



De l'or pour les Vétérans

Après leurs exploits sur piste aux France, Didier DARCEL et Gil VERDU ont frappé un grand coup en remportant le titre aux Mondiaux Masters de Cross M50 par équipes à Lyon.

Par ailleurs, avec Sébastien MARCHAL, ils ont brillamment participé aux épreuves sur piste.

Une voie à suivre !

L'A3 Alençon, votre mode de vie !

Longtemps l'athlétisme local est resté cantonné aux sorties en cercles fermés et dans les mains de quelques rares bénévoles. Depuis peu, il se réapproprie tous les espaces d'un vrai club d'athlétisme : cross, trails, courses demi-fond, épreuves sur stade, école d'athlétisme, marche nordique, jogging en ville... Les pratiques changent également. La course à pied, hier activité individuelle, devient sociale et créatrice de liens grâce aux réseaux mis en place (blog, courriel, texto...)

Bon pour le corps mais aussi pour l'esprit, l'athlétisme à Alençon ouvre de nouveaux horizons.

Bien dans ses chaussures de sport

Ce n'est plus à prouver, l'athlétisme, avec un objectif de remise en forme, est bon pour la santé : élimination des toxines, amélioration des capacités cardio-vasculaires et prévention de certaines pathologies. Nous sommes tous concernés, petits et grands.

Prendre soin de son corps est la motivation principale des athlètes.

Bien dans sa tête

Avec le corps, il y a aussi la recherche d'un bien-être mental. En effet, durant l'effort athlétique, le cerveau libère certaines hormones aux vertus apaisantes. Ces hormones jouent un rôle important sur la capacité à faire face aux épreuves de la vie personnelle et professionnelle et facilitent la gestion du stress.

Des valeurs porteuses

Les responsables et entraîneurs du club de l'A3 n'ont pas attendu ce regain d'intérêt actuel de l'athlétisme pour reconnaître les bienfaits du sport. Esprit d'équipe, dépassement de soi... des valeurs communes au monde sportif qu'ils essayent aujourd'hui de promouvoir auprès de tous les athlètes, encore une fois qu'ils soient petits ou grands.

Une mobilisation de tous

L'A3 c'est comme une famille, et nous en sommes tous les membres. Comme dans la vie en dehors de l'athlétisme, ici nous aimons nous mobiliser pour une bonne cause. Toutes les manifestations organisées par l'A3, tous les grands rendez-vous départementaux, régionaux, nationaux, mondiaux et les interclubs sont des moments uniques pour nous associer à l'image d'une famille au coeur de la société.

Au delà de la performance sportive que nous recherchons tous, nous sommes aussi là pour nous ouvrir vers les autres, partager avec eux, et très souvent le simple plaisir d'être ensemble pour réaliser de belles choses suffit à nous motiver et ainsi motiver notre club.

Nouvelle saison, nouveaux objectifs

L'athlétisme tel que nous le pratiquons à l'A3 est donc un vrai moteur de cohésion sociale. Et à travers l'entraide et l'encouragement qui permettent de souder un club, c'est à nous de décider – ensemble – l'atteinte de nos objectifs.

La saison 2015/16 va succéder à une saison pleine de titres dans grands nombres de disciplines et de catégories. Et lorsqu'on est une famille, on sait que l'on peut toujours faire mieux. Alors les objectifs communs seront les suivants : réaliser le meilleur score aux interclubs de ces 4 dernières années en comptant sur la présence de tous, participer aux épreuves clariantes, atteindre tant que possible ses objectifs personnels en lien avec les entraîneurs et le plus important, être constant dans sa pratique de l'athlétisme.

L'A3 Alençon, c'est nous. Nous sommes tous à la barre du navire. A nous de hisser la voile – ensemble - et de prendre le cap de la réussite.

Bonne année sportive.

Sébastien Marchal

Xibero Trail Holzarte-Ohri / LARRAU (65) - dimanche 2 août 2015 (750 km)

- 32 km et D+ 2500 m -

314 classés
260^e **Céline LEGALLAIS** 15^e SEF en 6 h 27 min 53 s

MONDIAUX MASTERS / LYON - du 4 au 16 août 2015 (639 km)

Cross M50

9^e **Gil VERDU** en 28' 06

10^e **Didier DARCEL** en 28' 07

🏆1^{er} par équipe avec Mansour BENFATAH

100m M45

Série **Sébastien MARCHAL** en 12" 08 q

Demi-finale **Sébastien MARCHAL** en 12" 32

↳21^e temps des demi-finales

3000m M50

Finale B **Gil VERDU** en 17' 35" 87

↳2^e de sa série et 21^e sur 55 classés

200m M45

Série: **Sébastien MARCHAL** en 24" 86

1500m M50

Série **Didier DARCEL** en 4' 28" 43 q

↳3^e de sa série et 13^e temps des séries

Finale **Didier DARCEL** forfait sur blessure

Les Côteaux de Bessilles / MONTAGNAC (37) - dimanche 9 août 2015 (800 km)

- trail de 8,5 km -

129 classés

21^e **Hervé ROY** 9^e V1M en 28 min 35 s

109^e **Philippe PECCATE** 11^e V3M en 40 min 51 s

10 km de MIRANDE (32) - dimanche 16 août 2015 (714 km)

110 classés

19^e **Frédéric BONNET** 6^e V1M en 39 min 34 s

Ma copine et moi / DONVILLE-LES-BAINS (50) - dimanche 16 août 2015 (153 km)

- 10 km-

143 classés

47^e **Céline LEGALLAIS** 🏆1^{ère} SEF en 48 min 02 s

Course enfants

1 km / 47 classés

11^e **Valentin LEJUEZ** 🏆1^{er} EAG

La course du Run / St-VAAST-LA-HOUGUE (50) - dimanche 16 août 2015 (221 km)

- 8 km-

1 343 classés

311^e **Denis DECAUX** 35^e V1M en 38 min 57 s

Les Foulées de la grotte à Jules / VIGNATS (14) / samedi 22 août 2015 (66 km)

- 10,3 km-

215 classés

9^e **Nicolas MOISSERON** 5^e SEM en 40 min 25 s

21^e **Anthony CHAPPELLIERE** 5^e ESM en 42 min 21 s

171^e **Philippe PECCATE** 26^e V3M en 1h 06 min 30 s

Meeting athlétisme / LE BLANC (36) / mardi 25 août 2015 (257 km)

100m

1^{er} **Timothée FOURNIER** en 11" 67 (-2,4 m/s)

La Villersoise / VILLERS-BOCAGE (14) / dimanche 30 août 2015 (131 km)
- 10,150 km-

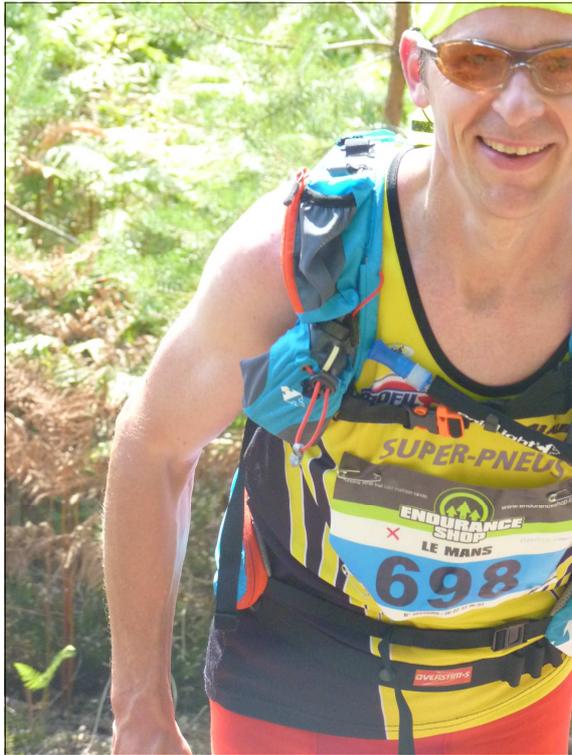
160 classés

16° **Thomas VAILLANT** 10° SEM en 37 min 41 s

Ecotrail de Bercé / St-PIERRE-DE-LOROUËR (72) / dimanche 30 août 2015 (92 km)
- trail de 22 km-

208 classés

110° **Emmanuel PLANCHAIS** 40° V1M en 2 h 19 min 57 s
 116° **Céline LEGALLAIS** 9° SEF en 2 h 20 min 58 s



Photos: Organisation



Challenge départemental courses-sauts-lancers 2014/2015

Challenge Courses Hommes :

1^{er} A3Alençon - 2^{ème} APPAM 61 - 3^{ème} B.Argentan - 4^{ème} F.C.A.

Challenge Courses Femmes :

1^{er} B.Argentan - 2^{ème} APPAM 61 - 3^{ème} A3Alençon - 4^{ème} F.C.A.

Challenge Sauts Hommes :

1^{er} APPAM 61 - 2^{ème} A3Alençon - 3^{ème} B.Argentan - 4^{ème} F.C.A.

Challenge Sauts Femmes :

1^{er} B.Argentan. - 2^{ème} ex APPAM 61 - A3Alençon - F.C.A.

Challenge Lancers Hommes :

1^{er} APPAM 61 - 2^{ème} A3Alençon - 3^{ème} B.Argentan. - 4^{ème} F.C.A.

Challenge Lancers Femmes :

1^{er} APPAM 61 - 2^{ème} A3Alençon - 3^{ème} ex B.Argentan - F.C.A.



Photos: Philippe Peccate





Les Côteaux de Bessilles :
Philippe PECCATE et **Hervé ROY**
Photo C. Roy



Course du Run : **Denis DECAUX** / photo NCAP



⇐Les Foulées de la Grotte à Jules :
Anthony CHAPELLIERE
et
Nicolas MOISSERON
photo M. Peccate



⇐Ma copine et moi :
Céline LEGALLAIS
photo Organisation

10 km de Mirande⇒
Frédéric BONNET
photo organisation



Galopades du patrimoine

Courses pédestres en semi-nocturne à travers le patrimoine 6 & 11 km
Course jeunes à 19 h 15

Alençon

Vendredi 18 septembre à 20 h



Dans le cadre du partenariat avec **Autodistribution**, tout athlète licencié au club à compter du 1^{er} septembre pourra obtenir une carte privilège personnelle avec laquelle il pourra bénéficier de remises sur les pièces automobiles, de conseils et avoir l'historique de ses achats.

Afin d'obtenir la carte privilège, **l'athlète devra demander auprès du club un coupon**. Muni de celui-ci, il se rendra dans une des agences d'**Autodistribution** et se verra remettre une carte privilège qui lui est personnelle avec son propre numéro de compte-client.

Agences dans l'Orne à Alençon, Argentan, La Ferté-Macé, L'Aigle et Mortagne au Perche; dans la Sarthe au Mans (3 agences), La Flèche, Sablé s/Sarthe et Mamers

La Vétérane de Damigny

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015

à partir de 15h

NOUVEAU ! Favoriser le démarrage de la course à partir de 15h

Course de 10 km réservée aux vétérans avec départs différés selon la catégorie d'âge classement scratch toutes catégories hommes et femmes à l'arrivée

GÉNÉRALE D'OPTIQUE | Harmonie mutuelle | SUPER U

LES ELLES DE L'ORNE

Course-Marche 4.3km

Première édition

DAMIGNY (61)

Dimanche 11 octobre 2015
Inscription : 10 €

Inscriptions en ligne sur : www.lesellesdelorne.fr

Nos partenaires :

Organisé par

CANCER DU SEIN
LE DÉPISTAGE SAUVE DES VIES

Qui va où ?

Dans la rubrique « Compétitions » du blog, l'onglet « Qui va où ? » indique les participations des coureurs aux compétitions à venir. Pensez à communiquer vos intentions auprès du secrétariat du club !

Les Catégories d'âge à compter du 1^{er} novembre 2015

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans	VE	1976 et avant
Seniors	SE	1977 à 1993
Espoirs	ES	1994 à 1996
Juniors	JU	1997 et 1998
Cadets	CA	1999 et 2000
Minimes	MI	2001 et 2002
Benjamins	BE	2003 et 2004
Poussins	PO	2005 et 2006
École d'Athlétisme	EA	2007 et après

Détails des catégories Vétérans

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans H et F	V1	1976 - 1967
	V2	1966 - 1957
	V3	1956 - 1947
	V4	1946 et avant

En ce début de saison, voici une ébauche de calendrier; il est donné à titre purement indicatif.

Il manque notamment toutes les compétitions pistes hivernales.

Calendrier 2015-2016					
mois	in-door	piste	cross	route	divers
Dim 13 sept				Relais de Condé-s/S.	
Ven 18 sept				Galopades du Patrimoine	
Sam 19 sept					Formation Jurys Caen
Dim 20 sept		Jeux du Perche Mortagne			
Ven 25 sept		5000m du Vs Fertois (72)			
Sam 26 sept					Assises de la Formation Caen
Sam 10 oct		Meeting Poussins Coulaines			
Dim 11 oct				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les Elles de l'Orne ➤ La Vétérane de Damigny 	
Sam 17 oct		Meeting de l'A3			
Ven 6 nov					AG de l'A3
Dim 8 nov			Cross de St-Mars La Brière		
Mer 11 nov			<i>Cross Montilly</i>		
Mam 14 nov	Kid's Athlé A3				
Ven 20 nov					AG Comité Flers
Sam 21 nov	Triathlon-Kid's Athlé Bellême				
Dim 22 nov			Cross Allonnes		
Sam 5 déc	Triathlon-Kid's Athlé Aube		Région. cross court Bretteville s/Odon		
Dim 6 déc			Cross Montfort-le-G		
Sam 12 déc				10 km de Sées	
Sam 9 jan			Départementaux Alençon		
Sam 16 jan			Cross Ouest-France		
Dim 17 jan			Cross Ouest-France		
Dim 24 jan			Régionaux cross long St-Martin-de-Bréhal		
Dim 7 fév			Pré-France cross Louviers (27)		
Dim 6 mars			France Cross Le Mans		

Réunion du lundi 31 août 2015 / salle USDA Gymnase LOUVRIER

Présents : Patrick TRANCHANT, Didier DARCEL, Hervé ROY, Stéphanie POILPRE, Allain LEBOSSE, Philippe PECCATE, Valérie FOURNIER

Excusés : Sébastien MARCHAL, Serge LEDUQUE

Compétitions du mois

➤ Résultats du mois

Tout d'abord, il convient de saluer l'ensemble des performances réalisées par Didier Darcel, Gil Verdu et Sébastien Marchal aux Championnats du Monde Masters à Lyon. C'est une grande satisfaction pour le club, avec notamment la superbe médaille d'or en cross M50 pour Gil Verdu et Didier Darcel. Cela montre le dynamisme de ces vétérans qui ouvrent ainsi des perspectives aux autres vétérans du club mais aussi de la Ligue !

➤ Compétitions à venir

- *Relais de Condé* / dimanche 13 septembre à 14 h

Traditionnellement, le club inscrit les athlètes qui le souhaitent sous les couleurs du club. A ce jour, 5 équipes sont constituées. Il reste quelques athlètes sans équipe. La limite pour communiquer son intention de participer est lundi 7 septembre.

☞ Les athlètes devront être à jour de leur licence à cette date.

- *Les Galopades du Patrimoine* / vendredi 18 septembre à 20 h

Cette course fait partie des 3 épreuves auxquelles est associé le club (Les Galopades, La Vétérane et les Foulées de Mont-sort). Il est rappelé que le club offre une inscription à l'une des 3 épreuves. Les athlètes désirant participer à cette épreuve devront l'annoncer au secrétariat du club au plus tard lundi 7 septembre. Inutile de fournir un bulletin d'inscription, le club utilisera une feuille d'inscription collective (éventuellement changement de tel, adresse et mail seront à indiquer).

Le club ne se charge pas de l'inscription des jeunes.

☞ Les athlètes devront être à jour de leur licence à cette date.

- *Les Jeux du Perche* / dimanche 20 septembre

Au programme, on trouve un Kid's Athlé pour les EA et les PO, un triathlon pour les PO2/BE et MI et le challenge départemental (perche, poids, hauteur, 100m et 1000m) à partir de cadets. Les organisateurs seront interrogés sur le type de chronométrie utilisé pour les courses. Il sera demandé également si une épreuve de javelot peut-être proposée au triathlon.

Ces Jeux du Perche sont la première épreuve inscrite au calendrier du club. Il est souhaitable d'y voir la présence du plus grand nombre d'athlètes, jeunes et moins jeunes aux différentes épreuves proposées.

Vie du club

➤ Organisation de la rentrée

La reprise des entraînements s'effectuera selon le calendrier suivant :

- Mardi 8 septembre à 18h30 Benjamins/ Espoirs
- Mercredi 9 septembre à 14 h EA et PO
- Jeudi 10 septembre à 18h30 à partir de minimes
- Sam 11 septembre à 10 h à partir de benjamins

L'encadrement administratif sera le suivant :

- Mardi : Patrick Tranchant, Philippe Peccate, Serge Leduque
- Mercredi : Philippe Peccate, Allain Lebossé, Patrick Tranchant
- Jeudi : Patrick Tranchant, Philippe Peccate
- Samedi : Patrick Tranchant, Philippe Peccate

Certains athlètes ont fait part de leur intention de renforcer cet encadrement. Leur présence sera annoncée ultérieurement.

➤ Communication club

Comme les années précédentes, des affiches et des flyers seront déposés dans les centres universitaires et dans les lycées/collèges.

➤ Formations jurys

Une session d'examen jury se tiendra le samedi 19 septembre à Caen. Maëlan Roger (juge starter) et Romaric Larue (juge sauts) y participeront. Leurs frais de déplacement seront pris en charge par le club. Ces deux jeunes ont satisfait aux épreuves pratiques tout le long de l'année.

Si d'autres athlètes, jeunes ou moins jeunes souhaitent une formation de jury, qu'ils n'hésitent pas à en faire part au-

près du secrétariat.

➤ Assises de la formation à Caen

Le bureau souhaite qu'une formation « contrôle anti-dopage » soit proposée. Valérie Fournier et Stéphanie Poilpré sont intéressées par une telle formation.

A l'avenir, il sera également judicieux d'avoir une formation juge chrono électrique et juge lecture photo

➤ Organisation les Galopades

Le club a la gestion de la course « jeunes » à 19 h 15 et celle des arrivées. Didier Darcel, Hervé Roy, Patrick Tranchant se proposent pour la course jeunes.

Concernant l'arrivée avec notamment le retrait des puces, Hervé Roy, Thierry Jacquet, Patrick Tranchant sont volontaires.

L'organisation est demandeuse de signaleurs également. Appel est fait donc aux athlètes et à leur entourage !

➤ Entraîneur

Un entraîneur de Cherbourg avait pris contact avec le club afin de proposer ses services. Cependant, cette demande était assujettie à la proposition d'un emploi. Cette demande n'a pas abouti, le club de Vire lui ayant proposé un emploi dans les services municipaux de cette ville.

➤ Entraînement du samedi

Le bureau a été amené à ne plus proposer un créneau d'entraînement pour les EA/PO, tout d'abord dans un souci d'encadrement. La présence de certains encadrants n'étant pas assurée avec régularité, il n'était pas gérable pour Janik Lemaire de prendre en charge toutes les catégories, le samedi. Par ailleurs, la présence des EA et PO était réduite le samedi ; 6 à 8 en début d'année pour finir à 2,3 en fin d'année.

➤ Projets club

- Une ligne de conduite

Le bureau va contractualiser une ligne de conduite à la fois en direction des entraîneurs et aussi pour les athlètes.

Il sera mis en avant les attentes du club vis à vis des compétitions officielles (piste, cross, route) au niveau des projets d'entraînement. La prise en compte de projets personnels pour des épreuves non officielles (10 km de Sées, Médavy, trail de Radon, par exemples) sera également intégrée dans cette démarche.

Par ailleurs, le bureau souhaite une découverte de la marche athlétique par l'ensemble des athlètes au niveau des entraînements.

Les relations du sportif avec le club seront formalisées notamment concernant l'engagement à des épreuves officielles (championnats et Interclubs).

Un courrier sera adressé aux BE/MI/CA/JU pour contractualiser leurs présences aux entraînements et aux compétitions.

Bien sûr, la pratique d'un sport loisir fait partie de l'offre sportive du club. Les athlètes s'y référant seront identifiés en tant que tels.

- Renforcer les liens

Le bureau souhaite renforcer les liens entre les athlètes en proposant des actions conviviales. Plusieurs idées sont évoquées :

Si les Interclubs se déroulent sur Cherbourg par exemple, proposer de rester sur place pour un repas en commun avec hébergement le soir.

Pour l'Assemblée Générale, trouver une activité ludique ou autre à son issue (Bowling, ...)

Pour les sorties clubs (in-door, 10 km, ...), se retrouver après pour des moments de convivialité à définir.

- Projet calendrier

Les remarques de l'an dernier seront prises en compte. Le projet portera sur un calendrier comportant plus de photos pour un coût proposé à la vente de 2 à 3 euros.

➤ Autres

- Le bureau s'accorde pour lister les différentes interventions ou engagements du club et de Vincent Epiphane, au sujet des entraînements et de la Vétérane de Damigny/Les Elles de l'Orne.

- Le président a été amené à s'exprimer publiquement sur le départ d'un athlète. Le contrat moral liant cet athlète au club n'a pas été respecté par celui-ci.

➤ Assemblée Générale

Elle aura lieu le **vendredi 6 novembre**. Réservez dès maintenant cette date !

☞ Prochaine réunion : lundi 28 septembre

A3 ALENÇON
 ☎ 06 16 86 38 40
 www.a3alencon.fr
 a3alencon@gmail.com

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

ROY Sylvain
 plaquiste
 ■ isolation - cloisons sèches
 ■ faux plafonds - parquets
 ■ pose de menuiserie
 bois - PVC - alu
 ■ aménagement de placards
 BP127 - 61000 ALENÇON 06.14.60.61.28
INJECT STYRENE
 Isolation par Injection
 de Microbilles polystyrène
 www.inject-styrene.com

Coordonnées du rédacteur:
Philippe Peccate
 ☎ 06 08 03 70 04
 ✉ a3alencon@gmail.com