



Photo: Philippe Peccate



Photo: Sandra Davoust

Départementaux indoor Ben /Mi CD61 Titres et records pour les jeunes

Timothée FOURNIER en remportant le 50 m en 6" 27, à un centième de son record établi à Mayenne, et la longueur avec un saut à 5 m 84 établit un record personnel au triathlon avec 117 points, performance de niveau IR1 qui lui ouvre les portes du stage national pour les minimes et une qualification pour la finale nationale des Pointes d'Or Colette Besson.

Tangui TRANCHANT avec un saut à 1m60 établit un nouveau record de l'Orne à la hauteur benjamins

Moment de convivialité

Mercredi 14 janvier, à l'issue de la séance d'entraînement, les jeunes ont pu goûter les traditionnelles galettes des rois.



Photo: Thierry Jaquet

CROSS

Les athlètes du club, après un beau parcours aux départementaux, se sont retrouvés sur le terrain exigeant des régionaux à Falaise. Sur 35 présents, 28 ont gagné leur billet pour les pré-France à St-Marc-le-Blanc en terre bretonne! Là-bas, la partie sera bien plus ardue pour accéder aux France !

Championnat départemental de cross-country / ALENCON - samedi 10 janvier 2015

POM :

🏆 1 ^{er}	Robin COUPRY	en 5' 11
3 ^e	Romain CAUCHIN	en 5' 24
4 ^e	Léandre FLEURY	en 5' 25
7 ^e	Léo VAILLANT	en 5' 45
8 ^e	William DROUIN	en 5' 47
10 ^e	Romain ABOVICI	en 6' 19
11 ^e	Alexandre LAMARRE-MARTIN	
	↳ 🏆 1 ^{er} et 2 ^e par équipes	

POF :

🏆 1 ^{ère}	Louann MADELEINE	en 5' 47
2 ^e	Marie JOUATEL	en 6' 02
4 ^e	Enora BAVOIS-LECLERC	en 6' 38
	↳ 🏆 1 ^{ères} par équipes	

BEM :

3 ^e	Dorian DAVOUST	en 7' 14
8 ^e	Audryk DROUILLET	en 8' 16
9 ^e	Wendy BRIFFAULT	en 8' 27
12 ^e	Ilès DARGENT	en 8' 30
17 ^e	Titouan TOUSSAINT	en 10' 26
	↳ 3 ^e par équipes	

MIM :

3 ^e	Adrien BADIER	en 12' 16
4 ^e	Maxence RALU	en 12' 27
5 ^e	Alexis GAUTIER	en 12' 37
10 ^e	Marwann ARCHEN	en 14' 36
	↳ 2 ^e par équipes	

CAM :

3 ^e	Alexandre PLET	en 18' 17
5 ^e	Romarc LARUE	en 19' 36
8 ^e	Amaury RALU	en 20' 25
11 ^e	Ernso BRIFAULT	en 21' 47
14 ^e	Antoine GANNE	en 23' 22
	↳ 2 ^e par équipes	

JUF :

3 ^e	Gwladys DROUILLET	en 16' 58
----------------	--------------------------	-----------

JUM :

🏆 1 ^{er}	Simon GANNE	en 17' 19
3 ^e	Aymerik DROUILLET	en 18' 38
4 ^e	Guillaume THIBAUDEAU	en 19' 11
6 ^e	Benoît HUETTE	en 22' 09
7 ^e	Romain JARDIN	en 22' 46
8 ^e	Clément LEVILLAIN	en 23' 57
	↳ 🏆 1 ^{er} par équipes	

ESM :

🏆 1 ^{er}	Anthony CHAPELLIÈRE	en 31442
-------------------	----------------------------	----------

VEF :

3 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 24' 46
6 ^e	Valérie FOURNIER	en 25' 10



De haut en bas: Robin COUPRY, Louann MADELEINE et Simon GANNE

Photos: Wilhelm ROUSSIN /NCAP

SEM :

2 ^e	Frédéric DESIERREY	en 29' 41
6 ^e	Alexandre HEDOUX	en 30' 26
8 ^e	Yann CHAPPELLIERE	en 31' 16
11 ^e	Nicolas MOISSERON	en 31' 39
12 ^e	Thomas VAILLANT	en 31' 41
15 ^e	Fabien LAMIRE	en 33' 42
18 ^e	Baptiste NOUVEL	en 34' 42
	↳ 2 ^e par équipes	

VEM :

2 ^e	Franc JOUATEL	en 31' 04
4 ^e	Bruno LECADRE	en 31' 41
7 ^e	Yann DEGOUEY	en 32' 11
15 ^e	Frédéric BONNET	en 35' 19
19 ^e	Jean-Marie FOUBERT	en 37' 52
21 ^e	Marc LEFAUX	en 38' 24
	↳ 2 ^e par équipes	

Cross court V2M/V3M/V4MA hors championnat

1 ^{er}	Gil VERDU	en 20' 22
2 ^e	Didier DARCEL	en 20' 39
8 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 22' 36
20 ^e	Denis DECAUX	en 25' 25
22 ^e	Thierry JACQUET	en 26' 06
37 ^e	Allain LEBOSSÉ	en 28' 13
52 ^e	Dominique GUERLOTTE	en 30' 13



Anthony CHAPPELLIERE

Kids' Athlé et triathlon de MORTAGNE - samedi 17 janvier 2015 (38 km)

Kids' Athlé

1^{er} A3 composée de Célian LAUNAY, Maël DEGOUEY, Léandre FLEURY et Romain ABOVICI

Cross Ouest-France / LE MANS - samedi 17 janvier 2015 (54 km)

10 km - 3 660 classés

36 ^e	Yann CHAPPELLIERE	26 ^e SEM	en 35 min 38 s
49 ^e	Anthony CHAPPELLIERE	1 ^{er} ESM	en 36 min 34 s
402 ^e	Denis DECAUX	144 ^e V2M	en 43 min 23 s
692 ^e	Jean-Christophe POMMEREUL	421 ^e SEM	en 45 min 58 s

Challenge Collèges Conseil Général de la Sarthe / 2,600 km - 114 classés

6 ^e	Dorian DAVOUST	en 10 min 38 s
----------------	-----------------------	----------------

Prix OSL Poussines / 1000 m - 76 classés

14 ^e	Inès BELLE
-----------------	-------------------

Championnat Régional CJESV en salle / MONDEVILLE

samedi 17 et dimanche 18 janvier 2015 (110 km)

200m	4e SEM	Erwann REDJDAL	en 24" 94	R5
800m	1 ^{er} VEM	Didier DARCEL	en 2' 12" 76	R5
	3e CAM	Amaury RALU	en 2' 17" 12	D1
1500m	1 ^{er} CAM	Alexandre PLET	en 4' 31" 40	R4
3000m	1 ^{er} VEM	Gil VERDU	en 9' 53" 65	R5
400m	1 ^{er} CAM	Maël DE SUTTER	en 54" 49	R2 ⇒



Meeting indoor régional du RC Nantais / NANTES samedi 17 janvier 2015 (230 km)

200m	Sébastien MARCHAL	en 25" 35	R6
------	--------------------------	-----------	----

2^e meeting hivernal du CJF SAINT-MALO - samedi 17 janvier 2015 (184 km)

50m MIM	Timothée FOURNIER	en 6" 50 (série), en 6" 63 (finale)
60m CAM	Thibault RICARDEAU	en 8" 13 R6 (série), en 8" 15 D1 (finale)
60m TCM	Patrick TRANCHANT	en 8" 52 D4 (série), en 8" 62 D5 (finale)
Longueur TCM	Patrick TRANCHANT	avec 4 m 24 rp

Championnat régional de cross-country / FALAISE - dimanche 25 janvier 2015 (72 km)

VEM - 8 740m / 186 classés :

26 ^e	Franç JOURNAL	en 33' 37	qe
42 ^e	Yann DEGOUEY	en 34' 40	qe
57 ^e	Mickaël POTTIER	en 35' 13	qe
60 ^e	Bruno LECADRE	en 35' 19	qe
76 ^e	Thierry DROUILLET	en 36' 17	qe
111 ^e	Frédéric BONNET	en 38' 12	qe
123 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 39' 11	
150 ^e	Denis DECAUX	en 41' 32	

↳ 9^e par équipes q

BEM - 2 680m / 79 classés :

13 ^e	Dorian DAVOUST	en 11' 02	
56 ^e	Ilès DARGENT	en 12' 50	
60 ^e	Audryk DROUILLET	en 13' 02	

MIM - 3 570m / 75 classés :

15 ^e	Adrien BADIER	en 14' 13	
25 ^e	Maxence RALU	en 14' 12	
59 ^e	Marwann ARCHEN	en 16' 28	

CAM - 4 460m / 58 classés :

23 ^e	Alexandre PLET	en 17' 44	qe
26 ^e	Romarc LARUE	en 18' 08	qe
43 ^e	Amaury RALU	en 19' 15	qe
54 ^e	Antoine GANNE	en 21' 15	qe

↳ 6^e par équipes q

JUF - 5 570m / 17 classées :

17 ^e	Gwladys DROUILLET	en 24' 45	qi
-----------------	--------------------------	-----------	----

Elites Femmes TCF - 5 570m / 86 classées :

64 ^e	Valérie FOURNIER	en 28' 51	qi
75 ^e	Stéphanie POILPRE	en 29' 51	qi

JUM - 5 460m / 34 classés

5 ^e	Simon GANNE	en 19' 54	qe
9 ^e	Basile LEDUQUE	en 20' 17	qe
15 ^e	Aymerik DROUILLET	en 20' 53	qe
19 ^e	Guillaume THIBAudeau	en 21' 18	qe
29 ^e	Benoît HUETTE	en 24' 28	qe
33 ^e	Clément LEVILLAIN	en 27' 22	qe

↳ 1^{er} par équipes q

Elites Hommes TCM - 9 520m / 140 classés :

21 ^e	Frédéric DESIERREY	en 34' 48	qi
31 ^e	Alexandre HEDOUX	en 35' 45	qi
64 ^e	Nicolas MOISSERON	en 37' 12	qi
74 ^e	Anthony CHAPPELLIERE	en 37' 28	qi
85 ^e	Yann CHAPPELLIERE	en 37' 54	
94 ^e	Thomas VAILLANT	en 38' 29	
113 ^e	Alexis LEROY	en 41' 03	qi
133 ^e	Baptiste NOUVEL	en 43' 33	

↳ 8^e par équipes



Photo: Philippe Peccate

RÉSULTATS

Février 2015

Championnat pré-France indoor CJESV / VAL-DE-REUIL - samedi 13 janvier 2015 (157 km)

60m TCM - série 18:

Sébastien MARCHAL en 7" 64 R1

400m CAM :

Maël DE SUTTER en 57" 34 R4

Ronde des Galettes / DOUVRES-LA-DELIVRANDE - dimanche 1^{er} février 2015 (123km)

10 km - 483 classés

9^e Yann CHAPELLIÈRE 4^e SEM en 35 min 32 s
 30^e Ronan LOSQ 18^e SEM en 37 min 29 s

Championnat départemental indoor BEN-MI / MONDEVILLE - samedi 31 janvier 2015 (110 km)

BENJAMINES												
Prénom Nom	50 m	place	50m haies	place	1 000 m	place	Longueur	place	Hauteur	place	Poids 2kgs	place
Jo-Lynn DUVAL	7" 22	🏆2 ^e	10" 30	🏆2 ^e					1 m 28	🏆1 ^{ère}		
MINIMES FILLES												
Prénom Nom	50 m	place	50m haies	place	1 000 m	place	Longueur	place	Hauteur	place	Poids 3kgs	place
Axelle LAMBERT	8" 56	9 ^e					3m28	8 ^e			5m97	🏆3 ^e
BENJAMINS												
Prénom Nom	50 m	place	50m haies	place	1 000 m	place	Longueur	place	Hauteur	place	Poids 3kgs	place
Tangui TRANCHANT	7" 62 (7" 44)*	🏆2 ^e	8" 4 (8" 35)*	🏆2 ^e					1m60	🏆1 ^{er}		
Dorian DAVOUST					3' 32" 41	🏆3 ^e	4m11	🏆2 ^e			6m23	🏆1 ^{er}
Ilès DARGENT	8" 32	5 ^e					3m60	4 ^e			6m17	🏆2 ^e
Vianney POUILLARD					4' 03" 72	6 ^e	3m97	🏆3 ^e			5m03	6 ^e
MINIMES GARCONS												
Prénom Nom	50 m	place	50m haies	place	1 000 m	place	Longueur	place	Hauteur	place	Poids 4kgs	place
Timothée FOURNIER	6" 27 (6" 34)*	🏆1 ^{er}	7" 54 (7" 70)*	🏆2 ^e			5m84	🏆1 ^{er}				
Marwan ARCHEN	7" 04 (6" 91)*	🏆3 ^e	8" 79	🏆3 ^e			4m42	4 ^e				
Maxence RALU					3' 12" 43	🏆1 ^{er}						

* temps en série

Triathlon BEF

🏆2^e Jo-Lynn DUVAL avec 81 points R4

Triathlon MIF

9^e Axelle LAMBERT avec 41 points D3

Triathlon BEM

🏆1^{er} Tangui TRANCHANT avec 107 points
 4^e Dorian DAVOUST avec 71 points R5
 6^e Ilès DARGENT avec 57 points D1
 9^e Vianney POUILLARD avec 52 points D1

Triathlon BEM

🏆1^{er} Timothée FOURNIER avec 117 points IR1
 🏆3^e Marwan ARCHEN avec 71 points R4



Photo: Sandra Davoust



Photo: Thierry Jacquet

Championnat
Départemental
de
cross-country
Alençon

10 janvier
2015



Photo: Thierry Jacquet



Photo: Thierry Jacquet



Photo: Stéphane Grosos



Photo: Stéphane Grosos



Photo: Stéphane Grosos

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

Hair Coiffure
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 %)

Sablé
Couverture, Charpente

Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zingarie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques

Mickael Sablé
Tel: 02.33.27.46.43
E-mail: mickael.sable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons

Devis gratuit
R.C.S. Alençon 508 962 842

Réunion de bureau / lundi 26 janvier 2015 – salle USDA

Présents : Valérie FOURNIER, Serge LEDUQUE, Hervé ROY, Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE

Absents excusés : Sébastien MARCHAL, Didier DARCEL, Vincent EPIPHANE, Thierry DROUILLET

Compétitions**➤ Compétitions du mois****- Championnat départemental de cross-country / Alençon – 10 janvier 2015**

Le club obtient 4 titres en individuel et 3 titres par équipes. Certes, un palmarès un peu en retrait par rapport à l'an dernier mais le bilan demeure satisfaisant. Les épreuves se sont parfaitement déroulées avec une belle participation des athlètes, FFA et FSGT. Cependant, la participation dans certaines catégories demeure faible voire très faible comme chez les féminines ESF et SEF.

- Championnat régional de cross-country / Falaise - 25 janvier 2015

Le club remporte un titre par équipe avec un beau retour en force des jeunes juniors. Sur les 35 participants, 22 décrochent leur qualification pour les pré-France à St-Marc-le-Blanc (35) à laquelle il convient d'ajouter la qualification du SEM Yann Chapellière en cross court. Nos seniors ratent de peu leur qualification par équipe. Par ailleurs, il est inadmissible que certains jeunes athlètes qualifiés ne donnent aucune réponse quant à leur participation effective pour les compétitions pour lesquelles ils sont qualifiés ! Cela traduit une désinvolture certaine vis à vis des entraîneurs et des dirigeants du club.

- Championnat régional indoor CJESV / Mondeville - samedi 17 et dimanche 18 janvier 2015

Une petite délégation de 6 athlètes avait fait le déplacement à la halle Michel d'Ornano pour ce championnat ; elle revient avec 4 titres et 1 podium ! Félicitations pour ces athlètes ! Maël De Sutter décroche sa qualification aux pré-France indoor sur 400m à Val-de-Reuil le 31 janvier, il rejoint ainsi Sébastien Marchal sur 60 m.

- Meeting de St-Malo – 24 janvier 2015

Ce déplacement a permis à quelques athlètes de peaufiner leurs entraînements. Les installations de cette salle adossée à des tribunes ont été particulièrement appréciées.

➤ Compétitions à venir**- Championnat départemental indoor BEN-MIN CD61 / Mondeville – samedi 31 janvier**

A ce jour, 11 jeunes sont engagés. Ce championnat est essentiel pour obtenir les minima pour les régionaux. Il est rappelé que participer à une compétition est formateur. Sans forcément chercher la performance, le podium, le simple fait de participer, de se confronter aux autres, permet de se construire.

- Championnat pré-France de cross-country / St-Marc-le-Blanc - 8 février 2015

Deux heures de route seront nécessaires pour rejoindre le site de la course. Un départ commun vers 8 h à la Plaine des Sports est envisagé. Les vétérans partiront plus tôt.

Trois minimales H sont qualifiés pour les inter-comités au titre du CD61.

- Meeting de Val-de-Reuil du 20 février

Didier Darcel fera le déplacement en soirée pour participer au 1500m. Si d'autres athlètes sont intéressés pour un 60m, un 200m, un 400m ou un 1500m – minima pré-France requis, qu'ils se signalent auprès de Didier.

Vie du club**➤ Les Demoiselles du 61**

L'épreuve à allure libre en préambule à la Vétérane de Damigny est en bonne voie. Le Conseil Général de l'Orne et la commune de Damigny ont donné un accord de principe. Les réunions à venir vont servir à concrétiser cet événement. Le nom de l'épreuve n'est pas encore officiellement arrêté !

➤ Vente calendriers

Le bilan est satisfaisant mais on note un manque d'implication d'une partie des athlètes du club. Cette vente, certes, a été initiée un peu rapidement aussi, si elle est reconduite l'an prochain, il faudra revoir le projet avec

plus de photos pour un prix moins élevé. Le bureau remercie ceux qui se sont impliqués dans la vente des calendriers (Bilan complet en février).

➤ **Matériel piste**

Pour les compétitions à venir, il convient de s'équiper en matériel spécifique. Aussi, une demande va être adressée auprès de la mairie d'Alençon en vue d'acquérir 2 anémomètres et une chaise de starter.

➤ **Formation jurys**

3 juges régionaux vont se présenter à l'examen fédéral qui aura lieu le 22 mars à Ploufragan (22).

Romarc Larue (sauts) et Maëlan Roger (starter) vont se présenter à l'examen de juge régional en septembre prochain à Caen.

Pour ces derniers, ils devront avoir une formation sur le terrain lors des différentes compétitions à venir. Il est essentiel pour eux qu'ils reçoivent de la part des responsables de terrain toutes les indications pertinentes pour officier correctement.

Le club remercie tous ces jeunes qui s'investissent de cette manière dans la vie du club, ce qui n'est pas le cas pour tous les clubs. Il souhaiterait que la Ligue apprécie à sa juste valeur leur investissement en leur proposant, par exemple, d'assister à des compétitions de haut niveau, soit comme spectateurs, soit comme assistants jury.

➤ **Stage marche athlétique**

La Ligue propose un stage marche athlétique samedi 28 mars au stade Héлитas à Caen.

Les jeunes sont particulièrement invités à participer à ce stage pour découvrir ce sport exigeant, loin des clichés - s'inscrire auprès du club.

➤ **Les interclubs**

Ils auront lieu samedi 9 mai dans le Calvados et samedi 23 mai dans la Manche. C'est le rendez-vous incontournable pour tous les athlètes du club pour le classement du club au niveau régional. Dès maintenant, les athlètes vont devoir se positionner sur leurs épreuves. Les différentes informations seront sur le blog.

➤ **Réunion du CD61**

La prochaine réunion du Comité de l'Orne aura lieu le 11 février à Argentan. Le club va proposer d'organiser les départementaux Ben/Min le dimanche 31 mai. Comme évoqué lors de la dernière réunion, il va demander d'alléger le calendrier des Kid's athlétiques.

Le club comporte à ce jour 143 licenciés.

☞ Prochaine réunion lundi 2 mars 2015

STAGE MARCHE ATHLETIQUE

Le Ligue de Basse-Normandie organise un stage marche athlétique **samedi 28 mars** sur le stade Héлитas de Caen.

Ce stage concerne les athlètes qui veulent préparer les interclubs mais aussi ceux qui veulent découvrir cette discipline.

Le club souhaite en particulier que des jeunes franchissent le pas - c'est le cas de le dire - et viennent découvrir cette discipline exigeante, certes mais gratifiante également.

Contact: a3alencon@gmail.com



Photo: Philippe Peccate

Interclubs 9 et 23 mai 2015

Dès à présent, les athlètes doivent se positionner sur les épreuves. Ils trouveront les informations sur le blog, onglet « compétitions ». Le club compte sur la participation du plus grand nombre pour ces grands événements sportifs.

A3 ALENÇON

Le Rouillé
61250 St-Nicolas-des-Bois
☎ 06 16 86 38 40

www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate
☎ 06 08 03 70 04
✉ a3alencon@gmail.com