



## Retour en forme pour Vincent EPIPHANE

Après une longue période où une blessure tenace l'a éloigné de la compétition, Vincent Epiphane revient sur le devant de la scène. Ainsi, il se classe 4<sup>e</sup> au scratch aux Foulées briouzaines.

Le 11 décembre, il s'alignera aux Régionaux cross court à Evreux où il compte bien emmener son équipe vers la qualification aux Pré-France à Mortagne-au-Perche en février prochain.



## IR1

Timothée FOURNIER confirme ses ambitions sur le 60m indoor en portant son record à 7" 21, performance de niveau IR1. Son objectif est les France indoor CAJU à Nantes les 11 et 12 février prochain.

Tangui TRANCHANT n'est pas resté en portant le record de Ligue Basse-Normandie au pentathlon Lg Mh-salle Minime au-delà des 3000 points avec 3024 pts, soit la 4<sup>e</sup> performance française de l'année, il s'adjuge par la même occasion un record personnel au triathlon avec 115 points, performance de niveau IR1.

Un grand bravo à ces jeunes !

## Stage CROSS

Jean-Louis Galodé, entraîneur hors-stade propose aux athlètes un stage cross à la Plaine des Sports le vendredi 30 et samedi matin 31 décembre. Le programme a été publié sur le blog du club et adressé à tous les athlètes.

Possibilité est offerte aux athlètes de venir que le vendredi ou la samedi matin. Ce sera un moment de sport mais aussi de convivialité et permettra aux athlètes de se retrouver. Le bureau de l'A3 souhaite le meilleur accueil à cette proposition de stage sportif.

## Calendrier du club

Comme l'an dernier, un calendrier au format A3 (!) est proposé à la vente.

Il est demandé à tous athlètes de s'investir dans cette vente auprès de leur famille, amis ou voisins.

Cette action a pour but de financer les actions du club.

## Semi-marathon de MOTRIL ( Espagne ) - dimanche 30 octobre 2016 (1 694 km)

695 classés :

286<sup>e</sup> **Henri BLAISE-MARTIN** 11<sup>e</sup> Vétéran E en 1 h 43 mn 30 s

## Lyon Urban Trail by Night - samedi 5 novembre 2016 (639 km)

- trail de 12km avec un D+ 550 m-

3 799 classés:

1 583<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> M3M **Philippe PECCATE** en 1 h 28 min 21 s

## Cross de St-MARS-LA-BRIERE - dimanche 6 novembre 2016 (73 km)

### Course Benjamins

1 805 m / 67 classées

41<sup>e</sup>

43<sup>e</sup>

**Louise VALERO-FOURNIER** en 9' 46

**Marie JOUATEL** en 9' 59

### Course Minimes F

2 565 m / 64 classées

27<sup>e</sup>

**Maud VALERO-FOURNIER** en 12' 25

### Cross court TCF

3 295 m / 30 classées

5<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> SEF

**Céline LEGALLAIS** en 14' 41

### Cross long TCF

5 205 m / 43 classées

14<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2F

37<sup>e</sup>

**Valérie FOURNIER** en 24' 14

**Stéphanie POILPRE** en 30' 02

### Course EAM

975 m

5<sup>e</sup>

**Léopold FAUTRARD**

### Course POM

975 m / 99 classés

29<sup>e</sup>

33<sup>e</sup>

**Valentin LEJUEZ** en 4' 32

**Justin FAUTRARD** en 4' 33

### Course Masters

7 845 m / 129 classés

7<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2M

11<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> M1M

11<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> M1M

17<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> M1M

18<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> M1M

25<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> M2M

↳ 2<sup>e</sup> par équipe

**Gil VERDU** en 29' 53

**Bruno LECADRE** en 30' 26

**Jean-Louis GALODE** en 30' 26

**Fabien LAMIRE** en 31' 20

**Thomas VAILLANT** en 31' 27

**Jean-Paul HUETTE** en 32' 03

### Cross court TCM

3 295 m / 65 classés

42<sup>e</sup>

**Simon GARNIER** en 13' 31

## Cross International de MONTILLY-sur-NOIREAU - vendredi 11 novembre 2016 (85 km)

### Course senior

9 200 m - 58 classés

47<sup>e</sup>

55<sup>e</sup>

**Thomas LE DROFF** en 38' 43" 3

**Jack HUBERT** en 44' 34" 0

### Course masters

7 400 m - 94 classés

4<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> M1M

8<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> M1M

11<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2M

13<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> M2M

79<sup>e</sup> et 49<sup>e</sup> M1M

**Gil VERDU** en 27' 07" 0

**Jean-Louis GALODE** en 27' 20" 8

**Didier DARCEL** en 27' 42" 3

**Serge DESIERREY** en 28' 18" 5

**Sébastien VESQUE** en 35' 02" 4



Photos Passion Running @



## Course Benjamins

1 800 m - 53 classés

17<sup>e</sup>

**Léandre FLEURY**

en 7' 38" 0

## Course Cadets

3 700 m - 35 classés

31<sup>e</sup>

**Clément DRAULT**

en 16' 00" 9

## Cross court TCM

5 600 m - 116 classés

11<sup>e</sup>

**Vincent EIPHANE**

en 19' 20" 2

22<sup>e</sup>

**Aymerik DROUILLET**

en 20' 15" 6

47<sup>e</sup>

**Jean-Paul HUETTE**

en 21' 58" 7

48<sup>e</sup>

**Thierry DROUILLET**

en 22' 03" 0

64<sup>e</sup>

**Baptiste NOUVEL**

en 23' 21" 5

79<sup>e</sup>

**Marc LEFAUX**

en 24' 59" 4

105<sup>e</sup>

**Philippe PECCATE**

en 28' 23" 2

114<sup>e</sup>

**Pierre SOLE**

en 33' 31" 2

## Course JUF/SEF/MF

3 700m 6 95 classées

20<sup>e</sup> et 1<sup>ère</sup> M2F

**Chantal LETOURNEAU**

en 15' 55" 1

29<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> SEF

**Céline LEGALLAIS**

en 16' 26" 2

30<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> SEF

**Daphné MITON**

en 16' 28" 0

57<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> M2F

**Anita JOUSSELIN**

en 18' 12" 9l

89<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> JUF

**Solène DESIERREY**

en 21' 49" 8

## Course Minimes Garçons

2 400 m - 46 classés

28<sup>e</sup>

**Dorian DAVOUST**

en 9' 25" 3



Photo : NCAP

## Kids'Athlé à BELLEME - samedi 12 novembre 2016 ( 42 km )

5 équipes classées

2<sup>e</sup> **Justin FAUTRARD, Valentin LEJUEZ, Léa LETOURNEAU-DUME, Antoine REGNIER et d'Elias REVERT** avec 232 points

4<sup>e</sup> **Léopol FAUTRARD, Siloé LEJUEZ, Sarah LEMOINE-GAPAILLARD, Noë CORBIERE-BOISSIER, Lou DAL et de Léonie ESNAULT** avec 187 points

## Marathon du Cognac à Jarnac (16) - samedi 12 novembre 2016 (388 km)

447 classés

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

**Allain LEBOSSÉ**

en 4 h 00 min 53 s

## Trail de la vallée de l'Airon / Les Loges Marchis (50) - dimanche 13 novembre 2016 (102 km)

-17 km -

183 classés

7<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> SEM

**Nicolas MOISSERON**

en 01 h 21 min

## Adidas Terrex Trail à La Reina - Santiago (Chili) - dimanche 13 novembre 2016

- 21 km -

Classement féminin

1<sup>ère</sup>

**Caroline SEBERT**

en 2 h 14 min 47 s

## Média-marathon de Rincó Victoria/Malaga (Espagne) - dimanche 13 novembre 2016 (1719 km)

.... Classés

192<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> + de 60 ans

**Henri BLAISE-MARTIN**

en 1 h 37 min 02 s

## 10 km du Maine Libre au Mans - samedi 19 novembre 2016 ( 70 km)

1 774 classés

244<sup>e</sup>

**Mathias GRAFFIN**

en 41' 52

714<sup>e</sup>

**Vanessa LETOURNEAU**

en 48' 25

# RESULTATS

Décembre 2016

## Triathlon du CD14 à MONDEVILLE - samedi 19 novembre 2016 (109 km)

Prénom Nom	place	pts	perf	50m	50m Haies	3000m Marche	Haut.	Long..	Poids
<b>MININES / 58 classées</b>									3 kg
<b>Jo-Lynn DUVAL</b>	14 <sup>e</sup>	62	R6	7" 59				3 m 67	6 m 41
<b>Iris TESSIER</b>	28 <sup>e</sup>	51	D1			20' 38" 20		3 m 20	5 m 58
<b>BENJAMINS / 61 classés</b>									3 kg
<b>Romain CAUCHIN</b>	3 <sup>e</sup>	76	R5		9" 30			4 m 31	6 m 49
<b>Romain ABOVICI</b>	25 <sup>e</sup>	51	D1	7" 97			1 m 16		5 m 02
Prénom Nom	place	pts	perf	100m		80m Haies	Haut.	Long..	Poids
<b>MINIMES GARÇONS / 59 classés</b>									4kg
<b>Wendy BRIFFAULT</b>	7 <sup>e</sup>	75	R4	6" 74				4 m 61	8 m 55
<b>Vianney POUILLARD</b>	49 <sup>e</sup>	32	D5	8" 32				3 m 85	5 m 26

## Cross national « Le Maine Libre » / ALLONNES - dimanche 20 novembre 2016 (70 km)

### Course AS Femmes

6 050m / 41 classées

30<sup>e</sup> et 1<sup>ère</sup> M2F  
34<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> SEF  
41<sup>e</sup>

**Valérie FOURNIER** en 26' 53  
**Céline LEGALLAIS** en 28' 17  
**Stéphanie POILPRE** en 32' 42

### Course AS Hommes

9 390 m / 102 classés

58<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> ESM  
91<sup>e</sup>  
97<sup>e</sup>

**Simon GANNE** en 31' 48  
**Thomas LE DROFF** en 36' 56  
**Baptiste NOUVEL** en 39' 27

### Course cadets et Juniors Filles

4 050m / 68 classés

17<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> CAM

**Maxence RALU** en 14' 24

### Course JUM et Masters

6 050 m / 125 classés

16<sup>e</sup>  
38<sup>e</sup>  
47<sup>e</sup>  
50<sup>e</sup>  
81<sup>e</sup>  
108<sup>e</sup>  
109<sup>e</sup>

**Bruno LECADRE** en 21' 45  
**Mickaël POTTIER** en 22' 51  
**Thierry DROUILLET** en 23' 10  
**Romarc LARUE** en 23' 14  
**Hervé ROY** en 24' 47  
**Ernso BRIFFAULT** en 27' 07  
**Sébastien VESQUE** en 27' 14

↳ Equipe Masters 5<sup>e</sup>

### Course POM

1 040 m / 96 classés

23<sup>e</sup>  
39<sup>e</sup>  
74<sup>e</sup>

**Lilian GONTIER** en 4' 02  
**Valentin LEJUEZ** en 4' 12  
**Rodrigo DESCHARLES** en 4' 35

### Course BEF

2 050 m / 46 classées

29<sup>e</sup>  
43<sup>e</sup>

**Louise VALERO-FOURNIER** en 9' 07  
**Marie JOUATEL** en 9' 35

### Course MIF

2 050 m / 55 classées

18<sup>e</sup>  
54<sup>e</sup>

**Maud VALERO-FOURNIER** en 8' 36  
**Clémence PICOT** en 10' 45



**Crédit Mutuel**  
LA banque à qui parler

## Les Foulées Briouzaines à BRIOUZE - dimanche 20 novembre 2016 (56 km)

- 10,4 km (?) -

563 classés

4 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> SEM	<b>Vincent EPIPHANE</b>	en 35' 31
15 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup> SEM	<b>Nicolas MOISSERON</b>	en 36' 39
78 <sup>e</sup> et 11 <sup>e</sup> M2M	<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 41' 15
83 <sup>e</sup> et 24 <sup>e</sup> M1M	<b>Frédéric BONNET</b>	en 41' 21
228 <sup>e</sup> et 86 <sup>e</sup> SEM	<b>Jack HUBERT</b>	en 46' 48
302 <sup>e</sup> et 58 <sup>e</sup> M2M	<b>Abel RALU</b>	en 49' 54
353 <sup>e</sup> et 64 <sup>e</sup> M2M	<b>Philippe BADIER</b>	en 51' 45
355 <sup>e</sup> et 117 <sup>e</sup> SEM	<b>Cédric VENOT</b>	en 51' 53
414 <sup>e</sup> et 72 <sup>e</sup> M2M	<b>Denis DECAUX</b>	en 54' 01
49 <sup>e</sup> et 39 <sup>e</sup> M3M	<b>Pierre SOLE</b>	en 58' 47

### Course cadets

3,9 km / 31 classés

10 <sup>e</sup>	<b>Adrien BADIER</b>	en 13' 12
-----------------	----------------------	-----------

### Course PO

500m / 105 classés

18 <sup>e</sup> et 13 <sup>e</sup> POM	<b>Justin FAUTRARD</b>	en 6' 06
--	------------------------	----------

### Course EA

990 m / 152 classés

5 <sup>e</sup>	<b>Léopold FAUTRARD</b>	en 4' 26
----------------	-------------------------	----------



## Cross de Vineuil (45) / samedi 26 novembre 2016 (175 km)

Course des As TCM

4 792 m / 98 classés

33 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> M1M	<b>Thomas VAILLANT</b>	en 15' 31
---------------------------------------	------------------------	-----------

## Trail running Altos de Lircay (Chili) - dimanche 27 novembre 2016

trail de 45 km

6 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> SEF	<b>Caroline SEBERT</b>	en 5 h 55 min
--------------------------------------	------------------------	---------------

## pré-régionaux de Mondeville CJESV - dimanche 27 novembre 2016 (109 km)

60m TCM:

2 <sup>e</sup>	<b>Timothée FOURNIER</b>	en 7" 21 rp	IR1
----------------	--------------------------	-------------	-----

800m :

	<b>Didier DARCEL</b>	en 2' 12" 64	R5
--	----------------------	--------------	----

## Les 20 bornes d'Andrésy (78) - dimanche 27 novembre 2016 (187 km)

-10,147 km -

769 classés

🏆 1 <sup>er</sup>	<b>Eddy CLOUTIER</b>	en 34'00
-------------------	----------------------	----------

## Les foulées Saint Loises à St-Lô - dimanche 27 novembre 2016 (135 km)

- 8,8 km -

206 classés

25 <sup>e</sup> et 9 <sup>e</sup> M1M	<b>Jean-Louis GALODE</b>	en 31 min 46 s
---------------------------------------	--------------------------	----------------

## Soirée EAMH à Mondeville CJESV - mercredi 30 novembre 2016 (109 km)

1000m TCM:

3e et 1er M2M	<b>Didier DARCEL</b>	en 2' 52" 80	R5
---------------	----------------------	--------------	----

## Trail Adidas Terrex Santiago (Chili)

*Caroline SEBERT est partie au Chili pour son travail. Elle n'a surtout pas oublié ses paires de runnings ! Elle participe à de nombreuses compétitions. Régulièrement, elle nous donne de ses nouvelles.*

« J'espère que toute la team A3 va bien malgré le froid qui doit maintenant arriver à grands pas....ici c'est l'inverse, la chaleur se montre de plus en plus présente, ce qui n'est pas pour me déplaire.

Le Camelbak devient obligatoire même pour un court entraînement...j'ai d'ailleurs compris l'importance de bien s'hydrater sur le trail Adidas, ce fut assez compliqué sur les trois premiers kilomètres, il faisait encore chaud, les terrains ici sont très secs et poussiéreux ce qui n'arrange rien !

Je commence à m'habituer au schéma grosse montée / grosse descente, imposé par le terrain « andin »!

Le parcours du **trail adidas terrex** était très plaisant, contrairement à celui de la **Endurance** (plaisant aussi mais...plus contraignant), il y avait cette fois-ci davantage de relances, ce qui permettait de courir régulièrement.

Une fois passé le point de contrôle à la moitié de parcours, je savais que je pouvais lâcher les chevaux sur la descente, même si celle-ci était tout de même technique...j'ai bien failli me retrouver le nez dans la poussière plus d'une fois !!

J'ai fait ma course avec un petit groupe de coureurs, très sympathiques, nous nous sommes motivés les uns les autres pendant le parcours. Un d'entre eux m'a gentiment sorti de la rivière ... « j'ai glissé chef ! »

Ne sachant pas trop où se trouvait la deuxième féminine, je n'ai pas trainé...j'ai compris en voyant les temps de passage après la course, que j'aurais pu profiter un peu plus du paysage qui était encore une fois magnifique!

Je me suis vraiment régalée sur cette course, cette victoire n'a rien d'exceptionnel, même si elle reste très agréable ....les très bonnes féminines chiliennes étaient inscrites sur la distance du 50 km, qui se faisait de nuit avec casque obligatoire !! Il y a eu 50 abandons sur 80 départs...cela laisse imaginer la difficulté de la course, sur laquelle était inscrit Yohann Stuck, qui a apparemment bien souffert !

Merci une fois de plus pour les messages postés sur FB à mon égard !

Prochaine course dans moins de deux semaines.... »

Caroline Sebert



## Courir en prison

Ce matin de décembre, froid et sec, nous nous garons sur le parking de la centrale pénitentiaire de Condé-sur-Sarthe. Nous sommes quatorze, en tenue de sport. Nous allons courir avec des détenus dans la prison la plus sécurisée de France !

A la grille d'entrée, nous sommes accueillis par David, éducateur pour l'animation sportive au sein de l'établissement. Premier contrôle d'identité, première grille franchie, premiers hauts grillages de l'allée qui conduit aux bâtiments pénitentiaires. Sur ma gauche, vision étonnante de jeux d'enfants dans une petite cour clôturée. Elle est attenante aux Unités de Vie Familiale.

Nous pénétrons dans un hall d'accueil. Nous échangeons nos cartes d'identité contre un badge magnétique et un bloc alarme en cas d'agression par un détenu (!). Nous nous délestons de tout ce qui est inutile dans un casier avant de traverser un portique de détection. Certains se mettent en tenue. Le passe nous permet de franchir un tourniquet. Nous quittons cette pièce pour une autre puis une suivante qui débouche à l'air libre (!). C'est là que la prison commence. Grillage, barbelés, clôture électrique, les murs impressionnants par leur hauteur. Une longue allée joliment paysagée nous conduit aux bâtiments pénitentiaires. Aux fenêtres, des barreaux bien sûr mais ceux-ci sont disposés de manière particulière, pas tous parallèles comme il se doit mais certains de guingois. Nous voilà dans un grand hall. Nous prenons un couloir à droite qui distribue différentes pièces aux fonctions administratives. Dans une petite salle, autour d'une table nous avons droit à un café d'accueil avant le briefing avec les deux animateurs sportifs dont ma coach de ma salle de sport, et une surveillante. Les questions fusent. Il faut dire qu'il n'y a pas une semaine où les journaux rapportent des incidents plus ou moins graves entre détenus et surveillants ici ! Cet établissement abrite les longues peines et des individus à la renommée tristement célèbre en France voire dans le monde entier !

Voilà, c'est le moment. Nous nous trouvons maintenant dans un immense hall. A gauche, un portique de détection dernier cri pour les visites au parloir. A droite, trois grandes grilles qui donnent accès aux trois unités où résident les détenus. Pour moi, c'est la 3 avec quelques-uns du groupe dont Alain et Valérie. Là, il ne s'agit plus de franchir des portes blindées, mais de lourdes grilles commandées depuis une pièce sécurisée. Première grille, puis une deuxième, enfin une troisième qui débouche sur la « cour ». Elle est en forme de losange dont deux côtés sont les ailes des bâtiments abritant les cellules, les deux autres sont fermées par une haute enceinte de béton. Une allée conduit au terrain de sport. L'allée comme le terrain sont clôturés par un haut grillage couronné de rouleaux de barbelés. Le terrain a un revêtement herbu synthétique où pourtant de la vraie herbe pousse par touffes ! La gelée de la nuit l'a blanchi. Ce sont plus les dimensions d'un terrain de hand que celles d'un terrain de foot. Des ballons sont coincés dans les barbelés, même une chaussure de sport ! Trois urinoirs sont disposés sur le petit côté près de l'entrée. De nombreux débris tombés des fenêtres des cellules jonchent le no man's land herbeux entre les murs et le grillage délimitant le terrain de jeu. Beaucoup de celles-ci sont occultées par des serviettes ou des tissus quelconques. D'une cellule, jaillit une puissante musique de heavy metal. Elle nous accompagnera tout le temps de notre périple intérieur. Le terrain est dominé par un haut mirador. Un réseau de filins soutenus par des pylônes est tendu au-dessus de la prison afin d'empêcher toute évasion par la voie des airs !

Deux détenus nous attendent. Nous échangeons une poignée de main. Je n'ai pas d'état d'âme particulier en les saluant. Je ne saurai rien d'eux. D'autres détenus viennent se joindre à nous. Le surveillant nous rappelle les règles : 10 tours de terrain, équivalant à 1 km, rapportent un euro financé par un prestataire de la prison et par les détenus eux-mêmes. Je me défais rapidement de mon pantalon de survêtement et de mon sweat. Nous nous regroupons et c'est parti. Auparavant, nous avons demandé aux détenus dans quel sens ils « tournaient » ; nous tournerons donc dans le sens sénestrogyre. De suite, c'est une bonne allure de footing. J'ai de bonnes sensations et le terrain est agréable à parcourir par sa souplesse. La configuration des lieux rend particulièrement étrange

ce footing avec bien sûr le haut grillage couronné de barbelés, mais c'est surtout ce rythme syncopé qu'impose la brièveté des lignes droites à parcourir. Peu à peu, le groupe se disloque. Valérie et un détenu commencent à prendre le large... euh, façon de parler ! Je reste au contact d'un prisonnier. Nous échangeons quelques mots. J'évoque mon passé d'ultra-marathonien, de ce plaisir à courir dans la nature ; lui, de la course comme un moyen de se défouler, de s'évader bien sûr ! Là, dans l'instant, nous sommes dans la même foulée, côte à côte, chacun avec son histoire, à apprécier le plaisir de courir, de ressentir cette impression trouble d'apesanteur entre deux appuis au sol, d'apprécier cette translation rapide et légère dans un espace contraint. Peu à peu, son allure baisse alors que la mienne s'élève. Le groupe de coureurs est maintenant réparti sur tout le circuit. Le soleil commence à illuminer un coin du terrain. Valérie et son compagnon barbu enchainent les tours à bonne allure. Je l'avais déjà rencontré l'an dernier. Ce n'est pas un jeunot, il tient une grande forme; il s'entraîne 3 fois par semaine, nous confiera-t-il par la suite. Je revois une autre détenu rencontré également l'an dernier. Il tourne calmement, à son rythme. Certains baissent le régime puis repartent. Allain comme moi trottons un poil en dessous de notre allure marathon. Gégé, après son marathon de la Rochelle de dimanche dernier, s'arrête après avoir ressenti une douleur au mollet. Un grand, bon joueur de tennis à ce qu'il en a été dit, s'est cramé en partant trop vite. Il nous regarde passer en souriant en compagnie des deux surveillants qui se sont placés dans le coin ensoleillé.

L'heure arrive, les copains s'arrêtent chacun à leur tour. Des boissons fruitées et des gâteaux sont à disposition. Je continue encore pour une dizaine de tours avec deux autres détenus. Voilà, le contrat est rempli. Le responsable comptabilise le nombre de tours parcourus par chacun. Pour mon compte, j'ai accompli 110 tours, soit à peu plus de 12 km à mon GPS ! Poignées de main, tapes dans le dos et on se dit au revoir. Ce fut un bon moment où le sport a servi de valeur partagée.

A nouveau, nous, enfin les coureurs de l'extérieur, franchissons les grilles et les portes pour rejoindre la petite salle pour un petit débriefing avec les moniteurs. Les visages n'affichent plus l'appréhension de tout à l'heure. Tout le monde est détendu. Puis ce sera une photo pour la presse. L'après-midi, les détenus continueront à faire des pompes et à « pousser » de la fonte. L'argent récolté le sera au profit du Téléthon.

PP





## Réunion du Lundi 28 novembre 2016 / Salle USDA

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Hervé ROY, Simon GANNE, Valérie FOURNIER, Abel RALU, Vincent EPIPHANE

Excusés : Sophie GAUTIER, Stéphanie POILPRE, Allain LEBOSSE, Sébastien MARCHAL, Jean-Louis GALODE, Amaury RALU, Didier DARCEL, Thierry DROUILLET

### Bilan des compétitions du mois :

#### Cross :

Le point est fait sur les compétitions de cross du mois de novembre :

- Cross de Montilly : le retour de Vincent Epiphane est souligné.
- Saint Mars la Brière : Les Masters Hommes se classe 2<sup>ème</sup> au classement par équipe.
- Allonnes : ce fut un gros déplacement, à noter les belles prestations de Maxence Ralu et de Simon Ganné.

#### Indoor : Triathlon du CD14 le 19/11/ 2016 :

Romain CAUCHIN se classe 3e du triathlon BEM avec 76 points (R5). Il est l'auteur de la 2e performance de la journée sur le 50m haies avec un temps de 9" 30.

Romain ABOVICI améliore sa marque à la hauteur avec un saut à 1m16.

Chez les Minimes, c'est Wendy BRIFFAULT qui a impressionné les jurys avec un départ canon sur le 50m.

Au meeting de Mondeville le 27/11/2016 : Timothée FOURNIER réalise 7"21 sur 60 mètres, se classant 1<sup>er</sup> avec une performance de niveau IR1.

Trail : Le Bureau salue les belles performances de Caroline SEBERT sur les trails courus au Chili (Trail running Altos de Lircay : 45 km, Caroline se classe 6<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> SEF en 5 h 55 mn, week-end du 26 27/11/16)

### Bilan stage Athlètes, Formateurs et Entraîneurs :

Stage athlète - Houlgate : Timothée FOURNIER a participé au stage d'Houlgate. Il participera également à un deuxième stage de 3 jours à Noël avec Alexandre PLET.

Colloque demi-fond - Joué les Tours, le 5/11/2016 : Denis Decaux et Simon Ganné y ont assisté. Les deux axes très formateurs de ce stage étaient « Bien se préparer dans les jeunes catégories (benjamins et minimes) au ½ fond » animé par Bernard Mossant, et « le 800 mètres » animé par Bruno Gayer.

#### Stage entraîneurs :

Le projet IMAPAC = Initier et Maintenir une Activité Physique Avec un Cancer.: Denis Decaux participera au stage des 16, 17 et 18 janvier 2017 par le Réseau Onco Basse Normandie à Caen.

Il est rappelé qu'une Convention a été signée entre le club A3 et ONCO Basse-Normandie, réseau régional de Cancérologie, afin que les malades du cancer puissent participer à des séances de marche et/ou d'activité physique, sous la responsabilité de Denis DECAUX au sein du club.

Stage entraîneurs : Jean-Louis Galodé poursuit sa formation d'entraîneur hors stade et de juge chrono.

Formation Juge de Sophie GAUTIER dimanche 20 novembre 2016 à Mondeville : Sophie a suivi une formation de **juge saut départemental** sur une journée. Cette dernière devra être validée deux activités de juge, une en compétition indoor, l'autre sur piste, pour pouvoir exercer en tant que juge départemental.

Devant le manque d'effectifs juges au sein du club, il est envisagé une formation interne, sur le terrain, à Alençon. Elle se tiendrait à la plaine des sports courant Janvier 2017, sous la houlette de Philippe Peccate (juge fédéral / lancer – saut).

En effet, le club devra se doter d'au moins 2 ou 3 juges départementaux ou régionaux afin de couvrir les interclubs et autres manifestations régionales en 2017.

#### Bilan des AG :

- AG USDA : Philippe Peccate était présent. Les tarifs de mise à disposition d'un éducateur n'augmentent pas pour l'année à venir.

- AG du Comité Départemental de l'Orne à Bagnoles de l'Orne le 21/11/2016 : Présences de Patrick Tranchant et de Philippe Peccate. A l'élection du Bureau, Philippe Peccate est reconduit dans ses fonctions de

secrétaire et Patrick Tranchant dans celles de trésorier.

- AG de la Ligue de Normandie à Caen le 26/11/2016. La fusion des deux ligues normandes est effective. A l'élection du Comité directeur, la liste conduite par André Voirot recueille un peu plus de 55% des voix, elle comptera 17 élus, celle conduite par Serge Devaux comptera 10 élus,

## Championnats et Compétitions à venir :

Il est rappelé aux athlètes qu'ils ont l'obligation de répondre par « oui » ou par « non » aux convocations du club dans le cadre des compétitions qui leur sont proposées.

Une demande de qualification exceptionnelle aux Championnats Régionaux de Cross court qui se tiendra à Evreux le 11/12/2016 sera demandée pour Thomas Vaillant auprès de Daniel Boucher.

La date limite d'engagement pour les Régionaux de Cross court à Evreux est le 7 décembre 2016. Le club espère engager 4 athlètes à ce championnat.

## Meetings de Mayenne :

Le club de l'Entente Athlétique Nord Mayenne propose deux meetings indoor les 11 et 18 décembre 2016. Le meeting interrégional d'ouverture du 11 décembre est ouvert à partir de la catégorie Benjamins(es). Le meeting National du 18 décembre est ouvert à partir de la catégorie Minimes. Attention, seules les courses sprint sont proposées.

## Autres meetings:

Les régionaux **indoor CJESV** auront lieu les 14 et 15 janvier 2017 au Val-de-Reuil

Les départementaux indoor **Benjamins Minimes** auront lieu 28 janvier 2017 à Mondeville.

Les Régionaux **Benjamins Minimes** se dérouleront au Val-de-Reuil le 5 mars 2017, sur qualification uniquement.

Les France Master se dérouleront les 10,11 et 12 février à Val de Reuil.

Les régionaux Epreuves Combinées BE/MI à Mondeville le 12 février 2017, sur qualification.

Les France indoor CA/JU à Nantes les 11 et 12 février 2017

Les athlètes concernés recevront une convocation.

## Stage cross des vendredi 30 et samedi 31 décembre 2016 :

Le bureau donne son accord à l'organisation d'un stage cross à la Plaine des Sports les 30 et 31 décembre sous la houlette de Jean-Louis Galodé. Les athlètes recevront une invitation par courriel afin d'y participer. Le coût sera de 10 euros par personne. L'information sera reprise sur le blog.

## Challenge A3

Vincent Epiphane propose un challenge pour les performances réalisées par les athlètes se basant sur la table hongroise + bonus suivant la catégorie d'âge et la participation à certaines épreuves.

Bonus minimes : + 100 pts

Bonus cadets : +50 pts

Bonus femmes : + 150 pts

Bonus 2 interclubs : +100 pts

Bonus V1 : +50 pts

Bonus V2 : + 100 pts

Bonus distance sup à 30 km : 50 pts

Bonus compet.cross/salle/piste été : 50 pts

Le bureau donne son accord sur le projet. Le budget prévisionnel sera étudié lors de la prochaine réunion. Vincent Epiphane devra alors présenter le règlement définitif.

Par ailleurs, Patrick Tranchant propose une bourse pour les athlètes (hors masters) qui obtiendraient un podium aux Championnats de France. Le bureau valide cette proposition. Le budget en sera discuté lors de la prochaine réunion

## Conventions de Simon GANNE et de Denis DECAUX :

**Statut de Simon GANNE** : une convention **STAPS** a été signée entre Simon et le club et s'appliquera dans le cadre de son stage obligatoire (50 heures). Entraîneur référent sera Janik lemaire

Cette convention confirme Simon dans sa fonction d'entraîneur les samedis matin et d'accompagnateur auprès des athlètes lors des compétitions du week - end.

## Convention de Denis DECAUX avec la ville de Condé sur Sarthe :

Le club va signer une convention avec la Commune de Condé-sur-Sarthe afin de mettre son entraîneur Denis Decaux à disposition pour animer les TAP.

## Chronométrie électrique:

Philippe Peccate est missionné par le comité de l'Orne afin de présenter un projet de financement d'une chronométrie électrique auprès du Conseil départemental et des villes de l'Orne hébergeant un club d'athlé.

## Projet d'une section Baby Athlé à l'A3 :

Philippe Peccate propose l'ouverture d'une section Baby Athlé à la rentrée 2017. Le créneau serait le samedi matin, à la halle des Sports. La durée serait de 1 heure et l'activité serait conduite par un animateur agréé. Le projet sera présenté plus précisément dans une des prochaines réunions.

## Créneau PPG - PPS :

Jean-Louis Galodé souhaite un créneau PPG-PPS. Il est proposé d'utiliser la Halle des sports de Perseigne de 9 -10 h le samedi.

Formation de jurys : (Voir paragraphe bilan stage et entraîneurs) Le projet d'une formation « jury départemental » à la plaine des sports d'Alençon, axée sur les fondamentaux et des tests mis en pratique par Philippe Peccate est acté. Celui-ci enverra cette proposition de formation aux athlètes début janvier. Les parents des jeunes pourront s'investir de cette manière. En ce cas, ils pourront avoir une licence encadrement.

## Projet de Calendrier A3 :

Le bureau valide la maquette créée par Thierry Jacquet et donne son accord pour un tirage de 250 exemplaires. Il est à disposition de tous à la chambre d'appel aux horaires d'entraînement, chez SobhiSport et chez Hair'V coiffure, cours Clémenceau à Alençon. Il est indispensable que tous les athlètes se sentent concernés par cette action qui sert à financer les activités du club. Le prix de vente est de 3 euros.

## Récompenses Cercle Fabien Camus pour les résultats 2015 / 2016 :

Les athlètes récompensés pour leur participation à un championnat de France sont : Timothée FOURNIER, Valérie FOURNIER, Simon GANNE, Bruno LECADRE, Mickael POTTIER, Didier DARCEL, Franck JOUATEL, Thomas VAILLANT, Tanguy TRANCHANT, Alexandre PLET, Jean-Louis GALODE. Timothée FOURNIER sera récompensé aussi en tant qu'athlète de haut niveau.

## Textiles à renouveler - Divers :

L'état du stock Vestes et T-shirts est transmis par Patrick Tranchant et Vincent Epiphane.

Restent : 39 vestes - 52 débardeurs hommes, femmes, toutes tailles confondues.

Il est envisagé une commande de nouveaux maillots. Les athlètes à jour de leur licence peuvent se procurer la veste au prix de 45 euros auprès de Vincent Epiphane.

Nombre de licenciés : le club compte 157 au 6/12/2016

Prochaine réunion : **Lundi 19 décembre 2016 à 18 h 30**, salle USDA



**A3 ALENÇON**  
☎ 06 16 86 38 40  
[www.a3alencon.fr](http://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  
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](http://www.inject-styrene.com)

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