



Photo : Philippe Peccate

A la Une

Les années se suivent et se ressemblent. L'an dernier, la une de la Dépêch'A3 de juillet 2015 était consacrée à Timothée Fournier pour son record sur 100 m en 11" 31. Un an plus tard, Timothée continue de faire la une avec un nouvel exploit, une 5e place sur 200 m au championnat de France cadets.

Ce jeune athlète n'a pas fini de nous éblouir par sa progression, fruit d'entraînements pleins de rigueur et de sérieux, d'une détermination sans faille.

Que sera la une de juillet 2017 ? Gageons qu'il sera question d'un podium aux France sur 100 ou 200 m !

PP

Licence 2016-2017

La **pré-saisie des licences** est reconduite pour la saison 2016-2017, la licence 2015-16 expirant au 31 août.

Les athlètes concernés sont les athlètes du club, le renouvellement doit être un renouvellement simple (pas une mutation ou un changement de type de licences).

Les athlètes auront donc la possibilité de renouveler leur licence durant l'été afin de pouvoir participer à des compétitions dès le 1^{er} septembre 2016. Les documents de renouvellement de licence seront adressés fin juillet. Le club aura donc à saisir les renouvellements sur le SIFFA durant l'été. La licence sera effective dès le 1^{er} septembre avec son envoi automatique par courriel ce même jour.

Il est demandé aux athlètes de bien être vigilants par rapport à ce calendrier afin de ne pas être pris au dépourvu à la rentrée !

4^e Carrera popular IHSM « La Mayora » / ALGARROBO-COSTA (Espagne)

- dimanche 29 mai 2016 (1 706 km)

- 9 km -

275 classés

72^e et 5^e M55

Henri BLAISE-MARTIN

en 39 min 11 s

Meeting de la Sarthe / Arnage - samedi 4 juin 2016 (65 km)

1000m TCM / 14 classés :

8^e et 1^{er} M2M

Didier DARCEL

2' 47" 26

R4 (602 points)

Championnat départemental piste BE/MI/ ARGENTAN - dimanche 5 juin 2016 (48 km)

BEF

1000m

4^e

Iris TESSIER

en 3' 51" 74 (24 points)

Poids 2kgs

🏆 1^{ère}

Iris TESSIER

avec 6m81 (21 points)

Disque 600g

🏆 1^{ère}

Iris TESSIER

avec 22m72 (30 points)

MIF

100m

🏆 1^{ère}

Jo-Lynn DUVAL

en 13" 96 (27 points)

4^e

Margot COSSON

en 15" 4 (18 points)

Hauteur

🏆 2^e

Jo-Lynn DUVAL

avec 1m32 (23 points)

Longueur

🏆 3^e

Margot COSSON

avec 3m66 (18 points)

Poids 3kgs

🏆 1^{ère}

Margot COSSON

avec 5m34 (11 points)

Javelot 500g

3^e

Jo-Lynn DUVAL

avec 17m43 (22 points)

Triathlon MIF

4^e

Jo-Lynn DUVAL

avec 72 points

R4

5^e

Margot COSSON

avec 47 points

D2

POM2

Triathlon : 🏆 1^{er}

Léo VAILLANT

avec 53 points :

↳ longueur 3m41 (17 pts), poids 5m95 (16 pts), 1000m 3' 41" 89

BEM

100m

4^e

Romain ABOVICI

en 15" 40 (16 points)

Hauteur

🏆 2^e

Romain ABOVICI

avec 1m12 (14 points) rp

Javelot 500g

🏆 3^e

Romain ABOVICI

avec 16m30 (19 points)

Triathlon BEM

4^e

Romain ABOVICI

avec 49 points

D2

MIM

100m

🏆 1^{er}

Wendy BRIFFAULT

en 12' 22 (33 points)

1000m

🏆 1^{er}

Maxence RALU

en 2' 51" 89 (38 points)

7^e

Dorian DAVOUST

en 3' 17" 00 (21 points)

8^e

Audryk DROUILLET

en 3' 19" 08 (19 points)

80m Haies

🏆 1^{er}

Tangui TRANCHANT en 12" 61 (31 points)

Hauteur

🏆 1^{er}

Tangui TRANCHANT avec 1m75 (37 points)

Longueur

🏆 2^e

Wendy BRIFFAULT avec 4m26 (18 points)

🏆 3^e

Dorian DAVOUST avec 4m13 (17 points)

4^e

Audryk DROUILLET avec 3m36 (9 points)

Poids 4kgs

🏆 1^{er}

Wendy BRIFFAULT avec 8m17 (20 points)

🏆 2^e

Dorian DAVOUST avec 6m65 (13 points)

Javelot 600g

🏆 1^{er}

Tangui TRANCHANT avec 32m 78 (27 points)

🏆 3^e

Audryk DROUILLET avec 18m70 (14 points)

4^e

Wendy BRIFFAULT avec 16m78 (12 points)

Triathlon MIM

🏆 1^{er}

Tangui TRANCHANT avec 95 points IR4

🏆 3^e

Wendy BRIFFAULT avec 71 points R4

4^e

Dorian DAVOUST avec 51 points D1

8^e

Audryk DROUILLET avec 42 points D3

Championnat départemental piste C.J.E.S.V. / ARGENTAN - dimanche 5 juin 2016 (48 km)

100m

🏆 1^{er} CAM

Timothée FOURNIER en 11" 22 IR2 (rp)

200m

🏆 1^{er} CAM

Timothée FOURNIER en 22" 41 IR1 (rp)

800m

🏆 1^{er} JUM

Amaury RALU en 2' 05" 00 R1 rp

🏆 1^{er} VEM

Didier DARCEL en 2' 12" 05 R5

3000m

🏆 1^{er} ESM

Anthony CHAPPELLIERE en 9' 36" 2 R3

🏆 1^{er} VEM

Gil VERDU en 10' 06" 4 R6

Trail d'Ecouves et du Pays d'Alençon / RADON - dimanche 5 juin 2016 (12 km)

- 61 km -

84 coureurs classés

29^e et 🏆 1^{ère} SEF

Caroline SEBERT en 7h 19 min 31 s

62^e et 5^e M3M

Thierry JACQUET en 8h 23 min 58 s

64^e et 3^e M1F

Katia GAPAILLARD-LEMOINE en 8h 27 min 32 s

66^e et 2^e SEF

Sandrine LEBON en 8h 27 min 36 s

- 35 km -

142 coureurs classés

5^e et 🏆 1^{er} SEM

Nicolas MOISSERON en 3h 08 min 26 s

57^e et 20^e M1M

Emmanuel PLANCHAIS en 3h 59 min 53 s

141^e et 5^e M3M

Allain LEBOSSÉ en 5h 28 min 21 s

- 16 km -

Coureurs 253 classés

🏆 1^{er}

Simon GANNE en 1h 13 min 05 s

5^e et 3^e SEM

Vincent EPIPHANE en 1h 19 min 22 s

8^e et 5^e SEM

Aymerik DROUILLET en 1h 20 min 46 s

55^e et 25^e SEM

Simon GARNIER en 1h 36 min 33 s

74^e et 35^e SEM

Baptiste NOUVEL en 1h 40 min 05 s

76^e et 🏆 1^{ère} M2F

Valérie FOURNIER en 1h 40 min 18 s

79^e et 38^e SEM

Olivier JOURDAN en 1h 40 min 23 s

154^e et 36^e M1M

Abel RALU en 1h 54 min 12 s

170^e et 14^e SEF

Stéphanie LEBON en 1h 56 min 50 s

237^e et 31^e SEF

Jeannette FERRE en 2h 17 min 04 s

Course jeunes

4^e et 2^e POG

Léandre FLEURY

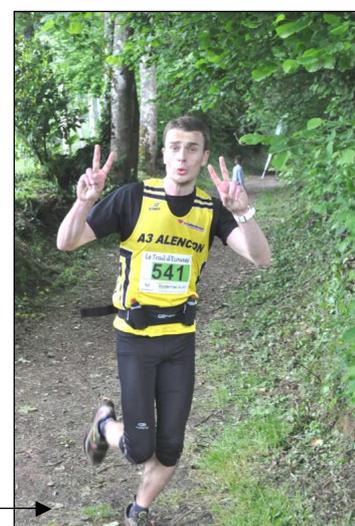


Photo : J.-M. FOUBERT

Finale régionale des Pointes d'Or Be.Mi / MONDEVILLE - samedi 11 juin 2016 (110 km)

BEF - 55 classées

23^e **Iris TESSIER** avec 76 points R5
 ↳ 2000m marche : 13' 20" 22 / disque 600g : 21m95 / longueur : 3m74

BEM - 43 classés

17^e **Ilès DARGENT** avec 72 points rp R5
 ↳ javelot 500g : 23m29 / 50m : 8" 13 / longueur : 4m26

21^e **Vianney POUILLARD** avec 66 points rp R6
 ↳ javelot 500g : 16m67 / 1000m : 3' 37" 12 / poids 3 kg : 3m95

MIF - 31 classées

26^e **Jo-Lynn DUVAL** avec 67 points R6
 ↳ javelot 500g : 14m59 / hauteur : 1m32 / 100m : 14" 13

MIM

2^e **Tangui TRANCHANT** avec 104 points rp IR3
 ↳ longueur : 5m63 rp / hauteur : 1m75 / 80m Haies : 12" 28 rp

22^e **Wendy BRIFFAULT** avec 67 points R5
 ↳ longueur 4m 47 / poids 4 kg : 8m48 / 100m : 12" 78

Relais en duo Pays de Pail / PRE-EN-PAIL - samedi 11 juin 2016 (27 km)

34 équipes classées

11^e et 1^{ère} équipe mixte : **Jean-Marie FOUBERT** (21'48) / **Valérie FOURNIER** (23'26) / le duo (25' 55)
 pour un total de 1 h 11 min 09

15^e et 3^e équipe mixte : **Frédéric BONNET** (19'15) / **Jordane Bonnet** (25'03) / le duo (28'15) pour un
 total de 1 h 13min 13 s

16^e et 13^e équipe Hommes TCM : **Philippe PECCATE** (25'00) / **Thierry JACQUET** (22' 48) / le duo
 (26' 12) pour un total de 1 h 14 min 00 s

Championnat régional piste CJESV / QUERQUEVILLE - dimanche 12 juin 2016 (238 km)

100m :

1^{er} CAM **Timothée FOURNIER** en 11"52 1R4 (11"33 en série IR2) / 1^{er} TCM

200m :

4^e et 1^{er} CAM **Timothée FOURNIER** en 22" 50 IR1

800m :

6^e JUM **Amaury RALU** en 2' 21"35 D2

Trail des FORGES / LA BAZOGE - dimanche 12 juin 2016 (48 km)

-15 km -

584 coureurs classés

139^e et 72^e M1M **Sébastien COSME** en 1 h 32 min 01 s

Les Courses de la Liberté / CAEN - dimanche 12 juin 2016 (110 km)

- 10 km -

4 345 coureurs classés

26^e et 16^e SEM **Vincent EIPHANE** en 35 min 18 s R2

34^e et 3^e M2M **Didier DARCEL** en 35 min 36 s R2

78^e et 19^e SEM **Jean-Louis GALODE** en 38 min 45 s R6 rp

- marathon -

1 284 coureurs classés

343^e et 7^e SEF **Caroline SEBERT** en 3 h 36 min 57 s R1

549^e et 212^e M1M **Sébastien VESQUE** en 3 h 54 min 05 s D6

France Masters sur piste / COMPIEGNE -16,17 et 18 juin 2016 (271 km)

| | | | | |
|----------------|------------------|--------------------------|---|----|
| 1 500m M50 | 🏆 2 ^e | Didier DARCEL | en 4' 26" 60 | R3 |
| 5 000m M50 | 🏆 3 ^e | Gil VERDU | en 16' 34" 84 | R2 |
| Pentathlon M50 | 5 ^e | Patrick TRANCHANT | en 2 294 points | |
| | | | 🏹200 m : 27"98) / 1500 m : 5'33" / disque : 24m58 / javelot : 25m66 / longueur : 4m10 | |
| 800m M50 | 5 ^e | Didier DARCEL | en 2' 10" 76 | R4 |

Championnat de France 10 km LANGUEUX - samedi 18 juin 2016 (250 km)

Course Masters

| | | | |
|------------------|------------------------|-----------|----|
| 118 ^e | Mickaël POTTIER | en 35' 04 | R2 |
| 219 ^e | Bruno LECADRE | en 36' 42 | R4 |
| 263 ^e | Thomas VAILLANT | en 37' 09 | R4 |

Course Féminines

| | | | |
|---|-------------------------|-----------|----|
| 304 ^e et 13 ^e M2F | Valérie FOURNIER | en 44' 42 | R4 |
|---|-------------------------|-----------|----|

Course Espoirs-Seniors

| | | | |
|---|-----------------------------|-----------|----|
| 266 ^e et 48 ^e ESM | Simon GANNE | en 34' 49 | R1 |
| 311 ^e et 61 ^e ESM | Anthony CHAPPELLIERE | en 36' 02 | R3 |

Courses jeunes 1,3 km

| | | | |
|--------------------|----------------------|----------|--|
| 4 ^e BEF | Marie JOUATEL | en 5' 51 | |
| 5 ^e POM | Léo VAILLANT | en 6' 17 | |

☞ Jean-Paul Huette n'a pas eu son temps pris en compte du fait d'une puce défectueuse et Franck Jouatel a été contraint à l'abandon.

Match interligues CA / TOURLAVILLE - Dimanche 19 juin 2016 (232 km)

| | | | |
|-------------------|--------------------------|-----------------|-----|
| 200m CAM | Timothée FOURNIER | en 22" 53 rp | IR1 |
| 1500m CAM | Alexandre PLET | en 4' 05" 50 rp | IR3 |
| 2000m steeple CAM | Romaric LARUE | en 7' 09" 00 | R4 |
| 100m CAM / HC | Timothée FOURNIER | en 11" 25 | IR3 |

Trail de la Barjo / BEAUMONT LA HAGUE - dimanche 19 juin 2016 (236 km)

- 50 km -

| | | | |
|---|---------------------------|--------------------|--|
| 392 coureurs classés | | | |
| 194 ^e et 69 ^e M1M | Emmanuel PLANCHAIS | en 6 h 45 min 30 s | |

- 26 km -

| | | | |
|---|-------------------------|--------------------|--|
| 561 coureurs classés | | | |
| 246 ^e et 5 ^e M3M | Philippe PECCATE | en 3 h 10 min 33 s | |
| 400 ^e et 13 ^e M3M | Allain LEBOSSÉ | en 3 h 22 min 05 s | |

La Margantinaise / DOMFRONT - dimanche 19 juin 2016 (66 km)

- 13 km -

| | | | |
|---|------------------------|--------------------|--|
| 226 coureurs classés | | | |
| 92 ^e et 19 ^e V2M | Denis DECAUX | en 1 h 01 min 51 s | |
| 193 ^e et 15 ^e SEF | Jeannette FERRE | en 1 h 45 min 47 | |

Semi-marathon de PHALEMPIN (59) - dimanche 19 juin 2016 (395 km)

| | | | |
|--|------------------------|--------------------|----|
| 3 137 coureurs classés | | | |
| 1 652 ^e et 229 ^e M2M | Laurent LEPROUT | en 1 h 52 min 44 s | D7 |

Les Foulées de Montsort / ALENCON - vendredi 24 juin 2016

- 8,5 km -

63 féminines classées

| | | |
|-----------------|-----------------------------|-----------|
| 2 ^e | Caroline SEBERT | en 34' 46 |
| 4 ^e | Valérie FOURNIER | en 36' 02 |
| 6 ^e | Chantal LETOURNEAU | en 37' 24 |
| 15 ^e | Joséphine DRION | en 40' 46 |
| 30 ^e | Dominique HERMENAULT | en 44' 52 |
| 32 ^e | Stéphanie POILPRE | en 45' 03 |

211 hommes classés

| | | |
|------------------|-----------------------------|-----------|
| 2 ^e | Anthony CHAPPELLIERE | en 27' 58 |
| 3 ^e | Mickaël POTTIER | en 28' 29 |
| 4 ^e | Vincent EPIPHANE | en 28' 30 |
| 7 ^e | Fabien LAMIRE | en 29' 06 |
| 8 ^e | Thomas VAILLANT | en 29' 17 |
| 9 ^e | Nicolas MOISSERON | en 29' 18 |
| 17 ^e | Serge DESIERREY | en 30' 26 |
| 22 ^e | Simon GARNIER | en 31' 11 |
| 27 ^e | Frédéric BONNET | en 31' 35 |
| 36 ^e | Samuel JAJOLET | en 32' 01 |
| 62 ^e | Baptiste NOUVEL | en 34' 25 |
| 73 ^e | Denis DECAUX | en 35' 12 |
| 75 ^e | Thomas FENECH | en 35' 22 |
| 87 ^e | Thierry JACQUET | en 36' 03 |
| 110 ^e | Henri BLAISE-MARTIN | en 37' 22 |
| 112 ^e | Sébastien VESQUE | en 37' 27 |



Photo : Lucas JACQUET

Championnat Interrégional CJESV / FOUGERES - samedi 25 juin 2016 (110 km)

| | | | |
|-------------------|--------------------------|----------------|-----|
| 100m série CAM | | | |
| 3 ^e | Timothée FOURNIER | en 11" 09 | IR1 |
| 100m Finale CAM | | | |
| 3 ^e | Timothée FOURNIER | en 11" 07 | R1 |
| 200m série CAM | | | |
| 2 ^e | Timothée FOURNIER | en 22" 29 | IR1 |
| 200m Finale CAM | | | |
| 2 ^e | Timothée FOURNIER | en 22" 13 | N4 |
| 800m JUM | | | |
| 8 ^e | Amaury RALU | en 2' 06" 42 | R2 |
| 2000m steeple JUM | | | |
| 7 ^e | Romaric LARUE | en 7' 07" 67 | R4 |
| 1500m TCM | | | |
| NC | Alexandre PLET | (en 4' 06" 40) | |

Meeting TA RENNES - vendredi 24 juin 2016 (170 km)

| | | | |
|---------------------|----------------------|--------------|----|
| 1500m | | | |
| 1 ^{er} M2M | Didier DARCEL | en 4' 25" 33 | R3 |

Semi-marathon de FORGES LES EAUX - dimanche 19 juin 2016 (203 km)

257 coureurs classés

| | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|----|
| 8 ^e et 1 ^{er} ESM | Aymerik DROUILLET | en 1 h 26 min 17 s | R6 |
| 16 ^e et 5 ^e M1M | Thierry DROUILLET | en 1 h 28 min 37 s | D1 |

Trail Nigoland n°3 / DOLANCOURT (10) - dimanche 26 juin 2016 (433km)

- 8 km -

193 classes

| | | |
|--|-------------------------|--------------------|
| 101 ^e et 8 ^e M2F | Corine PERCHERON | en 1 h 03 min 43 s |
|--|-------------------------|--------------------|

RESULTATS

Juillet 2016

Championnat régional piste Ben/Min / L'AIGLE - dimanche 26 juin 2016 (65 km)

| | | | | |
|---------------------|------------------|--------------------|-----|--|
| BEF | | | | |
| Poids 2 kgs | | | | |
| 8 ^e | Iris TESSIER | avec 6 m 37 | | |
| Disque 600 g | | | | |
| 5 ^e | Iris TESSIER | avec 19 m 92 | | |
| 2000m Marche | | | | |
| 3 ^e | Iris TESSIER | en 12' 54" 52 | | |
| MIF | | | | |
| 100m | Jo-Lynn DUVAL | en 14" 44 en série | | |
| Hauteur | | | | |
| 8 ^e | Jo-Lynn DUVAL | avec 1 m 30 | | |
| Javelot 500g | | | | |
| 10 ^e | Jo-Lynn DUVAL | avec 15 m 95 | | |
| Triathlon | | | | |
| 17 ^e | Jo-Lynn DUVAL | avec 64 points | R6 | |
| BEM | | | | |
| 50m | Romain CAUCHIN | en 8" 09 en série | | |
| 1000m | | | | |
| 12 ^e | Romain CAUCHIN | en 3' 40" 30 | | |
| Poids 3 kg | | | | |
| 7 ^e | Ilès DARGENT | avec 7 m 86 | | |
| Javelot 500g | | | | |
| 5 ^e | Ilès DARGENT | avec 24 m 06 | | |
| Longueur | | | | |
| 10 ^e | Ilès DARGENT | avec 4 m 07 | | |
| MIM | | | | |
| 100m Haies | | | | |
| 4 ^e | Tangui TRANCHANT | en 15" 37 | | |
| 1000m | | | | |
| 🏆 2 ^e | Maxence RALU | en 2' 57" 62 | | |
| 12 ^e | Audryk DROUILLET | en 3' 18" 05 | | |
| 13 ^e | Dorian DAVOUST | en 3' 19" 04 | | |
| Hauteur | | | | |
| 🏆 1 ^{er} | Tangui TRANCHANT | avec 1 m 69 | | |
| Longueur | | | | |
| 7 ^e | Tangui TRANCHANT | avec 5 m 36 | | |
| Triathlon | | | | |
| 5 ^e | Tangui TRANCHANT | avec 98 points | IR4 | |

Les 10 km de FALAISE - vendredi 1^{er} juillet 2016 (71 km)

364 classés

| | | | |
|------------------|---------------------|--------------|----|
| 15e et 2e ESM | Simon GANNE | en 34' 59 qi | R1 |
| 39e et 5e ESM | Aymerik DROUILLET | en 37' 34 | R5 |
| 69e et 34e SEM | Simon GARNIER | n 39' 28 | D1 |
| 94e et 4e M2M | Jean-Paul HUETTE | en 40' 45 qi | D3 |
| 153e et 7e M3M | Marc LEFAUX | en 43' 52 qi | D5 |
| 160e et 4e SEF | Sandrine LEBON | en 44' 14 | R4 |
| 161e et 8e M3M | Thierry JACQUET | en 44' 15 qi | D5 |
| 167e et 1ère MEF | Valérie FOURNIER | en 44' 43 qi | R4 |
| 241e et 2e JUF | Joséphine DRION | en 49' 30 | D3 |
| 246e et 54e M1M | Abel RALU | en 49' 38 | D7 |
| 247e et 9e JUM | Amaury RALU | en 49' 38 | D7 |
| 280e et 24e M3M | Dominique GUERLOTTE | en 52' 48 | D8 |
| 322e et 18e SEF | Stéphanie POILPRE | en 57' 11 | D7 |

Championnats de France CA - JU / CHATEAUROUX - 1^{er}, 2 et 3 juillet 2015 (272 km)

100m CAM

en série

6^e **Timothée FOURNIER** en 11" 04 (rp) IR1

en demi-finale

10^e **Timothée FOURNIER** en 11" 04 IR1

1500m CAM

en série

22^e **Alexandre PLET** en 4' 23" 10 R2

200m CAM

en série

7^e **Timothée FOURNIER** en 22" 64 IR2

en finale

5^e **Timothée FOURNIER** en 22" 55 IR2

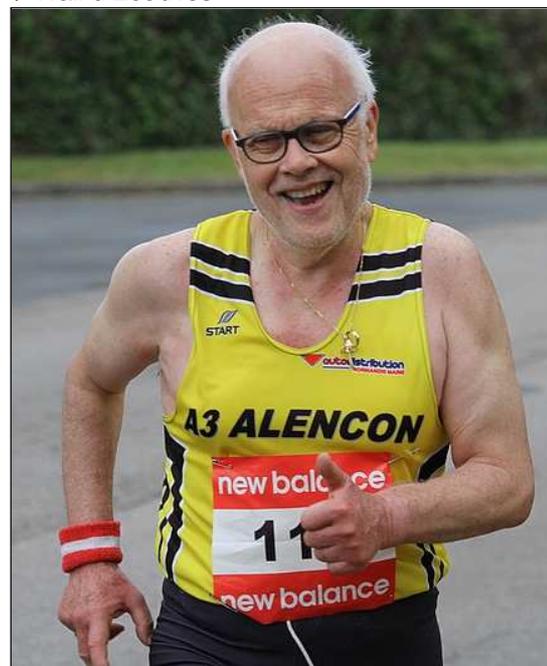
Photos : Christian Coulange / NCAP - Championnat départemental à Argentan ↓





Photo : L Jacquet / Montsort

Photos : NCAP / Trail d'Ecouves



Photos : P. Peccate / 10 km de Falaise

Calendrier Hivernal du CD 61

- dimanche 18 septembre : Jeux du Perche à Mortagne avec un Kids'Athlé, un triathlon et épreuves ouvertes.
- samedi 1^{er} Octobre : **Kid'Athlé** et triathlon à Argentan
- samedi 15 octobre : Triathlon PO2/ benjamin / minimes à Alençon
- samedi 19 novembre : **Kids'Athlé** et Triathlon à Bellême
- samedi 3 décembre : **Kids'Athlé** et triathlon à Aube
- samedi 7 janvier : départementaux cross à Alençon
- samedi 21 janvier : **Kids'Athlé** et Triathlon à Mortagne-au-Perche
- samedi 4 février : **Kids'Athlé** en salle à Condé-sur-Noireau
- 15 jours avant les Intercomités, Kids'Athlé et Triathlon à L'Aigle

Autres dates

- Stage départemental BE/MI le 26 ou 27 novembre à Mondeville

Calendrier prévisionnel de la Ligue de Normandie

☞ Dans le cadre de la nouvelle région, l'Orne évoluera le plus souvent avec l'Eure et la Seine-Maritime mais un athlète aura toujours loisir de s'aligner sur un championnat avec le Calvados et la Manche

Calendrier hivernal JEUNES

- 16 octobre 2016** : EO BE 27/76/61 à Val de Reuil
- 6 novembre 2016** : EO MI 27/76/61 à Val de Reuil
- 11 novembre** : cross de Louviers
- 19 novembre** : Départementaux 27/61 EC MI + EO BE à Val de Reuil
- 20 novembre** : Départementaux 76 EC MI + EO BE à Val de Reuil
- 27 novembre** : Cross Bolbec ?
- 3 décembre** : Départementaux 27/61 EC BE + EO MI à Val de Reuil
- 4 décembre** : Départementaux 76 EC BE + EO MI à Val de Reuil
- 11 décembre** : Cross d'Evreux
- 17 décembre** : Départementaux individuels 27 BE MI
- 18 décembre** : Départementaux individuels 76 BE MI
- 8 janvier** : Départementaux de cross (5 lieux)
- 22 janvier** : Régionaux de cross à Hérouville
- 5 Février** : Match inter-comité de cross à Mortagne-au-Perche
- 12 Février** : Régionaux d'EC BE MI à Mondeville
- 5 Mars** : Régionaux BE MI à Val de Reuil
- 25-26 Février** : Stage régional MI à Mondeville
- 12 Mars** : Inter-comités BE MI à Mondeville



Rendez-vous de septembre :

Rentrée

Les entraînements reprendront le :

- mardi 6 septembre pour Benjamins à Espoirs
- mercredi 7 septembre pour les EA et les Poussins
- jeudi 8 septembre à partir de Minimes

Relais de Condé-sur-Sarthe

Cette course emblématique du Pays d'Alençon aura lieu dimanche 11 septembre. L'A3 y est toujours bien présente. Les athlètes sont invités dès maintenant à composer des équipes et à les communiquer au secrétariat pour inscription.

Les Galopades du Patrimoine

La 7^e édition se tiendra vendredi 16 septembre. Le club fait appel aux bénévoles pour la gestion des arrivées (retrait des puces) et la gestion course jeunes; des postes de signaleurs seront également à fournir.

Les Jeux du Perche à Mortagne

Ils auront lieu le dimanche 18 septembre. Au programme, un kid's Athlé, un triathlon ouvert aux PO2, aux Benjamins et aux Minimes et des Epreuves Ouvertes

Réunion de bureau / lundi 27 juin 2016 – salle USDA

Présents : Vincent EPIPHANE, Valérie FOURNIER, Stéphanie POILPRE, Hervé ROY, Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE, Alain LEBOSSE

Invités : Amaury RALU, Simon GANNE,

Excusés : Didier DARCEL, Jean-Louis GALODE

Compétitions du mois

Le mois écoulé a été particulièrement riche en compétitions de toutes natures. Aux championnats départementaux TCM, de nombreux podiums ont été acquis par les athlètes du club. Timothée Fournier y améliore ses records sur le 100 et le 200 ! Au trail d'Ecouves, 18 athlètes s'alignaient sur les différents parcours. Nos féminines y ont particulièrement brillé. Les France Masters ont été particulièrement heureux pour Didier Darcel qui décroche la médaille d'argent sur le 1500m M50, 3^e au bilan national, et pour Gil Verdu en bronze sur le 5000m M50 ! Pour eux, une sélection à une compétition européenne est envisageable. 8 athlètes ont pris le départ des France 10 km à Langueux. Chez les jeunes, le match Interligues à Tourlaville a permis à Timothée Fournier d'améliorer sa perf sur 200m en 22" 53, de même pour Alexandre Plet sur le 1500m avec le temps de 4' 05" 50 qui lui ouvrirait la porte des France ! Les Foulées de Montsort pour lesquelles le club est associé dans la gestion des arrivées ont toujours la cote auprès de nos athlètes avec 22 participations et de nombreux podiums à la clé ! Le championnat interrégional de Fougères voyait la montée en puissance de Timothée Fournier avec un 11" 04 sur 100m et un 22" 13 (mais vent trop favorable) sur 200 ! Le championnat régional BE/MI à L'Aigle a eu un bilan plutôt fade pour nos jeunes.

Pour la première fois depuis fort longtemps, le club avait trois jeunes qualifiés aux Championnats de France, Timothée Fournier sur 100 et 200 m, Alexandre Plet sur 1500m pour les France CA/JU à Châteauroux et le minime Tanguy Tranchant pour la finale des Pointes d'Or Colette Besson à Saint-Florentin. Comme prévu par le règlement intérieur, le club prendra en charge tout ou partie des frais de déplacement et d'hébergement pour les différents championnats de France.

On ne peut que féliciter l'ensemble des athlètes pour tous ces résultats.

↳ Il est rappelé aux athlètes qu'ils doivent vérifier leurs résultats dès l'affichage officiel de ceux-ci. Ils ont 30 min pour les contester. Ceci afin d'éviter des mésaventures comme celles de Jean-Paul Huette à Langueux ou celles d'Alexandre Plet à Fougères !

Organisation des entraînements

La trame horaire des entraînements de la saison à venir va rester identique à celle de cette saison :

- Mardi de 18 h 30 à 20 h 30: sprint et demi-fond / concours à partir des catégories Benjamins

↳ Avec Janik. Patrick Tranchant encadrera les ateliers sauts et lancers avec l'assistance de Philippe Peccate

- Mercredi de 14 h à 16 h : Ecole d'athlé et poussins

↳ Avec Janik assisté d'Allain Lebossé et de Philippe Peccate

- Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30 : demi-fond « loisir » pour tous

↳ Cette séance sera « libre » mais axée sur des objectifs définis (Vétérane, 10 km de Sées, Médavy, etc...) avec des plans d'entraînement proposés par Jean-Louis Galodé.

- Samedi de 10 h à 12 h : sprint et demi-fond à partir des catégories Benjamins

↳ Avec Janik et Simon Ganné

Contact va être pris avec une salle de fitness pour établir un partenariat afin que les athlètes puissent faire du renforcement musculaire.

Charte d'entraînement :

Une charte d'entraînement sera à signer par l'athlète mineur et ses parents portant sur des engagements comme l'assiduité aux entraînements, sa participation sur les compétitions, le covoiturage, du « tutorat » auprès des jeunes du mercredi, ...

Par ailleurs, il sera communiqué aux athlètes des informations sur:

- le mode opératoire des engagements aux compétitions officielles

- les règles de prise en charge des frais de déplacement et d'hébergement aux compétitions officielles

- les épreuves inscrites au calendrier du club

- une participation gratuite dans la saison en cours à l'une des trois courses pour lesquelles le club est organisateur ou coorganisateur, Les Galopades du Patrimoine le 16 septembre 2016, la Vétérane de Damigny le 9 octobre 2016 ou les Foulées de Montsort le 30 juin 2017.

- les rassemblements club
- **Préparation des Interclubs des 6 et 20 mai 2017**

Matériel piste

Au cours du nettoyage du local à matériel le 4 juillet à partir de 18 h, l'inventaire sera vérifié. Au vu de celui-ci, des achats pourront être effectués pour compléter ou remplacer le petit matériel cassé ou manquant.

Information sur les Galopades, la Vétérane et Elles de l'Orne

- Les **Galopades du patrimoine** du 16 septembre 2016 : Le club est chargé d'organiser la course jeune et de gérer le retrait des puces à l'arrivée des courses. Il devra organiser la mise à disposition d'escortes pour un éventuel contrôle anti-dopage, 3 hommes et 3 femmes.

Pour donner un peu plus de sens à la course jeunes, il est proposé un départ échelonné : d'abord les pousins, puis à 20 s, les benjamins, puis à 15 s, les Minimes. Les 6 premières féminines et les 6 premiers garçons se verront remettre un carton pour inscrire leurs coordonnées, afin de participer à la remise de récompenses offertes par le partenaire, le Crédit Agricole.

- La **Vétérane de Damigny** du 9 octobre : Le parcours de 10 km est un parcours mesuré IAAF. L'an prochain, il sera classant. Les inscriptions pourront se faire dès cette année sur un site internet :

<http://www.chrono-start.com/Inscription/Course/detail/c/400>

- **Les Elles de l'Orne** du 9 octobre : Philippe Peccate a représenté le club lors de l'ouverture des inscriptions au Conseil départemental de l'Orne avec Monsieur Alain Lambert. Le départ de cette manifestation caritative et sportive sans classement s'effectuera sur le site de Montfoulon. Un sas sera prévu pour les participantes qui désireront effectuer le parcours en courant.

Licence 2016-2017

Durant l'été, les athlètes vont recevoir une fiche de pré-saisie de licence 2016-2017. Il est rappelé que la licence de cette saison perd sa validité au 31 août 2016.

Le bureau arrête le montant de la licence du club :

- **licence découverte à 96 euros**
- **licence compétition à 96 euros**
- **licence loisir et licence Marche Nordique à 76 euros**

Le club accorde une remise de 50% sur la licence loisir féminine et les réductions de 10 euros à partir de la 2^e licence (uniquement sur licence compétition).

Marche Nordique

Pour une première année de cette nouvelle activité, le bilan est satisfaisant. Un repas en forêt va clôturer la saison.



Photo : Philippe Peccate

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