

## Les catégories ont changé au 1<sup>er</sup> novembre 2016 !

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans	VE	1977 et avant
Seniors	SE	1978 à 1994
Espoirs	ES	1995 à 1997
Juniors	JU	1998 et 1999
Cadets	CA	2000 et 2001
Minimes	MI	2002 et 2003
Benjamins	BE	2004 et 2005
Poussins	PO	2006 et 2007
École d'Athlétisme	EA	2008 et après

Détails des catégories Vétérans

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans H et F	V1	1977 - 1968
	V2	1967 - 1958
	V3	1957 - 1948
	V4	1947 et avant

## Une équipe dans la continuité

Suite à l'Assemblée Générale du 14 octobre, un nouveau bureau a été élu :

### Bureau

Président

- Philippe Peccate

Vice-président

- Patrick Tranchant

Secrétaire

- Valérie Fournier

Secrétaire adjoint

- Didier Darcel

Trésorier

- Hervé Roy

Trésorier- adjoint

- Stéphanie Poilpré

Membres

- Allain Lebossé

- Vincent Epiphane

- Thierry Drouillet

- Jean-Louis Galodé

- Sophie Gautier

- Abel Ralu

- Simon Ganné

Merci aux jeunes, Amaury Ralu et Simon Ganné de s'impliquer dans la vie du club. Merci également à Sophie Gautier qui rejoint l'équipe.

## Dans la saison hivernale

Novembre arrive avec ses premiers cross. Le club a inscrit à son calendrier 5 cross pour préparer les championnats à venir : St-Mars-la-Brière, Montilly, Allonnes, Montfort-le-Gesnois et Spay. A chacun des athlètes de se positionner sur un ou plusieurs de ces cross pour se mettre en condition. Le club procèdera à leurs engagements.

Du côté de l'indoor, les choses se précisent également : La Ligue propose 4 pré-régionaux CJESV pour se qualifier aux Régionaux *Elites* dans le cadre d'une nouvelle Ligue normande ! Là encore, aux athlètes de s'y inscrire pour valider une qualification dont les minimas ont été relevés !

Il en sera de même avec la catégorie BE/MI dont les Régionaux auront lieu le 5 mars à Val-de-Reuil. Quant à leurs départementaux, la Ligue souhaite qu'ils se déroulent le 17 décembre à Val-de-Reuil, cependant le Comité préférerait, comme les années précédentes, qu'ils se déroulent avec le CD14 le 18 janvier à Mondeville; à suivre donc. Bonne préparation à tous !

PP



Photo : DD Casale

Charleen Abovici à Saran

## Semi-marathon d'ARGENTAN / samedi 1<sup>er</sup> octobre 2016 (45 km)

solo - 380 classés			
9 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> M1M	<b>Mickaël POTTIER</b>	en 1 h 17 min 29 s	
en duo - 85 classés			
23 <sup>e</sup> et 9 <sup>e</sup> mixte	<b>Valérie FOURNIER / Laurent Gru</b>	en 1 h 35 min 19 s	
49 <sup>e</sup> et 27 <sup>e</sup> H	<b>Philippe BADIER/ Jean-Luc Parment</b>	en 1 h 49 min 11 s	

## Challenge National des Ligues de Marche à SARAN (45) / dimanche 2 octobre 2016 (197 km)

10 min marche BEF / 39 classées			
31 <sup>e</sup>	<b>Iris TEISSIER</b>	avec 1 547 m	
30 min marche CAF / 21 classées			
18 <sup>e</sup>	<b>Charleen ABOVICI</b>	avec 4 256 m	D2

## Championnat de France de semi-marathon à MARCQ-EN-BAROEUL(59) / dimanche 2 octobre 2016 (419 km)

314 classées TCF			
195 <sup>e</sup> et 71 <sup>e</sup> SEF	<b>Céline LEGALLAIS</b>	en 1 h 42 min 43 s	D1

## Les Foulées d'Etival Lès LE MANS / dimanche 2 octobre 2016 (66 km)

- 10 km -

171 classés			
74 <sup>e</sup>	<b>Jack HUBERT</b>	en 46 min 32 s	
77 <sup>e</sup>	<b>Laurent LEPROUT</b>	en 46 min 53 s	

- 5 km -

120 classés			
89 <sup>e</sup> et 9 <sup>e</sup> M3M	<b>Pierre SOLE</b>	en 28 min 13 s	
103 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> JUF	<b>Solène DESIERREY</b>	en 30 min 52 s	

## Trail en rose à MAHERU / dimanche 2 octobre 2016 (45 km)

8,5 km - 180 partants			
🏆 1 <sup>er</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	en 33 min 23	
32 <sup>e</sup> et 11 <sup>e</sup> M1M	<b>Denis DECAUX</b>	en 44 min 01 s	
36 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup> M1M	<b>Thomas FENECH</b>	en 44 min 25 s	

## 60<sup>e</sup> Carrera Urbana à NERJA ( Espagne) / dimanche 2 octobre 2016 (1 694 km)

- 10 km -

.... classés :			
122 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> M65	<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	en 47 mn 52 s	

## Les 20 km de PARIS / dimanche 2 octobre 2016 (195 km)

25 185 classés :			
232 <sup>e</sup>	<b>Aymerik DROUILLET</b>	en 1 h 16 min 47 s	R4
978 <sup>e</sup> et 602 <sup>e</sup> SEM	<b>Simon GARNIER</b>	en 1 h 24 min 49 s	D1
2 489 <sup>e</sup> et 1 418 <sup>e</sup> SEM	<b>Baptiste NOUVEL</b>	en 1 h 30 min 37 s	D3

## Marathon de MUNICH (Allemagne) / dimanche 9 octobre 2016 (1 081 km)

995 féminines classées			
166 <sup>e</sup> F et 31 <sup>e</sup> F45	<b>Cathy GLOUX</b>	en 3 h 47 min 16 s ( 3 h 47 min 59 s)	R3

## Le port en foulées au Port-en-Bessin / dimanche 9 octobre 2016 (151 km)

La Portaise - 10 km / 176 classées			
171 <sup>e</sup> et 27 <sup>e</sup> M2F	<b>Corine PERCHERON</b>	en 1 h 02 min 49 s	



# RESULTATS

Novembre 2016

## Vétérane de DAMIGNY / dimanche 9 octobre 2016 ( 4 km)

- 10 km mesuré IAAF-

185 classés / classement scratch

3 <sup>e</sup>	<b>Serge DESIERREY</b>	en 37' 57 (-10') soit 37' 57
14 <sup>e</sup>	<b>Marc LEFAUX</b>	en 51' 21 (-14'30) soit 45' 21
17 <sup>e</sup>	<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 51' 45 (-12) soit 39' 45
24 <sup>e</sup>	<b>Jean-Louis GALODE</b>	en 52' 44 (-14'30) soit 38' 14
35 <sup>e</sup>	<b>Thierry JACQUET</b>	en 54' 12 (-8') soit 46' 12
44 <sup>e</sup>	<b>Chantal LETOURNEAU</b>	en 55' 09 (-10') soit 45' 09
46 <sup>e</sup>	<b>Emmanuel PLANCHAIS</b>	en 55' 18 (-14'30) soit 40' 48
55 <sup>e</sup>	<b>Thomas FENECH</b>	en 56' 22 (-13'15) soit 43' 07
56 <sup>e</sup>	<b>Valérie FOURNIER</b>	en 56' 26 (-12') soit 44' 26
91 <sup>e</sup>	<b>Anita JOUSSELIN</b>	en 59' 22 (-10') soit 49' 22
119 <sup>e</sup>	<b>Abel RALU</b>	en 1 h 01' 43 (-13'15) soit 48' 28
120 <sup>e</sup>	<b>Sébastien VESQUE</b>	en 1 h 01' 44 (-14'30) soit 47' 14
150 <sup>e</sup>	<b>Pierre SOLE</b>	en 1 h 06' 29 (-8') soit 58' 29
184 <sup>e</sup>	<b>Valérie BRETON</b>	en 1 h 17' 32(-12) soit 1 h 05' 32

## Meeting d'ALENCON / samedi 15 octobre 2016

TRIATHLON											
Prénom Nom	place	pts	perf	1000m	50m	50m H	100m	Haut.	Long.	Javelot	Poids
<b>POUSSINES 2</b>											2kg
Louise VALERO-FOURNIER	8 <sup>e</sup>	32			8"7				2m82		4m77
Inès BELLE	11 <sup>e</sup>	22			9"2				2m64		4m52
<b>POUSSINS 2</b>											2 kg
Léandre FLEURY	2 <sup>e</sup>	58		3' 93" 3					3m21		7m07
Adrien BEDAT	4 <sup>e</sup>	36		4' 35" 0					2m59		6m04
Célian LAUNAY	6 <sup>e</sup>	16			9" 3				2m89		5m02
Prénom Nom	place	pts	perf	1000m	100m	2000m Marche	Haut.	Long..	Disque	Javelot	Poids
<b>BENJAMINES</b>											2 kg
Iris TESSIER	5 <sup>e</sup>	63	R6			13' 36" 3		2m98	22m29		
Maud VALERO-FOURNIER	10 <sup>e</sup>	53	D1	4' 05" 0				3m35			5m62
Diynaba DIOPS	14 <sup>e</sup>	42	D3		16" 5			3m05			5m10
Alice RELANGE	18 <sup>e</sup>	39	D4		16" 4			3m16			4m58
Thelma DUPUITS	21 <sup>e</sup>	24	D7	5' 40" 0				2m27			6m06
<b>BENJAMINS</b>											3 kg
Ilès DARGENT	🏆 1 <sup>er</sup>	74	R5		15" 0			4m31		25m71	
Vianney POUILLARD	6 <sup>e</sup>	61	R6	3' 42" 6				3m73			6m47
Lucas BEAUDOUIN	9 <sup>e</sup>	54	D1		14" 4			3m79			5m19
Galdric VIGUE	11 <sup>e</sup>	49	D2	3' 47" 9				3m60			4m69
Antonin DEBOIS	14 <sup>e</sup>	47	D2	3' 52" 5				3m23		13m18	
Romain ABOVICI	16 <sup>e</sup>	41	D3		15" 5		1m06			14m50	
Erwan SIMON	22 <sup>e</sup>	25	D6		17" 3			2m74			4m01
Prénom Nom	place	pts	perf	1000m	100m	80m Haies	Haut.	Long..	Disque	Javelot	Poids
<b>MINIMES Filles</b>											3kg
Clara MERIEL	4 <sup>e</sup>	72	R4		13" 7			4m06			6m98
Clémence PICOT	17 <sup>e</sup>	14	D8	4' 44" 7				2m60			3m07
<b>MINIMES GARÇONS</b>											4kg
Tanguy TRANCHANT	🏆 1 <sup>er</sup>	109	IR3			12" 0	1m80	5m92			
Wendy BRIFFAULT	3 <sup>e</sup>	68	R5		12" 2			4m13			8m53
Clément DRAULT	5 <sup>e</sup>	48	D2	3' 20" 6			1m24				7m57
Gabriel LAVENAN	7 <sup>e</sup>	35	D4	3' 32" 7			1m12				6m72

## Epreuves ouvertes

### 1000mMIM

**Maxence RALU** en 2' 47" 6

### Poids 5 kg CAM

**Erns BRIFFAULT** avec 7m95 D6

### Longueur TCM

**Erns BRIFFAULT** avec 5m27 D2

### 3000m Marche

**Charleen ABOVICI** en 21' 26" 7 D4

### 800m

**Alexandre PLET** en 1' 59" 9 IR3

**Romarc LARUE** en 2' 06" 1 R2

**Simon GANNE** (pacer) en 2' 10" 02 R4

**Amaury RALU** en 2' 10" 7 R4



## Les Foulées Frambaldéennes à St-FRAIMBAULT / samedi 15 octobre 2016 (70km)

12,5 km / 91 coureurs classés

59<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2F **Anita JOUSSELIN** en 55 min 35 s

## Ekiden de VAL-DE-REUIL / dimanche 16 octobre 2016 (152 km)

238 équipes classées

37<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> mixte **A3Alençon** en 3 h 08 min 20 s

**Philippe PECCATE** 5 km en 23' 29 / **Thierry JACQUET** 10 km en 45' 55 / **Katia GAPAILLARD-LEMOINE** 5 km en 23' 52 / **Hervé ROY** 10 km en 41' 27 / **Sandrine LEBON** 5 km en 22' 05 / **Va lérie FOURNIER** 7,195 km en 31' 35

## Marathon de VANNES / dimanche 16 octobre 2016 (280 km)

... classés

69<sup>e</sup> et 29<sup>e</sup> M1M **Thierry DROUILLET** en 3 h 11 min 57 s ( 3 h 11 min 55 s)\* R6

\* Thierry a été indisposé par un embarras gastrique.

## 10 km du Trail de l'Indien à LA SOURCE / dimanche 16 octobre 2016 (214 km)

508 classés

20<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> M1M **Thomas VAILLANT** en 36' 39 R4 **qi**

## Trail de la Roche d'Oëtre à St-PHILBERT-SUR-ORNE / dimanche 16 octobre 2016 (87 km)

- 16 km -

395 classés

6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> SEM **Nicolas MOISSERON** en 1 h 18 min 32 s

30 km / 197 classés

37<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> M1M **Jean-Louis GALODE** en 3 h 00 min 10 s

104<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> M2M **Jean-Paul HUETTE** en 3 h 19 min 33 s

## Match Interligues jeunes 10 km à LA VILLE-AUX-DAMES / dimanche 23 octobre 2016 (156 km)

150 classés

65<sup>e</sup> et 40<sup>e</sup> ESM **Simon GANNE** en 34' 30 R1

146<sup>e</sup> et 23<sup>e</sup> JUF **Joséphine DRION** en 47' 31 D1

## Flers-Cerisy / dimanche 23 octobre 2016

- 12,4 km -

221 classés

3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> SEM **Nicolas MOISSERON** en 45' 10.

## ENDURANCE NORTH FACE CHALLENGE CHILE 2016 à SANTIAGO DU CHILI (Chili)

14 et 15 octobre 2016 (71 km)

- 52 km et 2 770 m D+ -

377 classés

28<sup>e</sup> et 1<sup>ère</sup> SEM **Caroline SEBERT** en 6 h 49 min

## Courir pour leurs rêves / LA FERRIERE-BECHET - samedi 29 octobre 2016 (20 km)

6 km - 137 classés

🏆 1<sup>er</sup>

40<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> M2M

108<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> JUF

**Simon GANNE**  
**Denis DECAUX**  
**Solène DESIERREY**

en 20 min 49  
en 26 min 58 s  
en 37 min 31 s

11,5 km - 165 classés

8<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> SEM

16<sup>e</sup> et 🏆 1<sup>er</sup> M2M

28<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> M1M

42<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> M1M

63<sup>e</sup> et 🏆 1<sup>ère</sup> M2F

81<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> M3M

94<sup>e</sup> et 22<sup>e</sup> M1M

112<sup>e</sup> et 24<sup>e</sup> M1M

**Nicolas MOISSERON**  
**Serge DESIERREY**  
**Emmanuel PLANCHAIS**  
**Frédéric BONNET**  
**Valérie FOURNIER**  
**Marc LEFAUX**  
**Sébastien VESQUE**  
**Jérôme FOUQUET**

en 43 min 14 s  
en 44 min 39 s  
en 46 min 58 s  
en 49 min 14 s  
en 52 min 12 s / 1<sup>ère</sup> féminine  
en 54 min 30 s  
en 56 min 22 s  
en 58 min 59 s

Course jeunes - 21 classés

7<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> BEM

**William DROUIN**

en 9 min 35 s

## Le tiers de marathon à LAVERUNE (34) - dimanche 30 octobre 2016

Course nature de 14, 075 km - 491 classés

271<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> M3M

**Philippe PECCATE**

en 1 h 15 min 52 s.

## La Course des Citrouilles /10 km à MONTCORBON( 45) / dimanche 30 octobre 2016

240 classés

4<sup>e</sup> et 🏆 1<sup>er</sup> M1M

**Thomas VAILLANT**

en 37' 19



L'EKIDEN DE VAL-DE-REUIL

Il faut l'avouer, mon dernier marathon n'avait pas été un succès complet. Je m'y étais même lamentablement vauté, entraînant par là-même mon club FFA dans l'opprobre. Le Mustang, mon président, me l'avait signifié clairement : je devais faire quelque chose pour rétablir l'A3Alençon dans sa fierté.

En tant qu'ancien judoka, j'avais bien pensé à une solution extrême : le Seppuku (que les béotiens nomment Hara-Kiri) qui laverait mon honneur dans le sang mais répandre ainsi mes intestins sur la place publique risquerait de tourner rapidement au Seppuduku...

Finalement, pour rester dans l'esthétique japonaise, j'optai plutôt pour l'Ekiden, marathon par équipe de six, une invention niponne ni mauvaise.



Bien sûr, il me fallait une équipe et j'en trouvai vite la moitié féminine :

**Valérie** qui fera les 7195m de la fin, elle est la plus rapide et la plus brune, une vraie compétitrice.

**Katia** qui fera un 5000m, elle vient de boucler les 100 Km de Millau en



11h47, lui demander de courir cette distance est une gageure.

**Sandrine** qui fera un autre 5000m, elle vient de terminer Millau avec Katia, elle a un gros potentiel sur route à développer mais elle reste une traileuse dans l'âme.

Et la moitié masculine, me direz-vous ? Eh bien, mon coiffeur **Hervé**, jeune grand-père quoique encore V1 (pour deux semaines) s'est immédiatement présenté avec l'enthousiasme amical qu'on lui connaît, enthousiasme que je retrouvai bien sûr chez le **Mustang**. Enfin, il a quand même fallu que je le menace de me remettre à la consommation de viande chevaline pour qu'il se décide à participer.

Et voilà l'équipe : Trois femmes (V2, V1, Senior) et trois hommes, tous papys (un V1 et deux V3). Vu les deux boulets gériatriques embarqués (moi et le Mustang, 121 ans au total), nous n'avions aucune chance de faire la qualification pour le championnat de France Ekiden mixte (2h50 !!!), nous allions donc nous battre pour le classement.

Le jour-dit

Vertudieu mais qui c'est qui qu'a eu l'idée de courir cet Ekiden ? Zut, c'est moi ! Et il faut que tout le

monde soit sur le pont à 5h30 pour le départ d'Alençon. Petit déjeuner, indispensable vidange, douche et Smecta, je suis enfin prêt à 5h29. J'ouvre la porte de la maison, tout le monde est raidi ready. Vite, dans la Mustangmobile, direction Val de Reuil tout là-haut dans une boucle de la Seine. L'avantage de circuler le dimanche à c't'heure, c'est qu'on est tranquille. Le bourgeois de base, il est bien au chaud dans son lit alors que nous, cinglés de sportifs, on va dans le froid et les frimas se taper des kilomètres de bagnole pour courir chacun une vingtaine ou une quarantaine de minutes, le cœur au bord des lèvres et les intestins en bataille. C'est beau la compétition.



Nous arrivons à Val-de-Reuil avant le lever du soleil, le Mustang, sur des charbons ardents comme à l'accoutumée, nous laisse bien vite pour rejoindre sa navette, il part en premier. Confier le premier 5000m à un Percheron, ce n'est pas du gâteau mais j'ai pris soin de le déteiler de sa charrue, il ira ainsi plus vite.

Le marathon par équipe est, pour les organisateurs, d'une complexité affolante car il faut gérer le départ différé de chaque groupe de relayeurs ainsi que leurs affaires de change et d'échauffement. A ce niveau et au niveau de l'organisation générale, je tire mon chapeau à l'équipe du marathon du Val-de-Reuil, ils envoient du gros les Pros !

Je dois passer en deuxième position, je fais un dernier cliché de mes coéquipiers et me dirige vers ma navette. Impec l'organisation, je me retrouve bientôt à Acquigny où je peux profiter un moment du paysage fort bucolique en m'échauffant.



Ah, Mustang arrive, il écume, il hennit et agite sa crinière si fournie : il s'est sorti les doigts du... il s'est donné à fond et arrive au bout de ses 5000m

en 23'29. C'est énorme quand on connaît le diesel.

Je pars comme une bombe, il faut que je sois à la hauteur... mais, mais, je passe vite de quinze à treize à l'heure. Toujours cette impression de courir dans la purée de nous autres... Fichtrebleu, ça recommence, je pédale dans la scoumoune, moi, un coureur de cross, je me mets à ramper comme un traileur !

La nature est splendide mais j'en profite peu, trop occupé que je suis à ne pas descendre sous les treize. Au bout de huit kilomètres, je me fais décoiffer par les premiers marathoniens qui sont pourtant partis 20 min après l'Ekiden. Vrouch !!!

Katia a donné le relais à Hervé, le grand-père le plus rapide de la bande qui nous fait 41'24 sur son 10km. Sandrine effectue ensuite son 5000m en 22'05 à un bon 13,5 de moyenne, pas mal pour une traileuse !

Rejoints par Hervé, nous sommes maintenant quatre à attendre l'arrivée de notre championne, Valérie.

Encouragée par nos hurlements, Valérie dépose une équipe mixte concurrente en la décoiffant d'importance et projette avec rage sa petite quarantaine de kilos en avant. Ça c'est un finish !



7195 m en 31'35, elle est, à 13,7 de moyenne, la plus rapide des filles et en deuxième position au niveau de l'équipe.

Nous terminons les 42km195m en 3h08'20, nous plaçant à la 37ème place sur 238 équipes et surtout à la 10ème place sur

62 équipes mixtes. Trois Papys et trois Wonder Women, l'A3Alençon a été correctement représentée.

Il ne reste plus qu'à laver l'honneur du club dans le pinard et l'épisode de ma disqualification à Tours sera oublié. Ça tombe bien, j'ai amené une bonne bouteille de Bordeaux et Hervé nous fait profiter d'un excellent pâté de cochon maison. Le bonheur en jaune et noir...



# CALENDRIER

Novembre 2016

Calendrier 2016-2017 / 1 <sup>er</sup> trimestre					
mois	in-door	piste	cross	Route/trail	divers
Sam 15 oct		Meeting de l'A3			
Dim 16 oct				Ekiden Val-de-Reuil	
Ven 21 oct					AG CD61
Sam 22 oct			<i>Cross FSGT de Rânes</i>		
Dim 6 nov	Epreuves ouv. Benjamins 27/61/76 Val-de-Reuil		Cross de St-Mars-La-B		
Ven 11 nov			➤Cross de Montilly ➤Cross de Louviers		
Sam 12 nov	➤Kid's Athlé/ tri Bellême				
Ven 18 nov	Soirée demi-fond Val-de-Reuil				
Sam 19 nov	➤Ep. Comb. MI 27-61 Val-de-Reuil ➤Triathlon BE/MI Mondeville		<i>Cross FSGT Gesnes-le- Gandelain</i>		
Dim 20 nov	Ep. Comb. MI 76 + <b>EO BE</b> <b>Val-de-Reuil</b>		Cross Allonnes	➤Les Foulées Briouzaines ➤Courir entre deux O	Stage CD61
Sam 26 nov					AG Ligue
Dim 27 nov	Pré-régionaux CJESM Mondeville		Cross de Bolbec		
Mer 30 nov	Epreuves Ouvertes USOM Mondeville				
Ven 2 déc	Pré-régionaux CJESM Val-de-Reuil				
Sam 3 déc	➤Kid's Athlé/tri Aube ➤Départ. Ep. Co BE/MI 27-61 Val-de-Reuil		<i>Cross FSGT d'Orgères</i>		
Dim 4 déc	Epreuves Combinées 76 MI + <b>EO MI</b>		➤Cross de Montfort-le-G ➤Cross de l'Odon		
Sam 10 déc	Pré-régionaux CJESM Val-de-Reuil Mondeville			10 km de Sées	
Dim 11 déc	➤Meeting BE/SE à Mayenne ➤Pré-régionaux CJESM Val-de-Reuil Mondeville		Régionaux cross court Evreux		
Sam 17 déc	<b>Départementaux BE/MI 27/61</b> <i>sous réserve</i>				
Dim 18 déc	Meeting MI/SE à Mayenne		➤Cross du Houssay à Spay ➤Cross de Colombelles		
Ven 30 déc				Corrida d'Arnage	

# CALENDRIER

Novembre 2016

Calendrier 2016-2017 2 <sup>e</sup> trimestre					
mois	in-door	piste	cross	Route/trail	divers
Sam 7 jan	Pré-régionaux CJESM Val-de-Reuil / Mondeville		Départementaux Alençon		
Sam 14 jan	➤ Triathlon 14 BE/MI Mondeville (samedi 14/01) ➤ <b>Régionaux CJESV</b> Val-de-Reuil Samedi 14 et dimanche 15/01)		Cross Ouest-France le Mans		
Dim 15 jan					
Sam 21 jan	Kids' Athlé/Tri à Mortagne		Cross FSGT de Champfrémont		
Dim 22 jan			Régionaux Cross Falaise		
Sam 28 jan	Départementaux BE/MI 14 Mondeville				
Dim 29 jan	Pré-France CJESV Rennes				
Sam 4 Fév	➤ Kids' Athlé/Tri à Flers ➤ Meeting national Mondeville		Cross FSGT de Cerisy		
Dim 5 fév			Pré-France Cross Mortagne-au-Perche		
Mer 8 fév					
Ven 10 fév	➤ <b>France Masters</b> Val-de-Reuil ➤ <b>France CAM/JUM</b> Nantes				
Sam 11 fév					
Dim 12 fév					
Sam 18 fév					
Dim 19 fév					
Sam 25 fév					
Dim 26 fév			France cross Saint-Galmier (42)		Stage régional MI à Mondeville
Sam 4 mars					
Dim 5 mars	Régionaux BE/MI Val-de-Reuil				
Sam 11 mar					
Dim 12 mar	Inter-Comités BE/MI Mondeville				
Sam 18 mar					
Dim 19 mar				10 km de Sargé	
Sam 25 mar					
Dim 26 mar	Interligues MINIMES Val-de-Reuil			Alençon- Médavy	

## Les rendez vous de 2017

### Epreuves à label qualificatives aux championnats de France

Date	Epreuve	Label
Dimanche 05 mars	10 km d'Avranches- 50	Régional
Dimanche 12 mars	Ekiden de Tournlaville - 50	Régional
Dimanche 19 mars	10 km de Vernon - 27	Régional
Dimanche 19 mars	10 km LCL - Bayeux - 14	Régional
Dimanche 19 mars	21 km Alain Bucharth - Bayeux - 14	Régional
Dimanche 26 mars	10 km des Ecluses - Saint Lô - 50	Régional
Samedi 16 avril	10 km de Pontorson - 50	Régional
Samedi 22 avril	10 km Foulées nocturnes - Romilly sur Andelle - 27	Régional
Dimanche 23 avril	10 km - Corrida - Le Marais Vernier - 27	Régional
Dimanche 23 avril	21 km - Corrida Le Marais Vernier - 27	Régional
Lundi 8 mai	21 km de Saint Honorine du Fay - 14	Régional
Dimanche 11 juin	10 km des Courants de la Liberté - Caen - 14	National
Dimanche 11 juin	21 km des Courants de la Liberté - Caen - 14	International
Dimanche 11 juin	42 km des Courants de la Liberté - Caen - 14 - <b>Championnat Régional</b>	National
Samedi 24 juin	21 km des Vikings - Saint Vaast la Hougue - 50 - <b>Championnat Régional</b>	Régional
Samedi 24 juin	42 km du Terroir Brayon - Forges les Eaux - 76	Régional
Dimanche 25 juin	10 km Saint Adresse - 76	Régional
Vendredi 7 juillet	10 km de Falaise - 14	Régional
Dimanche 9 juillet	10 km du Mascaret - Pont Audemer - 27	Régional
Samedi 15 juillet	Etapas - La France en Courant - ( BERNAY - 27 ) )	Régional
Samedi 02 septembre	21 km - semi de Bolbec - 76	Régional
Dimanche 10 septembre	10 km de Moyon - 50	Régional
Dimanche 10 septembre	10 km Madrie et Eure - Aubevoye - 27	Régional
Dimanche 10 septembre	21 km Madrie et Eure - Aubevoye 27	Régional
Dimanche 17 septembre	10 km des 3 villes sœurs - Eu - 76	Régional
Dimanche 17 septembre	21 km des 3 villes sœurs - Eu - 76	Régional
Dimanche 24 septembre	10 km - l'Ebroicienne - Evreux - 27	Régional
Dimanche 01 octobre	10 km du Havre - Le Havre - 76	Régional
Dimanche 01 octobre	21 km semi de Normandie - Le Havre - 76	Régional
Dimanche 8 octobre	10 km Rouen - Europe 1 - Rouen - 76	Régional
Dimanche 8 octobre	10 km "la vétérane " de Damigny - 61	Régional
Dimanche 15 octobre	Ekiden Seine et Eure - Anfréville sur Iton - 27 - <b>Championnat Régional</b>	Régional
Dimanche 15 octobre	42 km Seine et Eure - Anfréville sur Iton - 27	Régional
Dimanche 22 octobre	10 km Bois Guillaume - 76 - <b>Championnat Régional</b>	Régional
Dimanche 22 octobre	21 km Bois Guillaume - 76	Régional
Dimanche 19 Novembre	10 km Offranville - 76	Régional
Championnat Régional de trail court le 26 mars - Les aiguilles aliermontaises - Saint Nicolas d'Aliermont - 76		

## Réunion du 24 octobre 2016 / Salle USDA

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Hervé ROY, Simon GANNE, Valérie FOURNIER, Sophie GAUTIER, Stéphanie POILPRÉ,  
Intervenant : Vincent EPIPHANE

Excusés : Allain LEBOSSÉ, Sébastien MARCHAL, Jean-Louis GALODE, Abel RALU, Amaury RALU, Didier DARCEL, Thierry DROUILLET

### Compétitions du mois

Notons pour le mois d'octobre, les résultats de :

**Cathy GLOUX** au Marathon de Munich en 3h47min16s

**Nicolas MOISSERON**, Flers-Cerisy : 45'10 (3e et 2e SEM) et Trail la Roche d'Oëtre : 1h18.32 s (6e et 5e SEM)

**Thomas VAILLANT** obtient sa qualification pour les France 2017 sur 10 km avec un chrono de 36'39 sur la distance à Orléans.

**Caroline SEBERT** se classe 3<sup>ème</sup> féminine sur un trail de 50 km comptant pour l'Endurance North Face Challenge (Chili), en 06h49mn

**Simon GANNE**, en 34' 30 au Match Interligues Jeunes de La Ville aux Dames, sur 10 km.

**Joséphine DRION** en 47' 31, améliore sa performance de 2 minutes sur la distance. Merci à nos jeunes de répondre présents aux compétitions proposées par la Ligue !

### Triathlon de la Plaine des Sports :

Le club est satisfait : en effet, plus de 100 jeunes athlètes, 6 clubs, dont 4 ornaïens et 2 hors département (IPP et Lisieux) ont répondu présents.

L'aspect pédagogique par l'apprentissage et la découverte de la compétition dans une ambiance sportive et ludique a été apprécié de tous.

Un bémol cependant : **l'absence de certains jurys** (starters et juges sauts) et le **manque de bénévoles**, sur l'ensemble de la journée. Le club devra mieux s'organiser, notamment par des demandes qui seront formulées plus en amont.

### Compétitions à venir

#### ➤ **CROSS :**

5 cross sont déjà mis en ligne : St Mars La Brière, Montilly sur Noireau, Allonnes, Montfort le Gesnois, Houssay Spay avec horaires des courses par catégorie et parcours détaillés, sauf pour Montfort, à venir.

Philippe confirme que le club engagera les plus jeunes à partir de la **catégorie Poussin**.

Par ailleurs, il est demandé aux athlètes de s'inscrire au plus vite.

☞ *Les engagements se feront par l'intermédiaire du club, une semaine au plus tard avant la date du cross.*

#### Rappel du Calendrier cross 2016-2017

- 6/11 St Mars la Brière
- 11/11 Montilly/ Noireau
- 20/11 Allonnes
- 4/12 Montfort le Gesnois
- 18/12 Spay
- 7/01 Départementaux Alençon
- 22/01 Régionaux Falaise
- 05/02 1/2 finale France Mortagne 26/02 France St Galmier (42)

#### ➤ **KIDS / EVEIL / POUSSINS :**

**Kid's Athlé et Triathlon de Bellême : Samedi 12 novembre (indoor)**

Il est précisé que le club ne s'engagera pas sur le triathlon de Bellême

A suivre : Kid's Athlé de Aube : Samedi 3 décembre (indoor)

#### ➤ **CADETS - JUNIORS - ESPOIRS - SENIOR - MASTERS :**

Pré régionaux CJESM indoor à Mondeville : Dimanche 27 novembre, samedi 10 décembre, dimanche 11 décembre et samedi 7 janvier 2017 / Pré régionaux CJESM au Val-de-Reuil : vendredi 2 décembre (et épreuves ouvertes)

Le programme des 4 journées des Pré-régionaux en salle CJESV à la halle Michel d'Ornano de Mondeville a été mis en ligne sur le blog du club : [www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)

☞ **Ces pré régionaux sont un passage obligatoire pour acquérir les qualifications aux régionaux Elites à Val-de-Reuil les 14 et 15 janvier 2017.**

#### ➤ **BENJAMINS - MINIMES :**

- Triathlon Benjamins - Minimes de Mondeville : samedi 19 novembre (indoor)

☞ Afin d'accéder aux minimas pour les Régionaux le 5 mars au Val-de-Reuil.

- Epreuves Combinées et Epreuves Ouvertes Benjamins - Minimes : dimanche 4 décembre à Val-de-Reuil

- Départementaux Benjamins - Minimes : samedi 17 décembre à confirmer par le CD 61(sous-réserve : sinon avec le CD14 samedi 28 janvier 2017.

☞ **Rappel important : pour toutes les épreuves sur piste présence obligatoire de juges qualifiés ou en formation, l'ignorer s'est prendre un risque de ne pas concourir si les athlètes ne sont pas accompagnés. Penser à prendre vos dispositions au plus tôt en s'engageant vers une formation de juge.**

## Stages

Un stage d'automne à Houlgate est proposé par la Ligue de Basse Normandie à nos deux athlètes cadets qualifiés aux championnats de France : Timothée FOURNIER et Alexandre PLET.

Timothée s'y rendra ; Alexandre a répondu négativement à cette proposition.

Tanguy Tranchant, malgré ses performances en 2016, n'a pu être retenu ; sa catégorie d'âge lui interdisant cette formation.

A noter également que Le Comité Départemental d'Athlétisme de l'Orne organise son traditionnel stage découverte destiné aux Benjamins - Minimes, à la Halle Michel d'Ornano de Mondeville le dimanche 20 novembre toute la journée. Un mail sera prochainement adressé par Philippe avec plus d'informations.

## Organisation du CA : les référents

Des référents sont confirmés dans leur fonction auprès du CA :

Référent BENJAMINS - MINIMES : Patrick TRANCHANT

Référent CADETS - JUNIORS et + : Simon GANNE

Référent ROUTE : Hervé ROY

Référent FEMININES : Valérie FOURNIER

## Formation interne LOGICA

Une formation interne sera proposée. Elle est destinée à soutenir Philippe dans le cadre des inscriptions aux compétitions via le serveur CD61, du contrôle et de la saisie des résultats après chaque épreuve. Merci de vous rapprocher de Philippe pour y participer.

Sont intéressées : Sophie GAUTIER, Stéphanie POILPRE, Valérie FOURNIER.

## Formation Jury départemental Dimanche 20 novembre à Mondeville

Patrick rappelle que le club sera dans l'obligation de présenter des **jurys départementaux** aux prochains interclubs.

La formation proposée par le CD61 se déroulera dimanche 20 novembre 2016 sur une journée, à Mondeville et répond parfaitement à notre besoin.

Sophie GAUTIER est volontaire.

## Stage Cross de fin d'année

Jean - Louis GALODE propose aux athlètes un stage **spécial Cross**, aux dates suivantes :

Vendredi 30 décembre 2016 (toute la journée)

Samedi 31 décembre 2016 (le matin)

Le Bureau valide ce projet et laisse à Jean-Louis le soin d'organiser ce stage destiné à tous les athlètes à partir de la **catégorie minime**.

## Projet calendrier 2017 et autres projets

- **Calendrier** : Le Bureau donne son accord au projet de création d'un nouveau calendrier (prévu pour le début du mois de décembre) afin de récolter des fonds pour le club et ainsi contribuer financièrement aux actions du club.

- **Le Challenge SHOBI / A3** sera rétabli par Vincent Epiphane pour la saison en cours.

Le Bureau donne son accord. Vincent rédigera le prochain règlement et sera à valider par le bureau. Il est rappelé que ce Challenge récompense les meilleurs athlètes du club selon leurs catégories, disciplines etc... Précisions à venir.

## La Vétérane

Des points soulevés :

La problématique des nombreux lots, qui ne font pas venir plus d'athlètes et leur non cumul,

L'inégalité des récompensés : les 15 premiers hommes contre les 10 premières femmes, pourquoi ?

Le Budget et l'enveloppe financière concernant l'organisation de La Vétérane devront l'année prochaine être validés à la fois par le club et le comité d'organisation de la course. Vincent Epiphane donne son accord sur ce point.

## Questions et Points Divers

➤ L'achat du matériel de chronométrie par le Comité Départemental qui sollicitera un subventionnement par le Conseil Départemental (soit un prévisionnel de 35 000 €).

Le matériel serait la propriété du Comité et servirait aux différents clubs de l'Orne. Philippe est en charge du dossier.

➤ Le nombre de licenciés : le club compte 142 inscrits au 24/10/2016

➤ Dîner de l'AG : l'AG s'est déroulée dans de parfaites conditions ainsi que le dîner avec 41 repas servis cette année (vs 51 l'année dernière. Le Bureau remercie Christine et Hervé ROY pour l'organisation du repas.

➤ La signature d'une Convention entre l'A3 et OncoBasseNormandie (en lien avec le centre hospitalier Baclès) se précise. Elle permettra l'accueil de malades du cancer dans le groupe de Marche Nordique du club. Denis Decaux sera en charge de ce groupe et suivra prochainement la formation « accueil santé ».

Crédit photo :  
NCAP/Thierry Jacquet/  
photos organisations

salle USDA



**Hair Coiffure mixte**  
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 %)

Prochaine réunion : **Lundi 28 novembre 2016 à 18 h 30,**

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

**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