Intercomités salle Benjamins-Minimes/MONDEVILLE-dimanche 13 mars 2016 ( 110 km)

Benjamins	place	points	longueur	hauteur	2000m Marche	1 000 m	50 m	50m Haies	Poids 2 kgs	performance
<b>Iris TESSIER</b>	17 <sup>e</sup>	73	3m76		12' 59" 00				7m17	R5
Minimes Filles	place	points	longueur	hauteur		1 000 m	50 m	50m Haies	poids 3 kgs	performance
<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	20 <sup>e</sup>	69	3m85	1m35		4' 00" 29	7" 55		6m57	R5
Minimes Garçons	place	points	longueur	hauteur		1 000 m	50 m	50m Haies	poids 4 kgs	performance
<b>Tangui TRANCHANT</b>	4 <sup>e</sup>	97	5m11	1m78				8" 10		IR4
<b>Wendy BRIFFAUT</b>	21 <sup>e</sup>	69	4m40				6" 81		8m29	R5
<b>Dorian DAVOUST</b>	28 <sup>e</sup>	48	3m73			3' 16" 20			7m23	D2
<b>Audryk DROUILLET</b>	30 <sup>e</sup>	29	3m20			3' 32" 82			4m93	D6

## Ecotrail de PARIS - samedi 19 mars 2016 ( 163 km)

- 80 km -

1 612 coureurs classés:

765<sup>e</sup> **Sandrine LEBON** 18<sup>e</sup> SEF en 10 h 00 min 29 s  
 766<sup>e</sup> **Katia GAPAILLARD-LEMOINE** 16<sup>e</sup> M1F en 10 h 00 min 30 s  
 767<sup>e</sup> **Stéphanie LEBON** 19<sup>e</sup> SEF en 10 h 00 min 32 s  
 1253<sup>e</sup> **Cathy GLOUX** 42<sup>e</sup> M1F en 11 h 18 min 37 s  
 1254<sup>e</sup> **Thomas FENECH** 472<sup>e</sup> M1M en 11 h 18 min 39 s



## France Ekiden / VENDOME - dimanche 20 mars 2016 ( 121 km)

Championnat national Masters

26 équipes masters classées

8<sup>e</sup> **A3 Alençon** en 2h 33 min 51 s  
 ↳ **Thomas VAILLANT**, 5 km en 17' 43; **Mickaël POTTIER**, 10 km en 35' 39; **Jean-Louis GALODE**, 5 km en 19' 17; **Bruno LECADRE**, 10 km en 36' 25; **Didier DARCEL**, 5 km en 18' 11; **Franck JOUATEL**, 7,195 km en 26' 39

## ALENCON - MEDAVY - dimanche 20 mars 2016

- 15,8 km -

2 472 coureurs classés:

34e	<b>Anthony CHAPELIERE</b>	en 1 h 01 min 19 s
49e	<b>Nicolas MOISSERON</b>	en 1 h 02 min 45 s
58e	<b>Yann CHAPELLIERE</b>	en 1 h 03 min 47 s
63e	<b>Fabien LAMIRE</b>	en 1 h 04 min 33 s
79e	<b>Simon GARNIER</b>	en 1 h 05 min 48 s
82e	<b>Thomas LE DROFF</b>	en 1 h 05 min 51 s
107e	<b>Aymerik DROUILLET</b>	en 1 h 06 min 51 s
108e	<b>Thierry DROUILLET</b>	en 1 h 06 min 51 s
116e	<b>Emmanuel PLANCHAIS</b>	en 1 h 07 min 20 s
177e	<b>Frédéric BONNET</b>	en 1 h 09 min 25 s
191e	<b>Jean-Marie FOUBERT</b>	en 1 h 09 min 55 s
286e	<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 1 h 12 min 52 s
290e	<b>Sébastien COSME</b>	en 1 h 12 min 58 s
329e	<b>Thierry JACQUET</b>	en 1 h 13 min 47 s
362e	<b>Caroline SEBERT</b>	en 1 h 14 min 16 s
402e	<b>Rémi LOUCHE</b>	en 1 h 14 min 49 s
528e	<b>Olivier JOURDAN</b>	en 1 h 16 min 54 s
592e	<b>Marc LEFAUX</b>	en 1 h 17 min 50 s
680e	<b>Denis DECAUX</b>	en 1 h 19 min 02 s
739e	<b>Valérie FOURNIER</b>	en 1 h 19 min 54 s
793e	<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	en 1 h 20 min 45 s
867e	<b>Sandrine LE POETVIN</b>	en 1 h 21 min 52 s
1026e	<b>Jean-Christophe POMMEREUL</b>	en 1 h 23 min 47 s
1117e	<b>Sébastien VESQUE</b>	en 1 h 25 min 17 s
1124e	<b>Philippe BADIÉ</b>	en 1 h 25 min 22 s
1251e	<b>Allain LEBOSSE</b>	en 1 h 27 min 13 s
1274e	<b>Hervé ROY*</b>	en 1 h 27 min 28 s
1469e	<b>Patricia LEVEQUE</b>	en 1 h 30 min 00 s
1482e	<b>Philippe PECCATE</b>	en 1 h 30 min 06 s
1852e	<b>Dominique GUERLOTTE</b>	en 1 h 36 min 11 s
2011e	<b>Dominique HERMENAULT</b>	en 1 h 38 min 59 s
2093e	<b>Jeannette FERRE</b>	en 1 h 40 min 93 s
2252e	<b>Pierre SOLE</b>	en 1 h 45 min 30 s
2364e	<b>Corine PERCHERON</b>	en 1 h 50 min 01 s

\* *pacier*

## Match interligues Minimes / RENNES - dimanche 20 mars 2016 ( 157 km)

Longueur

3e **Tanguy TRANCHANT** avec 1 m 76

## La Loco du Trieux / PABU (22) - dimanche 20 mars 2016 ( 278 km)

- « Le tortillard » / 12,5km -

458 coureurs classés:

333<sup>e</sup> **Floriane GILET** 4e JUF en 1 h 28 min 00 s





Fabien LAMIRE à la Course du Printemps ↑

Alexandre PLET aux France cross au Mans ⇒



Mickaël POTTIER, Thomas VAILLANT, Didier DARCEL, Bruno LECADRE  
Ekiden de Vendôme



Dorian DAVOUST, Audryk DROUILLET et Wendy BRIFFAULT  
Intercomités à Mondeville



Wendy BRIFFAULT en plein effort  
Intercomités à Mondeville



Léo VAILLANT, Dorian ATTAOUI, Jim LEBOUTET  
Les Foulées scolaires



www.normandiecoursapied.com

Sandrine LE POETVIN



www.normandiecoursapied.com

Thomas LE DROFF



www.normandiecoursapied.com

Sébastien LEVESQUE



www.normandiecoursapied.com

Dominique HERMENAULT

**ALENÇON-MEDAVY**



www.normandiecoursapied.com

Olivier  
JOURDAN



Anthony  
CHAPELLIERE



Réunion du 4 avril 2016 / salle USDA - Alençon

Présents : Jean-Louis GALODE, Allain LEBOSSE, Abel RALU, Stéphanie POILPRE, Hervé ROY, Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE, Valérie FOURNIER

Excusés : Vincent EPIPHANE, Didier DARCEL

## Compétitions du mois

- Le bureau félicite l'équipe Masters qui se classe 8<sup>e</sup> aux championnats de France Ekiden.
- Le week-end du 19 et 20 mars a montré la polyvalence du club avec 34 athlètes classés à Médavy, l'équipe Masters à Vendôme, 1 jeune aux Interligues à Rennes et 5 traileurs à l'Ecotrail de Paris.
- Mention spéciale pour Alexandre Plet qui a dû se battre sur un terrain particulièrement fangeux aux France cross au Mans

## Les Interclubs

Valérie Fournier est chargée de la composition de l'équipe féminine, il reste un grand nombre de disciplines à pourvoir sachant que le résultat des féminines sera déterminant dans le maintien ou non en N3 sur le 1<sup>er</sup> tour le 7 mai. Amaury Ralu supervise celle des garçons.

Il est essentiel de mobiliser le maximum de nos forces sur le premier tour de ces Interclubs qui se dérouleront à Querqueville le samedi 7 mai. C'est la dernière configuration avant la réunification des ligues normandes qui nous permettra de demeurer en N3, probablement la dernière ! Le déplacement s'effectuera en car. Afin de compléter celui-ci, des proches peuvent accompagner les athlètes

Les dernières séances d'entraînement en avril doivent être mises à profit pour préparer les interclubs, notamment les concours (sauts, lancers).

## Compétitions à venir

➤ Le 10 km et le semi du Mans sont au calendrier du club. Les inscriptions se feront auprès du secrétariat du club.

➤ Triathlon de printemps du 23 avril

Il est fait appel aux bénévoles et parents pour s'assurer du bon fonctionnement de cette compétition organisée par le club.

Il est demandé aux jeunes qui vont participer aux concours des Interclubs de participer à ceux proposés en Epreuves Ouvertes (préparation).

Le club offrira des lots pour les jeunes participant au triathlon et aux jurys et bénévoles.

➤ Meeting de Coulaines du 30 avril

Ce meeting est inscrit au calendrier du club. Outre le triathlon pour les BE/MI, il propose des épreuves qui serviront de derniers réglages pour les athlètes participant aux Interclubs.

## Entraînements saison prochaine

Jean-Louis Galodé suit une formation entraîneur Hors-stade. A la rentrée prochaine, il pourra accompagner les coureurs débutants sur route dans leur préparation (10 km de Sées, Alençon-Médavy, ...)

Les séances vont évoluer : pour raisons personnelles, Vincent Epiphane n'est plus en mesure d'assurer l'entraînement du jeudi. Il lui est proposé d'effectuer sa séance le vendredi de 18h30 à 20 h 30. La séance du jeudi est gardée. Jean-Louis Galodé pourra assurer une présence 3 fois par mois environ. Ce créneau sera dédié en outre aux entraînements spécifiques aux concours en s'appuyant sur les programmes de Janik Lemaire et de Simon Ganné.

Les entraîneurs se rencontreront en début d'année et régulièrement afin d'établir les perspectives d'entraînement. Il leur sera demandé de faire le point chaque mois notamment sur les athlètes engagés dans une dynamique de compétitions

## Equipement tour de chronométrie

Un courrier sera adressé à la mairie D'Alençon afin de lister les équipements pour rendre opérationnel le fonctionnement de la tour de chronométrie. Un impératif est de s'assurer d'avoir une connexion wi-fi de haut débit. La disposition de l'équipement caméra et anémomètre permettra d'organiser des événements sportifs d'ampleur régionale et interrégionale. Deux athlètes du club vont suivre une formation afin d'avoir la qualification officielle pour utiliser ce matériel.

## Formations

- Une formation de délégué au contrôle anti dopage aura lieu le vendredi 20 mai de 19h30 à 22 h à la salle USDA/gymnase Louvrier.
- Formation entraîneur : Jean-Louis Galodé dresse le bilan de sa formation entraîneur courses hors-stade.

## Les Elles de l'Orne

Philippe Peccate et Hervé Roy ont participé à une réunion sur le terrain afin de préciser la mise en place de la logistique sur le site de Montfoulon et de définir les bases d'un partenariat privé.

## Informations diverses

- Stéphane Davoust va participer, pour la 3<sup>e</sup> fois, au Marathon des Sables. Des informations sur sa progression seront données régulièrement sur le blog du club.
- Jean-Louis Galodé propose qu'une formation de secouriste soit dispensée aux athlètes du club.

## Finances

Bilan de l'opération veste club : 65 vestes ont été vendues aux athlètes du club.

☞ Prochaine réunion : lundi 25 avril 2016 à 18h30



**A3 ALENÇON**  
 ☎ 06 16 86 38 40  
[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)  
[a3alencon@gmail.com](mailto:a3alencon@gmail.com)

**Hair Coiffure**  
*Coiffure mixte*  
 Distributeur L'Oréal professionnel  
 02 33 26 16 56  
 62, Cours Clémenceau  
 61000 Alençon  
 Etudiants & moins de 20 ans (- 20 %)  
 e-mail: [hair@wanadoo.fr](mailto:hair@wanadoo.fr)

**ROY Sylvain**  
 plaquiste  
 ■ isolation - cloisons sèches  
 ■ faux plafonds - parquets  
 ■ pose de menuiserie  
 ■ bois - PVC - alu  
 ■ aménagement de placards  
 BP 127 - 61004 ALENÇON 06.14.60.61.28  
**INJECT STYRENE**  
 Isolation par injection de Microbilles polystyrène  
[www.inject-styrene.com](http://www.inject-styrene.com)

**Coordonnées du rédacteur:**  
**Philippe Peccate**  
 ☎ 06 08 << 03 70 04  
 ✉ [a3alencon@gmail.com](mailto:a3alencon@gmail.com)