



1 quatuor
3 titres
3 podiums

La saison hivernale indoor se termine de la plus belle manière pour Sébastien Marchal, Didier Darcel, Gil Verdu et Patrick Tranchant aux championnats de France Vétérans en salle à Nantes avec une belle moisson de médailles !

C'est le printemps !

Pour nombre d'athlètes du club, le printemps signifie le retour sur le bitume ou le tartan des pistes. Déjà, certains se sont déjà alignés sur les premières classiques normandes ou ailleurs avec des succès certains comme Yann Degouey à la Ferté-Macé, l'équipe de vétérans à l'Ekiden de Vendôme, Yann et Anthony Chapellière à Bayeux. Et ce sont 38 athlètes jaune et noir, un record !, qui se sont lancés à l'assaut de la côte de Médavy. Valérie Fournier et Jean-Paul Huette seront aux France 10 km à Aix-les-Bains; le même jour, Mickaël Pottier et Thomas Vaillant tenteront la qualification au marathon d'Annecy !

Côté piste, le jeune minime Timothée Fournier devra continuer sur sa lancée pour conquérir une qualification à la finale des Pointes d'or ! Cependant, tous les athlètes devront se mobiliser pour les Interclubs dont le premier tour se déroulera sur le stade du Hazé à Flers. L'enjeu est d'importance, le maintien en Nationale 3 est à la clé de cet immense défi. Le club compte sur l'engagement de tous pour ce grand moment de sport !

Et les chemins ne se sont pas délaissés. Katia Gapaillard-Lemoine au terme de 80 km d'effort a atteint le premier étage de la Tour Eiffel. Sur des pentes plus tourmentées, les traileurs de l'A3 seront au départ de la Radicatrail, du trail de Guérande, du trail d'Erquy ou de celui de la vallée de la Vère en attendant les pentes des Alpes !



Photo: Sylvie Thibaudeau

La course du printemps / LA FERTE-MACE - samedi 7 mars 2015 (44 km)

- 10,1 km -

151 coureurs classés:

4 ^e	Yann DEGOUEY	2 ^e V1M	en 39 min 09 s
5 ^e	Anthony CHAPELLIÈRE	🏆 1 ^{er} ESM	en 39 min 26 s
71 ^e	Denis DECAUX	14 ^e V2M	en 47 min 49 s

Semi-marathon de LAVAL - dimanche 8 mars 2015 (97 km)

1 166 coureurs classés:

547 ^e	Céline LEGALLAIS	6 ^e SEF	en 1 h 44 min 23 s
------------------	-------------------------	--------------------	--------------------

Les 10 km d'AVRANCHES - dimanche 8 mars 2015 (126 km)

385 coureurs classés:

82 ^e	Jean-Paul HUETTE	5 ^e V2M	en 39 min 45 s	D2	qi
-----------------	-------------------------	--------------------	----------------	----	----

Les Foulées de l'ENSI CAEN - dimanche 8 mars 2015 (106 km)

- 6 km -

49 coureurs classés:

3 ^e	Anthony CHAPELLIÈRE		en 20 min 59 s
----------------	----------------------------	--	----------------

Championnats de France en salle Vétérans / NANTES

samedi 7 et dimanche 8 mars 2015 (230 km)

60m M45:

🏆 2 ^e	Sébastien MARCHAL	en 7" 56 (7" 61 en série)	R1
------------------	--------------------------	-----------------------------	----

60m M50:

	Patrick TRANCHANT	en 8" 50 en série	D4
--	--------------------------	-------------------	----

200m M45

	Sébastien MARCHAL	/ (chute en série !)	
--	--------------------------	----------------------	--

200m M50

	Patrick TRANCHANT	en 28" 19 en série	
--	--------------------------	--------------------	--

1500m M50:

🏆 1 ^{er}	Didier DARCEL	en 4' 29" 80	R4
-------------------	----------------------	--------------	----

Longueur M45

🏆 1 ^{er}	Sébastien MARCHAL	avec 5 m 91	R4
-------------------	--------------------------	-------------	----

3000m M45:

🏆 1 ^{er}	Gil VERDU	en 9' 58" 13	R5
-------------------	------------------	--------------	----

3000m M50:

🏆 3 ^e	Didier DARCEL	en 9' 47" 74	R4
------------------	----------------------	--------------	----

Relais 4 x 200 M45

🏆 2 ^e	Patrick TRANCHANT, Didier DARCEL, Gil VERDU, Sébastien MARCHAL	en 1' 51" 79	
------------------	---	--------------	--

Les Boucles de la Risle / LA VIEILLE-LYRE - samedi 14 mars 2015 (88 km)

- 10 km -

124 coureurs classés:

63 ^e	Valérie FOURNIER	2 ^e V2f	en 46 min 47 s
-----------------	-------------------------	--------------------	----------------

Kid's Athlé et triathlon d'ARGENTAN - samedi 7 mars 2015 (45 km)

8 équipes classées

1 ^{ère}	Equipe B : Célian LAUNAY, Jérémy DAGRON, Enora BAVOIS-LECLERC, Antoine REGNIER et de Noë DEGOUEY
------------------	--

5 ^e	Equipe A : Victor RAHAIN, Elliott LANUZZEL--VESLIN, Léandre FLEURY, Nina RONDEAU, Maël DEGOUEY et de Sarah LEMOINE-GAPAILLARD
----------------	---

Triathlon

Vianney POUILLARD : longueur 3m81 / Poids 3kgs : 5m23 / 50m Haies : 10" 1
--

Semi-marathon de MONTARGIS - dimanche 15 mars 2015 (289 km)

738 coureurs classés:

381^e **Thomas VAILLANT** en 1 h 39 min 29 s (meneur d'allure 1h 40)

Ekiden de VENDOME- dimanche 15 mars 2015 (121 km)

88 équipes classées:

5^e **A3** 3^e VEM en 2 h 43 min 47 s
Jean-Paul HUETTE (5 km) en 19' 04, **Emmanuel PLANCHAIS** (10 km) en 40' 45, **Didier DARCEL** (5 km) en 17' 20, **Yann DEGOUEY** (10 km) en 36'42, **Frédéric BONNET** (5 km) en 19' 42 et **Franck JOUATEL** (7,195 km) en 30' 47.

Les Foulées Auvrasiennes / LA FORÊT-AUVRAY - dimanche 15 mars 2015 (80 km)

- 13 km -

159 coureurs classés:

61^e **Denis DECAUX** 11^e V2M en 1 h 00 min 14 s

Les Foulées de Bayeux LCL / BAYEUX - dimanche 15 mars 2014 (141 km)

- 10 km -

817 athlètes classés

35^e **Yann CHAPELLIÈRE** 17^e SEM en 35 min 20 s R2
 40^e **Anthony CHAPELLIÈRE** 4^e ESM en 35 min 29 s R2

Les 10 km de DUCEY - dimanche 15 mars 2015 (119 km)

377 coureurs classés:

14^e **Nicolas MOISSERON** 10^e SEM en 36 min 02 s

Les Foulées de GOUVETS - dimanche 15 mars 2015 (124 km)

- 7 km -

19 coureurs classés:

8^e **Romaric LARUE** 1^{er} CAM en 33 min 30 s

Le trail de POUZAUGES - dimanche 15 mars 2015 (244 km)

- 25 km -

260 coureurs classés:

234^e **Béatrice FOUBERT** 2^e V2F en 2 h 43 min 14 s

Cross National des Sapeurs-Pompiers / EPINAL - samedi 14 mars 2015 (566 km)

Course Juniors Filles de 3500m / 213 classées

83^e **Gwladys DROUILLET** en 17' 54

Course Juniors Garçons de 6 950 m / 289 classés

12^e **Aymerik DROUILLET** en 25' 00.

Course Vétérans 1 Hommes de 8 920 m / 286 classés

102^e **Thierry DROUILLET** en 35' 43

Ecotrail de PARIS - samedi 21 mars 2015 (163 km)

- 80 km -

1 559 coureurs classés:

1 039^e **Katia GAPAILLARD-LEMOINE** 39^e V1F en 10 h 34 min 40 s



Les Foulées de VILLON-LES-BUISSONS - dimanche 22 mars 2015 (111 km)

- 7,5 km -

39 coureurs classés:

3^e **Yann CHAPELLIERE** 2^e SEM en 26 min 51 s

Intercomités en salle Benjamins-Minimes/MONDEVILLE - dimanche 22 mars 2015 (110 km)

Benjamines	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	50 m	50m Haies	poids 2 kgs	performance
Jo-Lynn DUVAL	9 ^e	85		1m 32		7" 20	10" 29		R4
Benjamins	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	50 m	50m Haies	poids 3 kgs	performance
Dorian DAVOUST	17 ^e	71	3m 85		3' 26" 60			6m 57	R5
Iles DARGENT	25 ^e	53	3m 55			8" 45		5m 72	D1
Minimes Garçons	place	points	longueur	hauteur	1 000 m	50 m	50m Haies	poids 4 kgs	performance
Timothée FOURNIER	🏆 1 ^{er}	111	5m 90			6" 47	7" 78		IR2

Epreuves régionales de marche athlétique / St-LÔ - samedi 28 mars 2015 (154 km)

5000m marche TCM

Romaric LARUE

en 33 min 57 s 8 D5

Match interligues Minimes / VAL-de-REUIL - dimanche 29 mars 2015 (157 km)

50m

1er **Timothée FOURNIER** en 6" 27

Longueur

2e **Timothée FOURNIER** avec 5 m 93

Relais 4 x 200 m

2e **Timothée FOURNIER, TERENCE BARDIN, EVAN GOSSARD, Mériadec Denier d'Aprignyen** 1' 39" 25



Photo: Thierry Louste / Ekiden de Vendôme

Merci à Ouest-Ouest
pour son article
sur le club
à l'occasion de la course
Alençon-Médavy

RESULTATS

Avril 2015

ALENCON - MEDAVY - dimanche 29 mars 2015

- 15,7 km -

2 581 coureurs classés:

41 ^e	Simon GANNE	en 1 h 02 min 14 s
44 ^e	Aymerik DROUILLET	en 1 h 02 min 40 s
45 ^e	Yann DEGOUEY	en 1 h 02 min 49 s
55 ^e	Yann CHAPELLIERE	en 1 h 03 min 36 s
60 ^e	Anthony CHAPELLIERE	en 1 h 03 min 50 s
69 ^e	Fabien LAMIRE	en 1 h 04 min 11 s
73 ^e	Vincent EPIPHANE	en 1 h 04 min 31 s
119 ^e	Thierry DROUILLET	en 1 h 06 min 31 s
125 ^e	Guillaume THIBAudeau	en 1 h 06 min 41 s
150 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	en 1 h 07 min 57 s
167 ^e	Jean-Marie FOUBERT	en 1 h 08 min 38 s
198 ^e	Frédéric BONNET	en 1 h 09 min 38 s
226 ^e	Hervé ROY	en 1 h 10 min 16 s
233 ^e	Baptiste NOUVEL	en 1 h 10 min 31 s
300 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 1 h 11 min 58 s
346 ^e	Patrick DUGUE	en 1 h 12 min 45 s
391 ^e	Fabien JOEL	en 1 h 13 min 50 s
413 ^e	Thierry JACQUET	en 1 h 14 min 13 s
550 ^e	Jimmy DOUVRY	en 1 h 16 min 16 s
569 ^e	Jean-Christophe POMMEREUL	en 1 h 16 min 16 s
580 ^e	Marc LEFAUX	en 1 h 16 min 36 s
719 ^e	Denis DECAUX	en 1 h 18 min 30 s
844 ^e	Henri BLAISE-MARTIN	en 1 h 20 min 00 s
1024 ^e	Benoit HUETTE	en 1 h 22 min 13 s
1071 ^e	Valérie FOURNIER	en 1 h 22 min 50 s
1130 ^e	Jacky BRULIN	en 1 h 23 min 26 s
1176 ^e	Allain LEBOSSÉ	en 1 h 23 min 55 s
1379 ^e	Catherine GLOUX	en 1 h 26 min 24 s
1453 ^e	Philippe BADIER	en 1 h 27 min 04 s
1462 ^e	Clément LEVILLAIN	en 1 h 27 min 11 s
1510 ^e	Stéphanie POILPRE	en 1 h 27 min 41 s
1990 ^e	Dominique GUERLOTTE	en 1 h 33 min 56 s
2043 ^e	Stéphane DAVOUST	en 1 h 34 min 34 s
2092 ^e	Patricia LEVEQUE	en 1 h 35 min 19 s
2422 ^e	Pierre SOLE	en 1 h 41 min 11 s
2586 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 1 h 45 min 33 s
2587 ^e	Dominique HERMENAULT	en 1 h 45 min 34 s



Photos: Mireille ↴ et Philippe Peccate ↵





Denis DECAUX /photo NCAP



Anthony et Yann CHAPPELLIERE/photo NCAP



photo Camille CHAUTARD



Jo-Line DUVAL/photo PP



Jacky BRULIN, Catherine GLOUX (photo NCAP) , Dominique HERMENAULT et Katia GAPAILLARD-LEMOINE (photo MP)

Réunion de bureau / salle USDA - lundi 30 mars 2015

Présents : Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE, Serge LEDUQUE, Valérie FOURNIER
 Excusés : Vincent EPIPHANE, Didier DARCEL, Alain LEBOSSE, Sébastien MARCHAL
 Invité : Denis DECAUX

☞ Les comptes rendus des réunions de décembre 2014, janvier et mars 2015 sont adoptés.

Une section Marche Nordique

Denis Decaux, entraîneur 2^e degré marche nordique, propose de développer une section Marche Nordique au sein du club. Le bureau donne un accord de principe sur sa mise en place. La prise de licence sera complétée par une prestation option marche nordique à la charge du licencié. Le projet s'articulera sur deux options avec une optique loisir/santé d'une part et une optique compétition d'autre part avec, à terme, la mise en place d'une compétition de marche nordique à Alençon.

Compétitions du mois de mars

➤ Le mois de mars a été marqué par le palmarès obtenu aux championnats de France Vétérans à Nantes : 3 titres et 3 podiums. Le bureau adresse ses félicitations à **Sébastien Marchal, Didier Darcel** et **Gil Verdu**. La présidente de la Ligue de Basse-Normandie, dans un courrier, félicite également ces athlètes.

➤ L'équipe de vétérans conduite par Franck Jouatet a obtenu sa qualification à l'Ekiden de Vendôme pour le championnat de France à Choisy-le-Roi, le 21 juin prochain. Bravo donc à **Jean-Paul Huette, Emmanuel Planchais, Didier Darcel, Yann Degouey, Frédéric Bonnet** et **Franck Jouatet** qui ont rempli leur contrat de belle manière.

Sur la route, le club a dépassé le record de participation de l'an dernier sur Alençon-Médavy avec **38 athlètes classés**. Les juniors Simon Ganné, Aymerik Drouillet, Guillaume Thibaudeau ont assuré à cette occasion une belle performance !

➤ Sur piste, le minime **Timothee Fournier** a parfaitement justifié sa qualification dans l'équipe bas-normande aux Interligues de Val-de-Reuil où il remporte le 50 m en 6" 27, malgré des conditions de départ encore acrobatiques, et prend le seconde place à la longueur avec un saut à 5m93 améliorant ainsi son record personnel !

➤ Par ailleurs, il convient de saluer le cadet **Romaric Larue** qui s'est aligné pour la première fois sur une épreuve de marche athlétique à St-Lô dans un meeting où évoluaient des champions de France !

Calendrier estival 2015

➤ Le club reconduit comme l'an dernier un déplacement club aux **10 km et semi du Mans** qui auront lieu le **jeudi 14 mai**. C'est une épreuve classante. La procédure d'inscription s'effectuera par le secrétariat du club. Les athlètes sont donc invités dès maintenant à indiquer leur participation à a3alencon@gmail.com

➤ Le calendrier piste sera particulièrement riche avec des épreuves dans la Sarthe, en Mayenne, dans le Calvados notamment. Il est donné à titre indicatif et il est rappelé que les organisateurs sous-tendent la participation des athlètes avec la présence d'un ou plusieurs juges du club !

- samedi 4 avril : meeting d'Arnage à partir de BE
- samedi 11 avril : meeting de Coulaines à partir de BE → sortie club
- samedi 18 avril : Décaclub de Laval : épreuves de décathlon par équipes à partir de CA
- samedi 25 avril : épreuves ouvertes à Coutances
- jeudi 30 avril : 1^{ère} soirée du CAC à partir de CA
- jeudi 30 avril : meeting de St-Malo (performances interrégionales)
- samedi 2 mai : triathlon BE/MI à Mondeville → sortie club
- samedi 9 mai : 1^{er} tour des Interclubs à Flers
- vendredi 22 mai : meeting 1/2 fond au Mans
- samedi 23 mai : 2^e tour des Interclubs à St-Lô
- vendredi 29 mai : 2^e soirée du CAC à partir de CA
- dimanche 31 mai : départementaux BE/MI et EO à Alençon (championnat)
- mercredi 3 juin : 1^{ère} soirée EAMH à Mondeville à partir de CA
- samedi 6 juin : Meeting AAA à Arnage à partir de CA
- dimanche 7 juin : départementaux CJESV à Argentan (championnat)
- du vendredi 12 au dimanche 14 juin : France Vétérans à Obernai
- samedi 13 juin : kid's Athlé à Bellême /Gué de la Chaîne
- dimanche 14 juin : Finale régionale des Pointes d'Or à L'Aigle (championnat)
- samedi 20 juin : Régionaux piste BE/MI à Tournelville (championnat)
- dimanche 21 juin : régionaux CJESV à Flers (championnat)
- mercredi 24 juin : 2^e soirée EAMH à Mondeville



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.v@wanadoo.fr (-20%)

plaquiste ROY Sylvain

- isolation - cloisons sèches
- faux plafonds - parquets
- pose de menuiserie bois - PVC - alu
- aménagement de placards

BP127 - 61004 ALENÇON 06.14.60.61.28

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

Sablé
Couverture, Charpente

Pour tous vos travaux de :

Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Dénoussage,
Réparation, Neuf - Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques

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

- samedi 27 et dimanche 28 juin : Interrégionaux CJESV à ? (*championnat*)
- vendredi 3 juillet : soirée LMA au Mans
- samedi 4 et dimanche 5 juillet : Interligues CA et JU à Châteauroux / finale Pointes d'or à Vergèze
- du mercredi 4 au 16 août : Mondiaux Vétérans à Lyon

Il convient de se rapporter au calendrier mis en ligne sur le blog afin de connaître l'ensemble des épreuves. Il est demandé aux athlètes désirant participer à des meetings ou des soirées, notamment pour réaliser des minimas, de faire connaître au plus tôt leur intention auprès du secrétariat du club.

Championnats départementaux BE/MI à Alençon le 31 mai

Le programme des épreuves est arrêté. Il comporte donc les épreuves pour les BE et les MI pour le championnat individuel. Il est complété par un triathlon pour les Poussins2 et des épreuves ouvertes : tous les lancers, la longueur et la hauteur, et un 1500m.

Le championnat régional du 3000m steeple, encore non attribué, pourrait être disputé ce jour. La CSO va être interrogée afin de connaître les contraintes techniques.

La journée commençant à 11h, une restauration va être proposée. Hervé Roy est chargé de son organisation. Il est prévu un barbecue (saucisses, merguez) sandwiches jambon, frites et boissons. Une autorisation pour ces dernières sera demandée à la mairie de St-Paterne.

Le matériel nécessaire pour cette journée est listé ; la demande sera adressée aux services techniques de la ville : une tente restauration, six 4x4 pour abriter les athlètes + 2 près chambre d'appel, tables et chaises.

Il convient de prévoir la présence de 20 à 30 officiels et jurys. Selon les modalités habituelles, le repas leur est offert. Le CD61 sera sollicité pour une prise en charge financière sur ce point.

Les Interclubs

Le premier tour aura lieu à Flers le 9 mai et le second à St-Lô le 23 mai. Les horaires et le règlement sont en ligne sur le blog, dans l'onglet compétitions. De nombreuses épreuves n'ont pas encore trouvé de titulaires ! Il est rappelé que c'est un rendez-vous essentiel pour le club, son maintien en N3 est en jeu !

Le déplacement s'effectuera selon le principe du co-voiturage.

Le club propose une journée d'entraînement libre le samedi 18 avril à partir de 10 h du matin.

Vétérane de Damigny

Le flyer et l'affiche ont été arrêtés. Une « page » sera bientôt en ligne sur le site normandiecouseapied.com. Toutes les infos sont également disponibles sur le blog du club, onglet *Vétérane*. Le club étant également organisateur de l'épreuve féminine du matin sur le même parcours, il est prévu d'organiser une restauration, afin de faire le lien entre les deux épreuves. Les informations concernant l'épreuve féminine seront disponibles à compter du 1^{er} juin en accord avec le partenaire, le Conseil Départemental de l'Orne.

Par ailleurs, la page « Galopades du patrimoine » a été mise à jour avec les liens utiles pour s'inscrire.

Les Stages

Trois cadets, Alexandre Plet, Romaric Larue et Amaury Ralu vont participer au stage de la ligue à St-Malo les 4,5 et 6 avril.

Deux minimes, Timothée Fournier et Adrien Badier seront en stage à Houlgate les 11 et 12 avril.

Formations

➤ Le club comptera désormais deux juges fédéraux sauts en la personne de Patrick Tranchant et de Philippe Peccate (en attente de validation FFA). Ce dernier, sur sa lancée, a passé avec succès également l'examen de juge marche athlétique régional. Il lui reste à valider sur le terrain cette qualification.

Parti de presque rien, le club dispose à ce jour de 6 juges : outre les deux futurs fédéraux, Serge Leduque et Florent Douvry sont juges lancers régionaux, Aymerik Drouillet, starter régional et Amaury Ralu, juge saut régional. Deux jeunes sont en formation régionale : Romaric Larue comme juge sauts et Maëlan Roger comme juge starter. Il faut saluer ces jeunes qui se sont lancés dans ces formations. Cette présence de jeunes juges au sein du club est remarquable par rapport à bien d'autres clubs normands ! Il conviendra de poursuivre cet effort dans le domaine de la chronométrie électrique, de la lecture de photos finish et du secrétariat informatique piste.

➤ Par ailleurs, l'effort de formation devra porter également dans celle de formateur – de 12 ans, - de 16 ans. Le club compte sur ses athlètes pour s'investir dans ce domaine où il est assez déficient !

☞ Prochaine réunion : lundi 4 mai à 18 h 30, salle USDA

Qui va où ?

Nouvelle rubrique sur le blog, onglet « compétition »

Les athlètes sont invités à annoncer leur participation aux différentes épreuves sur lesquelles ils s'inscrivent auprès du secrétariat du club.

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