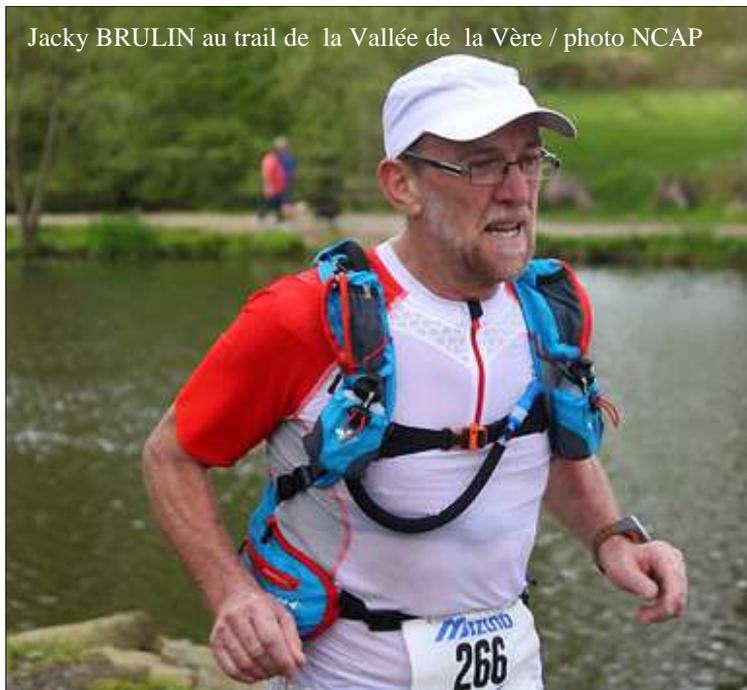


Jacky BRULIN au trail de la Vallée de la Vère / photo NCAP



Les traileurs sur le pont !

Pendant que des athlètes affûtent leurs pointes pour affronter le tartan, d'autres sont déjà à galoper par monts et par vaux

Si Katia Gapaillard-Lemoine avait ouvert la saison avec un gros morceau, les 86 km de l'Eco-trail de Paris, d'autres se sont échauffés sur des parcours plus modestes avant de se lancer sur les grands rendez-vous nationaux de trail à venir !

Ainsi, après le trail du Perche, celui de Grimbosq, de la vallée de la Vère se profilent des épreuves majeures comme la Technica Maxi Race (86 km) à Annecy pour Barthélemy et Jean-Marie Foubert, Guerlédan (58 km) pour Thierry Jacquet, Céline Legallais et Cathy Gloux - récente médaille de bronze au championnat régional de trail, l'Ambert Trail (42 km) pour Jean-Christophe Pommereul, le Célestrail (Andorre - 83 km) pour Barthélemy Foubert, Aquaterra (Bort les Orgues - 107 km) pour Jean-Marie Foubert et le GRP (80 km) pour Céline Legallais.

Voilà un superbe programme. Souhaitons la meilleure réussite possible à tous nos traileurs !

Soyons extraordinaires !

"Le paradoxe de la condition humaine, c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres." Boris Cyrulnik.

Nous voici à quelques jours d'un des plus grands moments du calendrier de la FFA : les interclubs !

Les 9 et 23 mai, notre cher club alençonnais va affronter les meilleurs clubs de la Basse-Normandie pour conserver sa place en Nationale 3. Que le challenge est beau !

Nous, athlètes, petits et grands, jeunes et moins jeunes, allons donner le meilleur de nous-mêmes pour porter l'A3 Alençon sur le toit du département et pourquoi pas aux meilleures places régionales.

Source d'engagement et d'épanouissement personnel, la pratique de l'athlétisme est aujourd'hui au cœur d'un processus réel d'inclusion sociale. Que l'on soit pauvre ou riche, blanc ou noir, du centre ville ou des quartiers sensibles, nous nous retrouvons régulièrement ensemble sur la piste, solidaires les uns des autres.

Les meilleurs d'entre nous seront sans doute à la fête et, poussés par tout un club, vont se transformer en champions inégalés.

Et comme tout le monde est à la fête, tous les autres athlètes vont ouvrir leur boîte à courage et s'arracher le cœur pour dépasser leurs limites. Quel moment unique de partage !

A l'heure de la solidarité et des actions citoyennes, les interclubs d'athlétisme sont l'exemple parfait de ce que le sport peut apporter de plus beau à la vie collective : être une ressource pour chacun, dans sa différence !

Soyons rapides. Lançons loin. Sautons haut. Et transformons-nous en une impressionnante vague collective qui réussit et dont le destin banal peut - l'espace d'un instant - devenir extraordinaire !

Sébastien Marchal

Meeting de COULAINES - samedi 11 avril 2015 (44 km)

400 m:	Maël DE SUTTER	en 54" 09	R1
	Amaury RALU	en 58" 96	R6
1 000 m:	Maxence RALU	en 3' 03" 90	
1500 m:	Alexandre PLET	en 4' 23" 10	R2
	Gil VERDU	en 4' 37" 75	R5
	Romarc LARUE	en 4' 45" 22	D1



Les 26^e foulées de Cadichon / AUBE - samedi 11 avril 2015 (68 km)

- 10 km -

102 coureurs classés				
6 ^e	Fabien LAMIRE	3 ^e SEM	36 min 51 s	
27 ^e	Jean-Marie FOUBERT	6 ^e V2M	41 min 18 s	
61 ^e	Valérie FOURNIER	2 ^e V2F	45 min 59 s	

- 5 km -

71 coureurs classés			
4 ^e	Anthony CHAPELLIÈRE	🏆 1 ^{er} ESM	18 min 11 s

Meeting de MORLAIX - samedi 11 avril 2015 (379 km)

1 500 m:	Didier DARCEL	en 4' 24" 39	R3
----------	----------------------	--------------	----

Marathon de CHEVERNY - dimanche 12 avril 2015 (181 km)

999 coureurs classés				
407 ^e	Céline LEGALLAIS	5 ^e SEF	3 h 47 min 30 s	R3

Trail des Châteaux du Perche-Gouët / AUTHON-au-PERCHE - dimanche 12 avril 2015 (82 km)

- 22 km -

48 coureurs classés			
27 ^e	Jacky BRULIN	5 ^e V2M	3 h 47 min 30 s

Trail du Perche / LE GUE-de-la CHAINE - samedi 18 avril 2015 (39 km)

- 15 km -

128 coureurs classés				
44 ^e	Thierry JACQUET	8 ^e V2M	1 h 21 min 29 s	
85 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	3 ^e V1F	1 h 31 min .. s	
89 ^e	Stéphane DAVOUST	24 ^e V1M	1 h 33 min 22 s	

Les Foulées rugloises / RUGLES - samedi 18 avril 2015 (75 km)

- 6 km -

92 coureurs classés			
2 ^e	Anthony CHAPELLIÈRE	🏆 1 ^{er} ESM	21 min 06 s

Marathon d'ANNECY - dimanche 19 avril 2015 (711 km)

2 592 coureurs classés				
18 ^e	Mickaël POTTIER	5 ^e V1M	2 h 42 min 24 s	IR4

Championnat de France des 10 km / AIX-les-Bains - dimanche 19 avril 2015 (780 km)

Jean-Paul HUETTE	549° VEM	39 min 17 s	D1
Valérie FOURNIER	402° TCF	46 min 33 s	R6

Les Foulées de MIGNERETTE (45) - dimanche 19 avril 2015 (271 km)

- 1 km -

Course jeunes			
2°	Léo VAILLANT	3° POM	

Courir en baie / PONTORSON - dimanche 19 avril 2015 (138 km)

- 10 km -

377 coureurs classés			
8°	Didier DARCEL	🏆 1 ^{er} V2M	35 min 40 s R2

Les Foulées de l'Eléphant / NANTES (44) - dimanche 19 avril 2015 (230 km)

- 10,7 km -

3 119 coureurs classés			
29°	Aymerik DROUILLET	2° JUM	39 min 49 s (temps réel)
62°	Thierry DROUILLET	12° V1M	41 min 22 s (temps réel)

Média-marathon ciudad de VELEZ MALAGA (E) - dimanche 19 avril 2015 (1 712 km)

- 21,1 km -

799 coureurs classés			
308°	Henri BLAISE-MARTIN	6° + de 60 ans	1 h 44 min 11 s

Challenge Pouchet - meeting du SAPN / VERNON - samedi 25 avril 2015 (138 km)

1 000 m:			
	Didier DARCEL	en 2' 49" 59	R4

Meeting de COUTANCES - samedi 25 avril 2015 (158 km)

3 000 m:			
6°	Gil VERDU	1 ^{er} VEM	en 9' 51" 20 R5

Trail de Grimbosq / St-LAURENT-de-CONDEL (14) - dimanche 26 avril 2015 (109 km)

- 30 km -

53 coureurs classés			
3°	Barthélemy FOUBERT	3° SEM	2 h 21 min 33 s
10°	Jean-Marie FOUBERT	4° VEM	2 h 43 min 49 s

Trail de la Vallée de la Vère / CONDE-SUR-NOIREAU - dimanche 26 avril 2015 (81 km)

- 31 km -

170 coureurs classés			
127°	Thierry JACQUET	23° V2M	3 h 37 min 20 s
144°	Jacky BRULIN	30° V2M	3 h 50 min 57 s
148°	Cathy GLOUX	4° V1F	3 h 53 min 23 s
		🏆 3e V1F championnat régional de Trail	

- 17,5 km -

228 coureurs classés			
7°	Nicolas MOISSERON	4° SEM	1 h 23 min 01 s



Semi-marathon de THIONVILLE - dimanche 26 avril 2015 (579 km)

1149 coureurs classés

1078^e **Corine PERCHERON** 95^e VEF 2 h 16 min 04 s D8

Meeting de PLERIN (22) - vendredi 1^{er} mai 2015 (245 km)

1 000 m / 26 classés TCM

9^e **Didier DARCEL** 1^{er} VEM 2' 49" 75 R4

Les Foulées du Muguet / OUISTREHAM - vendredi 1^{er} mai 2015 (123 km)

- 8,2 km -

331 coureurs classés

15^e **Alexis LEROY** 🏆1^{er} ESM 31 min 36 s

Trail de Landes et Bruyères / ERQUY (22) - samedi 2 mai 2015 (219 km)

- 32 km -

1 006 coureurs classés

639^e **Katia GAPAILLARD-LEMOINE** 36^e V1F 3 h 43 min 26 s

Trail de l'Yonne / SENS - samedi 2 mai 2015 (295 km)

- 35 km -

191 coureurs classés

98^e **Allain LEBOSSE** 2^e V3M 4 h 39 min 23 s

Triathlon du CD14 / CAEN - samedi 2 mai 2015 (116 km)

Prénom Nom	place	pts	perf	1000m	100m	javelot	Long.	triple	hauteur	Poids
BENJAMINES						400g				
Jo-Lynn DUVAL	2 ^e	83	R4		14" 62	17 m 22			1 m 28	
BENJAMINS						500g				
Tangui TRANCHANT	🏆1 ^{er}	104	R2		13" 94	32 m 41			1 m 64	
Dorian DAVOUST	9 ^e	84	R6	3' 41" 81		16 m 30	4 m 09			6 m 78
MINIMES GARCONS										4 kg
Timothée FOURNIER	🏆1 ^{er}	108	R6		11" 58		5 m 74	12 m 11		
Maxence RALU	24 ^e	53	D1	3' 04" 20			4 m 01			5 m 82

🏆 Record de l'Orne pour Tangui TRANCHANT à la hauteur avec une barre à 1 m 64

🏆 Record de l'Orne pour Timothée FOURNIER sur 100 m en 11" 58

Wings for life world run / ROUEN - dimanche 3 mai 2015 (160 km)

🏆 catcher car, 30 min après le départ à 15 km/h et accélère toutes les heures jusqu'à 17 h 30 où elle passe à 35 km/h.

1698 coureurs classés

59^e **Thierry DROUILLET** 9^e M40 33,18 km

141^e **Aymerik DROUILLET** 19^e M18 29,05 km

1074^e **Clément LEVILLAIN** 146^e M18 15,68 km

La Passagère / DINARD-St-MALO - dimanche 3 mai 2015 (186 km)

- 14 km -

1 271 coureurs classés

1084^e **Denis DECAUX** 194^e VEM 1 h 34 min 17 s

INERCLUBS / 1^{er} tour FLERS

Mai 2015

Epreuves Femmes	NOM Prénom	CAT	Epreuves Hommes	NOM Prénom	CAT
100m - 16h20	GERAERT Murielle	SE	100m - 16H	BRIFFAULT ERNSO	CA
	ROGER Maëllann	JU		TRANCHANT Emeric	JU
200m - 14h35	Manon de L a Musse	ES	200m - 14H20	REDJAL Erwann	SE
	TRANCHANT Noëlie	CA		MARCHAL Sébastien	VE
400m - 13h35	DRION Joséphine	JU	400m - 13H20	DE SUTTER Maël	CA
	VUATTOUX Julia	SE		HUETTE Benoît	JU
800m - 14h05	DROUILLET Gwladys	JU	800m - 13H50	DARCEL Didier	VE
	POILPRE Stéphanie	SE		GANNE Simon	JU
1500m - 15h10	FOURNIER Valérie	VE	1500m - 14H50	PLET Alexandre	CA
	LEVEQUE Patricia	SE		CHAPELLIERE Anthony	ES
3000m - 17h30	GLOUX Catherine	VE	H 0,91m 3000m steeple 16H40	THIBAUDEAU Guillaume	JU
	GAPAILLARD LEMOINE Katia	VE		LEDUQUE Basile	JU
			5000m - 12h10	VERDU Gil	VE
				DROUILLET Aymerik	JU
3000m Marche - 11h40	PERCHERON Corine	VE	5000m Marche - 11h00	LARUE Romaric	CA
				ABOVICI ERIC	VE
0,84m 100 haies - 15h45			1,06m 110 haies - 15h30		
0,76 m 400 haies - 13h05	HUET Chloë	JU	0,91 m 400 haies - 12h45	RALU Amaury	CA
				DEGOUEY Yann	VE
Hauteur - 11h40			Hauteur - 15h30	DE SUTTER Maël	CA
				LEDUQUE Basile	JU
Longueur - 13h50	DRION Joséphine	JU	Longueur - 11h00	MARCHAL Sébastien	VE
	DROUILLET Gwladys	JU		PLET Alexandre	CA
Triple saut	ROGER Maëllann	JU	Triple saut	TRANCHANT Emeric	CA
15h10	HUET Chloé	JU	16h20	GANNE Simon	JU
Perche - 14h20			Perche - 11h40		
Poids 4 kg - 12h45			Poids 7,260kg - 14h20	DARCEL Didier	VE
	DEMULDER Cathy	SE		ABOVICI ERIC	VE
Javelot 600g - 11h40	POILPRE Stéphanie	SE	Javelot 800g - 13h50	CHAPELLIERE Anthony	ES
	TRANCHANT Noëlie	CA		Guillaume THIBAUDEAU	JU
Disque 1 kg - 13H50	Manon de La Musse		Disque 2kg - 11h	REDJAL Erwann	SE
	Julia VUATTOUX	SE		LARUE Romaric	CA
Marteau 4 kg - 17H30	Murielle GERAERT	SE	Marteau 7,260kg - 15h10	TRANCHANT Patrick	VE
				DEGOUEY Yann	VE
Relais 4 x 100 - 18H45	Joséphine / Julia /Maëllann / Gwladys		Relais 4 x 100 - 18h30	? / Sébastien / ? / ?	
Relais 4 X 400 - 19H15	Cathy / Valérie / Katia / Patricia		Relais 4 X 400 - 19h00	? / ? / Simon / Basile	



Photo: Organisation

Jean-Marie FOUBERT à Grimbosq ↑
Podium pour Cathy GLOUX au trail de la vallée de la Vère



Photo: Thierry Jacquet



Une superbe médaille pour Mickaël POTTIER au marathon d'Annecy



Photo: NCAP

Anthony CHAPELLIÈRE 1er ESM à Aubes



Photo: Philippe Peccate

Katia GAPAILLARD 3e VEF au trail du Perche
Tanguy TRANCHANT à la hauteur ↓



Photo: Philippe Peccate

Réunion de bureau - lundi 4 mai / salle USDA

Présents : Serge Leduque, Patrick Tranchant, Valérie Fournier, Hervé Roy, Allain Lebossé

Excusés : Didier Darcel, Vincent Epiphane, Sébastien Marchal, Thierry Drouillet

☞ *Le compte-rendu de la réunion du 2 mars est adopté.*

Vie du club

Compétitions du mois d'avril

La richesse du calendrier fait que les athlètes sont sur tous les fronts : piste, route et trail. Aux championnats de France 10 km à Annecy, Valérie Fournier et Jean-Paul Huette ont apprécié l'organisation bien rôdée et tirent de leur participation une superbe expérience.

Non loin de là, au marathon d'Aix-les-Bains, Mickaël Pottier a parfaitement atteint l'objectif qu'il s'était fixé tout au long de sa préparation. Le bureau lui adresse ses félicitations.

Au trail de la Vallée de la Vère, support des régionaux trail court, Cathy Gloux décroche la 3^e place en VEF, une place tout à son honneur !

Sur la piste du stade Hélytas à Caen, les jeunes ont particulièrement brillé en s'adjugeant deux records de l'Orne : Tangui Tranchant à la hauteur avec une barre passée à 1m64 et Timothée Fournier sur 100 m accomplis en 11" 58

Compétitions à venir

➤ Interclubs 1^{er} tour à Flers samedi 9 mai.

Le programme commence à 11 h par la marche. L'heure limite des inscriptions est à 10 h 30 et l'accueil des jurys à 10 h 15.

Le rendez-vous pour le co-voiturage est fixé à 8 h 30, parking du théâtre d'Alençon.

- Patrick Tranchant : 4 places

- Serge Leduque: 6 places

- Sébastien Marchal : 4 places

- Philippe Peccate : 4 places

- Thierry Drouillet effectuera un départ du Mêlé avec sa team.

- Didier Darcel partira à 12 h 30

Il est bien sûr possible aux athlètes d'effectuer des départs plus tardifs en fonction des horaires de leurs épreuves !

➤ Championnat départemental piste BE/MI du 31 mai à Alençon.

Le programme comporte le championnat départemental Be/MI mais aussi un triathlon pour les Poussins2 (nés en 2004), hors championnat. C'est la première épreuve individuelle de l'année pour ces jeunes. Le club souhaite la présence du plus grand nombre !

Des épreuves ouvertes sont également proposées : tous les lancers, longueur, hauteur et perche, 800 et 1500.

Pour les athlètes du club, les inscriptions se font auprès du club en précisant les épreuves choisies ou sur le site du CD61 pour les athlètes des autres clubs.

Hervé Roy se charge de la mise en place de la restauration, fournitures et matériels.

☞ **Un appel sera fait auprès des athlètes du club pour confectionner des gâteaux qui seront proposés à la vente.**

Un courrier d'invitation sera adressé auprès de la Municipalité d'Alençon et du Conseil Départemental.



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



ROY Sylvain
plaquiste
■ isolation - cloisons sèches
■ faux plafonds - parquets
■ pose de menuiserie bois - PVC - alu
■ aménagement de placards
BPI27 - 61004 ALENÇON 06.14.60.61.28
INJECT STYRENE
Isolation par Injection de Microbilles polystyrène
www.inject-styrene.com



Sablé
Couverture, Charpente
Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques
Mickaël Sablé
Tel: 02.33.27.46.43 Devis gratuit
E-mail: mickaelsable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons
R.C.S Alençon 508 562 842

➤ Réunion du Comité départemental 61 mercredi 6 mai

L'ordre du jour comporte notamment, outre l'organisation des Départementaux BE/MI à Alençon et CJESV à Argentan, la préparation des départementaux cross en janvier 2016, l'organisation de régionaux cross court dans l'Orne. Patrick Tranchant, trésorier, et Philippe Peccate, secrétaire, y assisteront.

➤ Championnats

Les athlètes compétiteurs en fonction de leurs objectifs vont se positionner sur les différents championnats piste. Le calendrier des épreuves est disponible sur le blog du club.

Trésorerie

➤ Un rendez-vous est programmé avec M Siney de Profil + afin d'envisager la suite à donner à notre partenariat. Cette rencontre se tiendra lundi 11 à 11 h 30 dans les locaux de Best Drive. Patrick Tranchant, Hervé Roy et Philippe Peccate seront présents.

➤ La commune d'Oisseau-le-Petit a octroyé au club une subvention de 15 €/ licencié, soit la somme de 45 €. Cette démarche est égale pour tous les athlètes de cette commune, licenciés dans des clubs hors commune. Le bureau remercie la municipalité d'Oisseau-le-Petit.

Nicolas MOISSERON au trail de la Vallée de la Vère

☞ Prochaine réunion : lundi 1^{er} juin



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