



Une saison

Les années passent; de petit club, l'A3 a évolué en ouvrant ses activités vers la piste et la marche nordique. Cette année, il compte 175 licenciés et 14 officiels. Pour la 4^e année consécutive, il évolue en N3. Il faut adresser un grand merci à tous les jeunes du club pour leur enthousiasme et leur détermination, aux seniors et vétérans qui les ont accompagnés dans cette aventure.

Le bilan de la saison, outre ce maintien en N3, demeure plus qu'honorable. Nos athlètes sont présents sur des terrains bien différents que ce soit la piste, la route, le cross, le trail.

Bien sûr, rien n'est parfait. Nous en sommes bien conscients. Le travail de la saison à venir portera sur les entraînements. Il appartiendra à chacun de s'investir sur cet objectif de qualité.

La réalisation de la tour de chronométrie va ouvrir des perspectives régionales et interrégionales quant à l'utilisation de la piste, belles opportunités pour le club !

Ventes Privées SOBHI SPORT

Ventes privées avant soldes chez Vincent Epiphane / SOBHI SPORT Alençon à partir du samedi 11 juin sur présentation de la licence A3 Alençon. Magasin ouvert le lundi 20 juin de 18h à 21h avec plusieurs animations prévues : apéritif, testing, footing et cadeaux à gagner.

Au calendrier du club

Dimanche 5 juin :

➤ Championnat départemental toutes catégories piste

Samedi 11 juin :

➤ Finale régionale des pointes d'Or à Mondeville

➤ Kids' Athlé à Bellême

Dimanche 12 juin :

➤ Régionaux CJESV à Querqueville

Mercredi 15 juin :

➤ Régionaux 8x2x2x8 à Caen

Vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 juin :

➤ France Masters à Compiègne

Dimanche 19 juin :

➤ Interligues Cadets à Tourlaville

Dimanche 26 juin :

➤ Régionaux BE/MI à L'Aigle

Vendredi 1er, samedi 2 et dimanche 3 juillet :

➤ France Cadets/Juniors à Châteauroux

INFOS CLUB

➤ **Entraînements :**

Les derniers entraînements de la saison auront lieu :

- **mardi 28 juin** pour les BMCJE.

- **mercredi 29 juin** pour les EA et les poussins

- **jeudi 30 juin** pour les CJES

La reprise des entraînements pour la nouvelle saison aura lieu le **mardi 6 septembre**.

➤ **Licence 2016-2017**

La licence de cette année perdra totalement sa validité le 1^{er} septembre 2016.

Le renouvellement de licence pourra s'effectuer à compter au début de l'été sous la forme d'une **pré-saisie**. Le club utilisera les formulaires de renouvellement élaborés par la FFA.

↳ Les athlètes sont invités à prendre leurs dispositions pour le renouvellement de leur licence durant l'été afin de pouvoir s'aligner sur des compétitions dès le 1^{er} septembre.

Les 10 km d'ARGENTAN - vendredi 29 avril 2016 (49 km)

574 classés

14 ^e et 7 ^e M1M	Mickaël POTTIER	en 35' 20
20 ^e et 11 ^e SEM	Fabien LAMIRE	en 35' 48
23 ^e et 13 ^e SEM	Nicolas MOISSERON	en 35' 59
26 ^e et 11 ^e M1M	Thomas VAILLANT	en 36' 41
38 ^e et 22 ^e SEM	Simon GARNIER	en 37' 26
40 ^e et 13 ^e M1M	Thierry DROUILLET	en 37' 39
69 ^e et 26 ^e M1M	Frédéric BONNET	en 38' 52
76 ^e et 3 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 39' 14
152 ^e et 78 ^e SEM	Baptiste NOUVEL	en 42' 37

Course jeunes :

Léo VAILLANT
Célian LAUNAY



Trail Landes et Bruyères / ERQUY - samedi 30 avril 2016 (219 km)

- 33 km -

975 classés

427 ^e et 175 ^e M1M	Thomas FENECH	en 3 h 24 min 45 s
642 ^e et 32 ^e SEF	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 3 h 42 min 52 s

- 6 km -

261 classés

150 ^e et 75 ^e SEF	Céline LEGALLAIS	en 44 min 45 s
---	-------------------------	----------------

Meeting de COULAINES - samedi 30 avril 2016 (53 km)

8x2x2x8

🏆 1^{er} **Tangui TRANCHANT, Wendy BRIFFAUT, Dorian DAVOUST, Maxence RALU** en 5' 33" 21

100m BEM

Thomas GUIMARAES en 16" 00

100m MIF

Jo-Lynn DUVAL en 14" 31

100m MIM

2^e **Wendy BRIFFAULT** en 12" 47 (+1,1)

2000m Marche

Iris TESSIER en 13' 42" 45

Meeting du CA Bigouden / PONT-L'ABBE - samedi 30 avril 2016 (427 km)

1000m BEM

Didier DARCEL en 2' 54" 13 R6

Les Foulées du Muguet / OUISTREHAM - dimanche 1er mai (118 km)

- 8,8 km -

241 classés

213^e et 7^e M2F **Corine PERCHERON** en 49' 46" 9

Nat'Trail à CHAMPAGNE (72) - dimanche 1^{er} mai (58 km)

- 15 km -

333 classés

140^e et 30^e M2M **Laurent LEPROUT** en 1 h 22 min 56 s

RESULTATS

Jun 2016

Course de la Pransa / MALAGA (Esp) - lundi 2 mai 2016 (1 701km) - 7 km -

112^e H et 5^e des + de 55 ans **Henri BLAISE-MARTIN**

en 28 min 46 s

1^{er} tour des Interclubs / QUERQUEVILLE - samedi 7 mai 2016 (238km)

100m F	Valentine HUCHETTE	en 14" 50	657 points	D1
100m H	Ernso BRIFFAUT	en 12" 55	533 points	D2
	Jérôme FOUQUET	en 14" 20	237 points	D8
200m F	Maelann ROGER	en 34" 18	449 points	D7
200m H	Timothée FOURNIER	en 22" 81	834 points	IR2
	Patrick TRANCHANT	en 27" 86	317 points	D6
400m F	Elise LANDRIAU	en 86" 67	272 points	D8
400m H	Maël DE SUTTER	en 52" 66	738 points	IR4
	Quentin BOTHET	en 61" 67	354 points	D3
800m H	Amaury RALU	en 2' 07" 29	603 points	R3
	Rémi LOUCHE	en 2' 18" 88	382 points	D1
1500m F	Valérie FOURNIER	en 5' 58" 63	442 points	D2
1500m H	Alexandre PLET	en 4' 13" 12	707 points	IR4
	Arthur MASSOT	en 5' 54" 71	37 points	D8
3000m F	Joséphine DRION	en 14' 10" 01	314 points	D7
3000m H	Mickaël POTTIER	en 10' 03" 01	459 points	R6
110m Haies H	Guillaume BODE	en 18" 18	538 points	R5
400m Haies H	Jimmy DOUVRY	en 71" 58	387 points	D6
3000m Steeple H	Simon GANNE	en 10' 13" 33	750 points	R1
Hauteur H	Maël DE SUTTER	avec 1m50	399 points	D3
	Ernso BRIFFAUT	avec 1m40	307 points	D5
Longueur F	Valentine HUCHETTE	avec 3m74	452 points	D5
	Joséphine DRION	avec 3m46	389 points	D6
Longueur H	Timothée FOURNIER	avec 5m97	706 points	R4
	Alexandre PLET	avec 4m98	506 points	D4
Triple Saut F	Maelann ROGER	avec 8m48	490 points	D4
Triple Saut H	Guillaume BODE	avec 13m09	713 points	R1
	Simon GANNE	avec 10m07	423 points	D5
Poids 4 kg F	Charleen ABOVICI	avec 2m76	97 points	D8



Poids 7 kg H				
	Jérôme FOUQUET	avec 9m91	517 points	R5
	Eric ABOVICI	avec 8m61	439 points	D1
Disque 1 kg F				
	Elise LANDRIAU	avec 17m10	256 points	D5
	Valérie FOURNIER	avec 10m09	116 points	D8
Disque 2 kg H				
	Amaury RALU	avec 17m03	246 points	D6
	Romarc LARUE	avec 16m63	239 points	D7
Marteau 7 kg H				
	Rémi LOUCHE	avec 16m24	183 points	D8
	Patrick TRANCHANT	avec 13m88	147 points	D8
Javelot 600 g F				
	Sophie GAUTIER	avec 12m30	162 points	D7
Javelot 800 g H				
	Denis DECAUX	avec 19m79	210 points	D8
	Arthur MASSOT	avec 15m99	156 points	D8



4x 100m F				
	Valentine HUCHETTE, Elise LANDRIAUN, Joséphine DRION, Maëllann ROGER			
	↳ en 64"61	440 points		
4x100m H				
	Guillaume BODE, Romarc LARUE, Alexandre PLET, Timothée FOURNIER			
	↳ en 45" 96	694 points		
4x400m H				
	Rémi LOUCHE, Amaury RALU, Maël DE SUTTER, Simon GANNE			
	↳ en 3' 46" 08	561 points		
3000m Marche F				
	Charleen ABOVICI	en 21' 59" 55	377 points	D4
5000m Marche H				
	Romarc LARUE	en 31' 46" 59	517 points	D3
	Eric ABOVICI	en 32' 50" 88	475 points	D4

Trail des Volcans / St-OURS LES ROCHES - samedi 7 mai 2016 (466 km)

- trail de 141 km -

26 classés	10e et 4e M2M	Jean-Marie FOUBERT	en 20 h 42 min 32 s
------------	---------------	---------------------------	---------------------

La course de Multonne / CHAMPFREMONT - dimanche 8 mai 2016 (18 km)

- 10,1 km -

218 classés	5 ^e et 1er ESM	Anthony CHAPPELLIERE	en 36 min 47 s
	6 ^e et 5e SEM	Vincent EPIPHANE	en 36 min 57 s
	9 ^e et 2e M1M	Franck JOUATEL	en 37 min 19 s
	14 ^e et 4e M2M	Didier DARCEL	en 37 min 54 s
	↳ Equipe A3 première au challenge des Clubs		

course jeunes 1000m	11 ^e	Marie JOUATEL	en 4 min 08 s
---------------------	-----------------	----------------------	---------------

Les Foulées faïacaines de St-HONORINE-DE-FAY (14) - dimanche 8 mai 2016 (117 km)

- 10 km -

162 classés	34 ^e et 8 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 42 min 32 s
-------------	---------------------------------------	-------------------------	----------------

Semi-marathon de la presqu'île de LEGE-CAP FERRET- dimanche 8 mai 2016 (516 km)

1 267 classés	66 ^e et 22 ^e M1M	Frédéric BONNET	en 1 h 30 min 41 s
---------------	--	------------------------	--------------------

Trail des cascades / ROMAGNY (50) - dimanche 15 mai 2016

Course jeunes 1 200m :

2e Léandre FLEURY

Championnat départemental de la Sarthe / LE MANS - dimanche 15 mai 2016

1500m :

Didier DARCEL

en 4' 28" 94 R3

Championnat région piste des collèges UNSS / CAEN - mercredi 11 mai 2016 (95 km)

Prénom Nom	1000m	80m Haies	javelot	Disque	hauteur	Poids	triathlon
BENJAMINS							
Romain ABOVICI	4' 12" 02					4m56	
MINIMES GARCONS							
Tangui TRANCHANT		12" 78	35m56		1m65		91 points
Maxence RALU	2' 51" 92			16m73			

2^e tour des Interclubs / FLERS - samedi 21 mai 2016 (91 km)

100m F	Maëllann ROGER	en 15" 74	504 points	D4
100m H	Timothée FOURNIER	en 11" 62	752 points	R1
	Patrick TRANCHANT	en 13" 66	326 points	D6
200m H	Quentin BOTHET	en 27" 20	371 points	D5
	Arthur MASSOT	en 29" 73	188 points	D8
400m F	Joséphine DRION	en 76" 62	461 points	D5
	Solène DESIERREY	en 89" 71	225 points	D8
400m H	Rémi LOUCHE	en 57" 19	528 points	R4
	Anthony CHAPPELLIERE	en 58" 13	488 points	R5
800m F	Stéphanie POILPRE	en 3' 15" 77	200 points	D8
800m H	Amaury RALU	en 2' 07" 02	609 points	R3
	Didier DARCEL	en 2' 10" 16	544 points	R4
1500m F	Valérie FOURNIER	en 5' 57" 32	449 points	D2
	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 6' 50" 26	226 points	D8
1500m H	Alexandre PLET	en 4' 08" 73	755 points	IR3
	Romarc LARUE	en 4' 33" 80	502 points	R2
3000m F	Sandrine LEBON	en 12' 01" 18*	541 points	D1
	Sandrine LE POETVIN	en 12' 51" 41*	486 points	D2
3000m H	Gil VERDU	en 9' 55" 11	491 points	R5
	Bruno LECADRE	en 10' 05" 38	450 points	R6



110m Haies H	Guillaume BODE	en 18" 30	525 points	R6
400m Haies H	Jimmy DOUVRY	en 60" 84**		
	Erns BRIFFAULT	en 62" 24**		
3000m steeple H	Simon GANNE	en 10' 12" 28	753 points	R1
	Guillaume THIBAUDEAU	en 12' 11" 07	406 points	D4
Hauteur F	Sandrine LEPOETVIN	avec 1m20	357 points	D5
Hauteur H	Arthur MASSOT	avec 1m10	36 points	D8
	Quentin BOTHET	avec 1m10	36 points	D8
Longueur F	Joséphine DRION	avec 3m65	431 points	D5
	Valérie FOURNIER	avec 2m71	224 points	D8
Longueur H	Timothée FOURNIER	avec 6m29	771 points	R1
	Alexandre PLET	avec 4m74	458 points	D5
Triple saut F	Maëlan ROGER	avec 8m46	485 points	D4
Triple saut H	Guillaume BODE	avec 12m78	701 points	R2
	Emeric TRANCHANT	avec 10m59	475 points	D3
Poids 4kg F	Solène DESIERREY	avec 6m55	329 points	D4
	Charleen ABOVICI	avec 3m27	128 points	D8
Poids 7 kg H	Jérôme FOUQUET	avec 9m41	487 points	R6
	Eric ABOVICI	avec 8m52	434 points	D2
Disque 2kg H	Amaury RALU	avec 17m32	252 points	D6
	Romaric LARUE	avec 16m96	245 points	D7
Marteau 7kg H	Rémi LOUCHE	avec 15m26	168 points	D8
	Patrick TRANCHANT	avec 14m68	159 points	D8
Javelot 600g F	Stéphanie POILPRE	avec 12m37	163 points	D7
	Sophie GAUTIER	avec 11m79	152 points	D8
Javelot 800 g H	Anthony CHAPPELLIERE	avec 22m91	257 points	D7
	Denis DECAUX	avec 19m24	174 points	D8
4x100m F	Charleen ABOVICI, Joséphine DRION, Stéphanie POILPRE, Maëlan ROGER			
	↳ en 64" 10			
4x100m H	Guillaume BODE, Romaric LARUE, Alexandre PLET, Timothée FOURNIER			
	↳ en 45" 66			
4x400m F	Sandrine LEBON, Valérie FOURNIER, Sandrine LE POETVIN, Katia GAPAILLARD-LEMOINE			
	↳ en 5' 36" 92			
4x400m H	Rémi LOUCHE, Didier DARCEL, Anthony CHAPPELLIERE, Amaury RALU			
	↳ en 3' 49" 86			
3000m Marche F	Charleen ABOVICI	en 21' 36" 22	425 points	D4
5000m Marche H	Eric ABOVICI	en 31' 36" 22	524 points	D3
	Philippe PECCATE	en 33' 55" 73	435 points	D5



* il y a eu inversion des dossards : Sandrine Lebon arrive devant Sandrine Le Poetvin

** erreur sur les temps d'arrivée

La Rainette / RANES - dimanche 22 mai 2016 (38 km)

- 11 km -

208 classés

30 ^e et 12 ^e M1M	Jean-Louis GALODE	en 46 min 09
35 ^e et 6 ^e M2M	Serge DESIERREY	en 46 min 52
174 ^e et 14 ^e M3M	Pierre SOLE	en 1 h 02 min 59 s

course jeunes : 1,5 km / 40 classés

23 ^e et 19 ^e POM	Célian LAUNAY
--	----------------------

Les foulées fertaises / LA FERTE-BERNARD - samedi 28 mai 2016 (57 km)

- 10 km -

376 classés (à noter des soucis de temps dans les classements (en moyenne 10" en plus)

27 ^e et 5 ^e M1M	Bruno LE CADRE	en 36'37" (36'19 à son chrono)	R4 qi
30 ^e et 17 ^e SEM	Fabien LAMIRE	en 36'49"	R4
36 ^e et 8 ^e M1M	Thomas VAILLANT	en 37'20" (37'10" à sa montre)	R5
40 ^e et 9 ^e M1M	Franck JOUATEL	en 37'45" (37'20" à sa montre)	R5
46 ^e et 5 ^e ESM	Aymerik DROUILLET	en 38'11"	R6
58 ^e et 29 ^e SEM	Simon GARNIER	en 39'14"	D1
85 ^e et 23 ^e M1M	Thierry DROUILLET	en 41'03"	D3
124e et 60 ^e SEM	Baptiste NOUVEL	en 43'15"	D5

↳ A3Alençon 2^e par équipe.

Courses jeunes :

1200m EA :	5 ^e	Justin FAUTRARD	
1200m POM :	6 ^e	Léo VAILLANT	
2400m BEF :	3 ^e	Marie JOUATEL	en 10' 46

Le Ronde de L'Aigle / L'AIGLE - samedi 28 mai 2016 (60 km)

- 10,1 km -

182 classés

4e et 1 ^{er} ESM	Anthony CHAPPELLIERE	en 34' 07
29e et 3e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 39' 34

- 5 km -

149 classés

3 ^e et 1 ^{er} V2M	Didier DARCEL	en 18' 40
---------------------------------------	----------------------	-----------

Marathon de POITIERS - dimanche 29 mai 2016 (261 km)

951 coureurs classés

92 ^e et 83 ^e M1M	Sébastien COSME	en 3 h 28 min 08 s	D3
311 ^e et 6 ^e SEM	Sandrine LEBON	en 3h 41 min 28 s	R2
594 ^e et 30 ^e M1F	Katia GAPAILLARD- LEMOINE	en 4 h 10 min 42 s	D1
668e et 27 ^e M3M	Allain LEBOSSE	en 4 h 18 min 22 s	D8
719 ^e et 35e M3M	Thierry JACQUET	en 4 h 25 min 18 s (pacers)	D8
824e et 56e MIF	Cathy GLOUX	en 4 h 40 min 54 s (pacers)	D6

La course des trois clochers / CUISSAI - dimanche 30 mai 2016 (8 km)

-14,2 km-

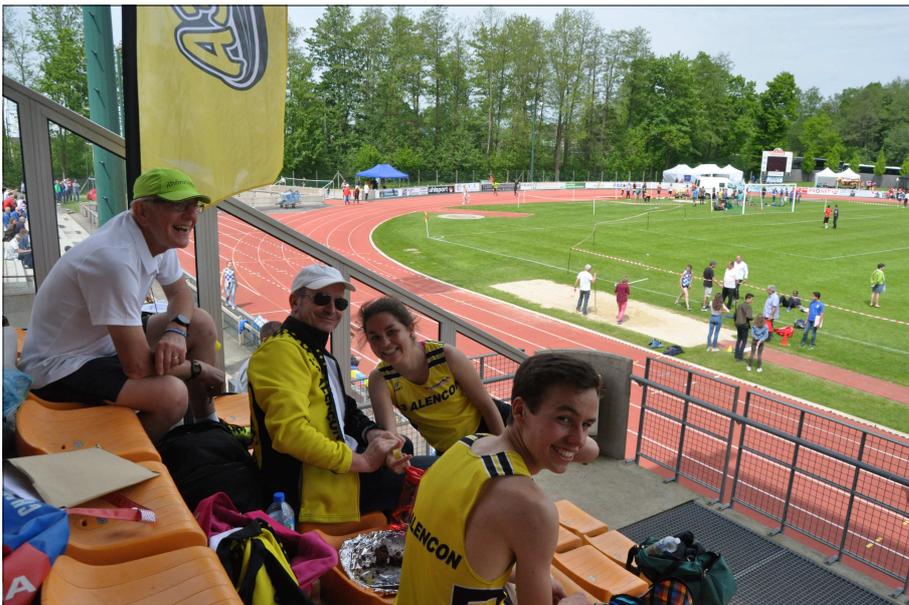
129 classés

3e	Mickaël POTTIER	en 53 min 50 s
7e	Nicolas MOISSERON	en 56 min 58s
45e	Thomas FENECH	en 1 h 07 min 20 s
55e	Denis DECAUX	en 1 h 08 min 59 s

Marathon du MONT-SAINT-MICHEL - dimanche 30 mai 2016 (140 km)

3 492 classés

299 ^e et 131 ^e M1M	Frédéric BONNET	en 3 h 17 min 54 s	D1
354 ^e et 140 ^e SEM	Thomas LE DROFF	en 3 h 20 min 54 s	D2



Championnat de France piste UGSEL / ST-RENN - vendredi 27 mai 2016 (395 km)

1500m / CAM

1^{er}

Alexandre PLET

en 4' 10" 19

IR4

2000m steeple CAM

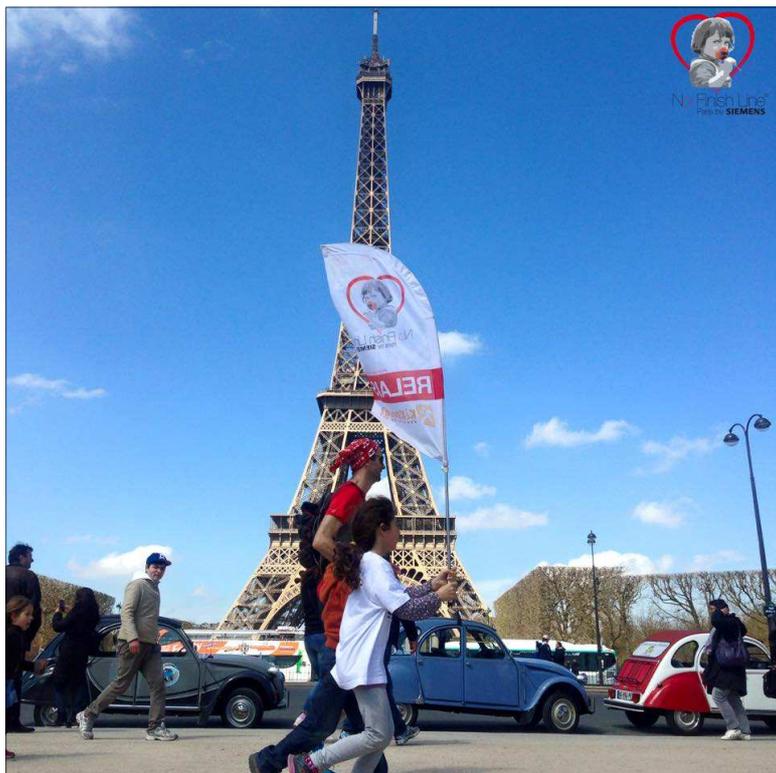
10^e

Romaric LARUE

en 6' 59" 93

R3

10h04

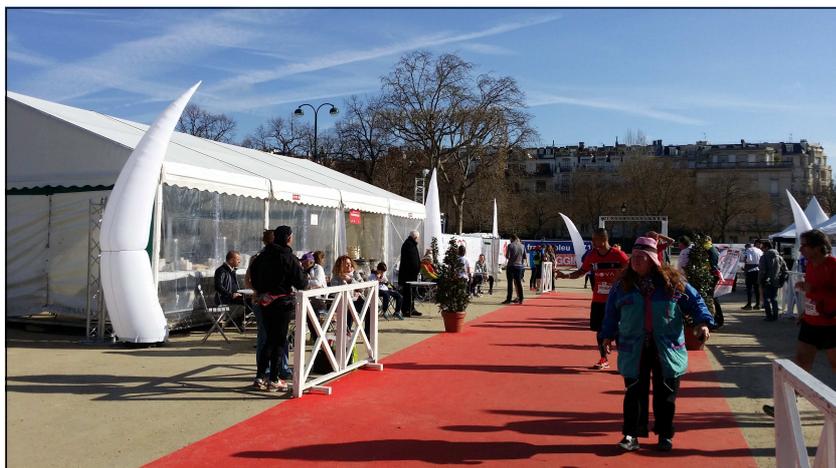


10 h 04, ce dimanche matin, je m'arrête enfin au signal sonore qui vient de retentir. Je pose la petite réglette de bois marquée à mon prénom sur le sol poussiéreux de l'allée du Champ de Mars, Thierry en fait de même. Le soleil est bien présent mais, comme mon compagnon de club, nous ressentons encore la morsure du froid de la nuit. L'instant est étrange. Nous sommes immobiles dans cette allée alors que tous les autres sont en mouvement, ceux de la NFL qui remontent vers l'esplanade de la Tour Eiffel, comme les coureurs du dimanche qui tournent dans l'autre sens paradoxalement. Cette immobilité de quelques minutes après ces 24 heures en mouvement est particulièrement jubilatoire. Nous attendons l'officiel qui va mesurer la distance entre le point « zéro » et l'endroit où nous nous trouvons. A cet instant, je suis heureux, vraiment heureux. Je crois que je ne réalise pas encore tout à fait ce que je viens d'accomplir, ce que j'ai imposé à mon corps. Mais un grand sentiment d'exaltation m'envahit petit à petit, cela m'irradie dans tous le corps. Je suis heureux même si cela ne va pas tuer mon ennemi intérieur. Je discute avec Thierry, lui aussi est

bien, malgré la nuit chaotique qu'il a vécue, satisfait d'avoir porté sa marque au-delà des 100 km. Des coureurs nous félicitent à leur passage. Je crois que c'est un des plus beaux instants de ce que j'ai vécu en CAP.

Vingt-quatre heures plus tôt, je prenais le départ de la No Finish Line in Paris. Les jours précédents, j'avais ressenti ce trouble qui m'envahit à l'approche d'une course. Cependant, celui-ci était demeuré léger, nullement proportionné à l'importance de la course sur laquelle je m'étais engagé. Je crois même que j'avais hâte d'y être, de vivre pleinement cette aventure. Le format de l'épreuve m'a permis de m'y projeter ; je voyais un côté rassurant dans le fait de tourner en rond, d'avoir la liberté - Ô combien trompeuse - de pouvoir m'arrêter quand je le voulais. J'écartais le pénible pour ne voir que le bon. Le travail que j'ai effectué sur moi depuis un an n'est certainement pas étranger à cet état d'esprit. Par ailleurs, la volubilité de Thierry durant le voyage en train avait dissipé mes dernières inquiétudes.

Donc 10h04, ce samedi matin, tout était au vert sur la ligne de départ. Sous l'impulsion de Thierry, j'avais réussi à prendre un petit déjeuner normal. Lui, comme à son habitude, avait englouti des quantités énormes de pain, de brioche et des litres de thé ! Le choix de descendre à la station de métro de Bir-Hakeim n'avait pas été particulièrement judicieux ! Il nous a fallu une bonne marche d'approche jusqu'au site de la NFL, en face de l'Ecole Militaire. J'avais prévu une allure basée sur la méthode Cyrano mais je n'allais pas me priver tout de suite de la compagnie du Lutin ! Nous partons donc sur une allure calée à 8,5 km/h ! Les premières heures passent tranquillement en compagnie de tous les kikous*. Les allures sont différentes, qu'importe, nous avons le temps de causer. François est parti à fond ; le bagnard traîne son éternel boulet, tel un Sisyphe des temps modernes. Le spectacle est surtout côté Tour Eiffel. Pour l'instant, ce sont des cohortes de touristes chinois qui descendent des cars pour photographier la dame de Fer. Il est assuré que de nombreux coureurs de la NFL se sont retrouvés sur les clichés. Côté Ecole Militaire, c'est le village NFL dont les entrées sont gardées par des vigiles. A droite, les toilettes, à gauche les tentes pour les coureurs ; celle des Kikous est un peu plus loin. Je me suis approprié un lit de camp au cas où ! J'ai pris



un sac à dos pour trimbaler mes affaires. Bien vite, ça sera le bazar dans mes affaires que je vais étaler ! Les ravitos pour les 24h et 5 jours sont particulièrement bien garnis ! Trois charmantes dames en assurent l'approvisionnement. Pour l'instant, sur l'écran géant, je peux lire ma progression kilométrique. Le tour fait 1,3 km. Je m'arrête pour boire tous les deux tours, pour manger, tous les quatre tours ! Il est hors de question que je termine la course dans l'ambulance comme cela m'était arrivé un certain nombre de fois, notamment du côté de la Drôme !

12h30, j'atteins 19 km au compteur. Je passerai le marathon à 15h26. Tout va bien. Le temps se couvre, de la pluie est annoncée en fin d'après-midi. Sur l'esplanade, les Ferrari font rugir leur moteur ! Je suis parti avec le t-shirt rouge kikourien. Et ce rouge est bien présent sur le parcours que ce soit, le buff, la casquette ou le t-shirt. Je ne connais pas tous les kikous, loin de là. Peu importe, il sert de ralliement. Ils seront nombreux à m'encourager comme Stéphanos à chacun de ses passages. Je fais connaissance de Bert qui avance en marche nordique à 8,5 km/h. Thierry et moi trottons à ses côtés, admiratifs de son allure. Nous aussi, pratiquons cette discipline mais à des allures plus modestes ! Cela fait déjà un certain temps que je me suis désynchronisé du Lutin. Les premières gouttes se mettent à



tomber, l'atmosphère se rafraîchit. Premier gros arrêt au « stand » pour mettre des manchettes et enfiler un blouson léger Marmot. J'en profite également pour remettre de la Nok sur les pieds, sur mes cuisses où le cuissard de compression commence à m'irriter. C'est à ce moment qu'il y a eu la grosse averse de la soirée ! Je repars tranquillo. Alors que je vais repasser une nouvelle fois devant la tour, j'aperçois une silhouette familière, GGO accompagné de sa Zabou ! Je tombe dans ses bras... euh, façon de parler ; il fait bien 20 cm de plus que moi ! Cela fait un certain bail que l'on ne s'est pas vu ! Merci Facebook qui m'a permis de renouer le contact. C'est vraiment une surprise ! On a tant de choses à se dire. Et c'est l'occasion pour moi de marcher. Nous faisons ainsi deux tours ensemble à se raconter. Une photo devant une Ferrari noire, et nous nous quittons. Je repars tout ragaillard. Depuis ce matin, je publie des photos de ma progression sur mon compte Facebook. Je peux lire ainsi des messages d'encouragement. Je continue de courir alors que je constate que le Lutin a commencé à marcher. Vers 19h, l'alarme de mon smartphone m'indique que je dois passer par la case médoc. J'en ai une autre à 22 h, je caserai la suivante vers 5 h du mat ; pour cette dernière, il me faudra rester à jeun pendant 1 heure à la suite de la prise. La dernière sera vers 8 h. Je n'ai pas parlé au toubib de ce que j'allais faire. J'espère qu'il n'y aura pas d'interaction entre le traitement et les effets de la course, notamment au niveau des reins. C'est bien pour ça que je bois beaucoup. Tout à l'heure, j'ai vu un peu de dépôt blanc sur mon t-shirt rouge. Je me suis aussitôt précipité à la tente boire de la St-Yorre ! Je profite de cet arrêt de 19 h pour changer de maillot. Je prends le manches longues Kikouroù et enfile une veste Raidlight. Je fouille dans mon sac pour récupérer un bol de pâtes Bolino. De l'eau chaude, 5 min d'attente et je déguste ces pâtes qui me font un bien fou ! Voilà, la batterie est rechargée. Je repars, toujours en forme, juste un début d'échauffement au talon droit. Il faut dire que je suis parti avec des Kayano neuves !!!! Mon autre paire de Kayano affichait plus de 500km au compteur. J'ai préféré prendre le risque de partir avec des neuves. Je n'ai pas eu le temps de les rôder les ayant reçues le jeudi avant notre départ !

19 h 00 Désormais, il fait frais, la nuit commence à tomber. J'ai mis un buff autour du cou que je remonte sur mon visage. Mais tant que je cours, je n'ai pas particulièrement froid. Alors que je viens de quitter le village NFL et que je remonte vers la Tour Eiffel, j'ai une vision : devant moi, Hervé accompagné de Christine et de leur fils Lilian. Je suis littéralement stupéfait. Je ne réalise pas. Hervé est hilare ! Ils ont fait le voyage exprès d'Alençon pour nous voir ! Hervé, c'est le trésorier du club et notre coiffeur à tous ! Le Lutin nous rejoint, il commence à être un peu décalqué. Il a mis la veste du club car il commence à avoir froid. Mais il nous faut repartir pendant qu'Hervé et Christine iront manger une côte de veau dans un restaurant proche !

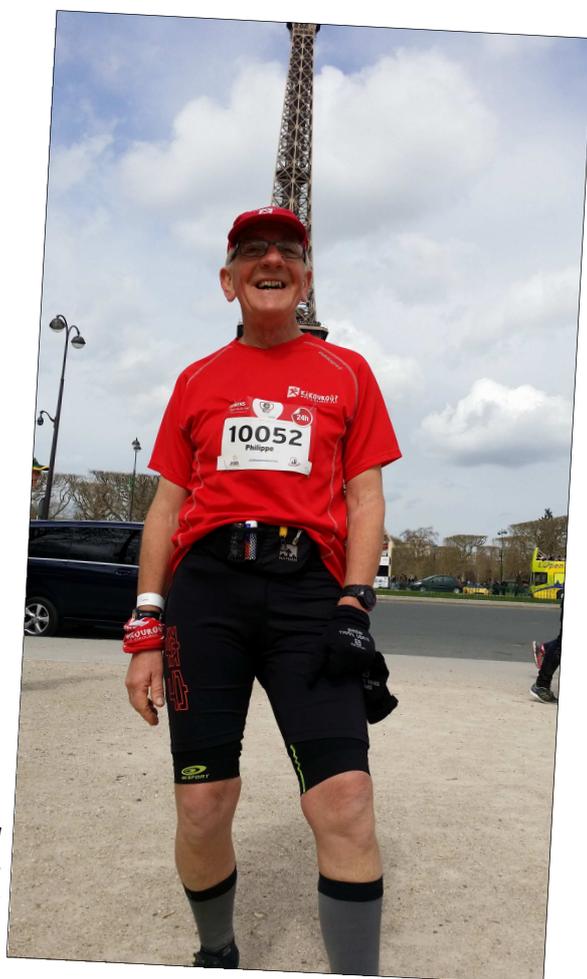
20h30, mon compteur perso indique 70 km. C'est à ce moment que j'ai réalisé que l'objectif que je me mettais fixé était jouable. Il me restait 50 bornes pour atteindre, en 14 heures, les 120 km de la qualif

France ! Plus que confortable ! Le moral est bon. J'apprécie le confort d'avoir tout sous la main, mes vêtements dans la tente, le ravitaillement à profusion, à chaque tour si nécessaire. Cette formule de 24 heures me plaît bien. La Tour respandit dans le soleil couchant.

Je pense que c'est vers 22 h que je change de tenue. Je mets un polo Odlo sous mon maillot Kikourou et troque mon cuissard contre un corsaire. J'ai toujours les mains gantées et je remplace la casquette par le bonnet rouge kikourien. Je mange un taboulé que j'ai apporté. Du côté de la Tour, le spectacle est toujours de mise. Cette fois, ce sont les fêtards qui animent la place. Les grosses limousines blanches amènent des mariés. Un curieux bus discothèque (!) tourne autour de la place. Beaucoup de monde en tenue élégante. Et quand nous répondons à leur question que cela fait plus de 12 heures que nous tournons et qu'il nous en reste autant, ils en sont particulièrement stupéfaits, voire incroyables ! Hervé et sa famille ont terminé leur repas. Nous nous retrouvons sur le parcours. Ils peuvent rentrer dans le village. Moment de détente au ravitaillement. Puis Hervé et Lilian m'accompagnent pour un petit tour de footing ! Sacré Hervé ! Le dimanche soir, à mon retour, sur le seuil de ma porte, je trouverai des tours Eiffel en porte-clés ! C'est l'heure de se quitter. Je poursuis seul. Désormais, je marche beaucoup. J'ai l'occasion de bavarder avec d'autres coureurs. Je suis un peu ennuyé car l'écran géant n'affiche plus nos passages et mon Garmin est out. Ma marche est rapide. J'ai juste un peu les cuisses un peu douloureuses. A plusieurs reprises, je rejoins le Lutin mais ne peux rester avec lui car son rythme est trop lent pour moi. A 1 h du matin, la Tour s'éteint. Désormais, nous sommes que quelques-uns à tourner. En marchant, le froid est beaucoup plus intense qu'en courant. Je passe François plusieurs fois. Il est un peu à la dérive. Maintenant, chacun est dans sa solitude. Je continue en marche rapide, cependant moins vite que le concurrent qui a fait le pari d'accomplir la plus longue distance en costume sur 24 h ! A chacun son défi. Je commence à ressentir le froid. J'essaie de lui résister « mentalement ». A un moment de la nuit, je retrouve Thierry qui me convainc de me coucher un moment. Je n'avais pas prévu de m'allonger de peur de ne pouvoir repartir, des réminiscences de l'UTMB peut-être... Quand je rejoins la tente, Thierry dort déjà. Je me glisse dans mon duvet, un bon gros duvet de montagne. Cependant, je grelotte. Je le ferme hermétiquement car l'air de la tente est glacial. Je mets un certain temps avant de sombrer, oubliant même le générateur qui hurle à intervalles réguliers, pareil au crissement de pneus d'une voiture dérapant. Thierry a dit que j'avais dormi 1 heure. Pour mon compte, je pense m'être arrêté à peine 45 min. Cela m'a fait du bien. Je revêts une micro-polaire sous mon maillot et enfile ma veste de club. Pour moi, tout est nickel. Je me suis arrêté au ravito car j'ai aperçu les responsables du suivi des coureurs. Ils vont pouvoir m'indiquer le nombre de tours que j'ai effectués. Voilà, je suis à quelques tours des 100 km. Je calcule que je suis à 20 tours des 120 km. En marchant, j'effectue 4 tours en un peu moins d'une heure. A 8 h 00 du matin, j'aurai atteint mon objectif. C'est une certitude. Pas la peine que je cours ! Pendant ces cinq heures, je tournerai obstinément, avec détermination. Au passage de la Tour, je fais un petit signe de temps en temps au vigile, préposé à la surveillance du matos de chronométrie et qui se gèle dans sa voiture. Je marche rapidement. Je suis bien. Je ressens à peine le froid même si je sais qu'il fait très froid. Vers 5h30, je suis un peu étonné de croiser les premiers joggeurs du dimanche. Les merles commencent à chanter. Le jour se lève. Le parvis de la Tour est désert. La vie reprend petit à petit au village NFL. Je marche. Il est 8 h00 et j'ai atteint les 120 km. Je pense au chirurgien qui m'a réparé mon tendon d'Achille en janvier 2015. C'est bien lui qui m'a sorti de mon néant. 120 km parcourus. Les deux heures à venir sont du bonus. Je finis en compagnie de Thierry. Nul besoin de presser le pas, juste profiter de ce moment exceptionnel. Au coup de pistolet, j'aurai atteint la marque de 131,704 km. Et 131 euros pour la cagnotte de la Chaîne de l'Espoir !

Un gros somme, une bonne douche et un après-midi au soleil à regarder toute une foule en mouvement pour une bonne cause ! Merci à tous les Kikous pour leur soutien. Rendez-vous l'an prochain.
Mustang

* *Kikous : coureurs abonnés au site de course à pied www.kikourou.net ; chaque coureur y a un surnom associé à un avatar. L'association « Les amis de Kikourou » dont je suis le vice-président, était partenaire de cette NFL by Siemens in Paris. PP*



Réunion de bureau - lundi 30 mai 2016 à 18h30

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

Invités : Simon GANNE, Amaury RALU

Excusés : Vincent Epiphane, Stéphanie POILPRE, Didier DARCEL

Résultats du mois

L'actualité du mois passé a été essentiellement dominée par les Interclubs qui sont une véritable fête de l'athlétisme. Des athlètes ont découvert cette ambiance particulière et toute cette émulation portée par tous. Le bureau adresse toutes ses félicitations aux athlètes qui ont assuré le maintien en N3 grâce à leur engagement. De superbes perfs y ont été réalisées et s'il faut retenir une image, c'est bien celle d'un 4x400m H d'anthologie au 2e tour ! Cependant ce résultat ne saurait cacher un déficit de performances, chez les féminines, bien sûr, mais aussi chez les garçons. Le total des points acquis cette année est de 41 762 contre 43 558 l'an dernier. Pour la saison à venir, il conviendra, dès la rentrée, de préparer cette compétition, élément phare dans la saison d'un club d'athlétisme. Les actions à mettre en place consisteront à identifier les athlètes susceptibles de participer aux Interclubs et à leur proposer un parcours sportif incluant cette compétition. Les entraîneurs devront s'impliquer dans cette stratégie par un accompagnement plus étroit (voir ci-dessous).

Organisation saison 2016-2017

Le club va proposer une structure d'entraînement plus solide. Cela passera par un programme commun d'activités cohérent. Le parcours sportif de l'athlète, quel que soit son niveau, devra être balisé par ses objectifs que ce soit un championnat ou une simple course sur route (10km de Sées, Médavy, ...).

Cependant, des licenciés, des jeunes notamment, ne sont pas dans une logique de compétition mais se placent dans une activité de loisir, ce qui amènera à proposer des entraînements avec des groupes de niveau.

Pour les jeunes compétiteurs, il conviendra de proposer une charte à leurs parents pour assurer une présence régulière aux entraînements et aux compétitions.

Les néo-licenciés pourront être placés temporairement dans un groupe intermédiaire d'entraînement.

Le club va mettre en place des référents pour les différentes catégories : référent Kid, référent jeunes, référent MI/CA, référent compétition piste « dur », référent master, référent « filles », référent route, etc...

Dès que les calendriers des compétitions seront connus, ils seront communiqués aux athlètes afin qu'ils se positionnent dessus. Le calendrier des Kids'Athlé sera donné aux parents à la rentrée.

Concernant la communication, constat est fait qu'elle est souvent négligée au niveau des plus jeunes : pas de consultation du blog, ni réponses aux mails par leurs parents. Le recours aux sms et à Facebook sera privilégié.

Une réflexion est engagée au niveau de la PPG. Deux pistes sont suggérées : un partenariat avec une salle de sport ou l'utilisation d'un créneau d'un gymnase.

Le versement d'une prime d'équipement aux athlètes selon les résultats obtenus est évoqué également.

Planning entraînement

Mardi de 18h30-20h30 : BE/MI/CA/JU

Mercredi de 14h-16h : EA/PO

Jeu de 18h30-20h30 : JU/ES/SE/MA

Samedi de 10h-12 h : BE à SE

Divers

- La fusion des deux ligues sera effective au 1^{er} janvier 2017.
- L'Assemblée Générale du Club est fixée au vendredi 4 novembre.
- Comme l'an dernier, les athlètes devront prendre leur licence avant le 1^{er} septembre afin de participer aux compétitions du mois de septembre, leur licence expirant au 31 août.
- Le club a été sollicité par l'ASPTT afin de participer à une journée d'animation pour les PO et BE, le dimanche 19 juin. Dans un calendrier très chargé, il est difficile de répondre à une telle demande. Cependant si des jeunes sont intéressés et si un adulte se propose de les encadrer, le club pourra être présent à un tel événement.
- Le prix de la licence ne peut être fixée tant que les parts Fédération et Ligue n'ont pas été définies.

☞ Prochaine réunion : lundi 27 juin

Crédit photos :
NCAP, Valérie Fournier,
Jean-Louis Galodé, NFL

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

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