



L'exploit

Le défi était donné comme impossible à réaliser. Mais n'est-ce pas l'essence même du sport que de tenter l'impossible, de se surpasser ? La défaite du Havre l'an dernier avait laissé un goût amer que les jeunes du club ont voulu effacer. Les Interclubs sont une compétition où l'individuel s'efface devant le collectif. Bien conscients de nos faiblesses de l'an dernier, il s'agissait de reconstruire une équipe solide et la plus complète possible. Ce sont Amaury Ralu, capitaine de l'équipe, Simon Gagné, coach, Joséphine Drion et Valérie Fournier, responsables des féminines, qui se sont attelés à la tâche. Jusqu'au dernier moment, ils ont œuvré pour avoir une équipe forte. Si, chez les garçons, la composition de l'équipe ne posait guère de problème, chez les filles, ce fut une autre musique. Le club s'était bien renforcé du côté féminin mais nous étions loin du compte.

Pour le premier tour à Vernon, nos jeunes responsables ont su créer une synergie avec un objectif affiché de 27 000 points ! 27 000 points, une bagatelle ! L'an dernier, à Flers, le club avait atteint son record avec 24 105 points. Mais c'est cela la magie des Interclubs, une équipe où chacun apporte sa pierre. Le club se classait 2^e avec 27 938 points dans la division régionale 1 !

Ce record ouvrait la porte de l'impensable d'il ya quelques mois, la remontée en N3 dans le cadre de la Normandie réunifiée. L'objectif était simple : terminer premier de la finale R1. Une gageure !

Dans la semaine, des projections optimistes laissaient entrevoir les 30 000 points. Tout le long de la journée à Evreux, la bataille fut rude entre Evreux 2, Lisieux et le Roumois qui se tenaient en 400 points. Le 3000m steeple masculin et les relais furent décisifs. Les jeux étaient faits. Dans l'attente des résultats, les clubs firent le show sur la piste. Ce n'est que vers 21h15, que les officiels annoncèrent les résultats. Le club se classait premier avec 31 808 points ! Moment intense à savourer sans restriction. Merci à tous nos athlètes et jurys pour avoir accompli cet exploit !

PP

RÉSULTATS

Jun 2018

Trail Balvidiens à BAUD (56) - mardi 1^{er} mai 2018

- 20 km / 600m de D+ -

67 Classés

54^e et 2^e M1F

Sandrine LE POETVIN en 2 h 24 min 35 s

20 km de MAROILLES (59) - mardi 1^{er} mai 2018

2 868 classés

74^e et 20^e M1M

Jean-Louis GALODE en 1 h 19 min 27 s

Nat'Trail à CHAMPAGNE (72) - mardi 1^{er} mai 2018

- 16 km -

322 classés

70^e et 30^e SEM

Cédric VENOT en 1h 19 min 05 s

1^{er} Tour des Interclubs à VERNON - samedi 5 mai 2018 (91 km)

100m F	Clara MERIEL	en 13" 55 (-0,1)	708 pts	R3
	Emerence RACINE	en 13" 94 (+2,6)	644 pts	R5
200m F	Camille ROGER	en 28" 89 (+2,2)	618 pts	R4
400m F	Katia TAILLEFER	en 71" 73	490 pts	D1
	Léa FROGER	en 75" 72	393 pts	D5
800m F	Lucie LAUMAILLE	en 3' 10" 66	242 pts	D8
1500m F	Axelle LAMBERT	en 6' 09" 30	390 pts	D3
3000m F	Valérie FOURNIER	en 12' 20" 52	536 pts	D1
	Joséphine DRION	en 12' 41" 96	487 pts	D2
100m Haies F	Axelle SUZANNE	en 21" 21 (+0,9)	307 pts	D8
Hauteur F	Camille ROGER	avec 1 m 30	546 pts	D3
	Emerence RACINE	avec 1 m 30	546 pts	D3
Longueur F	Axelle LAMBERT	avec 3 m 44 (-1,7)	456 pts	D6
	Joséphine DRION	avec 3 m 39 (- 0,2)	445 pts	D7
Triple saut F	Clara MERIEL	avec 8 m 67 (+0,4)	584 pts	D3
	Axelle SUZANNE	avec 8 m 03 (+ 2,04)	522 pts	D5
Poids 4 kg	Léa FROGER	avec 6 m 81	390 pts	D3
	Lucie LAUMAILLE	avec 5 m 81	328 pts	D8
Disque 1 kg F	Valérie FOURNIER	avec 10 m 35	167 pts	D8
Marteau 4 kg	Katia TAILLEFER	avec 25 m 27	376 pts	D2
Relais 4 x 100 m	Camille ROGER, Lucie LAUMAILLE, Emerence RACINE, Clara MERIEL		en 56" 05	685 pts
Relais 4 x 400 m	Katia TAILLEFER, Valérie FOURNIER, Léa FROGER, Joséphine DRION		en 5' 01" 06	685 pts
100m H	Guillaume LUROIS	en 11" 27 (+3,5)	808 pts	IR2
	Valentin MALO	en 11" 99 (+3,1)	618 pts	R3
200m H	Timothée FOURNIER	en 23" 99 (-0,7)	672 pts	R2
	Pierre RACINE	en 25" 50 (-3,1)	508 pts	D1



RÉSULTATS

Juin 2018

400m H

Maëli DE SUTTER	en 52" 62	710 pts	IR4
Adrien OLLIVE	en 57" 02	493 pts	R4 →

800m H

Alexandre PLET	en 2' 00" 54	747 pts	IR3
Amaury RALU	en 2' 04" 92	645 pts	R1

1500m H

Maxence RALU	en 4' 29" 41	543 pts	R4
Renan NIGHAOU	en 4' 53" 77	338 pts	D2

3000m H

Anthony CHAPPELLIERE	en 9' 27" 89	603 pts	R2
Aymerik DROUILLET	en 10' 14" 85	413 pts	D1

400m Haies H

Yohan TSIANGANA	en 58" 77	736 pts	IR4
Côme BOUVET	en 67" 17	438 pts	D1

3000m Steeple H

Simon GANNE	en 9' 49" 30	800 pts	IR2
Jean-Louis GALODE	en 12' 12" 36	357 pts	D4

5000m marche H

Romarc LARUE	en 30' 48" 03	361 pts	D2
Denis DECAUX	en 34' 20" 01	212 points	D6

Hauteur H

Tangui TRANCHANT	avec 1 m 90	827 pts	IR3
Guillaume LUROIS	avec 1 m 60	570 pts	D1

Longueur H

Maxence RALU	avec 4 m 91 (-3,1)	484 pts	D4
Yohan TSIANGANA	avec 4 m 57 (-1,9)	414 pts	D6

Triple saut H

Lucas THOMAS	avec 11 m 66 (+4,0)	608 pts	R6
Valentin MALO	avec 11 m 59 (+3,7)	601 pts	R6

Poids 7 kg H

Anthony CHAPPELLIERE	avec 7 m 49	381 pts	D4
Denis DECAUX	avec 6 m 12	301 pts	D8

Javelot 800g H

Tangui TRANCHANT	avec 48 m 25	652 pts	R1
Aymerik DROUILLET	avec 34 m 54	459 pts	D2

Disque 2 kg H

Romarc LARUE	avec 20 m 20	335 pts	D5
Pierre RACINE	avec 12 m 17	191 pts	D8

Marteau 7 kg H

Simon GANNE	avec 14 m 49	196 pts	D8
Adrien OLLIVE	avec 12 m 10	160 pts	D8

Relais 4 x 100 m

Lucas THOMAS, Valentin MALO, Tangui TRANCHANT, Guillaume LUROIS	en 45" 27	725 pts
---	-----------	---------

Relais 4 x 400 m H

Côme BOUVET, Amaury RALU, Alexandre PLET, Maëli DE SUTTER	en 3' 38" 34	672 pts
---	--------------	---------

↳ Soit un total de 27 938 points, 2^e derrière l'équipe 2 d'Evreux

Les foulées vernoliennes à VERNEUIL SUR AVRE - dimanche 6 mai 2018

- 5 km -

67 classés

2^e et 1^{er} M2M
11^e et 3^e M2M

Denis DECAUX

Didier DARCEL en 16 min 30 s
en 20 min 00 s

No Finish Line in Paris by Siemens - 5 et 6 mai 2018

- 24h sur une boucle de 1,3 km -

103 classés

5^e et 3^e F
53^e et 17^e F
54^e et 37^e H

Katia GAPAILLARD-LEMOINE
Josette JACQUET
Thierry JACQUET

avec 164, 304 km
avec 101, 712 km (en marche nordique)
avec 101, 712 km (en marche nordique)



RÉSULTATS

Juin 2018

La course de Multonne à CHAMPFREMONT- mardi 8 mai 2018

- 10,1 km -

195 classés

4^e et 1^{er} M2M

Didier DARCEL

en 39' 25

Les Foulées Ranvillaises à RANVILLE (14) - jeudi 10 mai 2018

- 5 km -

142 classes

2^e et 2^e SEM

Michaël DELANNOY

en 17' 08

Courir au MANS - jeudi 10 mai 2018 (55 km)

- 10km -

690 classés

32^e et 5^e M1M

Mickaël POTTIER

en 34' 42 (34' 40)

R1

qi

45^e et 31^e SEM

Anthony NOLIERE

en 36' 01 (36' 00)

R3

68^e et 20^e M1M

Jean-Louis GALODE

en 38' 01 (38' 00)

R5

95^e et 26^e M1M

Ludovic RANNOU

en 39' 36 (39' 30)

D1

118^e et 63^e SEM

Mathieu BOUCHET

en 40' 46 (40' 41)

D3

163^e et 80^e SEM

Cédric VENOT

en 42' 58 (42' 42)

D4

201^e et 20^e M2M

Denis DECAUX

en 44' 26 (44' 17)

D5

233^e et 2^e ESF

Joséphine DRION

en 45' 18 (45' 13)

R5

256^e et 9^e SEF

Vanessa LETOURNEAU

en 46' 26 (46' 21)

R6

393^e et 15^e M1F

Patricia LEVESQUE

en 51' 37 (51' 19)

D4

- Semi-marathon -

400 classés

64^e et 32^e SEM

Côme BOUVET

en 1 h 26 min 11 s (1 h 26 min 10 s)

R6

- 5 km -

110 classés

4^e et 1^{ère} M2F

Valérie FOURNIER

en 21' 37

10 km du HAVRE - dimanche 13 mai 2018

1 081 coureurs classés

19^e et 14^e SEM

Michaël DELANNOY

en 34' 39

R1

La Route du Louvre à LENS - dimanche 13 mai 2018

- marathon -

696 inscrits

45^e et 27^e SEM

Thomas DUCHÂTEAU

en 3 h 01 min 27 s

R4

Trail des Kaos à St-JULIEN (22) - dimanche 13 mai 2018

- 7 km -

132 classés

6^e et 1^{er} M2M

Didier DARCEL

en 31' 13

Meeting national de MONTPELLIER - samedi 12 et dimanche 13 mai 2018 (55 km)

Décathlon CAM

Tangui TRANCHANT

5 927 points

IR4

100 m en 11" 45 (+0,7) / 763 points

Longueur avec 6 m 35 (+1,5) / 664 points

Poids avec 13 m 16 / 677 points

Hauteur avec 1 m 87 / 687 points

400m en 53" 99 / 640 points

110 m Haies en 15" 13 (+0,9) 834 points

Disque avec 34m72 558 points

Perche : NM

Javelot avec 47m54 / 552 points

1500m en 5' 01 37 / 552 points

↳ 9^e performance de l'année avec seulement 9 marques sur 10 !

RÉSULTATS

Jun 2018

2° Tour des Interclubs à EVREUX- samedi 19 mai 2018 (91 km)

100m F

Clara MERIEL	en 13" 54 (+0,4)	709 pts	R3
Emerence RACINE	en 13" 97 ((+0,0)	639 pts	R5

200m F

Lucille LAUMAILLE	en 32" 50 (+0,7)	378 pts	D4
Anne-Claire LAMBERT	en 32" 89 (+0,0)	356 pts	D6

400m F

Léa FROGER	en 71" 93	485 pts	D2
Katia TAILLEFER	en 73" 00	458 pts	D2

800m F

Stéphanie CORMIER	en 2' 40 " 21	554 pts	R5
-------------------	---------------	---------	----

1500m F

Axelle LAMBERT	en 6' 03" 26	418 pts	D3
Sandrine LE POETVIN	en 6' 06" 66	402 pts	D3

3000M F

Valérie FOURNIER	en 11' 59" 55	586 pts	R5
Joséphine DRION	en 12' 01" 47	581 pts	R6

100m haies (84) F

Andréa RIPAULT	en 19" 97 (+ 0,5)	400 pts	D5
Axelle SUZANNE	en 20" 48	360 pts	D7

poids 4 kg F

Léa FROGER	avec 6 m 25	355 pts	D5
Lucille LAUMAILLE	avec 4 m 73	262 pts	D8

Hauteur F

Emerence RACINE	avec 1 m 30	546 pts	D3
-----------------	-------------	---------	----

Longueur F

Axelle LAMBERT	avec 3 m 63	495 pts	D6
Joséphine DRION	avec 3 m 54	476 pts	D6

Triple saut F

Clara MERIEL	avec 8 m 49	566 pts	D4
Axelle SUZANNE	avec 7 m 82	501 pts	D6

Javelot 600 g F

Stéphanie CORMIER	avec 14 m 50	243 pts	D7
Anne-Claire LAMBERT	avec 10 m 59	172 pts	D8

Disque 1kg F

Sandrine LE POETVIN	avec 18 m 12	307 pts	R5
Valérie FOURNIER	avec 11 m 64	190 pts	D8

Marteau

Katia TAILLEFER	avec 28 m 08	421 pts	D1
-----------------	--------------	---------	----

relais 4 x 100

Andréa RIPAULT, Axelle SUZANNE, Emerence RACINE et Clara MERIEL	en 55" 99	687 pts
---	-----------	---------

relais 4 x 400

Katia TAILLEFER, Valérie Fournier, Léa FROGER et Joséphine DRION	en 4' 56" 40	526 pts
--	--------------	---------

100m H

Guillaume LUROIS	en 11" 36 en (+ 1,3)	786 pts	IR3
Thomas LUCAS	en 11" 67 (+1,3)	699 pts	R1

200m H

Valentin MALO	en 24' 45 (+0,2)	620 pts	R3
Pierre RACINE	en 25" 39 (+0,3)	519 pts	R6

400m H

Maël DE SUTTER	en 52" 02	743 pts	IR3
Amaury RALU	en 55" 34	571 pts	R2



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

Crédit Mutuel

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.v@wanadoo.fr

RÉSULTATS

Jun 2018

800m H

Albin FOUBERT	en 1' 59" 21	780 pts	IR3
Maxence RALU	en 2' 00" 24	755 pts	IR3

1500 m H

Alexandre PLET	en 4' 16" 02	676 pts	R1
Didier DARCEL	en 4' 31" 88	520 pts	R4

3000m H

Anthony CHAPPELLIERE	en 9' 36" 93	564 pts	R3
Mickaël POTTIER	en 9' 46" 38	524 pts	R4

110m Haies (106) H

Antoine SENAULT	en 17" 21	565 pts	R2
------------------------	-----------	---------	----

400m Haies H

Yohan TSIANGANA	en 57" 74	776 pts	IR3
Côme BOUVET	en 66" 39	462 pts	D1

3000m steeple (91) H

Simon GANNE	en 9' 42" 86	824 pts	IR2
Arthur AUBERT	en 11' 00" 95	556 pts	R4

Poids 7 kg H

Jérôme FOUQUET	avec 9 m 06	475 pts	D1
Denis DECAUX	avec 6 m 29	310 pts	D7

Hauteur H

Tangui TRANCHANT	avec 1 m 85	784 pts	IR4
Guillaume LUROIS	avec 1 m 65	612 pts	R6

Longueur H

Yohan TSIANGANA	avec 6 m 32	778 pts	IR4
Côme BOUVET	avec 5 m 89	687 pts	R4

Triple saut H

Lucas THOMAS	avec 11 m 58	600 pts	R6
Valentin MALO	avec 11 m 23	565 pts	D1

Javelot 800g H

Tangui TRANCHANT	avec 46 m 25	624 pts	R2
Timothée FOURNIER	avec 25 m 70	336 pts	D6

Disque 2 kg H

Patrick TRANCHANT	avec 21 m 08	351 pts	D4
Romaric LARUE	avec 20 m 11	334 pts	D5

Marteau 7 kg H

Adrien OLLIVE	avec 14 m 00	189 pts	D8
Simon GANNE	avec 12 m 99	173 pts	D8

5000m marche H

Romaric LARUE	en 31' 46" 40	316 pts	D3
Denis DECAUX	en 34' 13" 86	216 pts	D6

Relais 4 x 100m H

Lucas THOMAS, valentin MALO, Tangui TRANCHANT et Guillaume LUROIS	en 44" 66	762 pts
--	-----------	---------

Relais 4 x 400 m H

Maël de SUTTER, Alexandre PLET, Yohan TSIANGANA et Albi FOUBERT	en 3' 37" 41	683 pts
--	--------------	---------

👉 🏆 1^{er} A3A avec 31 808 pts

La Rainette à RANES - dimanche 20 mai 2018

- 12 km -

166 coureurs classés

62 ^e et 3 ^e SEF	Stéphanie CORMIER	en 56' 13 s
---------------------------------------	--------------------------	-------------

courses jeunes :

1,5 km

4 ^e POM	Lilian GONTIER	en 5 min 54 s
--------------------	-----------------------	---------------

2,5 km

2 ^e BEM	Léandre FLEURY	en 10 min 12 s
--------------------	-----------------------	----------------

9 ^e BEM	Célian LAUNAY	en 13 min 33 s
--------------------	----------------------	----------------



Championnat académique estival des collèges à MONDEVILLE - mercredi 23 mai 2018

Benjamins

Eliot SUZANNE :

1000m en 3' 26" 09

Hauteur avec 1 m 26

poids 3 kgs avec 6 m 98

↳ triathlon avec 73 points R5

Minimes Garçons

Simon TIHY

1000m en 3' 28" 59

Hauteur avec 1 m 35

Poids 4 kgs avec 9 m 58

↳ Triathlon avec 58 points D1

Meeting d'OORDEGEM (B) - samedi 26 mai

1500m

Albin FOUBERT

en 4' 01" 63

IR2

Trail de l'Archange au MONT-SAINT-MICHEL - samedi 26 mai

- 55 km -

535 classés

340^e et ...

489^e et

Céline LEGALLAIS

en 7 h 33 min 54 s

Jérôme FOUQUET

en 8 h 48 min 58 s

Course des trois clochers à CUISSAI - dimanche 27 mai

14 km - 101 classés

🏆 1^{er}

8^e

24^e

26^e

Mickaël POTTIER

en 53 min 28 s

Ludovic RANNOU

en 1 h 01 min 47 s

Denis DECAUX

en 1 h 08 min 49 s

Thomas FENECH

en 1 h 09 min 16 s

6 km - 56 classés

3^e

8^e

9^e

18^e

27^e

43^e

Didier DARCEL

en 24 min 53 s

Bruno CEYSSEL

en 26 min 38 s

Côme BOUVET

en 26 min 49 s

Vanessa LETOURNEAU

en 31 min 53 s

Anita JOUSSELIN

en 35 min 24 s

Elsa BOULAY

en 41 min 55 s





Athlétisme

Les Ornaïs nourrissent de belles ambitions

Interclubs (1^{er} tour). Les athlètes de l'APP de l'Aigle Mortagne et d'Alençon visent le haut de l'affiche dans leur catégorie respective. Les Flériens, eux, veulent à tout prix se maintenir.

La réunification de la Normandie a rebattu les cartes avec seulement 16 clubs qualifiés pour la Nationale 3, repartis sur trois stades. Côté ornaïs, l'Aigle Mortagne et Fiers-Condé essaieront d'y jouer les premiers rôles. L'A3 Alençon, reléguée en Régionale, a les moyens de reprendre l'ascenseur.



Pierre Lechat et Mikael Chartrain (L'Aigle Mortagne) espèrent jouer les premiers rôles ce samedi.

Nationale 3 Fiers-Condé avait posé sa candidature pour organiser ce premier tour des interclubs, mais c'est finalement Querqueville (Manche) qui a été retenu. « L'an passé, nous avions fini 12^e et comme la Ligue prévoit de passer à 14 équipes en N3 pour 2019, nous serons en danger », prévient Evelyne Legout.

La présidente flérienne espère donc mobiliser tous ses athlètes. « En cette période de vacances, nous aurons des absents. Mais ce sont les petits clubs, sans gros effectifs, qui sont le plus touchés. L'objectif de samedi sera bien sûr d'être dans la poule de montée. C'est ma dernière saison au club, il n'est pas question de descendre en régional. On va faire tout ce qui est possible pour se maintenir. »

L'Athlète Perche Pays de l'Aigle Mortagne affiche clairement des ambitions plus élevées. « Nous avons bien préparé la compétition, avec deux stages où plus de quarante athlètes étaient présents, précise le président Daniel Boucher. Nous allons à Vernon (Eure) avec l'ambition dès ce premier tour d'égaliser notre total de 2017 (39 632 points). Sur le papier, c'est réalisable, sur le terrain, c'est plus compliqué. »

« Quant à l'effectif du club sur le pont, « Nous n'ont pas fait de recrutement », précise le président Daniel Boucher. « Nous n'ont pas fait de recrutement, mais nous avons progressé, mais cela reste en deçà. »

Tous les leaders seront là : Mikael Chartrain (200 m), Guillaume Fleuter, Pierre Lechat, Béatrice Martin et Pauline Chereau. « Ils ont l'expérience

des interclubs. Manon Aumontte rejoint, elle, les rangs des cadettes. Elle est impatiente d'en découdre avec les grands. Et je pense que nous aurons de bonnes surprises avec l'arrivée d'autres cadettes. Tout le monde semble très motivé. Pour le second tour, attendons samedi, mais l'ambition sera de jouer le podium lors de la finale. »

Régionale L'A3 Alençon disputera la poule Régionale 1, également à Vernon. « Notre principale ambition sera d'approcher les 27 000 points, ce qui permettrait de nous projeter sur la remontée en N3, au deuxième tour », espère le jeune entraîneur - et athlète - Simon Ganné.

Avec des jeunes leaders comme Tanguy Tranchant, Timothée Fournier et une équipe homogène, malgré le manque d'investissement de nos féminines, l'ambition semble tout à fait raisonnable.

Les Alençonnais pourraient aussi organiser la finale dans deux semaines. Un plus pour une possible remontée en Nationale 3. La Bayard Argentan est inscrite en Régionale 2.

COURSE À PIED/ATHLÉTISME

OH du 15/05/2018

A3 ALENÇON. Remonter en Nationale 3 : mission impossible ?

Après le bon score obtenu le samedi 5 mai à Vernon lors du premier tour des interclubs, la seconde marche aura lieu à Evreux, le samedi 19 mai.

Dans cette « finale Régionale 1 », figurent huit équipes dont Avranches, Lisieux et Evreux. Ces deux dernières seront les plus dangereuses, en raison des résultats du premier tour : Evreux a obtenu 28 539 points, Alençon 27 938 points (niveau jamais atteint) et Lisieux 27 857 points.

notamment pour la marche et certains lancers. Il n'est pas trop tard pour participer (06 08 03 70 04).

Résultats - Meeting national de Montpellier. Le cadet Tanguy Tranchant disputait son premier décathlon et il a obtenu 5 927 points, la neuvième performance de son parcours. - Mulonne-Champfrémont, 10,1 km : Didier Darcel, 4^e au scratch en 39:25, premier master 2. - Le Mans, 10 km : Mikael Pottier 34:40, Jean-Louis Galoëde 38:01, Anthony Nollere 38:01.

38:01, Ludovic Rannou 39:35, Mathieu Boucher 40:41, Cédric Vent 42:58, Denis Ducaux 44:26, Josephine Dron 45:18, Vanessa Letourneau 46:26, Patricia Lévesque 51:19. Sur 5 km : Valérie Fournier 21:37. Sur semi, Côme Bouvet 1 h 26. - Marathon du Louvre à Lens. Thomas Duchateau 3 h 01. - 10 km du Havre : Mickaël Delarroy 34:39.

Appel aux femmes

Avantage pour Evreux : évoluer à domicile.

La candidature d'Alençon n'a pas été retenue. L'identité du club, Ph. Peccate manie l'ironie : « La situation du stade d'athlétisme qui se situe sur Saint-Paterne, en Sarthe donc, même pas en Normandie, a dû paraître exotique » pour certains. Et puis « l'Orne ne serait pas en capacité d'organiser deux tours d'interclubs le même jour. Le 19 mai, Fiers organise la poule de classement N3. Par contre, l'Eure avec deux sites, Bernay et Evreux, a cette capacité. Les ploucs de l'Orne apprécieront ».

Alençon doit « se classer premier de cette poule pour espérer la montée en N3 ». Aussi, avec le concours des jeunes Simon Ganné et Amury Ralu, le club sonne le rappel des troupes, pour ce rendez-vous où le talent individuel ne suffit pas : il faut réaliser une prouesse collective en étant notamment présent dans toutes les disciplines : courses, sauts, lancers.

Le tableau hommes est presque au complet mais il reste des places chez les femmes,



Les femmes attendent du renfort (photo Camille Roger)

Merci à Ouest-France et à Orne-Hebdo pour leurs superbes articles sur nos Interclubs !

Athlétisme

OF du 18/05/2018

Ganne et Alençon vers la remontée ?

Interclubs R1 (2^e journée). Victime de la réunification de la Normandie, l'A3 Alençon s'est donnée les moyens de remonter.

Espoir prometteur, Simon Ganné est devenu en quelques mois un rouage essentiel de l'Association Athlétique Alençonnaise. Sur le terrain, il brille avec ses performances sur route et en cross, notamment avec une qualification pour les championnats de France. Lors de la première journée des interclubs, il récidivait avec 9' 49" sur 3 000 m steeple à Vernon. Mais l'athlète de 22 ans coache aussi les demi-fondeurs et s'implique dans la préparation des interclubs.



Simon Ganne (A3 Alençon).

À Evreux, « notre ambition sera de dépasser les 30 000 points », explique l'Alençonnais. À Vernon, le club avait déjà placé la barre très haut : 27 938 points. « Ce cap nous permettrait de nous hisser au sommet des clubs de Régionale 1. » Le club s'appuiera sur ses points forts : les courses. « Sprint et demi-fond. Pour cette finale, toutes les disciplines seront couvertes par nos athlètes. »

Mais tout n'est pas encore parfait. « L'A3A n'est pas encore un club de lanceurs. Nous ne disposons d'aucun vrai spécialiste. » Le fondeur Simon Ganne, 1,75 m pour 59 kg, s'aligne par exemple sur le marteau. Les leaders apporteront donc l'essentiel des points. « Hormis Timothée Fournier - toujours généré par une contracture à la cuisse - tous les leaders du premier tour seront à Evreux. Guillaume Lurois sur le sprint, Tanguy Tranchant qui doublera perche et javelot, Maël De Su-

ter sur 400 m et Yohann Tsiangana sur 400 m haies. » Sur 800 m, Albin Foubert viendra renforcer le collectif. Valérie Fournier et Josephine Dron (3 000 m) et Clara Mériel (100 m) seront aussi très précieuses.

L'attente est importante, malgré la déception de ne pas avoir été retenu pour organiser cette finale régionale. « Une fois de plus, nous serons le club avec le plus long déplacement », regrette le président Philippe Peccate. Ses principaux rivaux seront Evreux et Lisieux. « L'objectif est la remontée en N3, conclut Simon Ganne. Il y a quelques semaines, cet objectif n'était qu'un simple rêve. »

> > > Samedi. Finale régionale des interclubs à Evreux. Classement actuel. 1. Evreux AC 2, 28 539 pts ; 2. A3 Alençon 27 938 pts ; 3. Les Andelys 21 937 pts.

COURSE À PIED / ATHLÉTISME

OH du 8 mai 2018

A3 ALENÇON. Un très bon résultat collectif

Le club d'athlétisme a brillé lors du premier tour des interclubs, samedi dernier.

En athlétisme, les interclubs, c'est un rendez-vous majeur dans la vie d'une association.

Durant deux journées, les sportifs donnent le maximum, pour eux mais aussi pour le club. C'est ce qui est arrivé le samedi 5 mai à Vernon, lors du premier tour. L'A3 Alençon y a récolté près de 28 000 points, se classant deuxième sur six, en Régionale 1. « Douzième avec les poules Nationale 3/ Régionale 1, devançant les clubs de N3 comme Fiers et Vire ! »

Cela ne s'est pas arrêté là. Philippe Peccate, président, fier de sa « belle équipe. Même dans les meilleures prévisions, on n'atteignait pas ce chiffre ». Hier, l'A3 évoluait en National mais la fusion des deux Normandie a réduit le nombre de tickets disponibles pour cet échelon. Et cela ne va pas s'arranger : à se demander si les départements n'auraient pas une place dans « l'élite ».

Cela ne les empêche pas de présenter de bons athlètes qui rapportent des points, proportionnellement à leurs performances.

Trois plus de 800 pts

À ce jeu, samedi dernier, il s'est trois à avoir dépassé 800 points ou plus sur une seule épreuve : le cadet Tanguy Tranchant (1,90 m à la hauteur), le sprinter junior Guillaume Lurois (11'27" au 100 m) et le demi-fondeur Simon Ganné (9:49 sur 3 000 steeple), plus à l'aise pour courir que pour lancer le



La joyeuse équipe qui a récolté 27 938 points à Vernon, se classant deuxième sur six en Régionale 1

marteau de 7 kg. Car les interclubs, c'est aussi pratiquer une discipline qui n'est pas la sienne. Ainsi, Anthony Chapelle lance le poids de sept kilos, la cadette Clara Mériel fait du triple saut, etc.

Âges divers

Les interclubs, c'est aussi le moment où se croisent les différentes générations, de la master 2, Valérie Fournier, la doyenne qui vaut quand même 12:20 sur 3 000 m (après avoir

longuement piétiné en officiant comme juge starter), mais qui doit se contenter de lancer le disque à dix mètres et des brouettes.

Sous les 800 points, dans la fourchette 700-800, on trouve Clara Mériel (13:55 sur 100 m), l'espoir Maël de Sutter (52:62 sur 400 m), le junior Alexandre Piet (2' 00" 54 sur 800 m), Yohann Tsiangana (58:77 sur 400 m haies) et le 4x100 masculin. Dans la fourchette 600-700 points, figurent Valentin Malo

E. Racine et C. Mériel) bouclent le 4x100 en 56:05, et le quatuor Katia Tallieff, Léa Froger, V. Fournier et Josephine Dron) boucle le 4x400 en 5:01. Chez les hommes, les deux équipes s'imposent : le 4x100 (Thomas Lucas, V. Malo, T. Tranchant et G. Lurois) en 45:27, le 4x400 (Côme Bouvet, A. Ralu, A. Piet, M. de Sutter) en 3:38.

À Evreux...

Le second tour aura lieu le samedi 19 mai. Remonter en National ? Pour Philippe Peccate, président, « au second tour, on aura une équipe renforcée. L'objectif affiché est 30 000 pts. Avec ce score, la montée en N3 est jouable ». Malheureusement, le second tour aura lieu à Evreux, l'équipe qui l'a fait battre : « Evreux à domicile, c'est du gâteau pour eux ».

Un second tour pour lequel l'A3 était candidat. La Ligue en a décidé autrement.

Autres résultats

- Trail à Bauli (Morbihan), 20 km, 60 de D+ : le maître Sandrine Le Postol en 2 h 24 - 20 km de Marolles (Nord) : le master 1 Jean-Louis Galoëde en 1 h 19. - Verneuil-sur-Avre, 5 km : les masters 2 Didier Darcel en

16:30 et Denis Decaux en 20'. - No Finish Line à Paris (coursur 24 heures sur le Champ de Mars à Paris) : Katia Gapiillard-Lemoine 164 km, Thierry et Jostette Jacquet 102 km en marche nordique.

Athlétisme

OF du 09/05/2018

L'Aigle-Mortagne jouera la montée, Alençon aussi

Premier tour des interclubs. Si L'Aigle-Mortagne et l'A3 Alençon ont plus que rempli leur contrat et peuvent viser haut, Fiers-Condé n'a pu que subir, le week-end dernier.



Anthony Chartrain a largement contribué à la victoire de l'APP L'Aigle-Mortagne.

Nationale 3 L'Athlète Perche Pays de l'Aigle-Mortagne termine 1^{er} à Vernon avec 38 553 points (meilleur total des 16 équipes de N3). « La journée a été très bonne, apprécie le président Daniel Boucher. Mais nous avons encore une belle réserve de points. Et pour nos leaders comme Mikael Chartrain et Guillaume Fleuter, ce n'était que leur première sortie, ce seront bien mieux dans deux semaines. » Ou le rendez-vous est fixé dans l'Eure à Bernay, le 19 mai. La première place et une possible montée en N2 sont donc envisageables.

« Par ailleurs, mais c'est sur le terrain qu'il faudra répondre. » Fiers-Condé Athlète prend la 3^e place à Querqueville avec 25 930 points. La présidente Evelyne Legout prévient que son club plannise « en danger ». Le terrain a confirmé

avec un gros avantage, celui de jouer à domicile.

Régionale 1 L'A3 Alençon se classe 2^e à Vernon avec 27 938 points (2^e total sur 12 équipes de R1). Le record du club est exploité de plus de 2 000 points. Mais le président Philippe Peccate affiche un point de regrets, lundi soir à l'annonce de la désignation du stade du 2^e tour : Evreux. « Nous espérons vraiment organiser cette finale régionale. Celle aurait une première et aurait aussi en avant notre club et lui coûterait notre tour de chronométré. Mais nous devons une fois encore nous désoleer. »

Les pronostics les plus pessimistes. Les féminines devront faire le plein au 2^e tour pour éviter la descente. Mais

Les meilleures performances individuelles

APP L'Aigle-Mortagne, Manon Aumontte 100 m haies 15'64 et longueur 5,33 m. Thais Léger triple saut 10,82 m. Mikael Chartrain 200 m 22"75. Anthony Chartrain hauteur 1,90 m. Guillaume Fleuter 100 m 11"29 et longueur 6,58 m.

Fiers - Condé, Laurine Brodin 1 500 m 5' 06"03, Mélodie Lever-nieux 1 500 m 5' 09"08. A3 Alençon, Clara Mériel 100 m 13"55, Tanguy Tranchant hauteur 1,90 m et 400 m haies 58" 77, Maël De Sutter 400 m 52" 52, Simon Caprin 3 000 m steeple 9'49"30, Guillaume Lurois 100 m 11"27, Alexandre Piet 800 m 2' 00"54, Yohann Tsiangana 400 m haies 58" 77.

L'A3 Alençon au-delà de ses espérances

OF du 24/05/2018

De la déception à l'explosion... En l'espace de 12 mois, l'Association Athlétique Alençon (A3) est passée par tous les états. Absente de Nationale 3 en mai dernier, après la reconstitution du championnat interclubs suite à la réunification de la Normandie, les Ornaïs retrouvaient la Régionale 1 lors du premier tour à Vernon (Eure), il y a deux semaines.

En battant leur record et en frôlant les 28 000 points, les Alençonnais se qualifiaient pour la finale en prenant la seconde place derrière Evreux. Et c'est en terre evreuxienne que la finale se jouait ce samedi avec une seule possibilité d'assurer la remontée : gagner. Pari très compliqué. Philippe Peccate et son équipe ont su remobiliser les troupes pour ce nouveau



Le 4 x 400 m alençonnais a magnifiquement bouclé la journée.

diquaient Alençon 3^e, Alençon 2^e. Et ce n'est qu'après le décompte final, une fois les relais courus (victorie des deux équipes masculines 4 x 100 et 4 x 400), que le résultat officiel tombe : Alençon (31 808 points) termine premier. Les jeunes peuvent hurler leur joie. « On est en Nationale 1 ! On est en Nationale 1 ! Et d'entamer un tour d'honneur bien mérité.

Le classement final de la Régionale 1. 1. A3 Alençon 31 808 points ; 2. CA Lisieux 30 167 ; 3. Amicale Athlète Roumois 29 386 ; 4. Evreux AC 28 963 ; 5. CA Quevilly Couronne 28 262 ; 6. Les Andelys 24 253 ; 7. AC Barétin 22 526.

Les meilleures performances du club : féminines : Clara Mériel 13"54 sur 100 m. Emerence Racine 13"97 sur 100 m. Valérie Fournier 11"55 sur 3 000 m. Josephine Dron 12'01"47 sur 3 000 m.

Garçons : Guillaume Lurois 11"35 sur 100 m. Lucas Thomas 11"67 sur 100 m. Valentin Malo 24"45 sur 200 m. Tanguy Tranchant 1,85 m à la hauteur et 46,25 m au javelot. Maël De Sutter 52"02 sur 400 m. Albin Foubert 15'29"21 sur 800 m. Maxence Ralu 2" sur 800 m. Simon Ganne 9'42"86 sur 3 000 m steeple. Alexandre Piet 4'16"02 sur 1 500 m. Yohann Tsiangana 57"74 sur 400 m. Haies et 6,32 m à la longueur. Côme Bouvet 58"90 m à la longueur.

Inauguration de la tour de chronométrie et du stade d'athlétisme Claude Varnier

Mercredi 16 mai, a eu lieu l'inauguration de la tour de Chronométrie et la dénomination du stade d'athlétisme Claude Varnier.

La tour de chronométrie dont le projet remonte à 2013, a été utilisée pour la première fois ce mercredi avec une démonstration de chronométrie devant les édiles alençonnais, Monsieur le Député Joaquim Pueyo, Monsieur le président de la CUA, Ahamada DIBO, Monsieur le maire d'Alençon, Emmanuel Darcisac, Madame l'adjointe aux Sports, Stéphanie Bretel.

Un 50 m animé par des benjamins et des minimes du club a permis de montrer aux élus le fonctionnement de cette chronométrie avec, notamment, la photo-finish. Merci à Daniel Boucher, président du Comité d'Athlétisme de l'Orne, qui a officié comme technicien.

Auparavant, en présence de ses enfants, a été inaugurée une plaque au nom de Claude Varnier pour dénommer le stade d'athlétisme. Claude Varnier a été l'entraîneur du CSA durant sa grande période dans les années 70, puis président du CSA qui deviendra A3-Alençon dans les années 90.

Des grands noms du CSA étaient présents à cette cérémonie, André Brillant, Michel Caro, Jacques Dugué, Claude Croisé.

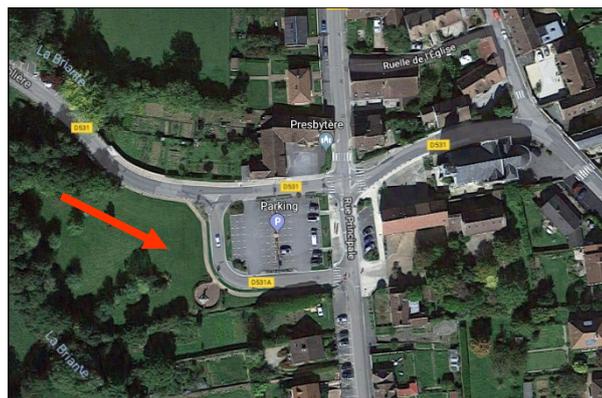


Calendrier hivernal du Comité de l'Orne

- Samedi 22 septembre 2018 :
Jeux du Perche à Mortagne et kid athlé
- Samedi 29 septembre 2018 :
Triathlon PO/BE/MI à Argentan
- Dimanche 7 octobre 2018 :
Triathlon et EO à Alençon
- Samedi 10 novembre 2018 :
Kid athlé et triathlon à Bellême
- Samedi 17 novembre 2018 :
Lancers longs à Flers à partir de benjamins
- Samedi 8 décembre 2018 :
Kid athlé et triathlon à Aube
- Samedi 12 janvier 2019 :
Départementaux cross à Alençon
- Samedi 19 janvier 2019 :
Kid à Mortagne
- Samedi 9 mars 2019 :
Triathlon BE/MI à L'Aigle

Pique-nique de fin d'année

Comme l'an dernier, nous clôturons la fin d'année par un pique-nique à Damigny **jeudi 28 juin à partir de 19 h,** Parking face à la maison des Associations



Réunion du Lundi 28 Mai 2018

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Hervé ROY, Simon GANNE, Sophie GAUTIER, Joséphine DRION

Excusés : Abel RALU, Amaury RALU, Thierry DROUILLET, Allain LEBOSSÉ, Vincent EPIPHANE, Stéphanie POILPRE, Didier DARCEL, Jean - Louis GALODÉ

Résultats compétitions du mois d'avril :

Bilan des interclubs : Une grande satisfaction pour le club qui totalise 27.938 pts au 1^{er} tour à Vernon, ce qui permet de se classer 2^{ème}. Au 2^e tour, il obtient 31 808 pts à Evreux. L'A3 remporte la régionale 1 et se place 9^{ème} au classement général N3, assurant ainsi sa montée en National 3. Philippe Peccate félicite à nouveau l'excellente organisation et préparation de ce championnat des clubs avec l'implication comme responsables d'Amaury Ralu et de Simon Ganné associées de Joséphine Drion et Valérie Fournier. La participation des féminines est en forte hausse avec une belle progression sur le deuxième tour.

Remerciements également rendus aux jurys (aucune pénalité de points), à la Municipalité d'Alençon grâce à la mise à disposition de minibus pour le transport de nos athlètes à Vernon, à l'APPAM, qui a partagé avec les athlètes de l'A3 son savoir - faire et des entraînements spécifiques à l'occasion des 2 stages de préparation à Alençon.

L'objectif de remonter en National est atteint et doit être mis au crédit d'une équipe motivée par l'enjeu.

Bilan clubs : à ce jour, l'A3 se place 18^{ème} au classement des clubs normands avec 1148 points devançant l'APPAM et Flers.

Bilan des EPREUVES COMBINEES BEN/MIN à ALENCON (26/27/05 2018) :

Bilan très positif pour cette première compétition avec l'utilisation de la tour de chronométrie. Toutes les installations (abris, tables, chaises,...) ont été appréciées et utilisées par l'ensemble des participants en raison de la chaleur et de la pluie.

Remerciements aux bénévoles, athlètes qui ont installés les jours précédents et le matin du samedi tout le matériel de la compétition, la buvette, aux services techniques de la ville très réactifs, qui ont effectué la réfection des aires de poids, le vendredi.

La tenue de la buvette, pour assurer les repas des jurys, bénévoles, athlètes et public, par l'Equipe d'Hervé ROY a été appréciée répondant parfaitement à l'exigence de la ligue.

Philippe fera une demande auprès de la ville d'Alençon pour l'installation d'un deuxième sautoir de hauteur et la mise en conformité des poteaux de perche.

Remarques : L'usage du chronomètre électrique suppose l'installation d'un bras articulé, ainsi qu'une borne WIFI une demande sera faite en ce sens. Seule ombre au tableau de ces 2 jours, le vol d'un ordinateur portable dans une voiture après effraction appartenant à un athlète du club.

Inauguration du stade Claude Varnier : Un moment fort, avec les anciens du CSA et de beaux hommages rendus en présence des membres de la famille Varnier, également une démonstration très appréciée de l'utilisation de la chronométrie et de la photo finish.

Championnats à venir :

Départementaux sur piste ARGENTAN dimanche 3 juin : environ 15 athlètes et les jurys Philippe Peccate et Jean-Louis Galodé seront engagés.

Aux Inter-régions d'Epreuves Combinées à LAVAL : les 2 et 3 juin : Tanguy Tranchant au Décathlon Cadet, Patrick Tranchant sera juge sur les 2 jours.

Régionaux Benjamins Minimes : le 17 juin à Val de Reuil : 2 benjamins et 1 minime ont réalisé les minima. Philippe sera jury.

Championnat de France sur 10 km à Liévin le 23 juin avec la présence de 4 athlètes (Jean Louis Galodé, Fabien Lamiré, Mickaël Potier et Valérie Fournier) Le club participera à hauteur de 50 € pour les frais d'hôtel et repas par athlète.

Régionaux CJESM à Caen le 24 Juin sur piste

Championnat de France Epreuves Combinées cadets à Oyonnax les 23 et 24 juin avec Tanguy Tranchant.

Pré France CJESM à FOUGERES le 30 juin et 1^{er} juillet avec l'espoir d'une présence d'athlètes qualifiés aux championnats de France à EVRY BONDOUFLE (I-F) les 22 et 23 juillet.

Projet déplacement au meeting de Paris 2018, Stade Charlety le 30/06/2018 :

Projet en commun avec l'Appam pour réduire les coûts de transport. Peu de participants côté club, ce projet sera abandonné. (Rappel des coûts 20 - 25€, hors transport)

Projet budget investissements 2018 / 2019 :

Divers petit matériel : Trousse secours (Joséphine la met en place pour la rentrée), Sifflet starter (2)
Un point sera fait au cours du mois à venir sur les orientations sportives du club pour la saison à venir.

Formation jurys le 12 octobre :

Un club pour fonctionner a besoin de jurys qualifiés lors des compétitions officielles. Il faut donc continuer d'inviter athlètes, bénévoles et parents à devenir officiels. Pour cela une session de formation de niveau régionale aura lieu à Argentan le 12 octobre 2018.

Le traitement informatique des compétitions pistes ou cross est réalisé sur le logiciel LOGICA, une date pour une formation officielle LOGICA sera définie prochainement.

S'inscrire auprès de Philippe sur vos intentions et également pour le 1^{er} niveau départemental sauts, lancers, courses.

Projet calendrier 2018-2019 :

Le triathlon PO BEN MI avec épreuves ouvertes (sprint et demi-fond) est confirmé dimanche 7 octobre au stade Claude Varnier - Alençon,

Il faut aussi penser au printemps 2019, il conviendra d'organiser un premier meeting piste. Une réflexion sera menée pour élaborer un programme attractif avec en plus des courses à chronométrage électrique, des concours, tout ceci soutenu par un budget financier pour un prize money.

Fonctionnement du club 2018 2019 :

La question concernant la future présidence du club est évoquée, sachant que Philippe souhaiterait passer le relais en fin de saison. Simon Ganne indique son intention de réfléchir sérieusement à la présidence, assisté dans un bureau par Joséphine Drion. Cette proposition est saluée par l'assemblée. Le bureau actuel précise qu'ils seront soutenus en restant à leurs côtés.

Projet / Entraîneurs :

Le recours à des entraîneurs qualifiés et rémunérés est devenu indispensable pour la pérennité du club. La FFA indique clairement que les clubs devront professionnaliser l'entraînement. Il sera nécessaire d'obtenir un budget à la hausse de manière significative pour les financer de manière durable.

La recherche se portera essentiellement sur l'encadrement des jeunes en complément de l'entraîneur actuel Janik LEMAIRE dont le travail est particulièrement apprécié, avec la possibilité de travailler plus les sauts et les lancers. Une présence aux compétitions leurs seront demandés sur un calendrier défini afin d'encadrer les jeunes athlètes à l'instar des autres clubs.

Divers :

Fête du sport : 15 septembre 2018, l'A3 participera. Les ateliers de démonstration de lancers (vortex) seront reconduits, ainsi qu'une petite aire de course avec chronométrie comme l'année dernière.

Projet fête de fin d'année :

Sous la forme d'un pique-nique à partager : **la date du jeudi 28 juin** à partir de 19h00 est convenue à Damigny sur l'aire herbeuse face au parking de la Maison des Loisirs, comme l'an dernier.

PROCHAINE REUNION : Lundi 25 juin 2018, 18h30, Salle USDA



Président :
Philippe Peccate
Secrétaire :
Valérie Fournier