

Bulletin de liaison mensuel de l'A3 Alençon

N° 138 / Février 2016



Destination France

En cette fin de janvier, les objectifs se précisent, que ce soit en cross ou sur la piste, pour les athlètes de l'A3.

Certes, il reste encore les PréFrance à Louviers pour le cross et au Val-de-Reuil pour la piste, mais le but ultime est bien la qualification aux championnats de France au Mans et à Nantes.

La partie sera bien difficile en cross, mais les équipes Masters et cross court, le cadet Alexandre Plet, l'espoir Simon Ganné en cross long ont de réelles opportunités pour parvenir à cette qualification sur le terrain de Louviers le 7 février prochain.

Sur la piste bleue du Val-de-Reuil, samedi 30 janvier, la tâche semble plus aisée pour le cadet Timothée Fournier qui détient le meilleur temps des engagés sur le 60m. Le junior Maël De Sutter aura une belle carte à jouer sur le 400m pour gagner son billet pour Nantes!



Une nouvelle veste pour le club

Piloté par Jean-Louis Galodé, le projet de nouvelle veste pour le club a abouti juste avant les régionaux cross!

Les athlètes engagés sur ce championnat ont pu les étrenner. Cependant la remise officielle des vestes se déroulera le **samedi 6 février** vers midi à la Plaine des Sports, en présence des sponsors, le Crédit Mutuel et Kanok.

Tous les athlètes concernés sont invités à cette manifestation qui sera suivie d'un moment de convivialité.

Les Foulées de Bayeux

Il est proposé aux athlètes de l'A3 une sortie club (prise en charge du déplacement et des inscriptions) sur le 10 km et le semi-marathon des Foulées du LCL et de la ville de Bayeux qui se dérouleront dimanche 13 mars. Ces deux épreuves sont qualificatives pour le championnat de France.

Le club ne prend pas en charge les autres courses du programme. La date limite d'inscription auprès du club est le vendredi 4 mars 12h; audelà de cette date, l'athlète s'inscrira individuellement auprès des organisateurs, il ne pourra prétendre à aucun dédommagement pour son déplacement et son inscription.







RÉSULTATS

Championnat Régional des Epreuves Combinées / RENNES - samedi 9 janvier 2016 (167 km) **Pentathlon MIM**

> 3^e Tangui TRANCHANT avec 2 634 points

50m Haies: 8" 05 / Hauteur: 1m75/ Longueur: 5m39 / poids:8m74 / 1000m:3' 13" 75

Epreuves Ouvertes TCM

60m TCM:

Timothée FOURNIER en 7" 26 rp IR2

400m TCM:

Maël DE SUTTER en 52" 81 rp IR4

Championnat départemental de cross-country / ALENCON - samedi 9 janvier 2016

•	•	
POM - 1 280m:		
5 ^e	Léandre FLEURY	en 5' 40
8 ^e	Victor RAHAIN	en 5' 57
9 ^e	Léo VAILLANT	en 6' 01
12 ^e	Gabriel SALMON	en 6' 22
14 ^e	Valentin LEJUEZ	en 6' 30
15 ^e	Eliott LANUZZEL VESLIN	en 6' 30
16 ^e	Jérémy DAGRON	en 6' 36
18 ^e	Célian LAUNAY	en 6' 52
POF - 1 280m :	Cellali LAUNAT	6110 32
7 ^e	Tess PELE	en 6' 30
8 ^e	Louise VALERO FOURNIER	en 6' 31
14 ^e		
	Inès BELLE	en 6' 59
BEM - 1 840m :	V. BOLIII LABB	01.4.4
6 ^e	Vianney POUILLARD	en 8' 14
12 ^e	Ilès DARGENT	en 8' 53
13 ^e	Thomas GUIMARAES	en 8' 57
15 ^e	William DROUIN	en 9' 10
17 ^e	Romain ABOVICI	en 9' 25
BEF - 1 840m :		
7 ^e	Maud VALERO FOURNIER	en 8' 58
8 ^e	Marie JOUATEL	en 9' 02
10 ^e	Iris TEISSIER	en 9' 38
MIM - 2 520m :		
4 ^e	Maxence RALU	en 11' 59
7 ^e	Dorian DAVOUST	en 13' 17
8 ^e	Audryk DROUILLET	en 13' 35
10 ^e	Clément DRAULT	en 14" 58
CAF - 2 520m :		
8 ^e	Charleen ABOVICI	en 18' 30
CAM - 4 880m:		
₹1 er	Alexandre PLET	en 18' 26
4 ^e	Romaric LARUE	en 19' 00
13 ^e	Pierre QUEDEVILLE	en 21' 30
14 ^e	Ernso BRIFAULT	en 21' 53







Photos: Wilhelm Roussin

JUM - 4 880 m:		
5 ^e	Arthur MASSOT	en 27' 55

Joséphine DRION

Solène DESIERREY

Cross	FSF -	SFF -	VFF /	4 880m :

JUF - 2 520m:

F - SEF	- VEF / 4 880m :	
6 ^e	Chantal LETOURNEAU	en 23' 38 (2 ^e M2F)
7 ^e	Daphné MITTON	en 23' 42 (3 ^e SEF)
8 ^e	Sandrine LE POETVIN	en 23' 48 (3 ^e M1F)
9 ^e	Valérie FOURNIER	en 24' 33 (3 ^e M2F)
11 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 25' 16 (4 ^e M1F)
16 ^e	Stéphanie POILPRE	en 28' 33 (5 ^e SEF)



en 15' 56

en 18' 27

RESULTATS

	ors championnat - 5800m		
₹1 ^{er}	Gil VERDU	en 20' 46	10000000000000000000000000000000000000
17 ^e	Marc LEFAUX	en 25' 12	
30 ^e	Thierry JACQUET	en 26' 11	
30 ^e	Denis DECAUX	en 26' 59	
62 ^e	Dominique GUERLOTTE	en 30' 20	SAAT
69 ^e	Eric ABOVICI	en 34' 38	A3 ALENCE
Cross long ESM -			
₹1 ^{er}	Simon GANNE	en 30' 03 (1 ^{er} ESM)	961
7 ^e	Anthony CHAPELLIERE	en 31' 40 (3 ^e ESM)	www.normandiecourseapied.
10 ^e	Aymerik DROUILLET	en 32' 15 (4 ^e ESM)	
11 ^e	Fabien LAMIRE	en 32' 26 (7 ^e SEM)	Charleen ABOVICI
12 ^e	Nicolas MOISSERON	en 32' 31 (8 ^e SEM)	
15 ^e	Simon GARNIER	en 34' 29 (10 ^e SEM)	
18 ^e	Baptiste NOUVEL	en 35' 34 (13 ^e SEM)	
19 ^e	Jimmy DROUVRY	en 36' 36 (6 ^e ESM)	
Cross LONG - VEN			cia Car
5 ^e	Mickaël POTTIER	en 31' 27 (5 ^e M1M)	AS ALENCO
6 ^e	Didier DARCEL	en 31' 53 (Y 1 ^{er} M2M)	969
7 ^e	Franck JOUATEL	en 32' 18 (6 ^e M1M)	707
8 ^e	Bruno LECADRE	en 32' 18 (7 ^e M1M)	
9 ^e	Thomas VAILLANT	en 32' 37 (8 ^e M1M)	
13 ^e	Jean-Louis GALODE	en 34' 16 (11 ^e M1M)	www.normandiecourseapied
14 ^e	Thierry DROUILLET	en 35' 27 (12 ^e M1M)	
17 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 36' 10 (3 ^e M2M)	Ernso BRIFFAULT
20 ^e	Jean-Marie FOUBERT	en 36' 20 (5 ^e M2M)	
21 ^e	Sébastien COSME	en 36' 40 (15 ^e M1M /hor	rs championnat)
29 ^e	Patrick DUGUE	en 40' 28 (3 ^e M3M)	
Cross Ou	est-France / LE MANS - <i>sam</i> e	di 16 et dimanche 17 ja	anvier 2016 (54 km)

10)	km	du	N	lans -	3 7	741	l c	lassés
----	---	----	----	---	--------	-----	-----	-----	--------

515^e et 7^e MAF **Valérie FOURNIER** en 44' 15 (temps réel) 817^e et 432^e SEM **Valérie FOURNIER** en 45' 53 (temps réel) 568^e et 515^e MAF Corine PERCHERON en 1 h 05 min 00 s

Trail du Mans /20km - 1 495 coureurs classés

169^e et 74^e MAM **Jean-Marie FOUBERT** en 1 h 26 min 05 s 629° et 7° SEF Caroline SEBERT Sandrine LE POETVIN en 1 h 37 min 00 s en 1 h 42 min 11 s

Cross court Es - Se - Ma / 75 classés

8^e Albin FOUBERT en 12' 26 11^e Didier DARCEL en 12' 43 21^e Amaury RALU en 13' 38

Cross vétérans - Prix Région Pays de Loire /107 classés

94^e et 14e M2M Laurent LEPROUT en 30' 22

Championnat Régional CJESV en salle / MONDEVILLE samedi 16 et dimanche 17 janvier 2016 (110 km)

3000m marche TCF				
2 ^e CAF	Charleen ABOVICI	en 22' 51" 94	D5	rp
800m TCM				
3 ^e CAM	Amaury RALU	en 2' 11" 00	R4	rp
1500m TCM	•			•
¶1 ^{er} MAM	Didier DARCEL	en 4' 27" 15	R3	
3000m TCM				
₹1 ^{er} MAM	Gil VERDU	en 9' 50" 08	R5	rp
60m TCM				1
₹1er CAM	Timothée FOURNIER	en 7" 25	IR2	rp

Championnat régional de cross-country / St-MARTIN-DE-BREHAL - dimanche 24 janvier 2016

en 12' 05

Benjamines - 1990m / 77 classées			
21 ^e	Maud VALERO FOURNIER	en 7' 40	
31 ^e	Marie JOUATEL	en 7' 54	
Juniors F - 489	00m / 17 classées		
15 ^e	Joséphine DRION	en 24' 16 qi	
Elites SEF - 60	30m / 96 classées		
49 ^e	et 28 ^e SEF Daphné MITTON	en 29' 06 qi	
63 ^e	et 25 ^e MAF Valérie FOURNIER	en 30' 20 qi	
Benjamins - 26	880m / 95 classés		
22 ^e	Thibaud GIBORY	en 10' 04	
66 ^e	Romain CAUCHIN	en 11' 23	
67 ^e	Thomas GUIMARAES	en 11' 26	

William DROUIN



∜10^e par équipes

83^e

8 ^e	Tangui TRANCHANT	en 11' 43
10 ^e	Maxence RALU	en 11' 44
53 ^e	Audryk DROUILLET	en 13' 21
59 ^e	Dorian DAVOUST	en 13' 33
∜ 7 ^e	par équipes	

Cadets - 4890m / 69 classés

5°	Alexandre PLE I	en 17 13 qi
56 ^e	Romaric LARUE	en 20' 26 qi
60 ^e	Ernso BRIFFAULT	en 21' 14 qi

Elites H - 10000m / 148 classés

Nicolas MOISSERON	en 38' 09 q
Anthony CHAPELLIERE	en 38' 10 q
Fabien LAMIRE	en 38' 24 q
Aymerik DROUILLET	en 39' 21 q
Simon GARNIER	en 42' 57
Baptiste NOUVEL	en 44' 23
Guillaume THIBAUDEAU	en 44' 25
équipes	
	Anthony CHAPELLIERE Fabien LAMIRE Aymerik DROUILLET Simon GARNIER Baptiste NOUVEL Guillaume THIBAUDEAU

Masters - 8860 m / 186 classés

8860 m / 1	86 ciasses	
27 ^e	Gil VERDU	en 31' 46 qe
30 ^e	Mickaël POTTIER	en 31' 56 qe
36 ^e	Franck JOUATEL	en 32' 19 qe
38 ^e	Bruno LECADRE	en 32' 21 qe
61 ^e	Thomas VAILLANT	en 33' 39 qe
86 ^e	Thierry DROUILLET	en 35' 13 qe
122 ^e	Jean-Louis GALODE	en 36' 53
148 ^e	Jean-Paul HUETTE	en 38' 58
	Patrick DUGUE	en

∜5^e par équipes











Photos: Wilhelm Roussin



Le cross

S'il est une discipline de l'athlétisme qui peut paraître étrange, c'est bien le cross. Son origine anglo-saxonne explique peut-être cela. Il faut être Anglais pour apprécier le fait de courir en hiver dans une campagne boueuse, généralement sous la pluie et poursuivi par des types chaussés de pompes à clous qui ne rêvent que de vous marcher dessus pour prendre votre place.

C'est Eric qui m'a mis les pointes à l'étrier. Pas sur un bien sage cross réservé à l'élite de la FFA disputé sur un hippodrome ou un stade raisonnablement sale... mais non, pas du tout, j'ai fait mes débuts en cross dans une épreuve FSGT de l'Orne profonde où l'esprit boueux du vrai cross-country souffle encore son haleine bruineuse et glacée sur de hautes collines ouvertes aux vents vindicatifs. Orgères, ça s'appelle, un coin où ça monte et ça descend, où ce qui ressemble le plus à du plat est systématiquement en dévers, où le paysan qui prête ses champs n'a pas hersé l'herbe qu'il vient de couper pour tracer le parcours et où les flaques de boue se confondent avec les bouses de vache. Environ huit kilomètres pour tomber d'un champ à l'autre, pour escalader les herbages avant d'aller se tordre les chevilles dans un minuscule bosquet aux sentiers chafouins.

L'arrivée se fait en côte et, avant d'aller courir, on observe les enfants terminer leur course les larmes aux yeux mais la bave aux lèvres puis les femmes, plus solidaires dans l'effort, mais qui finissent quand même les muscles bleus et le visage rougi. Puis c'est à nous, les hommes.

Brutalité du cross : l'on part à fond, les poumons dans la gorge et l'estomac juste derrière. Le cross a beau être anglo-saxon, il n'est pas fair-play, les virages sont pris à la corde en coupant l'élan de celui qui suit, les dépassements sont rapides pour éviter l'effet d'entraînement ; le cross se coupe au couteau. Un très bon athlète de ma connaissance m'a dit un jour "Tu sais que tu as bien couru quand tu as le goût du sang dans la bouche...", le cross procure ce type de sensation.

Bien des années ont passé et j'entame ma première saison de cross en M3. Soixante ans, j'ai droit au qualificatif de vieille pointe. A ceux qui débutent et me demandent des conseils sur la façon de courir un cross, je réponds "Le cross, c'est : à fond, à fond, à fond et tu vomis à la fin". C'est peut-être cela qui me plaît finalement, pas de stratégie, l'expression de la vigueur animale dans une nature hostile, ne pas réfléchir, être un corps.

Et puis, il y a l'arrivée, cette chaleur humaine autour du traditionnel vin chaud, cette fraternité et ce brassage social que je ne retrouve pas autant dans le marathon ou le trail ; c'est cette humanité au sens noble et populaire du terme qui me fait tenir et espérer être encore là pour mes soixante-dix ans. Sous la pluie, dans la boue mais humain et debout.



Thierry Jacquet

COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du 25 janvier 2016

Présents : Hervé Roy, Patrick Tranchant, Philippe Peccate, Allain Lebossé, Sébastien Marchal, Valérie Fournier Excusés : Jean-Louis Galodé, Stéphanie Poilpré, Didier Darcel, Abel Ralu

Points sur les Compétitions du mois

>Championnats départementaux de cross-country / samedi 9 janvier à Alençon

Il convient de souligner la bonne organisation de ces championnats avec la FSGT. Cependant, la remise des médailles et coupes devraient être plus rapides. La mise à disposition de la grande tente a été appréciée par les athlètes du club ainsi que « l'après-course » avec les galettes. La participation a été bonne avec 63 athlètes classés. Au niveau résultats, il faut saluer le titre pour Alexandre Plet, Simon Ganné et la 3^e place SEF pour Daphné Mitton.

➤ Championnat régional Epreuves Combinées BE-MI à Rennes / samedi 9 et 10 janvier

Dans une discipline nouvelle, le club alignait le néo-minime Tangui Tranchant au pentathlon. Malgré une organisation défaillante, il se classe 3^e de ce championnat avec 2 634 points (IR3).

Sur les épreuves ouvertes, Timothée Fournier et Maël De Sutter amélioraient leurs temps respectivement sur le 60m et le 400m.

Ces jeunes athlètes ont pu ainsi apprécier les installations de la nouvelle salle de Rennes.

➤ Régionaux indoor CJESM à Mondeville 16 et 17 janvier

Timothée Fournier a continué d'améliorer son temps sur 60 m en 7"25, dans la finale au côté des meilleurs seniors de la région. Il obtient bien sûr le titre dans sa catégorie. Egalement au palmarès de ces régionaux, le titre Masters pour Gil Verdu sur 3000m et pour Didier Darcel sur 1500m. Charleen Abovici rate pour 4 centièmes le titre en cadette sur 3000m marche. Cette jeune athlète continue sa progression dans une discipline nouvelle pour le club.

>Championnats régionaux de cross-country / dimanche 24 janvier à St-Martin-de-Bréhal

Le bilan de ces championnats est plutôt mitigé mais il correspond au niveau actuel du club dans cette discipline. Il convient de saluer la qualification par équipe des masters. Il faut noter également les belles prestations des jeunes : Thibaud Gibory (22^e benjamin), Maud Valéro--Fournier (21^e benjamine), Tangui Tranchant (8^e minime) et Maxence Ralu (10^e minime).

Alexandre Plet prend la 5^e place dans une course très tactique chez les cadets.

Epreuves à venir

➤ Les Pré-France CJESM en salle à Val-de-Reuil /samedi 30 janvier

Timothée Fournier auteur de la meilleure performance des sélectionnés sur 60 m devrait gagner son billet pour les France à Nantes. Pour Maël De Sutter, détenteur du 10^e temps sur 400m, la partie sera plus délicate mais ce néo-junior a une belle carte à jouer!

➤ Les Pré-France cross à Louviers / dimanche 7 février

Le club sera présent à ce championnat avec 9 athlètes en individuel et 1 équipe Masters. Une équipe sur le cross court est également qualifiée.

Les minimes Tangui Tranchant, Maxence Ralu et Audryk Drouillet vont intégrer l'équipe présentée par le Comité de l'Orne. Avec leurs camarades de l'APPAM61 notamment, ils ont une belle opportunité d'accéder au podium!

>France Ekiden à Vendôme / dimanche20 mars

Une équipe Masters est qualifiée. La date limite d'engagement est le 1^{er} mars.

Les Foulées du LCL et de la ville de Bayeux / dimanche 13 mars

Le club organise une sortie club (prise en charge du déplacement et des inscriptions aux 2 courses sélectionnées par le club) pour la 32^e édition des Foulées du LCL et Ville de Bayeux, dimanche 13 mars.

Au programme, *le 10 km et le semi-marathon*, ces deux épreuves sont qualificatives pour le championnat de France. Le club ne prend pas en charge les autres courses du programme.

La date limite d'inscription auprès du club est le vendredi 4 mars 12h; au-delà de cette date, l'athlète s'inscrira individuellement auprès des organisateurs et ne pourra prétendre à aucun dédommagement pour son déplacement et son inscription.

Autres compétitions

La Ligue va proposer au club d'organiser pour la première fois une épreuve de marche athlétique sur le piste au

COMPTE-RENDU

cours du printemps.

➤ Les Interclubs vont se dérouler les samedis 7 et 21 mai prochain. Dès maintenant, les athlètes vont devoir se positionner sur des épreuves. Il est rappelé que ces compétitions sont un des événements majeurs pour le club et que chacun se doit d'y participer en fonction des besoins. Un tableau des épreuves sera affiché à la chambre d'appel afin que les athlètes commencent à se positionner.

Le premier tour se tiendra à Querqueville, le second tour à Flers sous réserve de la remise en état du stade.

>Championnat régional piste BE-MI à Alençon / dimanche 26 juin.

Le bureau a donné son accord pour organiser le championnat régional piste BE/MI. Cependant, il conviendrait que les travaux de la tour de chronométrie soient suffisamment engagés pour une utilisation provisoire si la réglementation le permet. Il faudrait également que la cage à marteau soit déplacée et celle du disque mise à sa place.

Vie du club

≻Convocations aux épreuves

Il est noté de manière très récurrente de la part d'athlètes, soit l'absence de réponses, soit des réponses tardives, soit des désistements au dernier moment sans que le bureau soit informé pour les épreuves inscrites au calendrier et pour les différents championnats pour lesquels les athlètes sont appelés à participer.

Le bureau a décidé de requalifier les demandes d'engagements à ces différentes épreuves, courses inscrites au calendrier du club et championnats, en *convocation* pour les athlètes ayant été identifiés en début d'année comme compétiteurs.

Il convient donc de considérer la convocation comme émanant des entraîneurs et du bureau, celle-ci étant la suite logique des entraînements. La réponse à cette convocation, affirmative ou négative, sera obligatoire et devra respecter le délai prévu par le secrétariat du club.

>Accueil Jacques Maladain à Alençon le samedi 20 février

La gestion de l'arrivée à Alençon du coureur de l'ultra, Jacques Malandain qui a prévu de courir 100 km par jour pendant cent jours, est confiée à Hervé Roy. Ce dernier va prendre contact avec Jean-Luc Fourbet de la FSGT pour une organisation commune.

≻Gestion Masters

La gestion des Masters au niveau compétitions est confiée à Didier Darcel.

≻Formation Jurys

Le bureau lance un appel à candidature auprès des athlètes du club pour des formations de jurys. Le club se doit de renforcer son potentiel dans ce domaine en jurys lancer, jurys sauts, jurys chronométrie électrique, jurys analyse images arrivées, jury course.

La première étape est le niveau départemental. Les compétences à y acquérir sont les éléments de base. L'étape suivante est le niveau régional qui comporte une épreuve écrite suivie de 4 évaluations sur le terrain. Le secrétariat se tient à la disposition de chacun pour fournir des informations précises sur la teneur des formations et des examens. Pour rappel, une formation de délégué au contrôle anti-dopage se tiendra bientôt.

≻Réunion du CD61

La Comité départemental se réunira mercredi 10 février à Argentan. Patrick Tranchant, le trésorier, et Philippe Peccate, le secrétaire, y seront présents.

L'ordre du jour porte notamment sur le calendrier estival et sur la réorganisation des Ligues. La réunification des deux ligues normandes aura des conséquences très importantes dans l'organisation des différents championnats.

> Remise officielle des nouvelles vestes

La remise des nouvelles vestes du club aura lieu en présence des sponsors le samedi 6 février vers midi sur la piste de la Plaine des Sports. Les athlètes concernés sont appelés à être présents à cette manifestation.

La prochaine réunion aura lieu lundi 29 février à 18h30 salle USDA du gymnase Louvrier





