



Sur la piste d'Alençon



Triathlon et Epreuves Ouvertes

Samedi 23 avril, l'A3 organisait son traditionnel meeting de printemps. Une fois de plus (!), la météo n'a presque pas été de la partie. Si la pluie ne s'est pas invitée, le vent et une température fraîche ont gêné les participants.

Cependant, il faut se féliciter d'une participation importante de jeunes athlètes, 66 ! Merci donc aux clubs de Flers, de l'APPAM61, de la Bayard, de Mamers, de Lisieux et de l'A3; merci également aux jurys et bénévoles qui ont assuré le bon déroulement de toutes les épreuves de la journée..

Médailles, chocolats et une gourde (offerte par la Communauté Urbaine d'Alençon dans le cadre de la réduction des déchets ménagers) ont récompensé les jeunes pour leurs performances.

Pour la première fois depuis fort longtemps, des épreuves de marche athlétique étaient au programme. Malgré une participation faible, il faut se dire que c'était une première étape pour réintroduire cette discipline exigeante dans l'Orne. Merci donc à Claude Vaugon, juge fédéral marche pour sa présence. Madame Stéphanie Bretel, adjointe aux sports, a honoré de sa présence, cette manifestation sportive.

Ce triathlon de printemps était aussi l'occasion pour les Poussins2 de participer à leur première compétition d'athlétisme.

La prochaine manifestation sur la piste verra peut-être la mise en service de la tour de chronométrie ?

Un club d'athlé

Question simple, pourquoi un club d'athlé, à quoi peut-il donc bien servir ? Certes, la question est abrupte mais elle mérite d'être posée.

A cette question posée, voici une tentative de réponse.

Avant de parler de l'activité, il est bon de rappeler que le club de l'A3 est une association loi 1901 qui fonctionne sur le principe du bénévolat. Il est le résultat de ce qu'en font toutes les composantes. Aussi les réussites ou les échecs sont de la responsabilité de tous.

L'activité d'un club peut aller de la plus simple à une activité plus ambitieuse. C'est cette dernière option que l'équipe dirigeante actuelle a choisie. C'est un chemin difficile, semé d'embûches où des déconvenues sont parfois présentes mais le plus souvent les grandes joies. (suite page 9)

RÉSULTATS

Avril 2016

Championnat d'Europe Masters en salle - ANCÔNE (I) / 1^{er}, 2 et 3 avril 2016 (1 492 km)

1500m Masters 50 - finale

5e **Didier DARCEL** en 4' 25"81 R3
 ↳ en série en 4' 35"71 R4

Cross 5km Masters

10e **Didier DARCEL** en 18' 13"

Meeting d'ARNAGE - samedi 2 avril 2016 (65 km)

Benjamines	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	50 m	Javelot	Poids 2 kgs	Disque 0,6kg	Perf.
Iris TESSIER	12 ^e	67	3m45		4' 04" 18				20m98	R6
Maud VALERO-FOURNIER	28 ^e	43	3m15		3' 58" 98			4m38		D3
Benjamins	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	50 m	Javelot	poids 3 kgs		Perf.
Vianney POUILLARD	24 ^e	60	3m59		3' 39" 27			6m38		R6
Minimes Garçons	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	50 m	Javelot 0,6 kg	poids 4 kgs		Perf.
Tangui TRANCHANT	4 ^e	97		1m67		7" 01	24m09			R4
Wendy BRIFFAUT	21 ^e	69			3' 36" 58	6" 95	15m73			D1
Audryk DROUILLET	30 ^e	29			3' 25" 58	8" 13	13m23			D3

3000m marche/CAF

🏆 1^{ère} **Charleen ABOVICI** en 20' 51" 01 D3

100m TCM

3^e et 🏆 1^{er} CAM **Timothée FOURNIER** en 11" 67 R1

200m TCM

2^e et 🏆 1^{er} CAM **Timothée FOURNIER** en 23" 34 l R4

400m TCM

2^e et 🏆 1^{er} JUM **Maël DE SUTTER** en 53" 34 IR4

10^e et 4^e JUM **Amaury RALU** en 56" 96 R4

1000m TCM

2^e et 🏆 1^{er} CAM **Alexandre PLET** en 2' 40" 74 R1

3^e et 2^e CAM **Romaric LARUE** en 2' 45" 83 R3

(Simon GANNE, "lièvre")

10 km de CHANGE - dimanche 3 avril 2016 (61 km)

529 classés

12^e et 4^e Master **Mickaël POTTIER** en 35' 28 R2 qi

29^e et 9^e Master **Bruno LECADRE** en 36' 29 R3 qi

77^e et 29^e Master **Jean-Louis GALODE** en 39' 52 D2

Trail de la vallée de la Sélune / LES BIARDS (50) - 2 et 3 avril 2016 (111 km)

- 12 km nocturne -

217 classés :

72^e et 2^e SEF **Caroline SEBERT** en 1h 01 min 37 s

- 22 km -

180 classés :

90^e et 2^e SEF **Caroline SEBERT** en 2 h 15 min 19 s

Marathon de PARIS - dimanche 3 avril 2016 (195 km)

41 801 classés 428

21 428^e et 2 806^e VEM **Laurent LEPROUT** en 4 h 20 mn 14 s D8



La Varenne / St-Fraimbault - dimanche 3 avril 2016 (69 km)

-12km -

98 classés:

86e et 4e SEF **Jeannette FERRE** en 1h 07 min 37 s

Marathon des Sables- OUARZAZATE (Maroc) / du 10 au 15 avril 2016 (1 492 km)

973 classés

295e **Stéphane DAVOUST** en 43 h 04 min 29 s

Les 27^e foulées de Cadichon / AUBE - samedi 9 avril 2016 (68 km)

- 10 km -

95 coureurs classés

6^e et 5^e SEM **Fabien LAMIRE** en 36 min 51 s

51^e et 3^e M3M **Marc LEFAUX** en .. min .. s

55^e et 1^{er} M4M **Henri BLAISE-MARTIN** en 46 min 01 s

- 5 km -

81 coureurs classés

64^e et 6e M3M **Pierre SOLE** en 26 min 46 s

Marathon de ROTTERDAM - samedi 9 avril 2016 (631 km)

12 798 classés

488^e et 210^e SEM **Yann CHAPPELLIERE** en 2h 57 mn 13 s R3

Les Foulées l'Espoir / BRECEY (50) - dimanche 10 avril 2016 (113 km)

-10,1 km -

147 classés

10^e et 7^e SEM **Nicolas MOISSERON** en 37' 49

Semi-marathon de LIFFRE (35) - dimanche 10 avril 2016 (140 km)

862 classés

450^e et 5^e M2F **Valérie FOURNIER** en 1h 43 mn 14 s D1 qi

No Finish Line in Paris by Siemens / PARIS - 9-10 avril (192 km)

- 24 heures -

39 classés :

13^e et 🏆1^{er} M3M **Philippe PECCATE** avec 131,704 km D5 qi

21^e et 3^e M3M **Thierry JACQUET** avec 106,928 km D8

Trail du Perche / LE GUE DE LA CHAINE - samedi 16 avril 2016 (39 km)

- 15 km -

128 classés

🏆1^{er} **Simon GANNE** en 1h 01 mn 14 s

Les foulées Rugloises / RUGLES - samedi 16 avril 2016 (39 km)

- 6 km -

79 classés

7^e et 1er M2M **Didier DARCEL** en 21 mn 56 s

Course des Poiriers en fleurs / MANTILLY - dimanche 17 avril 2016 (80 km)

- 10,1 km -

94 classés

42^e et 🏆1^{ère} M2F **Valérie FOURNIER** en 46 mn 28 s

Cratirium National de Printemps de Marche jeunes / CAEN - dimanche 17 avril (114 km)

BEF - 19 classées / 2000m

8^e

Iris TESSIER

en 12 min 34s 08 rp

CAF -18 classées / 5000m

16^e

Charleen ABOVICI

en 37 min 52 min 44 s D6

Les 5 km de MIGNERETTE (45) - dimanche 17 avril 2016 (263 km)

44 coureurs classés

3^e et 1^{er} M1M

Thomas VAILLANT

en 17 min 12 s

Course jeunes - 1 km/ 17 classés

2^e et 1^{er} POM

Léo VAILLANT

en 5 min 46 s

Coco Beach Cross / SILLE-LE-GUILLAUME – dimanche 17 avril 2016 (63 km)

- 8 km -

72 coureurs classés

4^e et 1^{er} M1M

Emmanuel PLANCHAIS

en 30 min 03 s

Run and Bike - 8 km / 28 classés

4^e

Olivier JOURDAN et Hugo PUIISSET en 29 min 51 s

Courir en baie de PONTORSON - dimanche 17 avril 2016 (138 km)

- 10 km -

399 coureurs classés

41^e et 15^{er} M1M

Jean-Louis GALODE

en 38 min 47s rp D1

- 5 km -

61 coureurs classés

15^e et 1^{er} M2M

Denis DECAUX

en 21 min 28s

Humathon International / IVRY SUR SEINE - dimanche 17 avril 2016 (197 km)

- 10 km -

760 coureurs classés

617^e et 85^e MF

Corine PERCHERON

en 1 h 00 min 33s D8

Trail de la Vallée de la Vère / ATHIS DE L'ORNE - dimanche 24 avril 2016 (81 km)

- 30 km -

165 coureurs classés

58^e et 2e SEF

Caroline SEBERT

en 3 h 03 min 21 s

- 17,5 km -

267 coureurs classés

6^e et 4e SEM

Nicolas MOISSERON

en 1 h 19 min 11 s

262e et .. M2F

Corine PERCHERON

en 2 h 32 min 54 s



RESULTATS

Mai 2016

Triathlon PO2/ BE / MI et Epreuves Ouvertes / ALENCON - samedi 23 avril 2016

Poussines	place	points	longueur		1 000 m Marche	50 m		Poids 2 kgs		Perf.
Inès BELLE	3 ^e	35	2m65		6' 39" 0			3m60		
Louise VALERO- -FOURNIER	9 ^e	22	2m53			8" 6		4m30		
Poussins	place	points	longueur		1 000 m			Poids 2 kgs	Disque 0,6kg	Perf.
Léandre FLEURY	1 ^{er}	42	3m24		3' 51" 5			5m50		
Léo VAILLANT	2 ^e	41	3m28		3' 52" 0			5m24		
Célian LAUNAY	6 ^e	17	2m74		5' 01" 0			4m18		
Benjamines	place	points	longueur	2000m Marche	1 000 m	50 m	Javelot	Poids 2 kgs	Disque 0,6kg	Perf.
Iris TESSIER	6 ^e	66	2m59	12' 37" 6					20m25	R6
Maud VALERO- -FOURNIER	12 ^e	48	3m24		4' 00" 5			4m38		D2
Benjamins	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	100 m	Javelot 0,5 kg	poids 3 kgs		Perf.
Thibaud GIBORY	6 ^e	54		1m08	3' 34" 1		15m38			D1
Romain ABOVICI	10 ^e	40		1m04		15" 23	14m06			D3
Minimes Filles	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	100 m	Javelot 0,5 kg	poids 3 kgs		Perf.
Jo-Lynn DUVAL	5 ^e	71		1m35		13" 9	16m30			R4
Margot COSSON	10 ^e	53	3m84			14" 5		5m75		D1
Minimes Garçons	place	points	longueur	Triple	1 000 m	100 m	Javelot 0,6 kg	poids 4 kgs	80m Haies	Perf.
Tangui TRANCHANT	1 ^{er}	86	5m47	10m89					12" 6	R2
Clément DRAULT	8 ^e	53	4m26			14" 1	23m43			D1
Dorian DAVOUST	11 ^e	43	4m09		3' 23" 5			5m76		D3
Gabriel LAVENAN	13 ^e	32	3m65			15" 6	16m42			D5

Epreuves ouvertes

1000M JUM

Amaury RALU	en 2'49"4	R4
Maël DE SUTTER	en 2'52"8	R5

1000m ESM

Florent DOUVRY	en 3'26"0	D8
-----------------------	-----------	----

1000m Masters

Jean-Louis GALODE	en 3'16"6	D6
Denis DECAUX	en 3'38"0	D7

Hauteur JUM

Maël DE SUTTER	1m46	D4
-----------------------	------	----

Longueur ESM

Jimmy DOUVRY	4m86	D4
---------------------	------	----



Disque 1,5 kg CAM

Romarc LARUE	20m96	D7
Alexandre PLET	14m52	D8

Disque 2 kg VEM

Jean-Louis GALODE	12m43	D8
--------------------------	-------	----

Javelot 700g VEM

Denis DECAUX	20m25
---------------------	-------

5000m Marche

CAF

Charleen ABOVICI	en 37'00"7	D5
-------------------------	------------	----

VEM

Eric ABOVICI	en 37'00"7	D8 (pacer !)
---------------------	------------	---------------



Championnat académique Estival UNSS Lycée / TOURLAVILLE - mercredi 20 avril (220km)

CAM - Longueur

1 ^{er}	Timothée FOURNIER	avec 6,21 m rp R1
-----------------	--------------------------	-------------------

CAM - 100m

1 ^{er}	Timothée FOURNIER	en 11" 64 R1
-----------------	--------------------------	--------------

JUM - 400m Haies

2 ^e	Amaury RALU	en 63" 78 R4
----------------	--------------------	--------------

Championnat départemental Estival UNSS collège / MORTAGNE - mercredi 27 avril (25 km)

BEM

Romain ABOVICI : poids : 3m69 / hauteur : 0m88 / 50 m : 8" 0	26 points	D6
---	-----------	----

MIM

Tangui TRANCHANT : hauteur : 1m76 / javelot : 32m66 / 100m Haies : 16" 9	93 points	R1
---	-----------	----

Wendy BRIFFAUT : poids : 7m55 / longueur : 4m59 / 100m : 11" 8	78 points	R4
---	-----------	----

Maxence RALU : disque : 18m22 / longueur : 4m79 / 1000 m : 2' 56" 0	75 points	R4
--	-----------	----

Temps manuels





Il faisait froid à Arnage, n'est-ce pas Wendy !



Nicolas MOISSERON



Valérie FOURNIER

Corine PERCHERON



Henri BLAISE-MARTIN



Le marathon

Avant, mais c'était avant, je croyais que le marathon, c'était pour les surhommes. C'est Allain qui m'a progressivement incité à franchir le pas avec sa coutumière méthode douce basée sur la persuasion, il avait déjà une grande expérience et je lui faisais confiance ; la course à pied, c'est aussi une histoire de transmission.

Mon premier marathon, c'est avec Philippe que je l'ai entièrement couru. Il n'avait pas dormi ; moi, je n'étais pas conscient des difficultés inhérentes à ce type de distance. Insouciant et passablement euphorique, je franchis la ligne d'arrivée en 3h23min, ce qui était un petit exploit pour un débutant de 44 ans, mais cela, je l'ignorais.

Dès le deuxième marathon, je fis la connaissance du mur du 30ème km qui eut cependant la gentillesse de me gratifier d'un handicap de seulement vingt minutes. Visant les 3h15min, je m'essayai avec plus ou moins de bonheur à la performance de niveau supérieur. Je me pris plus de baffes que de caresses mais je persistai quand même avec la constance de la poule se jetant contre le grillage à la vue d'un lombric gras et croustillant placé du mauvais côté. J'échouai finalement sur la grève des 3h17min...

Après un dernier baroud d'honneur à 55 ans où je fis l'effort de terminer les 42,195 km en 3h25min, je renonçai à passer la barre des 3h30min et m'acheminai tranquillement vers celle de 3h40min qui convient mieux au sexagénaire que je deviens présentement.

A l'heure où j'écris, je planifie déjà mon vingt-quatrième marathon. L'on pourrait se demander pourquoi je persiste ainsi dans une discipline sans surprise au déroulement immuable et dans laquelle je ne puis que décliner. Je n'ai pas de réponse à cela hormis le fait que le marathon est une distance mythique dont la légende nous parle de vie, de mort et de dépassement.

En 2008, j'écrivais ceci à propos de la queue du peloton du marathon de Paris : *"Les damnés du bitume m'entourent, ils sont sublimes. Ils souffrent, ils se dépassent, ils se détestent d'être là et s'aient d'avoir le courage d'avancer encore et encore. Je viens de découvrir la vraie beauté du marathon : ces gens merveilleux dont le but est de dépasser leur quotidien pour illuminer leur existence."* La magie du marathon, elle est là, dans l'humanité de la souffrance et dans cet effort collectif pour la sublimer.

En 2013, j'introduisais mon récit du marathon de la Rochelle par ce préambule : *"Le marathon, c'est un peu comme la vie en miniature avec ses joies et ses drames, ses réussites et ses échecs. On en prend plein la figure mais chaque pépite de jouissance, si brève soit-elle, donne un sens à notre folle course vers le néant, rendant le but dérisoire et le mouvement sublime. Ce concentré d'existence, cette galopade céleste a quelque chose de magique que je ne retrouve dans aucune autre épreuve et c'est pourquoi malgré tous les crashes et autres avanies, pour la vingtième fois sur le métier je remets mon ouvrage."*

Inutile d'en écrire plus, n'est-ce pas ?

Thierry Jacquet



Un club d'athlé

(suite de la page 1) Le club agit avec les moyens dont il dispose :

- moyens **matériels** avec une belle piste qui va être complétée par une tour de chronométrie grâce à l'engagement de la ville d'Alençon ;
- moyens **financiers** qui sans être conséquents permettent d'assurer l'essentiel ;
- moyens **humains** pour lesquels, il est vrai, certains postes sont insuffisamment pourvus comme l'encadrement sportif.

La route, le cross, le trail, la piste, la marche nordique sont des disciplines bien différentes et c'est une vraie gageure pour le club que d'être présent sur toutes ces composantes. S'il ne peut répondre à toutes les sollicitations, **il essaie d'accompagner les athlètes dans leur parcours, en privilégiant toutefois le collectif ou la performance, par un soutien sportif, logistique, matériel, financier, moral, à des degrés divers.**

L'athlétisme sous toutes ses formes est dans sa pratique un sport individuel mais où le collectif et l'esprit d'équipe sont des éléments fondamentaux dans la réussite sportive, c'est bien cela aussi un club !

Un club, c'est aussi donner la possibilité aux athlètes d'éviter l'isolement dans une pratique sportive.

Un club, c'est aussi une équipe administrative, des femmes et des hommes le plus souvent dans l'ombre, qui s'investit bénévolement en temps et en énergie pour assurer le bon fonctionnement de celui-ci. Ce sont des centaines d'heures annuelles, pour ne pas dire des milliers, avec l'organisation des déplacements, des meetings, des courses (Galopades, Vétérane, Elles de l'Orne, Foulées de Montsort) qui y sont consacrées !

Alors, ce club, certes ô combien perfectible, est en droit de demander une contrepartie équitable pour cet investissement, qui doit correspondre à l'engagement lors de la prise d'une licence, cela va d'être régulier aux entraînements, d'être présents aux compétitions organisées par le club, de participer aux Interclubs et à des épreuves classantes (le montant de certaines subventions publiques est subordonné au classement du club). C'est un engagement moral entre le club et l'athlète qui doit aller de soi, c'est cela aussi un club.

Le club c'est vous !

PP



Réunion du 25 avril 2016 / salle USDA – gymnase Louvrier

Présents : Hervé ROY, Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE, Jean-Louis GALODE, Valérie FOURNIER, Vincent EPIPHANE

Excusés : Allain LEBOSSÉ, Stéphanie POILPRE

Compétitions du mois

Le mois d'avril a été riche en compétitions de toutes natures, pour les athlètes du club. Il convient de souligner particulièrement la très belle place de 4^e de Didier DARCEL sur le 1500m M50 aux championnats d'Europe Master à Ancône, la superbe performance de Stéphane DAVOUST au marathon des sables, la 8^e place d'Iris TESSIER au critérium national de marche sur le 2000m BE.

Bilan triathlon et Epreuves Ouvertes à Alençon / samedi 23 avril

En premier lieu, il convient de se féliciter de la bonne participation avec 65 jeunes au triathlon et une quinzaine d'athlètes sur les épreuves ouvertes. La compétition s'est particulièrement bien déroulée avec un nombre de jurys suffisants. Les cadeaux offerts aux jeunes et aux jurys ont été particulièrement appréciés. Pour la première fois, une épreuve de marche avait lieu. Même si la participation a été faible, il faut continuer à proposer aux athlètes ce genre d'ouverture à d'autres disciplines qu'offre l'athlétisme.

Le bureau a remarqué le manque d'implication des jeunes du club dans les épreuves proposées qui constituaient un bon entraînement en vue des Interclubs. Il est pointé un grand manque de dialogue entre les jeunes athlètes, les entraîneurs, et les dirigeants du club quant aux objectifs recherchés. Il est indispensable qu'il y ait plus de rigueur et de liens entre les entraînements et les compétitions inscrites au calendrier du club. Le club est certes une petite structure qui fonctionne avec des moyens modestes. Il n'est pas possible que des athlètes agissent à leur guise, chacun dans leur coin à partir du moment où le club leur met à disposition **des entraînements, des stages, mobilise des jurys et des bénévoles pour les compétitions, assure des formations, sollicite auprès des collectivités et des sponsors des fonds pour le financement des activités et des infrastructures.** L'équipe dirigeante consacre de très nombreuses heures de bénévolat à la bonne marche de ce club, aussi est-elle en droit de demander des comptes à ces athlètes **comme cela se pratique dans les autres clubs. Le bureau s'accorde un temps de réflexion pour pallier à cette dérive des comportements, par ailleurs, irrespectueuse de la structure bénévole.**

Les Interclubs

Les interclubs 2016 se présentent dans un contexte particulièrement difficile pour le club. Alors que cette compétition doit être le point d'orgue de la saison athlétique, elle est délaissée par manque d'implication et de motivation par bon nombre d'athlètes. Les dates des Interclubs sont toujours les mêmes, 1^{er} et 3^e samedis du mois de mai. Il n'est pas difficile de bloquer ces dates pour être présents. Le bureau prend acte de cette désaffection et remercie ceux qui seront présents.

Survêtements

Afin de compléter la tenue hivernale, Jean-Louis Galodé propose un survêtement aux couleurs du club avec un flocage personnalisé. Le bureau s'accorde pour ramener le coût de cet équipement à 90 euros. La date limite de la commande est fixée au 15 mai

☞ Prochaine réunion lundi 30 mai à 18 h 30

Crédit Photos : Sandra DAVOUST, Wilhelm ROUSSIN/NCAP, Valérie FOURNIER, Maël DE SUTTER

A3 ALENÇON
 ☎ 06 16 86 38 40
www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

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

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

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