



Photo : Philippe Peccate

Une saison lumineuse !

La fin de saison pour le club a été particulièrement brillante que ce soit sur la piste, sur la route ou en trail.

Pour la piste, ce fut un feu d'artifice ! Le cadet Tanguy Tranchant décroche son deuxième titre de champion de France en Epreuves Combinées, le junior Timothée Fournier gagne son billet pour les France sur le 200m, le minime Bonano Lemonnier est sélectionné pour la coupe de France Minimes sur le 100 m et la hauteur. Valérie Fournier obtient un titre de championne de France master sur 5000m.

Grâce à la fougue de nos jeunes, le club remonte en N3.

Sur la route, le master Mickaël Pottier réalise un excellent chrono au marathon de Londres et sur le semi des Courants de la Liberté.

En trail, nos traileuses Katia Gapillard-Lemoine et Sandrine Lebon ont réalisé une superbe perf sur l'ultra marin du Morbihan.

Bien sûr, il ne faut pas oublier les autres athlètes du club, qui, chacun à leur niveau, ont porté haut le maillot jaune et noir du club.

La saison s'achève, le club va s'employer à mettre tout en œuvre pour que celle à venir soit tout aussi lumineuse !

Un projet sportif

Pour la saison à venir, le club renforce son pool entraîneurs pour la piste. Ainsi il va pouvoir diversifier son offre d'entraînements auprès des athlètes, notamment des plus jeunes pour que ceux-ci puissent pratiquer différentes activités athlétiques. Le corolaire à la mise en place de cette offre est que l'athlète devra s'intégrer dans un projet sportif défini. Il ne peut y avoir de l'entraînement pour de l'entraînement. L'entraînement n'est pas une finalité en soi. Il passe par une évaluation. Et cette évaluation est la compétition. Celle-ci permet de mesurer les acquis mis en place tout au long du cycle d'apprentissage. Participer à une compétition, c'est donc avant tout, se confronter à soi-même, avant de se confronter aux autres. C'est donner du sens aux entraînements. C'est aussi l'occasion pour le jeune athlète d'apprendre les rituels particuliers des différentes épreuves athlétiques : confirmer sa présence sur une épreuve, passer par la chambre d'appel, se présenter à un jury sur un concours, prendre ses marques, etc...

Tout ceci se fera bien en amont de la compétition, c'est-à-dire que le rôle de l'entraîneur sera de présenter ses activités en fonction d'un calendrier. Le rythme et le type de compétitions seront définis par l'entraîneur en fonction de tel ou tel athlète, l'entraîneur s'engageant à accompagner le jeune sur la compétition. Ce n'est qu'après que la notion de performance viendra.

L'athlétisme est un sport individuel où l'athlète s'expose dans une confrontation avec soi-même et avec les autres, c'est un réel défi qu'il faut intégrer dans sa pratique sportive.

PP

RÉSULTATS

Juin 2018

Pré-France Epreuves Combinées à LAVAL (53) - samedi 2 et dimanche 3 juin 2018 (95 km)

Décathlon Cadets

🏆 1^{er}

Tangui TRANCHANT avec 6 807 points N4

100 m en 11" 23 (+2,8) / 810 points rp

Longueur avec 6 m 63 (+0,0) / 727 points rp

Poids avec 12 m 45 / 634 points

Hauteur avec 1 m 87 / 687 points

400m en 51" 76 / 735 points rp

110 m Haies en 15" 67 / 770 points

Disque avec 38m99 / 644 points

Perche avec 3 m 80 / 562 points

Javelot avec 48 m 93 / 573 points rp

1500m en 4' 42" 50 / 635 points

👉 2^e performance de l'année

La Ronde de L'Aigle (A3 Urban trail de L'Aigle) à L'AIGLE - samedi 2 juin 2018 (65 km)

- 5 km -

65 classés

🏆 1^{er}

Anthony NOLIERE en 19" 00

Meeting de l'Entente Sarthe Athlé à ARNAGE - samedi 2 juin 2018 (65 km)

800m TCM

Didier DARCEL en 2' 15" 49 R6

5000m TCF

Valérie FOURNIER en 21' 01" 20 D1

Championnat Départemental CJESM à ARGENTAN - dimanche 3 juin 2018 (43 km)

100 m TCF séries

Clara MERIEL en 13" 72 R4

Camille ROGER en 13" 73 R4

Emerence RACINE en 13" 80 R4

200m TCF

🏆 1^{ère} CAF

Camille ROGER en 26" 96 IR4

400m TCF

🏆 1^{ère} ESF

Katia TAILLEFER en 72" 43 D2

🥈 2^e ESF

Joséphine DRION en 73" 83 D3

100m TCM

🏆 1^{er} JUM

Timothée FOURNIER en 11" 06 IR1 (11" 26 en série IR2)

🥈 3^e JUM

Guillaume LUROIS en 11" 35 IR3 (11" 53 en série IR4)

en séries

Valentin MALO en 12" 35 R6

Maxence BLAIN en 12" 40 R6

Pierre RACINE en 12" 45 D1

Adama TRAORE en 13" 15 D5

200m TCM

🏆 1^{er} JUM

Timothé FOURNIER en 22" 55 IR2

🏆 1^{er} ESM

Maël de SUTTER en 22" 96 IR3

🥈 2^e JUM

Guillaume LUROIS en 23" 18 IR4

🏆 1^{er} SEM

Yohan TISANGANA en 23" 88 R2

Valentin MALO en 24" 23 R3

Pierre RACINE en 24" 92 R5

Adama TRAORE en 26" 70 D4

🥈 2^e SEM

800m TCM

🏆 1^{er} ESM

Amaury RALU en 2' 06" 11 R2

🥈 2^e JUM

Romarc LARUE en 2' 13" 22 R5

1500m TCM

🥈 3^e CAM

Renan NIGHAOUI en 4' 44" 07 D1

Gwendal ROUXEL en 5' 13" 96 D6



RÉSULTATS

Juillet 2018

Meeting

110m haies TCF

Axelle SUZANNE en 20" 41 D6

400m TCM

Maël DE SUTTER en 51" 12 IR2

800m TCM

Alexandre PLET en 1 57" 91 IR2

Maxence RALU en 2' 00" 21 IR3

110m Haies TCM (séries)

Antoine SENAULT en 16" 59 R1

Trail d'Ecouves à RADON - dimanche 3 juin 2018 (10 km)

- 61 km -

166 classés

100 ^e et 11 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 8 h 32 min 04 s
118 ^e et 6 ^e M1F	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 8 h 50 min 22 s
119 ^e et 7 ^e M1F	Sandrine LEBON	en 8 h 50 min 23 s
128 ^e et 63 ^e M1M	Thomas FENECH	en 8 h 56 min 53 s

- 35 km -

274 classés

27 ^e et 2 ^e M2M	Bruno CEYSSEL	en 3 h 54 min 08 s
170 ^e et 7 ^e M3M	Thierry JACQUET	en 4 h 54 min 30 s

- 16 km -

421 classés

8 ^e et 5 ^e SEM	Frédéric DESIERREY	en 1 h 12 min 41 s
28 ^e et 9 ^e M1M	Ludovic RANNOU	en 1 h 20 min 45 s
49 ^e et 16 ^e M1M	Emmanuel PLANCHAIS	en 1 h 24 min 49 s
99 ^e et 5 ^e SEF	Stéphanie CORMIER	en 1 h 34 min 30s
138 ^e et 6 ^e M1F	Sandrine LE POETVIN	en 1 h 39 min 30 s
374 ^e et 40 ^e SEF	Céline LEGALLAIS	en 2 h 12 min 52 s
400 ^e et 8 ^e M3M	Josette JACQUET	en 2 h 22 min 50 s

- 8 km -

126 classés

4 ^e et 3 ^e SEM	Vincent EIPPHANE	en 39 min 49 s
5 ^e et 4 ^e SEM	Côme BOUVET	en 40 min 21 s
21 ^e et 3 ^e SEF	Vanessa LETOURNEAU	en 48 min 05 s
69 ^e et 11 ^e M1F	Elsa FARIA-BOULAY	en 1 h 01 min 02 s

2^e soirée EAMH à HEROUVILLE-SAINT-CLAIR - mercredi 6 juin 2018 (112 km)

200m TCM :

7 ^e et 3 ^e JUM	Thomas LUCAS	en 23" 85 (+0,4)	R2
--------------------------------------	--------------	------------------	----

Les Courants de la Liberté à CAEN - dimanche 10 juin 2018 (117 km)

Marathon

1072 classés

586 ^e et 224 ^e M1M	Sébastien VESQUE	en 4 h 12 min 12 s	D8
--	------------------	--------------------	----

Semi-Marathon

3 632 classés

13 ^e et 5 ^e MIM	Mickaël POTTIER	en 1 h 14 min 32 s rp qi	IR4
402 ^e et 184 ^e SEM	Mathieu BOUCHET	en 1h 36 min 55s(1h 36 min 12s)	D3

10 km

4 222 classés

70 ^e et 3 ^e M2M	Didier DARCEL	en 37 min 16 s	R5 qi
138 ^e et 33 ^e M1M	Jean-Louis GALODE	en 39 min 45 s	D2

Départementaux CD14 à VIRE - dimanche 10 juin 2018 (103 km)

400m Haies

Yohan TSIANGANA	en 57" 16	IR2
-----------------	-----------	-----

Trail des Forges à LA BAZOGE - dimanche 10 juin 2018 (47 km)

- 22 km -

507 classés

22 ^e et 9 ^e M1M	Ludovic RANNOU	- 3 -	en 1 h 12 min 43s
---------------------------------------	----------------	-------	-------------------

RÉSULTATS

Juillet 2018

Trail des Ebihens à SAINT-JACUT LA MER - dimanche 10 juin 2018 (196 km) - 20 km -

152 classés
16e et 6e SEM **Anthony NOLIERE** en 1 h 27 min 26 s

1^{ère} journée du CAC à CAEN - mercredi 13 juin 2018 (117 km)

800m TCM

2^e CAM **Maxence RALU** en 1' 59" 01 IR3 rp
2^e JUM **Romaric LARUE** en 2' 05" 99 R2

Meeting d'HÉROUVILLE - jeudi 14 juin 2018 (112 km)

1500m TCM

Albin FOUBERT en 4 ' 02" 79 IR2

Les Foulées Chapeloises à LA CHAPELLE-PRÈS-SÉES - vendredi 15 juin 2018 (17 km) relais en duo de 11 km

115 équipes classées

3e **Frédéric DESIERREY** et Dimitri Thirant en 43' 30
5e Nicolas Thieulin et **Vincent EPIPHANE** en 44' 17
15e **Bruno CEYSSEL** et Thierry Bedouet en 48' 32
27e Stéphane Peluau et **Thomas FENECH** en 52' 21

courses jeunes

3e **William DROUIN** et Léandre FLEURY
.. **Lilian GONTIER** et

Championnats de France Masters à ANGERS - samedi 16 et dimanche 17 juin (141 km)

800m M50M

7^e **Didier DARCEL** en 2' 12" 66 R5

5000m M40M

Jean-Louis GALODE en 18' 08' 09 D1

5000m M50F

 1^{ère} **Valérie FOURNIER** en 20' 35" 09 R5, **championne de France**

Championnats régionaux BE/MI à VAL DE REUIL - dimanche 17 juin 2018 (165 km)

50m BEF

Lisa GUILLET en 8" 23 (série)

100m MIM

 1^{er} **Bonano LEMONNIER** en 11" 56 (11" 62 en série), **champion de Normandie**

Hauteur MIN

 2^e **Bonano LEMONNIER** avec 1 m 75

Poids 4 kgs

6^e **Bonano LEMONNIER** avec 10 m 64

Triathlon hors championnat

6^e **Bonano LEMONNIER** avec 105 points IR3

Les Foulées du 12^e à PARIS - dimanche 17 juin 2018 (192 km)

- 10 km -

886 classées

812^e et 19^e M2F **Corine PERCHERON** en 1 h 04 min 51 s (1 h 03 min 48 s) D8

Les Foulées du Pays d'Auge à COURTONNE LA MEURDRAC - dimanche 17 juin 2018 (92 km)

- 5 km -

73 classés

5^e et 3^e SEM **Michaël DELANNOY** en 17 min 23 s

Retour sur les résultats d'Henri Blaise-Martin en Espagne

Course de 6 km à Benamoccarà (E)- dimanche 20 mai 2018 (1 710 km)

5^e des + de 50 ans **Henri BLAISE-MARTIN** en 28' 40

Course de 9 km à Algarrobo (E) - dimanche 27 mai 2018 (1 706 km)

93^e et 11^e des + de 50 ans **Henri BLAISE-MARTIN** en 43' 20

Circuit urbain de 6 km à Vélez Malaga (E) - dimanche 10 juin 2018 (1 712 km)

98^e et 9^e des + de 55 ans **Henri BLAISE-MARTIN** en 27' 50

Course rurale à Benamargosa (E) - dimanche 17 juin 2018 (1 723 km)

- 10 km -

73^e et 7^e des + de 55 ans **Henri BLAISE-MARTIN** en 51' 40

Championnat de France Epreuves Combinées à OYONNAX (01) - 23 et 24 juin 2018 (716km)

Décathlon Cadets

🏆 1^{er}

Tangui TRANCHANT

avec 6 739 points

N4

100 m en 11" 63 (-0,5)
Longueur avec 6 m 29
Disque avec 39 m 07 rp
Perche avec 3 m 90 rp
400m en 51" 27 rp
110 m Haies en 15" 36
Poids avec 12 m 14
Hauteur avec 1 m 86
Javelot avec 51 m 57 rp
1500m en 4' 44" 08



Tangui est Champion de France ! C'est son 2^e titre en cadet 1 !

Championnats régionaux CJES à CAEN - 23 et 24 juin 2018 (117 km)

100m CAF séries

Clara MERIEL	en 13" 29	R2
Camille ROGER	en 13" 82	R4
Emerence RACINE	en 13" 94	R5

2000m steeple CAM

10 ^e	Nicolas VALLEE	en 7' 22" 56	R6
11 ^e	Ronan NIGHAOU	en 7' 43" 53	D2
13 ^e	Gwendal ROUXEL	en 8' 07" 21	D4

100m TCM

🏆 1^{er} JUM

Timothée FOURNIER	en 11" 17 IR2 (11" 22 en série)
Valentin MALO	11" 93 en série R2

200m TCM

🏆 1^{er} JUM

Timothée FOURNIER	en 22" 15 N4 (22" 35 IR1 en série)
Valentin MALO	en 24" 10 en série R2

400m TCM

🏆 3^e ESM

Maël DE SUTTER	en 51" 40	IR2
-----------------------	-----------	-----

800m TCM

5^e CAM

Maxence RALU	en 2' 02" 85	R1
Romarc LARUE	en 2' 04" 85	R1

1500m TCM

5^e ESM

Albin FOUBERT	en 4' 06" 63	IR3
----------------------	--------------	-----

Championnats de France des 10 km à LIEVIN - samedi 23 juin 2018 (360 km)

TCF

248 ^e et 6 ^e M2F	Valérie FOURNIER	en 44' 24	R4
--	-------------------------	-----------	----

Masters Hommes / Résultats scratch

82 ^e	Mickaël POTTIER	en 35' 04	R2
307 ^e	Fabien LAMIRE	en 38' 19	R6
387 ^e	Jean-Louis GALODE	en 39' 32	D2
483 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 41' 19	D3

ROY Sylvain

■ 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

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

Crédit Mutuel

Hair.Vcoiffure
Coiffure mixte
Distributeur L'Oréal professionnel
02 33 26 16 56
62, Cours Clémenceau
61000 Alençon
e-mail: hair.v@wanadoo.fr
Etudiants & moins de 20 ans
(- 20 %)

RÉSULTATS

Juillet 2018

10 km de SAINTE-ADRESSE - dimanche 24 juin 2018 (162 km)

330 classés

13^e et 12^e SEM

Michaël DELANNOY

en 36' 57

R4

1^{ère} soirée neubourgeoise au NEUBOURG - mercredi 27 juin 2018 (112 km)

400m TCM

🏆 1^{er}

Maël DE SUTTER

en 50' 98

IR2 rp

10 km de FALAISE - vendredi 29 juin 2018 (72 km)

306 classés

25^e et 9^e M1M

Jean-Louis GALODE

en 37' 51

R5

119^e et 3^e ESF

Joséphine DRION

en 45' 28

R5

143^e et 14^e M2M

Denis DECAUX

en 46' 40

D6

Soirée des 1000m à TRÉLISSAC (24) - vendredi 29 juin 2018 (453 km)

TTC 3' et moins

5^e et 1^{er} M2M

Didier DARCEL

en 2' 51" 0

R5

Les Foulées de Montsort à ALENÇON - vendredi 29 juin 2018

- 8,5 km -

194 classés

🏆 1^{er}

Vincent EPIPHANE

en 28' 5

35^e et 12^e M1M

Thierry DROUILLET

en 33' 28

82^e et 2^e CAM

Audryk DROUILLET

en 37' 50

175^e et 16^e SEF

Katia TAILLEFER

en 47' 40

Pré-France CJES à FOUGÈRES (35) - 30 juin et 1er juillet 2018 (111 km)

100m JUM

Timothée FOURNIER

en 11" 18 en finale IR2, en 11" 30 en série IR2

Guillaume LUROIS

en 11" 59 en finale R1, en 11" 57 en série R1

Thomas LUCAS

en 11" 72 en finale R1, en 11" 85 en série

800m CAM

Maxence RALU

en 2 ' 02" 55

IR4

800m JUM

Alexandre PLET

en 1' 55" 81

R1 rp

Romaric LARUE

en 2' 11" 99

R5

4x100m JUM

3^e Lucas THOMAS, Guillaume LUROIS, Valentin MALO, Timothée FOURNIER

en 43" 73 rp

400m JUM

Maël DE SUTTER

en 50" 29

IR1 rp

200m JUM

Timothée FOURNIER

en 22" 03 en finale N4, rp,

en 22" 14 en série

N4

Valentin MALO

en 23" 77 en finale R2 rp

en 23" 84 en série

R2

200m ESM

Maël DE SUTTER

en 22" 18 en finale N4 rp

en 22" 49 en série

IR1

Finale nationale des Pointes d'Or Colette Besson à VENISSIEUX - 30 juin et 1^{er} juillet 2018 (652 km)

Triathlon MIM

69^e

Bonano LEMONNIER avec 105 points

100m en 11" 65 (-2,4)

Hauteur avec 1 m 76 rp

Poids 4 kg avec 11 m 02

Ultra marin du Morbihan à VANNES - 30 juin et 1^{er} juillet 2018 (281 km)

- trail de 177 km -

529 classés

161^e et 7^e M1F

Katia GAPAILLARD-LEMOINE

en 30 h 26 min 08 s

162^e et 8^e M1F

Sandrine LEBON

en 30 h 26 min 09 s

Tour des Glaciers de la Vanoise à PRALOGNAN la V - 30 juin et 1^{er} juillet 2018 (845 km)
- trail de 59km -

413 classés

281^e et 59^e M2M

Jean-Paul HUETTE

en 13 h 10 min 54 s

La Normandique à TOURGÉVILLE - dimanche 1^{er} juillet 2018 (129 km)

Marche nordique sportive de 12 km

203^e

Catherine RAGOT

en 2 h 55 min 35 s



Les championnats de France d'Epreuves Combinées CJES à Oyonnax

Ils se déroulaient sur le superbe stade Christophe Lemaître à Oyonnax. Belle piste bleue, chaleur bien présente avec un vent qui s'accroît au cours de la journée.

Tangui TRANCHANT affronte l'élite française sur le décathlon cadets. Il fait figure de favori, ce qui n'est pas sans occasionner un stress pour lui.

Samedi 23 juin

La première journée commence par le 100m à 10h 40. Il est dans la quatrième série. Léger vent de face, loin du vent favorable de Laval. Il réalise le temps de 11" 63 avec un vent de -0,5. C'est un temps très honorable qui rapporte 725 points.

Il enchaîne avec la longueur. Son premier saut sera sa meilleure marque avec 6 m 29, loin de son record à 6 m 65. Ces deux premières perfs le plongent dans le doute.

La troisième épreuve, le disque, où il améliore son record personnel avec un jet à 39 m 07, lui redonne le sourire. Il se classe 6^e avec 2 021 pts.

Il commence le concours perche avec une barre à 3 m 50. Il fait l'impasse à 3 m 60 pour passer 3 m 70. Il fait de nouveau l'impasse à 3 m 80 (son record) pour tenter 3 m 90 avec une nouvelle perche. Il réussit au 3^e essai, nouveau record personnel à 3 m 90. Mais il a glissé à la 7^e place au général toutefois les places se jouent en quelques dizaines de points.

Il finit par le 400. Il est 18 h 40. Il est couloir 4 dans la 3^e série, la plus rapide. Bon départ et belle première ligne droite en attente en 4^e position. Il accélère dans le dernier virage pour déboucher en tête. Il va résister jusqu'à la ligne d'arrivée en explosant son record personnel de 5 dixièmes en 51" 27. Cette excellente perf le propulse à la seconde place du classement provisoire avec 3 371 points.

Dimanche 24 juin

La journée commence à 10 h 00 par le 110m Haies. Bonnes conditions météo. La chaleur ne s'est pas encore installée sur le stade.

Un faux départ perturbe cette course où Tangui avait pris un bon départ. Retour dans les blocks. Tangui est bien sur les haies; il finit 6^e dans un bon temps de 15" 36 (vent -0,6). A Laval, il avait réalisé 15" 67. Il enchaîne avec le poids. Il est bien à l'entraînement où il lance à plus de 12 m. Mais ça coince au moment du concours. Les deux premiers jets sont en dessous des 12 m ! Il sauve la mise avec son 3^e jet à 12 m 14. Cette perf le replonge dans le doute. Il faut toute la psychologie de son coach Jonathan Baleston-Robineau pour le remotiver ! C'est bien là un décathlon, l'incertitude à chaque épreuve ! Il se place en 4^e position avec 4 793 points. Il est à 142 points du premier, Keny Perrin Bayard du Martigues Sport Athlé. Les deux autres sont en moins de 50 points !

Il enchaîne avec la hauteur. Il commence le concours à 1 m 70. Les sensations sont bonnes. Il échoue à 1 m 89; sa perf sera de 1 m 86 ! Il est 3^e au classement provisoire avec 5 472 points. L'écart est le même avec Kény.

On s'achemine vers la fin du décathlon. La chaleur est accablante sur le stade. C'est le javelot.

Bon premier jet à 43 m 32. Son deuxième est jet est éblouissant. Pour la première fois, il franchit le mur des 50 m. Il établit son record personnel avec 51 m 57. Son devancier restera à 42 m 42. Tangui est à 7 points de lui avant le 1500 m. Avant cette épreuve, il doit se méfier aussi de Timothé Ferary et de Brieg Tanguy. Il est 16 h 20 quand le groupe de cadets s'élance pour la dernière épreuve du décathlon, le 1500 m. Tangui prend un départ "tranquille". Au 700 m, il inquiète son staff en glissant en dernière position. Voilà, la machine se remet en route. Il doit absolument devancer Kény Perrin Bayard et Timothé Ferary. Petit à petit, il remonte dans le peloton, il passe Kény, puis Timothé. Brieg Tanguy demeure devant lui. Plus de 10 m d'avance sur Kény dans la dernière ligne droite, Timothé est loin derrière. Il ne faut pas qu'il perde trop par rapport à Brieg. Tangui finit en 4' 44" 08. Le speaker l'annonce médaille d'argent.... grand moment de tension dans son staff qui se dissipe très rapidement. **Tangui TRANCHANT décroche un nouveau titre de champion de France cadet au décathlon** avec 6 739 points devançant Kény Perrin Bayard, 6 661 points !

Tangui a fait très fort alors qu'il n'est que cadet 1 ! Il est un peu en deçà de sa perf de Laval. Il n'atteint pas les 7100 points requis pour aller à Győr. Mais rien n'est perdu pour une sélection aux championnats d'Europe ! Cela se décidera dans la semaine ! (*Il est finalement qualifié pour les championnats d'Europe !*)

Bravo Tangui une nouvelle fois. Ce furent deux jours intenses entre doute et joie, c'est bien ça le décathlon ! Ce garçon a su se ressaisir à chaque fois. Il a montré ainsi sa force de caractère dans l'épreuve d'athlétisme la plus exigeante. De grands rendez-vous l'attendent !

Merci à son coach Jonathan Baleston-Robineau pour tout le travail accompli durant l'année et sa présence essentielle auprès de lui durant ces deux jours à Oyonnax.

PP

Athlétisme

OF du 06/06/2018

Tangui Tranchant, la confirmation

Championnats interrégionaux (épreuves combinées). À Laval, le week-end dernier, l'Alençonnais a gagné son billet pour les France.

En remportant le titre ce week-end devant tous ses rivaux normands, ligériens et bretons, le jeune alençonnais a rajouté une ligne à son palmarès. Il a surtout marqué des points dans l'épreuve reine du décathlon. Champion de France de l'heptathlon en salle cet hiver, Tangui Tranchant avait bouclé son premier déca en mai à Montpellier pour un total de 5 927 points, malgré un zéro à la perche.

Samedi, le cadet première année a mis à profit la première journée pour améliorer trois de ses records personnels - 100 m (avec un vent un peu trop favorable à 2,8 m/s), longueur et 400 m - et pointer déjà en tête du classement. « Je ne m'étais pas fixé d'objectif précis, mais battre mon record sur 400 m de plus de 2 secondes, je ne m'y attendais pas », commente l'athlète.

« Je ne me focalise pas sur mes bilans »

Le lendemain, il confirmait, améliorant notamment ses marques au disque, au javelot et au 1 500 m et égalant son record de la perche en salle. Deux jours pleinement réussis pour un titre interrégional et surtout un total final de 6 807 points qui le propulse à la 2^e place du bilan national cadets.

« Je ne me focalise pas sur ces bilans. Si je l'avais fait, je n'aurais sûrement pas réussi mon hiver (titre de



Tangui Tranchant champion interrégional cadet du décathlon.

champion de France de l'heptathlon agrémenté d'une première sélection en équipe de France). » Une belle méthode pour s'éviter toute pression. À trois semaines des championnats de France (fin juin, à Oyonnax), l'objectif semble pourtant tout tracé pour l'athlète alençonnais.

Ses résultats (total 6 807 points). Samedi. 100 m : 11"23 ; Longueur : 6,83 m ; Poids : 12,45 m ; Hauteur : 1,87 m ; 400 m : 51"76. Dimanche. 110 m haies : 15"67 ; Perche : 3,80 m ; Disque : 38,99 m ; Javelot : 48,93 m ; 1 500 m : 4'42"50.

ATHLÉTISME OH du 19/06/18

A3 ALENÇON. Deux champions, un régional, une nationale

- Meeting de Caen : le cadet Maxence Ralu pour la première fois sous les 2 min sur 800 m (1'59, niveau IR3), le junior Romaric Larue a mis moins de 2'06.

- Meeting d'Hérouville : l'espoir Albin Foubert a mis 4'02 sur 1 500 m (niveau IR2).

- Championnats de France masters à Angers : le M50 Didier Darcel 2'12 sur 800 m (septième), le M40 Jean-Louis Galodé en 18'09 et la master 50 Valérie Fournier en 20'35 sur 5000 m. Elle améliore son record de 25 secondes et décroche le titre de championne de France.

- Championnat de Normandie piste à Val-de-Reuil. Deuxième place pour le minime Bonano Lemonnier à la hauteur (1,75m) juste avant de décrocher le titre sur 100 m en 11"66.



Le minime Bonano Lemonnier, numéro un normand sur 100 m

Aux « masters France » sur 10 km

OH 26/06/2018

Cinq athlètes participaient au championnat de France du 10 km, samedi 23 juin à Liévin, dans le Pas-de-Calais.

Le parcours avec plusieurs faux plats était peu propice au record personnel : « Les spécialistes s'accordent à dire qu'il faut retirer quasiment une minute par rapport à un parcours plus conventionnel », entendait-on.

Valérie Fournier (44'24, niveau R4) a connu un départ perturbé par quelques athlètes qui jouaient des coudes, elle ter-



Par équipes, les hommes terminent 23^e sur 42

mine sixième master 2.

Chez les hommes, Mickel Pottier réalise 35'04" (niveau R2), chrono inférieur à ses habitudes.

Fabien Lamiré démarre fort : tout se déroule très bien jusqu'au cinquième km mais une contracture au mollet se réveille, ce qui l'oblige à réduire fortement son allure pour terminer en 38'19 (niveau R6).

Usé par la saison, Jean-Louis Galodé se contente d'un 39'32 et Jean-Paul Huette finit en 41'19.

Texte

Athlétisme

OF 28/06/2018

Tangui Tranchant ira aux championnats d'Europe

Sacré dimanche soir champion de France du décathlon, avec un total de 6 739 points, Tangui Tranchant va honorer dans deux semaines une seconde sélection en équipe de France. La première était venue en mars, après son titre national de l'heptathlon en salle pour un match international Turquie - Biélorussie - Ukraine, à Istanbul.

Cette fois-ci, ce sera un échelon supérieur puisque le cadet de l'A3 Alençon participera aux championnats d'Europe qui se tiendront du 5 au 8 juillet à Győr (Hongrie). Le comité de sélection de la fédération avait



fixé les minima à 7 100 points, tout en se gardant la possibilité de sélectionner le champion de France. Tangui Tranchant va donc poursuivre sa superbe saison en Hongrie.

Athlétisme

OF du 26/06/2018

L'Alençonnais Tangui Tranchant roi de France

Championnats de France des épreuves combinées. Numéro un sur les tablettes, le cadet de l'A3 Alençon a remporté le titre national sur le décathlon.



Tangui Tranchant : un Alençonnais sur la plus haute marche du podium national du décathlon.



Pour Tangui Tranchant, le déplacement à Oyonnax aura été une réussite maximale dans une saison de rêve pour lui, après le titre de l'heptathlon déjà conquis, en salle, cet hiver. « Un titre pour le club, c'était beau, mais deux dans la même saison, personne n'aurait pu espérer cela en début de saison », sourit Philippe Pecatte, un président comblé qui avait fait le déplacement dans l'Ain avec son jeune athlète. « Je voulais être là. Il y a vraiment eu du suspense durant les deux jours : des moments de doute, de grosses performances. » Et un final en apothéose.

Roi du suspense

Car le jeune Ormais n'a jamais été en tête du décathlon. Sauf après la 10^e et dernière épreuve. « J'ai été deuxième, troisième et même qua-

trième », raconte le jeune homme. Samedi soir, il pointait ainsi à la 2^e place avec un total de 3 371 points. Et cela ne le ravissait pas complètement, d'autant qu'ils étaient encore huit athlètes en moins de 300 points après cinq épreuves. La voie vers le podium promettait d'être ardue. « Je n'ai pas fait les performances que j'espérais, à part sur le 400 m. »

Dimanche matin, la bataille reprenait et les différences restaient minimes entre les quatre meilleurs. Tangui Tranchant était même un peu distancé après le poids. Il réussissait alors un bon saut en hauteur (1,86 m) avant de finir très fort les deux dernières épreuves. « Je fais un super javelot, je bats mon record de presque trois mètres. Ça m'a remis dedans. »

Tangui Tranchant aborde alors le 1 500 m avec 6 petits points de

retard sur le leader du classement Kery Perrin Bayard (Marignies). « Je savais que j'étais au dessus sur le 1 500 m (6 points équivalent à une seconde). Son record était à 5'15" et moi à 4'42". »

Et l'Ormais gérait parfaitement sa course. « Après un premier 500 m trop lent, je me suis lâché. Tout en contrôlant mon adversaire. » Un adversaire qui donnait tout, explosant son record sur la distance (4'58"), mais loin des 4'44" de l'Alençonnais qui pouvait lever les bras : champion de France !

Le décathlon du titre de champion de France à Oyonnax. Total : 6 739 points. Samedi : 100 m 11"63. Longueur 6,29 m. Disque 39,07 m. Perche 3,90 m. 400 m 51"21. Dimanche. 110 m haies 15"36. Poids 12,14 m. Hauteur 1,86 m. Javelot 51,57 m. 1 500 m 4'44"08.

Reprise des entraînements

Les entraînements reprendront le mardi 4 septembre 2018 à 18 h 30 pour les catégories Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs et Seniors; le mercredi 5 septembre 2018 de 14h 00 à 15 h 30 pour les EA et poussins, et de 15 h 30 à 17 h 00 pour la catégorie Benjamins

Tarif des licences

L'augmentation des prélèvements Ligue et la création du pool entraîneurs conduisent le club à augmenter ses tarifs pour la saison 2018-2019.

- Licence Découverte : 110 €
- Licence Compétition : 110 €
- Licence Running : 80 €
- Licence Marche Nordique : 150 €
- Licence Encadrement : 44 €



Renouvellement de la licence

Les athlètes licenciés pour la saison 2017-2018 ont reçu un courriel de la part de la FFA concernant le questionnaire santé. S'ils souhaitent reconduire leur adhésion pour la nouvelle saison à venir, ceux-ci doivent renseigner ce questionnaire sur leur espace athlète dont le lien est fourni par le courriel de la Fédération.

Si la réponse est « non » à toutes les questions, le certificat médical présenté l'an dernier ou il y a deux ans est valable. Si l'athlète coche une ou plusieurs cases « oui », il devra présenter un nouveau certificat médical.

Courant août, le club adressera alors le formulaire d'adhésion qu'il suffira de remplir et de retourner avec le règlement.



Réunion du Lundi 25 Juin 2018

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Simon GANNE, Joséphine DRION, Vincent EPIPHANE, Jean - Louis GALODE, Allain LEBOSSÉ

Invités : Guillaume DUDRAGNE pour DG Sport, Maxence RALU

Excusés : Hervé ROY, Abel RALU, Amaury RALU, Didier DARCEL, Sophie GAUTIER

Partenariat DG Sports :

Intervention de Guillaume Dudragne, qui confirme l'achat d'un panneau (annonceur piste) contractuellement renouvelable 3 ans.

Il expose ses diverses collaborations en tant que fournisseur - équipementier de maillots et textiles avec d'autres clubs et propose un partenariat avec l'A3, dans la cadre d'équipements à venir, celui du maillot Elite, notamment.

Il est avisé du positionnement des logos, obéissant à la réglementation FFA, soit 4 à 5 sponsors envisagés, selon le cahier des charges.

Il serait question d'une petite commande dans le cadre d'un projet avec nos partenaires : l'acquisition d'un maillot Elite, 25 - 30 maillots.

La liste des athlètes élite sera établie selon le niveau de performance.

Projet : Il s'agira de travailler sur un nouveau visuel avec les couleurs de base noire et jaune, tout en donnant une réelle visibilité à nos partenaires.

☞ Le bureau valide le partenariat avec DG Sport et il lui est demandé de travailler sur un nouveau visuel sur proposition des projets validés par le bureau.

Bilan de fin de saison :

Bilan saison 2017-2018 : Ce bilan est plus que satisfaisant pour le club qui obtient trois titres de champion de France (dont 2 pour Tanguy Tranchant). Le Président se voit comblé et ravi par cette superbe saison d'athlétisme. Il en est de même pour la remontée du club en N3 qui engendre de nouvelles perspectives d'évolution pour l'A3.

Finale des Pointes d'Or 2018 (30/06 01/07 2018) :

Bonano Lemonnier sera en finale des pointes d'or à Vénissieux. Le bureau remercie le CAC qui le prendra en charge tout le week-end. Bonano participera aux concours hauteur, poids et 100 m

☞ Il est prévu que Simon Ganné, futur directeur sportif, prenne prochainement contact avec ses éducateurs, afin d'établir un projet sportif pour ce garçon prometteur.

☞ *Dernière minute* : Bonano est qualifié sur le 100 m et la hauteur pour la Coupe de France Ligues minimales à Niort les 14 et 15 juillet.

Pré France Fougères (30/06 et 01/07 2018) :

Sont qualifiés : 100 m : Clara Mériel, Timothée Fournier, Guillaume Lurois,

Sur 200 m : Timothée Fournier, Valentin Malo, Maël de Sutter

Sur 400 m : Maël de Sutter

Sur 800 m : Maxence Ralu, Alexandre Plet, Romaric Larue

Sur 1500 m : Albin Foubert

Tarif Licences 2018 / 2019 :

Le Bureau valide les tarifs 2018/2019, comme suit :

LICENCES DECOUVERTE ET COMPETITION : 110 €

LICENCE RUNNING : 80 €

LICENCE MARCHE NORDIQUE : 150 €

LICENCES ENCADREMENT : 44 €

Préparation Mailings licenciés pour reprise de licence :

Les documents de prise et reprise de licence vont être préparés pour un envoi fin juillet, courant août. Les licenciés ont reçu un courriel de la FFA concernant le questionnaire santé à remplir.

Compte rendu de réunion Mme BRETEL :

Philippe Peccate et Patrick Tranchant ont rencontré Madame Bretel, adjointe aux sports afin d'évoquer le financement des entraîneurs (voir ci-dessous). Ils ont précisé le coût estimé et précisé que le club avait trouvé des partenaires privés pour financer pour moitié ces emplois partiels. Le club dans sa demande de subvention pour la saison à venir intégrera ce projet. Madame Bretel indique que la ville d'Alençon accorde une subvention pour les clubs en N3.

Organisation de rentrée : création d'un pool entraîneurs et financement (ville département et privé) :

Pool Entraîneurs :

Création d'un pool entraîneurs à la rentrée 2018. Devant la nécessité d'accroître le nombre d'entraîneurs pour assurer sur du long terme la pérennité des entraînements, le bureau valide la présence à la rentrée de plusieurs intervenants

qualifiés.

Le financement :

Il est convenu que les entraîneurs seront rémunérés, en partie grâce au financement du sponsoring (la moitié sera issue des partenaires privés), des bénéfices tirés des licences et des dotations de la Ville d'Alençon pour 2018-2019.

👉 **Partenaires impliqués dans ce projet, à ce jour : AUTO DISTRIBUTION - FITECO - HARMONIE MUTUELLE**

Les entraîneurs dédiés - création de 2 (ou 3) postes :

Denis Decaux : prendrait en charge le groupe d'entraînement le mardi soir de 18h30 à 20 h 30, ce créneau serait orienté **lancers** mais susceptible d'accueillir un public plus large surtout en période hivernale et plus précisément le groupe d'entraînement **hors stade** du jeudi soir.

Une proposition en ce sens sera faite à Denis DECAUX

Côme Bouvet : selon une proposition faite par Simon Ganné, pourrait faire partie de ce pool d'entraîneurs.

Simon Ganné confirme qu'il maintiendra sa séance d'entraînement les samedis matins de 09h00 – 12h00, incluant PPG et demi - fond.

Janik Lemaire, garderait le créneau mardi et jeudi à partir de Minimes et le mercredi de 14h00 à 15h30 pour EA et pousins, et de 15h30 à 17h00 pour les benjamins 1 et 2.

Animation CREDIT MUTUEL /Alençon Plage :

Le 1^{er} août dans l'après-midi, le Crédit Mutuel en partenariat avec l'A3 organisera une animation pendant Alençon plage. Il y aura une course (endurance), un saut (longueur) et un lancer (vortex).

A l'issue des épreuves, se fera un classement par équipes et la remise de nombreux lots.

👉 Il sera fait appel à quelques membres du club pour encadrer cette activité.

Fête des sports :

L'A3 sera présent à la Fête des Sports, samedi 15 septembre.

👉 Il sera fait appel, là aussi, à des athlètes pour encadrer cette activité.

Calendrier 2018 – 2019 : organisation d'un meeting :

Le Calendrier de la Ligue est paru. Philippe l'a transmis aux membres du Bureau

Le club organisera un triathlon **dimanche 7 octobre**.

Organisation d'un Meeting A3 : La réflexion est menée par Amaury Ralu

Date retenue : une semaine avant les interclubs **Samedi 27 avril 2019**

Patrick propose de faire un triathlon puis de proposer en fin de journée des épreuves ouvertes : sprint, demi-fond et quelques concours. Ces épreuves seront primées selon le niveau de performance réalisée.

👉 Il est également possible que le club fasse intervenir HELLO ASSO du Crédit Mutuel dans l'élaboration de ses outils de communication pour cet évènement : Flyers, page internet, etc...

Formation Jurys :

Prochaine formation jurys régionaux le vendredi 12 octobre 2019 à Argentan. Les jurys départementaux seront invités à y participer afin d'augmenter leur qualification.

Le club demeure faible en effectif jurys. Il sera fait appel aux athlètes et aux parents de jeunes athlètes pour avoir une formation de base, celle de jury départemental, lors du stage BE/MI/CA organisé par le CDA61 à l'automne à Mondeville.

Recherche animateurs séance fonds / qualité sur la piste :

Le club est en recherche d'un athlète pour animer une séance fond sur la piste.

Autres questions :

Quelles perspectives sportives pour les Masters ?

Suite à la question posée par Jean - Louis, Simon confirme qu'il souhaite créer une réelle fusion entre les jeunes athlètes et les Masters, notamment lors de la saison de cross, par le biais d'équipes performantes dont une team cross masters, dont l'objectif premier sera les France de cross par équipe.

PROCHAINE REUNION : Lundi 27 août 2018, 18h30,

Salle USDA



Président :
Philippe Peccate
Secrétaire :
Valérie Fournier