



Courir au Mans

Le club a inscrit à son calendrier le 10 km et le semi-marathon qui se dérouleront au Mans le jeudi 25 mai.

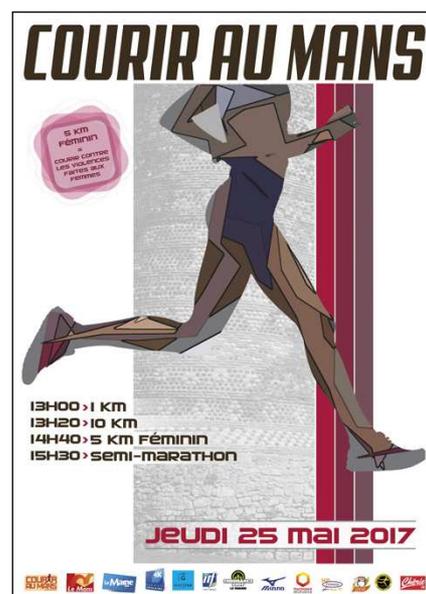
Les athlètes désirant participer à l'une ou l'autre de ces compétitions devront l'annoncer au secrétariat du club au plus tard vendredi 19 avril.

La grande classe

Deux athlètes du club au profil bien différent ont brillé ce mois-ci par leurs résultats.

Vincent EPIPHANE, après une saison passée pour le moins en demi-teinte, revient au meilleur de sa forme. Après une très belle saison de cross, il attaque la route avec une réelle performance sur la grande classique Alençon-Médavy en prenant la 4e place en 54 min 29 s. Certes les Kenyans n'étaient pas là mais il a montré qu'il était à nouveau en pleine possession de ses moyens. Le 8 avril prochain, il sera au départ du marathon de Paris. Gageons que la performance sera au rendez-vous !

Tanguy TRANCHANT, jeune minime, confirme ses grandes qualités sportives d'athlète d'Epreuves Combinées. Lors du match interligues regroupant la Bretagne, l'Île-de-France, la Normandie et les Pays de Loire, il a amélioré son record personnel au pentathlon de plus de 100 points avec un total de 3146 points. Dans ce match, il se classe 2^e, derrière le meilleur Français, Jean-Rémy Edzang Akue, lui aussi normand du Stade Sottevillais. Tous les deux avec Axel Martin permettent à la Ligue de prendre la première place en EC devant l'IFA ! Sa performance le situe au bilan national 2017 à la deuxième place. Le club est particulièrement fier de compter dans ses rangs un des meilleurs athlètes français dans sa catégorie d'âge. Sa saison estivale va se poursuivre avec l'octathlon, le challenge sera plus relevé !



Info :

Le stage Horizon 2024 qui regroupera les meilleurs minimes du Grand Ouest se déroulera à Alençon début juillet.

C'est un signe fort de la part de la Ligue de mettre ainsi en valeur le stade de la Plaine des Sports et le club !

Les Foulées Clavillaises à CLAVILLE (27) - samedi 4 mars 2017 (114 km)

10 km - 111 classés
2^e et 2^e SEM **Anthony NOLIERE** en 35 min 12 s

Les 10 km de Fleurbaix j'y cours à FLEURBAIX (62) - dimanche 5 mars 2017 (418 km)

1 493 classés
76^e et 51^e SEM **Thomas DUCHATEAU** en 35 min 48 s R3

Les 10 km d'AVRANCHES - dimanche 5 mars 2017 (125 km)

398 classés
43^e et 5^e M1M **Jean-Louis GALODE** en 36 min 58 R4 qi rp
82^e et 5^e M2M **Jean-Paul HUETTE** en 39 min 47 s D2 qi

Semi-marathon de PARIS - dimanche 5 mars 2017 (191 km)

38 326 classés
12 259^e et 965^e M2M **Laurent LEPROUT** en 1 h 48 min 50 s D6

Championnat régional indoor BE/MI au Val-DE-REUIL - dimanche 5 mars 2017 (154 km)

50m Haies BEM

Romain CAUCHIN en 9" 15

Longueur BEM

Romain CAUCHIN avec 4 m 04

3000m marche MIF

Iris TESSIER en 22' 25" 71

Poids 4 kg MIM

24^e **Wendy BRIFFAULT** avec 8 m 55

50m MIM

🏆 3^e **Wendy BRIFFAULT** en 6" 42 (6" 46 en séries)

50m Haies MIM

🏆 2^e **Tangui TRANCHANT** en 7" 48 (7" 50 en séries)

Longueur MIM

🏆 2^e **Tangui TRANCHANT** avec 5 m 95 rp

Hauteur MIM

🏆 1^{er} **Tangui TRANCHANT** avec 1 m 80

Jurys:

jury sauts: Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT

jury lancers en formation : Sophie GAUTIER au poids

Ekiden de TOURLAVILLE - dimanche 12 mars 2017 (219 km)

69 équipes classées
7^e et 2^e MAM **Masters A3 Alençon** en 2 h 35 min 45 s

(**Thierry DROUILLET** en 18' 45 / **Mickaël POTTIER** en 36' 19 / **Emmanuel PLANCHAIS** en 19' 27 / **Bruno LE-CADRE** en 36' 34 / **Franck JOUATEL** en 18' 23 / **Fabien LAMIRE** en 26' 19) qe

13^e et 🏆 1^{er} Mixte **Mixte A3 Alençon** en 2 h 44 min 04 s

(**Chantal LETOURNEAU** en 21' 53 / **Thomas DUCHATEAU** en 35' 55 / **Vanessa LETOURNEAU** en 22' 37 / **Simon GANNE** en 35' 19 / **Valérie FOURNIER** en 21' 53 / **Jean-Louis GALODE** en 26' 29) qe

Marathon de BARCELONE - dimanche 12 mars 2017 (1 057 km)

16 266 classés
4 348^e et 110^e M35F **Sandrine LEBON** tps réel : 3 h 36 min 38 s R1
8 486^e et 388^e M35F **Katia GAPAILLARD-LEMOINE** tps réel 4 h 00 min 35 s R5

Semi-marathon de MONTARGIS - dimanche 12 mars 2017 (287 km)

711 classés
24^e et 11^e M1M **Thomas VAILLANT** en 1 h 19 min 58 s R3 qi

Les Foulées Auvrasiennes à LA FORÊT-AUVRAY - dimanche 12 mars 2017 (80 km)

- 13 km -

166 classés

10 ^e et 2 ^e M2M	Serge DESIERREY	en 51 min 55 s
71 ^e et 28 ^e SEM	Jack HUBERT	en 1 h 02 min 02 s
90 ^e et 17 ^e M2M	Denis DECAUX	en 1 h 05 min 23 s
161 ^e et 10 ^e M3M	Pierre SOLE	en 1 h 21 min 38 s
166 ^e et 2 ^e JUF	Solène DESIERREY	en 1 h 27 min 59 s

Trail des collines normandes à CONDE-SUR-NOIREAU - samedi 18 mars 2017 (99 km)

- 26 km et 800 m D+ -

129 classés

4 ^e et 3 ^e SEM	Nicolas MOISSERON	en 1 h 58 min 55 s
--------------------------------------	--------------------------	--------------------

Les Boucles de la Risle à LA VIEILLE-LYRE - samedi 18 mars 2017 (87 km)

-10,1 km -

79 classés

🏆 1 ^{er} et 1 ^{er} SEM	Anthony NOLIERE	en 36 min 01 s
2 ^e et 🏆 1 ^{er} M1M	Fabien LAMIRE	en 36 min 27 s

5 km de SARGE-LES-LE MANS - dimanche 19 mars 2017 (54 km)

56 classés

6 ^e et 1 ^{er} M2M	Didier DARCEL	en 17 min 53 s
---------------------------------------	----------------------	----------------

Foulées de l'Assurance à PARIS - dimanche 19 mars 2017 (191 km)

- 10 km -

2 248 classés

7 ^e et 2 ^e ESM	Simon GANNE	en 34 min 12 s
--------------------------------------	--------------------	----------------

Les Foulées du LCL et de la ville de Bayeux - dimanche 19 mars 2017 (139 km)

- 10 km -

919 classés

51 ^e et 12 ^e M1M	Jean-Louis GALODE	en 36 min 39 s	R4	qi	rp
110 ^e et 6 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 40 min 00 s	D2	qi	
130 ^e et 11 ^e M2M	Hervé ROY	en 40 min 54 s	D3		
255 ^e et 4 ^e M2F	Valérie FOURNIER	en 44 min 19 s	R4	qi	
265 ^e et 68 ^e M1M	Sébastien VESQUES	en 44 min 31 s	D5		
267 ^e et 6 ^e M3M	Thierry JACQUET	en 44 min 38 s	D5	qi	
358 ^e et 4 ^e ESF	Joséphine DRION	en 46 min 52 s	R6		rp
646 ^e et 24 ^e M3M	Philippe PECCATE	en 55 min 04s	D8		

- Semi-marathon -

556 classés

204 ^e et 83 ^e M1M	Mickaël POTTIER	en 1 h 37 min 47 s	(en entraînement)
278 ^e et 11 ^e SEF	Céline LEGALLAIS	en 1 h 43 min 12 s	D1 qi

Minimes/Cadets(tes) / 3200 m -

51 classés

41 ^e et 4 ^e MIF	Maud VALERO-FOURNIER	en 14 min 08 s
---------------------------------------	-----------------------------	----------------

- Benjamins(es) / 1 800m -

78 classés

43 ^e et 14 ^e BEF	Louise VALERO-FOURNIER	en 8 min 03 s
--	-------------------------------	---------------

- Poussins(es) - 1 000m -

113 classés

6 ^e	Lilian GONTIER	en 3 min 49 s
36 ^e	Justin FAUTRARD	en 4 min 13 s

- Ecole Athlé / 500m -

76 classés

14 ^e	Léopold FAUTRARD	en 2 min 20 s
-----------------	-------------------------	---------------

Circuito Trail Running de CODEGUA (Chili) - dimanche 19 mars 2017

-32 km -

80 classés

20^e et 2^e SEM

Caroline SEBERT

en 4 h 42 min

Interligues Normandie, Pays de Loire, Bretagne et Ile de France au VAL-DE-REUIL

- dimanche 26 mars 2017- (154 km)

50m MIM

5^e

Wendy BRIFFAULT

en 6"50

Pentathlon

2^e

Tangui TRANCHANT

avec 3 146 points rp

50 m Haies en 7" 35 / hauteur avec 1,86 m/ longueur en 5,87 m / poids avec 10,28 m / 1000m en 3' 09" 30

Triathlon

2^e

Tangui TRANCHANT

avec 120 points IR1 rp

ALENCON - MEDAVY - dimanche 26 mars 2017

- 15,6 km -

2155 Classés

4^e et 4^e SEM

Vincent EIPHANE

en 0 h 54 min 29 s

25^e et 6^e M1M

Jean-Louis GALODE

en 1 h 01 min 49 s

53^e et 37^e SEM

Simon GARNIER

en 1 h 05 min 04 s

60^e et 3^e ESM

Aymerik DROUILLET

en 1 h 05 min 35 s

90^e et 20^e M1M

Emmanuel PLANCHAIS

en 1 h 07 min 07 s

125^e et 35^e M1M

Thierry DROUILLET

en 1 h 08 min 41 s

186^e et 12^e M2M

Jean-Paul HUETTE

en 1 h 10 min 50 s

206^e et 114^e SEM

Baptiste NOUVEL

en 1 h 11 min 25 s

259^e et 138^e SEM

Yacob MAEL

en 1 h 13 min 24 s

425^e et 7^e M3M

Thierry JACQUET

en 1 h 16 min 49 s

427^e et 11^e SEF

Sandrine LEBON

en 1 h 16 min 50 s

455^e et 2^e M2F

Valérie FOURNIER

en 1 h 17 min 24 s

474^e et 157^e M1M

Franck MARSAC

en 1 h 17 min 48 s

509^e et 171^e M1M

Sébastien VESQUE

en 1 h 18 min 28 s

638^e et 4^e M2F

Chantal LETOURNEAU

en 1 h 20 min 33 s

651^e et 268^e SEM

Jack HUBERT

en 1 h 20 min 42 s

680^e et 17^e SEF

Stéphanie CORMIER

en 1 h 21 min 06 s

696^e et 231^e M1M

Thomas FENECH

en 1 h 21 min 22 s

806^e et 24^e M3M

Marc LEFAUX

en 1 h 23 min 00 s

848^e et 1^{ère} ESF

Joséphine DRION

en 1 h 23 min 48 s

871^e et 1^{er} M4M

Henri BLAISE-MARTIN

en 1 h 24 min 04 s

939^e et 335^e SEM

Cédric VENOT

en 1 h 25 min 22 s

1083^e et 31^e M1F

Katia GAPAILLARD-LEMOINE

en 1 h 27 min 47 s

1086^e et 39^e SEF

Vanessa LETOURNEAU

en 1 h 27 min 48 s

1087^e et 341^e M1M

Mathias GRAFFIN

en 1 h 27 min 49 s

1168^e et 240^e M2M

Hervé ROY

en 1 h 29 min 06 s (pacer)

1278^e et 45^e M1F

Patricia LEVESQUE

en 1 h 30 min 52 s

1292^e et 416^e SEM

Nicolas MOISSERON

en 1 h 31 min 04 s (pacer)

1328^e et 49^e M1F

Cathy GLOUX

en 1 h 31 min 41 s

2016^e et 137^e M3M

Pierre SOLE

en 1 h 49 min 14 s

2097^e et 6^e ESF

Katia TAILLEFER

en 1 h 56 min 09 s





10 km d'Avranche : J.-L. Galodé

www.normandiecouseapied.com



Bayeux : Lilian Gontier

www.normandiecouseapied.com



La Forêt-Auvray : S. Desierrey

www.normandiecouseapied.com



Médavy : Jacob Maël

www.normandiecouseapied.com



Bayeux : Josephine Dron

www.normandiecouseapied.com



Médavy : Cécile Venot

www.normandiecouseapied.com



Médavy : Sandrine Lebon

www.normandiecouseapied.com

Au pied de l'Atlas

Au commencement étaient les Titans et les Dieux. Plus malins, plus vicieux et plus cruels, ces derniers gagnèrent la bataille qui les opposa et les Titans furent précipités dans les ténèbres du Tartare à l'exception d'Atlas qui fut condamné à supporter la voûte céleste.

Bien longtemps après, il y a seulement mille ans, les Almoravides s'abritèrent au pied de ce géant aux bras hauts de quatre mille mètres pour fonder la perle des portes du Sahara : Marrakech. C'est maintenant une ville de près d'un million d'habitants foisonnante, grouillante de vie, bruissant d'énergie, éclaboussée de lumière.



Avant le Marathon

Pas de problème ! Ce devrait être la devise du Maroc. Que ce soit Monsieur Chérif, Jamal ou Mustapha, tous ceux auxquels nous avons eu affaire avaient une solution à n'importe quel type de problème. Une solution accompagnée d'un sourire, ce que j'ai vite appliqué lors de mes pérégrinations quotidiennes dans la ville pour preuve la réaction d'un commerçant auquel j'avais refusé un achat et qui me salua avec un : "Et merci pour le sourire..."

Oh, bien sûr, Marrakech n'est pas un paradis et mon premier contact avec la Médina (vieille ville) fut rude. Accompagné de ma Josette et de Mr et Mme Mustang, je n'en menais pas large. Le choc culturel fut intense pour le Lutin des forêts que je suis.

La Médina (200 à 300 000 habitants sur 600 ha), c'est du bruit, des centaines d'échoppes de quelques mètres carrés, des ânes chargés comme des mulets, du monde, du monde, du monde et des centaines de mobylettes qui vous frôlent à des allures pas raisonnables sans jamais vous toucher.

La Médina, c'est aussi une grande pauvreté, des mendiants que l'on ose à peine regarder, un désordre indescriptible, un fouillis grouillant mais vivant. Vivants, tellement vivants ces Marrakchis que la remembrance de ma société vieillissante me faisait parfois accroire que nous n'étions plus que des spectres diaphanes qui errions sans but dans un monde qui n'était plus fait pour nous.



Au-delà des dix-neuf kilomètres de remparts almoravides s'étend la ville moderne dont la perpétuelle construction respecte avec goût le style de la ville ancienne. Costumes occidentaux et traditionnels, jeunes filles en jeans et femmes voilées mais plus de pauvreté visible, ici le chant du muezzin se fait plus puissant pour dominer le bourdonnement du vingt et unième siècle.

Rejoints par les vingt-cinq autres membres de notre groupe, nous sommes allés chercher les dossards pour le marathon et ainsi profité pour flâner, bague-nauder, musarder, trafeter ici et là, terminant par le jardin Majorelle cher à Yves Saint Laurent.

De retour par un raccourci traversant la Médina, nous

nous sommes perdus dans un dédale de rues, échouant dans des lieux désertés par les touristes où les Marrakchis travaillent, circulent, vendent sans repos. J'avais parfois l'impression de me trouver dans une version berbère d'un roman de Dickens ou de Victor Hugo. Evidemment, notre raccourci nous rallongea...

Repas en commun le soir au riad : avec nos amis Jamal et Mustapha, nous sommes trente et un dans le petit snack en bas de chez nous, les filles sont mises au chaud tandis que les hommes mangent dans l'allée. Je n'apprécie que très moyennement cette séparation des sexes mais je ne suis pas chez moi... La seule compagnie des hommes me laisse toujours hémiplégique mais j'arrive quand même à alimenter la conversation qui tourne autour du sport. Je suis incurablement bavard, on ne se refait pas.

Pourquoi ce marathon ?

Allain, avec deux ailes

Cela a commencé dans les années 90. A l'époque, j'en avais assez des capilliculteurs habillés comme des cosmonautes et j'avais décidé d'aller chez un coiffeur qui coupait juste les cheveux et incidemment discutait avec son client. C'est un peu par hasard que je me suis retrouvé dans le salon de coiffure d'Allain Lebossé dont les miroirs étaient encadrés de médailles, diplômes et coupes (autres qu'au rasoir). Ma curiosité naturelle me fit engager la conversation sur ce que je ne pouvais que voir devant moi : les mots course, marathon et même 100 km (en courant !!!). Je ne savais pas que je mettais le doigt de pied dans l'engrenage. C'est ainsi que j'ai intégré la bande à Lebossé et littéralement appris à courir à l'instar de bon nombre de sportifs locaux qui croisent un jour sa route.



Allain, avec deux ailes, m'accompagna sur mon premier semi-marathon puis, de conseils en incitations, me convainquit que moi aussi je pouvais courir un marathon, discipline que je croyais jusqu'ici réservée aux surhommes. Puis ce fut le tour du trail : 30, 40, 50 et même 80 km, sans parler du mythique 100km de Millau... Cela prit le temps qu'il fallait, Allain n'a jamais bousculé quiconque ; adepte de la méthode douce, il amenait chacun à se dépasser ou plutôt à se révéler à travers le sport. Plus de vingt ans ont passé et je croise toujours la foulée de ce mystique de la course à pied. Grâce à lui, j'ai déjà bien entamé mon deuxième tour de monde en distance parcourue et partagé notre passion avec d'autres auxquels j'ai à mon tour tenu la main sur les chemins du marathon.

En cette fin janvier, Allain va courir son 42ème marathon à Marrakech en hommage à Serge Vigot, ancien organisateur du marathon d'Argentan et créateur de celui de la Rochelle. Nous serons une bonne vingtaine à l'accompagner pour son dernier marathon.

Dernier marathon, c'est son choix mais sa vie de coureur ne s'arrête pas là. A bientôt soixante-sept ans, il lui reste encore à courir son dixième cent kilomètres de Millau mais aussi à arpenter longuement les pistes du désert marocain, sa seconde patrie qu'il aime tant...

C'est la troisième fois que je participe à une épreuve avec Sandrine, sorte de lutin féminin, la discrétion en plus. Elle n'a pas encore quarante ans et je viens d'en avoir soixante et un : nous nous croisons sur le plan des performances. Elle m'a largement dépassé au niveau 100 km, elle m'a égalé sur 10 km et je lui ai prédit qu'elle était sur le point de me poutrer sur marathon. Elle a suivi mon entraînement et, prudent, je lui ai signalé que je la suivrai au moins trente km mais que si je ressentais la moindre fatigue, elle avait pour consigne de tracer sa route sans s'occuper de moi. Notre objectif : 3h39, certainement ma limite vu mes performances actuelles. C'est la première fois que je vais accompagner quelqu'un en étant moi-même au taquet. Je ne suis pas sûr de moi mais n'en laisse rien paraître. L'ancien maître d'école sait préserver les apparences...

Le trajet du marathon fait le tour de la ville, passant par de grandes artères peu typiques, quelques petits passages sympas agrémentent cependant notre parcours. Les Marrakchis sont chaleureux et sympas ; il y en a un autre qui est chaleureux, c'est le soleil... Alors que j'avais bâché Sandrine au départ car il ne faisait que six degrés, je me suis vite aperçu que la température montait rapidement pour à terme culminer à vingt-cinq degrés. Nous qui avons effectué notre dernier entraînement long la semaine précédente entre -9° et -4°, vous imaginez le choc thermique ! Nous nous étions mis d'accord sur un rythme allant de 11,6 à 11,8 km/h, ce qui ne posa aucun problème pendant un bon moment, je dus juste réfréner les ardeurs de ma jeune camarade par moment

quand elle passait parfois la barre des douze à l'heure. Le semi fut bouclé en 1h49, nous laissant un battement d'une minute pour remplir notre objectif. Le peloton s'était bien étiré, nous entrâmes ensuite dans la palmeraie, certainement la partie la plus typique du marathon.

A partir de cet endroit, la circulation était de moins en moins régulée et les automobiles se rencontraient fréquemment sur le parcours sans toutefois poser trop de problèmes, les conducteurs ayant un comportement plutôt bon enfant hormis ce chauffeur d'une grosse Mercedes noire qui, arrivant pile en face de moi, ne se déporta qu'au moment où je m'apprêtais à marcher sur son capot. Le trentième kilomètre passa sans encombre mais je sus que la partie n'était pas encore gagnée quand je ressentis les premiers signes de fatigue. Il ne fallut pas plus de trois kilomètres supplémentaires pour que je réalise que la machine se détraquait. 11,5 puis 11,4 km/h, je devais réagir vite : "Je suis en train de ralentir, file maintenant !" Légère protestation de Sandrine. "C'était convenu, tu as un record à battre, pas moi !" Et voilà, l'oiseau s'envola.

Je pus enfin me dégonfler comme une vieille baudruche oubliée en plein soleil au bord du chemin poussiéreux. Ma prédiction était la bonne, Sandrine venait de me dépasser en performance sur marathon. J'étais poutré mais j'avais eu raison. C'est toujours bien d'avoir raison, surtout quand votre corps vous donne tort... Onze, dix à l'heure, à ce moment, je pouvais espérer accrocher les 3h45, l'arrivée n'était plus si loin. Oui, mais... Oui mais, la chaleur aidant, je me sentis de moins en moins bien et je finis quasiment par ramper sur le bitume surchauffé de la ville nouvelle. Dépassé par mon camarade Eric qui m'encouragea au passage, je rentrai dans ma bulle pour tout oublier : souffrance physique et déception de ne pas terminer avec Sandrine.

Alors que j'approchais du quarantième kilomètre, une main tapa sur mon épaule : "Alors pépère, on s'traîne?" C'étaient les deux Joël qui arrivaient en pleine forme derrière moi et en se moquant gentiment du gastéropode décédé qu'ils suivaient depuis peu... Cela me fit l'effet du poisson sorti de son bocal : je me mis à marcher. Les deux gaillards m'encouragèrent à les suivre mais c'était comme inciter un cul-de-jatte à faire du saut en hauteur.

Tout cela n'était qu'un prêt pour un vomi... je m'étais plusieurs fois moqué des deux compères quand je l'avais pu et j'avais d'ailleurs la veille raconté à l'assistance comment je m'étais gaussé d'un des deux gars au trentième kilomètre du marathon du Mont St Michel en lui jouant un air de bagad alors qu'il débutait son agonie marathonnienne. Cette avanie, je ne l'avais pas volée. Quand on est un lutin, on doit accepter cela. Je marchai pendant un bon mille cinq cents mètres puis je repris ma course de mourant histoire de faire bonne figure à l'arrivée. Ah la vache, c'est long ! C'est looong !!! La dernière ligne droite me parut interminable, d'autant plus interminable qu'une fois passés les 42,195 km, il restait encore bien 400m à parcourir. Les Marocains sont un peuple généreux et ils ne veulent pas que l'on qualifie leur marathon d'étriqué. 3h57min51s, c'est anecdotique.

Je suis vidé, crevé, exténué, éreinté, vanné, délabré, harassé, fini. Accueilli par les amis coureurs et supporters du groupe, j'enlevai mes chaussures et attendis l'arrivée des suivants non sans demander son chrono à Sandrine. Elle a bouclé ces 42,600km en 3h39min52s de temps perso. Elle a battu son record, une satisfaction pour elle mais aussi pour moi qui l'avais entraînée. Avec l'âge, les satisfactions, c'est comme les raideurs, ça se déplace. Le héros du jour arriva enfin. Allain avait bouclé son 42ème marathon, nous étions vingt coureurs à l'accompagner pour lui rendre hommage. Une page était tournée.

Le marathon, c'est comme l'amour, c'est ce que l'on ressent après qui est le meilleur. Il nous restait deux jours de baguenaude à effectuer et nous en avons profité pour visiter, chiner, flâner. La Médina étant le seul endroit au monde où il est bon de se perdre, nous en avons largement profité. Se perdre pour s'amuser, se perdre pour découvrir les beautés d'une ville millénaire, se perdre pour enfin se retrouver.

Thierry Jacquet alias le Lutin d'Ecoves



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
 Isolation par Injection
 de Microbilles polystyrène
INJECT STYRENE
 www.inject-styrene.com

Kanok
 Création
 www.kanokcreation.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%)

Réunion du Lundi 27 mars 2017 / Salle USDA

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Hervé ROY, Sophie GAUTIER, Abel RALU, Allain LEBOSSE, Sébastien MARCHAL, Vincent EPIPHANE

Excusés : Thierry DROUILLET, Stéphanie POILPRE, Amaury RALU, Jean Louis GALODE, Didier DARCEL, Simon GANNE

Bilan des compétitions du mois :

PISTE :

Championnat Régional Benjamins - Minimes à Mondeville (05/03/17) :

2 benjamins, Romain Cauchin et Iris Tessier, et 2 minimes, Tangui Tranchant et Wendy Briffault, ont été sélectionnés pour ces championnats de la nouvelle Ligue pour lesquels les minimas qualificatifs avaient été relevés. 3 podiums et 1 titre à la hauteur pour Tangui Tranchant.

Match Interligues BE/ MI, Pays de Loire, Normandie, Bretagne, Ile de France à Val de Reuil (26/03/17)

Wendy BRIFFAULT se classe 5ème sur le 50 mètres en 6''50 et clôture ainsi de belle manière sa saison hivernale.

Tangui TRANCHANT au Pentathlon se classe deuxième meilleur Français au bilan 2017 avec 3 146 points, record personnel, et améliore par la même occasion sa performance sur le triathlon, 120 pts, se classant 3^{ème} au bilan 2017 (IR1), ce qui lui donne sa qualification au stage génération 2024 qui se déroulera à Alençon en juillet prochain. Bravo à cet athlète qui révèle aussi son gros potentiel en épreuves combinées !

HORS-STADE :

Ekiden de Tourlaville (12/03/17)

Les 2 équipes engagées se sont brillamment qualifiées pour la Finale : les Masters hommes, 7^e au scratch et 2^e équipe masters et l'équipe mixte 13^e au scratch et 1^{ère} en mixte.

10 km AVRANCHES (05/03/17): Jean Paul HUETTE avec 39'47 (M2M) et Jean-Louis GALODE en 36'58 (M1M) obtiennent leur qualification aux France. Leur qualification est de nouveau confirmée à **Bayeux** sur 10 km, le 19/03, tout comme celles de Thierry JACQUET en 44'36 (M3M), de Valérie FOURNIER en 44'19 (M2F) sur le 10 km, de Céline LEGALLAIS sur le semi-marathon en 1h43'12 (SEF), de Thomas VAILLANT sur semi de Montargis en 1 h 19 min 58s.

A la Vieille Lyre (sur 10.1 km) le 18/03/17 : Anthony NOLIERE et Fabien LAMIRE (1^{er} et 2^{ème} places) forment le duo gagnant de cette compétition.

ALENCON – MEDAVY (26/03/17) : Le club a encore été bien présent sur cette grande classique avec 32 engagés. Le bureau adresse un très grand bravo à Vincent EPIPHANE pour sa superbe 4^e place ! Après sa qualification aux France cross, c'est la confirmation de son grand retour en forme. Bravo également à Jean-Louis GALODE, Joséphine DRION, Sébastien VESQUE, Yacob MAEL et aux athlètes pour leurs beaux résultats. Merci à Jean-Louis Galodé pour la préparation d'un grand nombre de ces athlètes à cette compétition.

MARATHON DE BARCELONE : Sandrine LEBON a réalisé un superbe temps de 3h 36 min.

Stage de Pâques des 15 et 16 avril 2017 et Engagements Interclubs

Le programme est établi et disponible sur le blog de l'A3.

Début du stage à 09h00, l'encadrement sportif est confirmé avec la présence de Simon Ganné, Jean-Louis Galodé, Amaury Ralu et de Vincent Epiphane (dimanche).

L'inscription à ce stade se fait sur un module d'engagement qui se trouve à la fois dans le courriel adressé à tous les athlètes et sur l'article du blog.

Il est proposé à Philippe d'inscrire la liste des participants au stage dans la rubrique « QUI VA OU » du blog ou sur Facebook.

Le point est fait : il manque des athlètes sur certaines disciplines (marche, haies, saut...). Il est suggéré de ne pas mettre de doublons de noms sur plusieurs disciplines, car on ne sait plus qui fera quoi ...

Les athlètes féminines sont vivement invitées.

Philippe rappelle le Classement des Clubs FFA (de Haute et Basse Normandie) à la fin mars 2017 qui indique le niveau de pratique de nos athlètes et souligne tout l'enjeu que représente notre classement en N3.

↳ L'A3 se situe actuellement en 18^e position (889 pts)- 1^{er} club ornaïs-, à 26 points derrière Vire (915 pts) juste devant l'APAAM avec 888 points et le FCA avec 800 points.

Calendrier Estival :

Le calendrier estival a été mis à jour et se trouve sur le blog de l'A3.

Rappel est fait que COURIR AU MANS (10 km et semi-marathon) du jeudi 25 mai 2017 est une course inscrite au calendrier du club. C'est-à-dire que le club prend en charge les inscriptions et les frais de déplacement.

Pour la piste, les prochains championnats (liste non exhaustive !) seront les Départementaux BE/MI à Alençon le samedi 29 avril, les Interclubs les 6 (à Flers) et 20 mai, les Départementaux CAJEM le 4 juin à Argentan, les Régionaux BE/MI à Tournelville le 4 juin également, la finale régionale des Pointes d'Or le 18 juin à Alençon.

Pour nos plus jeunes athlètes, des compétitions sont notamment prévues courant avril dans la Sarthe et le Calvados, **elles s'inscrivent dans une préparation aux différents championnats** mentionnés ci-dessus :

Samedi 8 avril : Courses, sauts et lancers à Allonnes de la catégorie MI à Masters

Samedi 8 avril : Triathlon du CD14 à Caen - Héлитas

Samedi 22 avril : Epreuves ouvertes à Coullaines de la catégorie BE à Masters

Les athlètes désirant participer à une ou plusieurs de ces épreuves s'inscrivent auprès du secrétariat du club. Pour mémoire également : Les 16 - 18 juin 2017 : France masters à Arles / Les 24 - 25 juin 2017 : Pré France Cadets à Fougères.

Dossier Mini Bus :

Dossier mini bus : le dossier sera présenté d'ici le 15 avril. Hervé Roy, Valérie Fournier et Patrick Tranchant gèrent ce dossier.

Compétitions du club, fiche présence bénévoles et jury :

Patrick Tranchant propose un questionnaire type sur l'implication de chacun et le bénévolat, ce formulaire pourrait être adressé (par mail) d'ici le meeting du 29 pour mobiliser le plus grand nombre de bénévoles. Patrick effectuera également la demande de matériel auprès des services de la ville en l'absence de Philippe. Le président enverra la convocation aux épreuves du 29 avril très prochainement aux PO2/BE/MI. Le bureau espère la participation de tous pour cette épreuve à domicile. Il sera rappelé aux jeunes qu'une compétition est le prolongement des entraînements, non pas pour établir *in fine* une performance mais pour une saine confrontation avec les autres.

Proposition de prise en charge pour les inscriptions à des courses trails :

Le Bureau valide la participation du club à hauteur de 25 € pour les athlètes s'inscrivant à un trail dont la longueur devra être égale ou supérieure à 80 km. Le règlement intérieur sera revu en ce sens.

Encadrement du mercredi :

Philippe et Allain devront être remplacés aux côtés de Janik à partir du 5 avril

Rangement du petit local :

Hervé Roy et Philippe Peccate rangeront le petit local dimanche matin 2 avril.

Divers :

➤ Vincent émet l'idée d'acquiescer des banderoles aux couleurs du club, grand format. Le bureau donne son accord.

➤ Flocage Running Conseil sur le maillot : Vincent change d'enseigne et propose d'offrir un maillot d'entraînement aux couleurs de l'A3 et de sa nouvelle enseigne

Ciblage du maillot à déterminer : Pour l'entraînement, dans le cadre du bénévolat, l'organisation de nos courses (interclubs, Galopades etc..), à tous ceux qui prennent une licence, pour l'après course ? Vincent réfléchit sur les opérations qu'il souhaite cibler. Maillot prévu pour septembre 2017

PROCHAINE REUNION : Lundi 24 avril 2017, 18h30, Salle USDA*

* Philippe Peccate sera absent à cette réunion

A3 ALENÇON

06 08 03 70 04

www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Président :
Philippe Peccate
Secrétaire :
Valérie Fournier