



Charleen Abovici avec un jeune de l'APPAM lors du meeting du 17 octobre sur la piste de la Plaine des Sports.



Une marée rose ! Merci à tous les bénévoles qui ont œuvré à la réussite de cette première édition des Elles de l'Orne !

La marche athlétique à l'A3

Cette année, des athlètes s'entraînent à la marche athlétique, discipline exigeante. Charleen Abovici et son papa Eric, ainsi qu'Iris Teissier s'entraînent assidument sur la piste. Ils ont déjà participé à une compétition à St-Lô.

Iris Teissier a intégré une équipe de la Ligue lors d'une compétition nationale à Saran !

Janik, l'entraîneur, a ainsi initié les jeunes EA et les poussins à cette discipline lors des séances du mercredi où certains ont montré des prédispositions certaines.

Ce petit « noyau » de marcheurs ne demande qu'à s'agrandir ! Loin des préjugés, la marche athlétique - à ne pas confondre avec la marche nordique - est un sport complet et valorisant. Alors rendez-vous est donné aux heures d'entraînement pour s'y initier !

ASSEMBLEE GENERALE de L'A3

Vendredi 6 novembre 2015

Maison des Loisirs

DAMIGNY

à 19h30

Ordre du jour:

- rapport moral et rapport d'activité
- rapport financier
- présentation des objectifs pour la saison

2015/2016

- questions diverses
- interventions des invités
- élection des membres du C.A.

⇒ 9 postes sont à pourvoir

☞ Les candidatures à l'élection au CA sont à adresser par courrier, sur papier libre, au président, Patrick Tranchant, Le Rouillé, 61250 St-Nicolas-des-Bois.

☞ Cette assemblée sera suivie d'un repas. Un coupon-réponse est à retourner au club pour indiquer le nombre de personnes présentes à ce repas. (informations sur le blog et par courriel).

RÉSULTATS

Novembre 2015

Semi-marathon d'ARGENTAN / samedi 3 octobre 2015 (45 km)

496 classés :

302 ^e	Sandrine LE POETVIN	15 ^e SEF	en 1 h 54 min 77 s
489 ^e	Corine PERCHERON	23 ^e V2F	en 2 h 29 mn 43 s

En relais

76 équipes classées

11 ^e	Frédéric BONNET / Céline LEGALLAIS	1 ^{ère} mixte	en 1 h 30 mn 36 s
35 ^e	Philippe BADIER / ...	5 ^e éq V2M	en 1 h 48 mn 23 s
38 ^e	Benoit HUETTE / Jean-Paul HUETTE	4 ^e éq SEM	en 1 h 50 mn 23 s

Challenge équip'athlé tour automnal à St-LÔ / dimanche 4 octobre 2015 (135 km)

2000m marche BEF :

2 ^e ex	Iris TEISSIER	en 13 min 23 s 4
-------------------	----------------------	------------------

3000m marche CAF :

2 ^e	Charleen ABOVICI	en 29 min 44 s 6	D8
----------------	-------------------------	------------------	----

Challenge horaire 45min

Eric ABOVICI	6, 781 km
---------------------	-----------

Les Foulées Gonessiennes à GONESSES (95) / dimanche 4 octobre 2015 (214 km)

- 10 km -

183 classés :

2 ^e	Eddy CLOUTIER	2 ^e SEM	en 33 min 00 s	qi
----------------	----------------------	--------------------	----------------	----

Les 10 km Paris Centre Nike à PARIS/ dimanche 4 octobre 2015 (195 km)

12 825 classés :

106 ^e	Albin FOUBERT	5 ^e JUM	en 35 min 41 s	qi
1 522 ^e	Valérie FOURNIER	2 ^e V2F	en 44 min 08 s	qi

Vétérane de DAMIGNY / dimanche 11 octobre 2015 (4 km)

- 10 km -

249 classés / classement scratch sans tenir compte des horaires différés

4 ^e	Gil VERDU	en 45 min 36 s (- 9 min)
14 ^e	Jean-Marie FOUBERT	en 47 min 52 s (- 7 min)
17 ^e	Patrick DUGUE	en 48 min 37 s (- 5 min)
42 ^e	Marc LEFAUX	en 51 min 12 s (- 5 min)
44 ^e	Allain LEBOSSE	en 51 min 29 s (- 3 min)
48 ^e	Emmanuel PLANCHAIS	en 51 min 49 s (- 12 min)
52 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 52 min 11 s (- 9 min)
61 ^e	Thierry JACQUET	en 52 min 35 s (- 7 min)
85 ^e	Thomas FENECH	en 54 min 23 s (-12 min)
89 ^e	Valérie FOURNIER	en 54 min 36 s (-9 min)
100 ^e	Sébastien COSME	en 55min 27 s (- 12 min)
109 ^e	Jacky BRULIN	en 55 min 43 s (- 7 min)
131 ^e	Dominique GUERLOTTE	en 57 min 11 s (- 3 min)
158 ^e	Nadia MARQUET	en 59 min 18 s (- 10 min 30)
187 ^e	Abel RALU	en 1 h 03 min 00 (- 10 min 30)
190 ^e	Sébastien VESQUE	en 1 h 03 min 00 ((- 12 min)



Patrick DUGUE

20 km de PARIS / dimanche 11 octobre 2015 (194 km)

25 362 classés :

236 ^e	Aymerick DROUILLET	4 ^e ESM	1 h 18 min 02 s
740 ^e	Thierry DROUILLET	196 ^e V1M	1 h 23 min 21 s
1598 ^e	Baptiste NOUVEL	967 ^e SEM	1 h 28 min 04 s

RESULTATS

Novembre 2015

59° Carrera Urbana de NERJA (Espagne) / dimanche 11 octobre 2015 (1 694 km)

- 10 km -

.... classés :

146^e

Henri BLAISE-MARTIN

2^e VEM + 65 ans

en 46 mn 26 s

Meeting d'ALENCON/ samedi 18 octobre 2015

TRIATHLON											
Prénom Nom	place	pts	perf	1000m	50m	50m H	100m	Haut.	Long.	Javelot	Poids
POUSSINS 2											2kg
Thibaud GIBORY	4 ^e	51		3' 42" 6				1m04			6m90
William DROUIN	5 ^e	49			8" 6				3m14		7m31
Romain ABOVICI					7" 8			1m01			5m49
BENJAMINES											2 kg
Jo-Lynn DUVAL	2 ^e	94	R3				14" 1	1m34		19m81	
Margot COSSON	7 ^e	31	D5				15" 6	nc		9m52	6m90
BENJAMINS											3 kg
Tangui TRANCHANT	1 ^{er}	115	R1			8" 5		1m66		33m31	
Wendy BRIFFAULT	2 ^e	83	R4				13" 0		4m06		8m07
Ilès DARGENT	5 ^e	57	D1				15" 4			18m85	
Audryk DROUILLET	7 ^e	48	D2	3' 43" 1					3m02	15m05	

Piste de la Plaine des Sports

Epreuves ouvertes

100m TCF

Bérengère RICHARD en 16" 2 D6

100m TCM

Timothée FOURNIER en 11" 5
ErnsO BRIFFAULT en 12" 7 D3
Dylan MARQUES en 12" 9 D4
Quentin BOTHET en 13" 6 D7

400m TCM

Maël DE SUTTER en 53" 4 IR4
Amaury RALU en 57" 3 R4
Rémi LOUCHE en 58" 2 R5
Dylan MARQUES en 61" 3 D1
ErnsO BRIFFAULT en 63" 7 D2
Quentin BOTHET en 65" 7 D7
Arthur MASSOT en 68" 1 D8
Jean-Marie FOUBERT en 75" 2 D8

3000m TCM

Amaury RALU en 11' 04" 4 D5
Jean-Marie FOUBERT en 11' 52" 7 D8

Poids 3kgs CAF

Bérengère RICHARD avec 6 m 36 D6

Poids 5 kgs CAM

ErnsO BRIFFAULT avec 9 m 45 D3

Disque 1 kg CAF

Charleen ABOVICI avec 8 m 88 D8

Javelot 500g CAF

Bérengère RICHARD avec 13 m 51 D7

Javelot 800 g ESM

Dylan MARQUES avec 26 m 82 D5

1000m marche athlétique

Charleen ABOVICI en 7 min 46



Challenge National des Ligues de Marche / SARAN (45) / dimanche 18 octobre 2015 (197 km)

10 min marche BEF / 37 classées

33e

Iris TEISSIER

avec 1 538 m

Trail de la Roche d'Oëtre / St-PHILBERT-SUR-ORNE - dimanche 11 octobre 2015 (87 km)

- 30 km -

227 classés (classement FFA)

10 ^e	Nicolas MOISSERON	6 ^e SEM	en 2 h 35 mn 28 s
123 ^e	Thierry JACQUET	15 ^e V2M	en 3 h 21 mn 23 s
160 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	3 ^e V1F	en 3 h 30 mn 33 s
179 ^e	Thomas FENECH	76 ^e V1M	en 3 h 34 mn 52 s
226 ^e	Philippe PECCATE	10 ^e V3M	en 4 h 28 mn 51 s

Marathon de VANNES - dimanche 11 octobre 2015 (278 km)

1634 classés

646^e

Allain LEBOSSE

12^e V3M

en 3 h 43 mn 35 s

D5

Marathon vert Rennes Konica Minolta / RENNES / dimanche 18 octobre 2015 (161 km)

2 450 classés :

920^e

Jean-Louis GALODE

281^e SEM

en 3 h 23 min 452 s

D2

Semi-marathon de la Voie Royale / St-DENIS - dimanche 18 octobre 2015 (201 km)

1 421 classés

26 ^e	Mickaël POTTIER	4 ^e V1M	en 1 h 18 min 46 s	R2	qi
31 ^e	Bruno LECADRE	8 ^e V1M	en 1 h 20 min 37 s	R4	qi
36 ^e	Thomas VAILLANT	19 ^e SEM	en 1 h 21 min 56 s	R4	
42 ^e	Franck JOUATEL	10 ^e V1M	en 1 h 22 min 46 s	R5	
293 ^e	Céline LEGALLAIS	5 ^e SEF	en 1 h 40 min 28 s	R5	qi

FLERS-CERISY - dimanche 18 octobre 2015 (75 km)

- 12,4 km -

328 classés

185^e

Philippe BADIER

40^e V2M

en 1 h 02 min 13 s

Relais des Alpes Mancelles / FRESNAY-sur-SARTHE - dimanche 18 octobre 2015 (22 km)

83 équipes classées

2^e

Yann et Anthony CHAPPELLIERE

en 26 min 06 s

20e

Jean-Marie FOUBERT /Valérie FOURNIER 2e mixte

en 31 min 58 s

☞ Il est rappelé que les athlètes sont invités à communiquer leur participation aux compétitions sur lesquelles ils s'engagent auprès du secrétariat du club, **ceci afin d'affirmer leur appartenance au club !** Par ailleurs, cela permet d'organiser le co-voiturage et de suivre leur performance !

☞ Les inscriptions aux cross et aux différents championnats à venir passent par le secrétariat du club. Les athlètes se doivent de communiquer leurs intentions dès que les informations leur sont données.

☞ Il est demandé à chacun de consulter régulièrement le blog afin de prendre connaissance des informations qui y sont publiées.





Semi-marathon d'Argentan



Vétérane de Damigny



Meeting de l'A3

Etat récapitulatif des résultats marquants du club pour la saison 2014/2015

Cross :

Régionaux à Falaise - 25/01/2015

➤Titre de champions par équipe pour les Juniors : **Simon GANNE, Basile LEDUQUE, Aymerik DROUILLET, Guillaume THIBAudeau, Benoit HUETTE, Clément LEVILLAIN**

Salle :

Records

➤Record de Ligue pour **Didier DARCEL** en M50 sur 1500m en 4' 25" 30 à Mondeville - 13/12/2014

Championnat de Basse-Normandie CJESV / Mondeville - 17 et 18 janvier 2015

➤Titre de champion CAM pour **Maël DE SUTTER** sur 400m en 54" 49

➤Titre de champion VEM pour **Didier DARCEL** sur 800m en 2' 12" 76

➤Titre de champion CAM pour **Alexandre PLET** sur 1500m en 4' 31" 40

➤Titre de champion VEM pour **Gil VERDU** sur 3000m en 9' 53" 65

Championnat de Basse-Normandie BE-MI / Mondeville – 1^{er} mars 2015

➤Titre de champion MIM pour **Timothée FOURNIER** sur 50m en 6" 40 et au triathlon MIM avec 115 points

➤Titre de champion BEM pour **Tangui TRANCHANT** à la Hauteur avec 1 m 51

Championnat de France Vétérans / Nantes - 7 et 8 mars 2015

➤Titre de champion de France M45 pour **Sébastien MARCHAL** à la longueur avec 5 m 91

➤Titre de champion de France M50 pour **Didier DARCEL** sur 1500m en 4' 29" 80

➤Titre de champion de France M45 pour **Gil VERDU** sur 3000m en 9' 58" 13

Piste :

Records

➤Record de Ligue MIM (et **10^e perf nationale 2015**) pour **Timothée FOURNIER** sur 100 m en 11" 31 à Tournay – 20/06/2015

➤Record de Ligue BEM égalé (et **2^e perf nationale 2015**) pour **Tangui TRANCHANT** à la hauteur avec 1 m 72 à Mortagne – 20/09/2015

➤Record de l'Orne BEN pour **Wendy BRIFFAULT** sur 100m en 13" 02 à Mortagne

➤Record de l'Orne Triathlon BEM pour **Tangui TRANCHANT** avec 122 points à L'Aigle

➤Record de l'Orne Triathlon MIN pour **Timothée FOURNIER** avec 118 points à Vergèze

Finale régionale des Pointes d'Or / L'Aigle - 14 juin 2015

➤Médaille d'or BEM pour **Tangui TRANCHANT** avec 122 points

➤Médaille d'or MIM pour **Timothée FOURNIER** avec 113 points

Championnat de Basse-Normandie BE-MI piste / Tournay - 21 juin 2015

➤Titre de champion BEF pour **Jo-Lynn DUVAL** sur 100 m en 13" 98

➤Titre de champion BEM pour **Tangui TRANCHANT** à la Hauteur avec 1m55, au Javelot avec 31m12, à la Perche avec 2 m 72

➤Titre de champion MIM pour **Timothée FOURNIER** sur 100 m en 11" 31, à la longueur avec 6 m 03 et au triathlon avec 117 points

Finale Nationale des Pointes d'Or/Vergèze - 4 et 5 juillet 2015

➤ **Timothée FOURNIER se classe 17^e** avec 118 points (2^e sur le 100m)

Championnat de France Masters / Obernai / 13 et 14 juin 2015

➤Titre de champion de France M45 pour **Sébastien MARCHAL** à la longueur avec 5 m 63

Championnat du Monde Masters / Lyon/ du 4 au 6 août 2015

➤Titre de champions du Monde M50 par équipe pour **Gil VERDU** et **Didier DARCEL** en cross.

Route :

Championnat de France Ekiden / Créteil- 21 juin 2015

➤ 30^e et 12^e V1M avec **Frédéric BONNET, Mickaël POTTIER, Jean-Paul HUETTE, Bruno LECA-DRE, Franck JOUATEL, Yann DEGOUEY**

Réunion de bureau du lundi 26 octobre / salle USDA-Gymnase Louvrier

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

Excusé : Sébastien MARCHAL

Compétitions

Compétitions du mois

➤ Ce mois d'octobre a vu la qualification aux championnats de France d'Eddy Cloutier, de Valérie Fournier et d'Albin Foubert sur 10 km, de Mickaël Pottier, de Bruno Lecadre et de Céline Legallais sur le semi-marathon.

➤ Le club, avec une équipe de bénévoles, a assuré l'organisation de la deuxième édition de la Vétérane de Damigny. La participation est légèrement en hausse. Il convient de rappeler que cette course n'est pas « tout public » à la différence des Galopades. Le projet de labélisation devrait étendre l'audience de ce 10 km. 16 athlètes de l'A3 y ont participé. Cette épreuve a suivi celle des Elles de l'Orne, organisée conjointement avec le Conseil Départemental de l'Orne. Chacun s'est accordé pour dire que ces deux manifestations sportives se sont bien déroulées et ont recueilli un beau succès. Le bureau adresse tous ses remerciements à l'ensemble des bénévoles qui ont contribué depuis des mois à la réussite de ces épreuves.

➤ Le triathlon et les épreuves ouvertes organisés sur la piste de la Plaine d'Alençon ont vu une participation un peu légère, à la fois de la part de jeunes athlètes du club, et des clubs ornais. Pour ces derniers, leur absence a rendu un peu délicate l'organisation des concours avec le manque de jurys. A l'avenir, le programme des épreuves ouvertes sera à revoir avec les jeunes pour l'élaborer. Là encore, merci aux bénévoles qui ont œuvré dès le matin avec une mention spéciale pour Amaury Ralu qui a cumulé les « fonctions » d'athlète, de jury et de bénévole pour la mise en place du matériel. Il sera précisé aux athlètes minimes engagés dans un triathlon « spécial » qu'ils doivent gérer leurs concours en allant d'une épreuve à une autre dans le même temps comme le leur permet le règlement !

Le meeting de printemps se déroulera très certainement comme cette année, après les Interclubs, le dimanche 29 mai 2016

➤ La Fédération a enfin validé les records de France de Didier Darcel sur le mile. Bravo à cet athlète qui cumule les records et les titres nationaux !

Compétitions à venir

➤ Kid's athlé du 14 novembre

Le club organise un kid's athlé pour **les EA et les Poussins** le samedi 14 novembre à la Halle des Sports de Perseigne. Tous les jeunes de ces catégories sont invités à participer à cette rencontre sportive « à domicile ».

➤ Cross de Montilly-sur-Noireau du 11 novembre

Le club prend en charge l'inscription des athlètes sur ce premier cross FFA de la saison. Il est ouvert aux catégories à partir de poussins. Les athlètes ayant la double licence FFA/FSGT s'inscrivent en FSGT avec leur dossard attribué.

➤ Cross d'Allonnes du 22 novembre

Ce cross est au calendrier du club. Les athlètes devront s'inscrire auprès du secrétariat du club (a3alencon@gmail.com). A l'issue des épreuves, le club prévoit une collation pour les athlètes présents. Hervé Roy se charge des achats en boissons et gâteaux.

☞ Il en sera de même pour le cross de Montfort-le-Gesnois du 6 décembre.

☞ Le championnat régional de cross court a lieu le dimanche 6 décembre. Même procédure d'inscription auprès du secrétariat du club !

➤ Triathlon/Kid's athlé à Bellême et Triathlon BE/MI à Mondeville

L'APPAM organise un triathlon et un kid's Athlé le samedi 21 novembre à Bellême.

Dans le même temps, le CD14 propose un triathlon pour les benjamins et les minimes à la Halle Michel d'Ornano. Les précisions pour les inscriptions et les déplacements à ces deux événements seront données dans les jours à venir par mail et sur le blog.

Vie du club

➤ Récompenses cercle Fabien Canu

Sont mis à l'honneur pour la saison 2014-2015, selon les recommandations de la ville d'Alençon :

En individuel :

- Bruno Lecadre et Mickaël Pottier pour leur participation aux France semi-marathon à St-Denis en octobre 2014
- Sébastien Marchal pour ses titres de champion de France à la longueur M45 à Nantes et à Obernai

- Didier Darcel pour son titre de champion de France en salle sur 1500 M50 à Nantes
- Gil Verdu pour son titre de champion de France en salle sur 3000m M45 à Nantes
- Simon Ganné et Alexandre Plet pour leur participation aux France cross aux Mureaux
- Valérie Fournier et Jean-Paul Huette pour leur participation aux France 10 km à Aix-les-Bains.
- Timothée Fournier pour sa participation à la finale des Pointes d'or à Vergèze et pour l'ensemble de ses performances sur 100m
- Tangui Tranchant pour sa deuxième place nationale à la hauteur Benjamins 2015
- Didier Darcel, Gil Verdu, Sébastien Marchal pour leur participation aux championnats du Monde Masters à Lyon en août dernier.

Par équipe :

- Didier Darcel, Gil Verdu, Sébastien Marchal et Patrick Tranchant pour leur 2^e place M45 dans le relais 4x200 et 4x400 lors respectivement des France Masters à Nantes et à Obernai
- Frédéric Bonnet, Mickaël Pottier, Franck Jouatel, Jean-Paul Huette pour les France Ekiden.
- Gil Verdu et Didier Darcel pour leur titre de champion du monde Master M50 en cross par équipe.

►Assemblée Générale du club

Rappel : comme beaucoup de clubs de sport, le fonctionnement du club est régi par le statut des associations loi 1901 et repose essentiellement sur l'engagement de bénévoles dans la structure dirigeante. La tenue d'une assemblée générale annuelle est obligatoire pour rendre compte du bilan financier et sportif. A cette occasion, les personnes désirant occuper un poste au conseil d'administration sont invitées à faire acte de candidature très rapidement.

L'Assemblée Générale se tiendra le vendredi 6 novembre à la maison des Loisirs à Damigny à partir de 19 h30. **Les athlètes sont invités** à être présents ou à se faire représenter en adressant un pouvoir ; ceci est valable pour les athlètes mineurs représentés par leurs parents.

Au Conseil d'Administration, 4 ou 5 postes seront à pourvoir outre les membres du tiers sortant qui se représentent. A ce jour, Jean-Louis Galodé et Abel Ralu ont proposé leur candidature.

Cette assemblée sera suivie par un repas. Hervé Roy s'est chargé de son organisation. La participation est de 8 € (4 € pour les moins de 14 ans).

Ce moment privilégié doit permettre aux athlètes d'échanger sur la vie du club

►Assemblée Générale du Comité départemental et de la Ligue

Le bureau souhaite que les maillots des Intercomités soient changés pour un modèle plus « attractif » !

Concernant la présence des jeunes en formation jury, il sera demandé que les chefs de concours soient bien informés des procédures, de même pour la validation des records !

La candidature de Didier Darcel sera proposée à la commission Vétérans.

►Objectifs 2016

Il est rappelé qu'il est important que les athlètes concernés se fixent des objectifs en termes de compétitions, afin d'adapter les entraînements et leur donner de l'intérêt et du sens.

Outre les Interclubs, événements incontournables les **7 et 21 mai** prochain, il convient dès maintenant de prévoir des participations aux Ekidens. Outre une équipe vétérans assurée, il est très envisageable d'avoir une équipe mixte et peut-être une équipe seniors. Aux athlètes de se concerter pour concrétiser un tel projet ! Le club s'engage à soutenir de tels projets sportifs

►Divers

- Le club va faire l'acquisition d'une tente plus légère que celle utilisée actuellement pour les déplacements notamment sur les cross. Un modèle 4x3 est prévu avec le même mode de mise en place.
- Le stock de maillots «jeunes» va être regarni en taille 14 ans auprès du fournisseur concerné.
- Le bureau s'accorde sur la nécessité de proposer aux athlètes une veste type survêtement pour l'avant et l'après course. Différents fournisseurs vont être sollicités.
- L'idée d'une soirée « galette des rois » se déroulant en janvier prochain au bowling d'Arçonnay est avancée.

☞ Prochaine réunion lundi 30 novembre à 18 h 30

Crédit photos:
Semi d'Argentan : NCAP
Vétérane : P. Peccate
Meeting A3 : T. Jacquet

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

ROY Sylvain
plaquiste
■ isolation - cloisons sèches
■ faux plafonds - parquets
■ pose de menuiserie
bois - PVC - alu
■ aménagement de placards
BPI 127 - 61000 ALENÇON 06.14.60.61.28
INJECT STYRENE
Isolation par injection
de Microbilles polystyrène
www.inject-styrene.com

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

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