Dépêch'A3

*Bulletin de liaison mensuel de l'**A3** Alençon* N° 134 / Octobre 2015

Photo : Sébastien Marchal

Record de Ligue égalée pour Tangui TRANCHANT à la hauteur

L'an dernier, à la même époque, aux Jeux du Perche, Tangui Tranchant franchissait une barre à 1,50 m.

Cette année, sur le même sautoir de Mortagne, après un concours passionnant, il franchit une barre à 1,72 m, égalisant ainsi le record de la Ligue en hauteur benjamin, vieux de 15 ans ; il réalise la 2e performance nationale de l'année dans sa catégorie.

Le cadet Alexandre Plet, sur le même stade, dans les mêmes circonstances, progresse de 5 s sur le 1000 m !

Avec Timothée Fournier, Maël De Sutter, voilà des jeunes à suivre cette année dans tous les sens du terme !

Sobhi Sport
Votre magasin-conseil course à pied

Vincent Epiphane dans son magasin **SOBHI SPORT**, cours Clémenceau à Alençon, propose à tous les licenciés de l'A3, du 1er au 31 octobre

une réduction de - **30 %** sur tous les produits ADIDAS, NEWLINE et KARI TRAA (Pointes, Chaussures, Textiles, Accessoires).
☞-25% s'il s'agit d'une commande.

Appel aux bénévoles

☞Pour la bonne organisation du meeting du 17 octobre 2015, il est fait appel aux bénévoles (parents, athlètes ou autres) dès 9 h le matin pour la mise en place des installations et à 13h pour l'organisation des épreuves.

↳Proposez votre aide par courriel à l'adresse du club: a3alencon@gmail.com

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 sera à retourner au club pour indiquer le nombre de personnes présentes à ce repas.(informations à venir sur le blog et par courriel).

Alençon Normandie
autodistribution NORMANDIE MAINE
L'ORNE Conseil départemental

Trail de la Lande-Forêt - LE GRAIS / *samedi 5 septembre 2015* (*49 km*)

- 16,8 km -

147 classés

5e	**Nicolas MOISSERON**	4e SEM	en 1 h 08 min 40 s

Les Foulées Drouaises - DREUX / *dimanche 6 septembre 2015* (*113 km*)

- 10 km -

350 classés

10e	**Didier DARCEL**	🏆1er VEM	en 36 min 54 s

- 5 km -

223 classés

6e	**Vincent EPIPHANE**	4er SEM	en 17 min 17 s

Les Foulées de MATHIEU / *dimanche 6 septembre 2015* (*118 km*)

- 20 km -

85 solos et relais classés

23e	**Yann CHAPELLIERE** et Lauriane Renoult	en 1 h 26 min 35 s

Les 10 km d'HESLOUP / *dimanche 6 septembre 2015* (*9 km*)

- 10,5 km -

196 classés

🏆 1er	**Eddy CLOUTIER**	🏆1er SEM	en 33 min 50 s
7e	**Gil VERDU**	🏆1er V2M	en 36 min 53 s
8e	**Bruno LECADRE**	2e V1M	en 37 min 20 s
11e	**Franck JOUATEL**	3e V1M	en 37 min 36 s
31e	**Frédéric BONNET**	8e V1M	en 40 min 23 s
34e	**Jean-Marie FOUBERT**	4e V2M	en 40 min 29 s
55e	**Rémi LOUCHE**	🏆1er JUM	en 43 min 33 s
61e	**Patrick DUGUE**	2e V3M	en 44 min 50 s
73e	**Valérie FOURNIER**	🏆1ère V2F	en 46 min 08 s
79e	**Henri BLAISE-MARTIN**	🏆1er V4M	en 47 min 28 s
88e	**Marc LEFAUX**	4e V3M	en 48 min 28 s
157e	**Stéphanie POILPRE**	9e SEF	en 57 min 00 s
182e	**Pierre SOLE**	15e V3M	en 1 h 03 min 43 s

Course jeunes : 1,5 km **Léo VAILLANT** 2e POM

Le 34e relais de CONDE sur SARTHE / *dimanche 13 septembre 2014* (*4 km*)

- 3 x 6 km -

101 équipes classées

🏆1er et 1er SEM : **Eddy CLOUTIER**, **Aymerik DROUILLET**, **Simon GANNE** en 1 h 01 min 18 s

3e et 🏆1er V1M : **Franck JOUATEL**, **Bruno LECADRE**, **Mickaël POTTIER** en 1 h 02 min 16 s

4e et 3e SEM : **Thomas VAILLANT**, **Fabien LAMIRE, Nicolas MOISSERON** en 1 h 02 min 24 s

11e et 🏆1er CAM : **Alexandre PLET**, **Romaric LARUE**, **Amaury RALU** en 1 h 07 min 29 s

13e et 🏆1ère mixte : Guillaume Legallais, **Céline LEGALLAIS,** Guillaume MATHIEU en 1 h 08 min 16 s

18e et 5e V1M : Jérôme Davoust, **Frédéric BONNET, Fabien JOEL** en 1 h 10 min 20 s

20e et 3e mixte : **Yann CHAPELLIERE**, Valérie Thoreton, **Anthony CHAPELLIERE** en 1 h 10 min 56 s

24e et 6e V1M : **Thierry DROUILLET**, **Jean-Marie FOUBERT**, **Philippe BADIER** en 1 h 13 min 25 s

27e et 15e SEM : **Simon GARNIER**, **Baptiste NOUVEL, Clément LEVILLAIN** en 1 h 15 min 10 s

30e et 18e SEM : **Marc LEFAUX**, Luc Lepinay, Marie Le Troquer en 1 h 15 min 27 s

45e et 16e mixte : **Jean-Christophe POMMEREUL**, **Stéphanie POILPRE**, **Rémi LOUCHE** en 1 h 20 min 21 s

49e et %1ère V1F : **Valérie FOURNIER**, Myriam Charbonnier, **Nadia MARQUET** en 1 h 21 min 15 s

73e et 22e mixte : Mickaël Cutte, **Dominique HERMENAULT**, David Wardavier en 1 h 28 min 03 s

89e et 4e V3M : **Allain LEBOSSE, Philippe PECCATE**, **Pierre SOLE** en 1 h 35 min 14 s

Les Galopades du Patrimoine / ALENÇON - *vendredi 18 septembre 2015*

- 11 km -

756 coureurs classés

5e et 3e SEM	**Eddy CLOUTIER**	en 36' 11
13e et 3e V1M	**Mickaël POTTIER**	en 38' 06
14e et 2e ESM	**Anthony CHAPELLIERE**	en 38' 08
25e et 19e SEM	**Nicolas MOISSERON**	en 40' 05
40e et 6e V1M	**Emmanuel PLANCHAIS**	en 42' 08
46e et 9e V1M	**Frédéric BONNET**	en 42' 50
53e et 34e SEM	**Jean-Louis GALODE**	en 43' 21
69e et 17e V1M	**Thomas FENECH**	en 44' 40
92e et 26e V1M	**Sébastien COSME**	en 45' 57
122e et 2e V3M	**Patrick DUGUE**	en 47' 25
152e et 🏆1ère V2F	**Valérie FOURNIER**	en 48' 35
163e et 4e V3M	**Marc LEFAUX**	en 48' 49
285e et 42e V2M	**Philippe BADIER**	en 52' 04
299e et 93e V1M	**Stéphane DAVOUST**	en 52' 19
474e et 15e V1F	**Katia GAPAILLARD-LEMOINE**	en 57' 35
475e et 16e V1F	**Cathy GLOUX**	en 57' 35
5.. et	**Stéphanie POILPRE**	en 1h 00' 00
673e et 18e V2F	**Dominique HERMENAULT**	en 1 h 05' 07

- 6 km -

830 coureurs classés

2e et 2e JUM	**Simon GANNE**	en 18' 54
3e et 🏆1er SEM	**Yann CHAPELLIERE**	en 19' 02
6e et 3e JUM	**Albin FOUBERT**	en 19' 26
7e et 🏆1er CAM	**Alexandre PLET**	en 19' 33
9e et 5e SEM	**Vincent EPIPHANE**	en 20' 09
10e et 6e SEM	**Thomas VAILLANT**	en 20' 10
13e et 🏆1er V2M	**Didier DARCEL**	en 20' 33
18e et 5e JUM	**Aymerik DROUILLET**	en 21' 00
20e et 7e JUM	**Guillaume THIBAUDEAU**	en 21' 18
22e et 2e CAM	**Romaric LARUE**	en 21' 25
26e et 3e CAM	**Amaury RALU**	en 21' 31
28e et 14e SEM	**Simon GARNIER**	en 21' 42
36e et 19e SEM	**Baptiste NOUVEL**	en22' 02
37e et 5e V1M	**Thierry DROUILLET**	en 22' 02
38e et 4e CAM	**Maël DE SUTTER**	en 22' 17
66e et 31e SEM	**Jean-Christophe POMMEREUL**	en 24' 38
81e et 🏆1ère SEF	**Céline LEGALLAIS**	en 25' 32
153e et 🏆1ère JUF	**Joséphine DRION**	en 28' 18
168e et 13e JUM	**Clément LEVILLAIN**	en 28' 43
209e et 40e V1M	**Abel RALU**	en 30' 03
320e et 10e V3M	**Pierre SOLE**	en 32' 51
605e et 32e V2F	**Corine PERCHERON**	en 37' 39

Les Jeux du Perche - MORTAGNE / dimanche 20 septembre 2015 (*38 km*)

KIDS'ATHLE :

L'équipe formée de **Tess PELE,** de **Léandre LASCOUTOUNAS,** de **Victor RAHIN** et d'**Antoine REGNIER** se classe 1ère.

L'équipe formée de **Sarah LEMOINE-GAPAILLARD,** de **Léandre FLEURY,** de **Célian LAUNAY** et d'une jeune de l'APPAM se classe 3e.

RESULTATS Octobre 2015

TRIATHLON										
catégorie	Prénom Nom	place	points	perf	50m	100m	hauteur	longueur	poids	Javelot
POM2	**Thomas GUIMARAES**	3e	90 points		8" 17		1 m 16	3 m 17	(2kg) 6 m 93	
	William DROUIN	5e	41 points		8" 17			3 m 11	(2kg) 6 m 38	
BEM	**Tangui TRANCHANT**	1er	113 points	R1		13" 17	**1 m 72**			32 m 16
	Wendy BRIFFAULT	2e	90 points	R3		13" 02		4 m 27	(3kg) 8 m 79	

100m finale TCM

4e et 1er MIM	**Timothée FOURNIER**	en 11" 45 (11" 50 en série)
7e et 3e CAM	**Ernso BRIFFAULT**	en 12" 58 (12" 40 en série R6)

1000m TCM

2e et 1er CAM	**Alexandre PLET**	en 2' 43" 03	R2
5e et 1er VEM	**Didier DARCEL**	en 2' 52" 28	R5
6e et 1er JUM	**Aymerik DROUILLET**	en 2' 57" 46	D1
7e et 1er MIM	**Maxence RALU**	en 3' 02" 04	
8e et 2e VEM	**Gil VERDU**	en 3' 04" 51	D3
10e et 4e CAM	**Ernso BRIFFAULT**	en 3' 28" 61	D8

Hauteur TCM

	Ernso BRIFFAULT	avec 1m40	D5

Marathon Touraine Loire Valley-TOURS / *dimanche 20 septembre 2015* (*153 km*)

- 10,5 km -

2020 classés

116e et 46e V1M	**Hervé ROY**	en 3 h 10 min 38 s	R6
602e et 95e V2M	**Thierry JACQUET**	en 3 h 40 min 46 s	D4

Le trail d'ECOUCHE / *dimanche 20 septembre 2015* (*45 km*)

-30 km -

79 classés

7e et 5e SEM	**Nicolas MOISSERON**	en 2 h 15 min 55 s
53e et 🏆1ère SEF	**Céline LEGALLAIS**	en 2 h 56 min 30 s

Les Foulées des Andaines / BAGNOLES-de-L'ORNE- *samedi 26 septembre 2015* (*51 km*)

- 13,4 km -

201 classés

51e et 10e V2M	**Jean-Paul HUETTE**	en 59' 43
94e et 12e V3M	**Marc LEFAUX**	en 1 h 05' 34

- 5,3 km -

90 classés

🏆1er	**Anthony CHAPELLIERE**	en 19' 03
60e et 8e V3M	**Pierre SOLE**	en 31' 42
64e et 6e V2F	**Corine PERCHERON**	en 33' 29

Les 100 km de MILLAU - *samedi 27 septembre 2015* (*707 km*)

1 239 classés

409e et 176e V1M	**Thomas FENECH**	en 11 h 55 min 06 s	D7
422e et 24e V1F	**Katia GAPAILLARD-LEMOINE**	en 11 h 59 min 21 s	R6
744e et 33e V3M	**Allain LEBOSSE**	en 13 h 36 min 34 s	D8

Trail de la Traversée des Aiguilles / Col du FESTRE (05) dimanche 28 septembre 2015 (870 km)

- trail de montagne de 16 km avec 970m de D+-

121 classés

78e et 13e V2M	**Thierry JACQUET**	en 2 h 26 min 52 s
117e et 6e V3M	**Philippe PECCATE**	en 3 h 19 min 22 s

La Tourvillaise / TOURVILLE LA R. - *dimanche 28 septembre 2015* (*152 km*)

- 10 km -

147 classés

8e et 4e SEM	**Yann CHAPELLIERE**	en 37 min 27 s

Epreuves Ouvertes / CAEN - *dimanche 28 septembre 2015* (*109 km*)

Relais 4 x 1000

11'47'' 82 pour **Maël DE SUTTER, Romaric LARUE, Amaury RALU, Alexandre PLET**

Photos : Philippe Peccate

Photo : Thierry Jacquet

autodistribution NORMANDIE MAINE

Dans le cadre du partenariat avec ***Autodistribution,*** tout athlète licencié au club à compter du 1er 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

Les Catégories d'âge à compter du 1er 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

Photo : Thierry Jacquet

Photo : Philippe Peccate

Photo : Thierry Jacquet

Réunion du 28 septembre 2015 / salle USDA – Gymnase Louvrier

Présents : Hervé ROY, Allain LEBOSSE, Stéphanie POILPRE, Patrick TRANCHANT, Philippe PECCATE
Excusés : Thierry DROUILLET, Vincent EPIPHANE, Didier DARCEL, Serge LEDUQUE, Valérie FOURNIER

Compétitions

Compétitions de septembre

➢ Le début de saison est particulièrement riche en courses sur route. Les athlètes de l'A3 ont à cœur d'être présents sur « leurs terres » que ce soit à Hesloup, au relais de Condé et aux Galopades du Patrimoine. Bravo donc à eux pour les nombreux podiums sur ces courses. Eddy Cloutier a reconquis son titre à Hesloup, le club garde sa suprématie à Condé avec le trio Eddy Cloutier, Aymerik Drouillet, Simon Ganné ; il obtient un joli « tir » groupé sur le 6 km des Galopades et Eddy Cloutier, insatiable, se classe 5e sur le 11 ! Les média n'ont pas manqué de souligner cette présence et ces réussites.
Il convient par ailleurs de remercier les bénévoles et les athlètes non-participants pour la gestion de la course Jeunes et celle des arrivées des Galopades.
➢ Autres résultats marquants, ceux d'Hervé Roy et de Thierry Jacquet au marathon de Tours. Il faut souligner la très belle progression de Katia Gapaillard-Lemoine sur le 100 km de Millau où elle améliore sa marque de près d'une heure et bravo à Thomas Fenech nouveau centbornard !
➢ Aux Jeux du Perche, l'exploit vient du côté du benjamin Tangui Tranchant qui égale le record de Ligue à la hauteur, vieux de 15 ans, avec une barre à 1,72m. Ce dernier ne compte pas s'arrêter en si bon chemin ! Sur le 1000m, Alexandre Plet réalise une performance de niveau R2. Timothée Fournier et Ernso Briffault se sont qualifiés sur le 100m TCM et ont disputé la finale avec des athlètes de niveau national !

Compétitions à venir

➢Le club organise son traditionnel triathlon et EO le samedi 17 octobre à la Plaine des Sports. Le programme habituel est reconduit dans les grandes lignes. Une épreuve marche athlétique est intégrée au triathlon BE/MI. En épreuves ouvertes, un 100m, un 400m et un 3000m seront les courses proposées.
Les jeunes PO2/BE/MI sont invités à participer à ce triathlon qui comporte un programme particulièrement complet avec toutes les disciplines de l'athlétisme où chacun pourra s'exprimer ses capacités ! Il s'agit avant tout de se faire plaisir avant toute idée de performance !
Pour la gestion de de cette compétition qui débutera à 13h00, il est fait appel aux bénévoles.

Vie du club

Assemblée Générale du club

Elle se tiendra le vendredi 6 novembre à partir de 19h à la Maison des Loisirs de Damigny.
Le tiers sortant 2015 (7) sera à renouveler et 2 postes seront à pourvoir suite à la non reprise de licence au club.
A l'issue de cette assemblée, un repas est prévu selon les modalités des années précédentes. Le plat retenu est une marmite sarthoise. La participation sera de 8€ pour les 14 ans et plus, et 4€ pour les moins de 14 ans.
Les « institutionnels » seront invités par courrier à cette assemblée.

Calendrier 2015-2016

Le calendrier de la saison 2015-2016 est mis en ligne sur le blog du club. Il sera complété au fur et à mesure dans l'année. Le cross d'Allonnes et celui de Montfort-le-Gesnois sont inscrits au calendrier du club.

Calendrier du club

Un calendrier du club sera proposé à la vente pour un coût de 3 € avec des photos de groupes.

Nombre de licenciés

A ce jour il est de 117 ; 11 dossiers sont en attente. Entre 10 et 20 nouveaux licenciés sont attendus dans le mois à venir.

Stage

Le stage d'automne de la Ligue se déroulera du 30 octobre au 1er novembre à Houlgate. Sont proposés

par la Ligue :
- Maël de Sutter en sprint pour un coût de26 € / journée
- Timothée Fournier en sprint, saut pour un coût de 18€ / journée
- Simon Ganné en demi-fond pour un coût de 20,80 € /journée
- Alexandre Plet en demi-fond pour un coût de 20,80 € / journée
- Romaric Larue en demi-fond pour un coût de 26€ / journée

Formation

Maëlann Roger et Romaric Larue ont passé l'examen écrit jury starter pour la première, jury saut pour le deuxième.

Deux athlètes vont suivre une formation entraineur, Simon Ganné, module - 12ans, et Jean-Louis Galodé, module hors-stade 1er degré.

☞Prochaine réunion le lundi 26 octobre à 18 h 30 à la salle USDA du gymnase Louvrier

Merci à tous les athlètes du club et à leurs familles qui se sont associés au deuil de Didier et de Jacqueline.

Hair.V coiffure
Coiffure mixte
Distributeur L'Oreal professionnel
02 33 26 16 56
62, Cours Clémenceau
61000 Alençon
e-mail: hair.v@wanadoo.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
BP 127 - 61004 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