

Le Relais de Condé-sur-Sarthe dimanche 11 septembre

La nouvelle saison se profile déjà au cœur de l'été. Le grand rendez-vous de rentrée pour le club est le relais de Condé-sur-Sarthe qui se déroulera dimanche 14 septembre à 14h.

Comme les années passées, le club espère engager le maximum d'équipes. 10 équipes étaient classées, l'an dernier.

Il est rappelé que c'est le club qui procède aux engagements des équipes auprès des organisateurs (le coût de l'engagement reste à la charge des coureurs).

Aussi, il est demandé aux coureurs de communiquer auprès du secrétariat du club **avant le lundi 5 septembre** soit la composition de leur équipe dans l'ordre du relais, soit leur intention de participation, le club se chargeant de composer l'équipe.



Toujours plus haut

Tanguy TRANCHANT a franchi une barre à 1m 88 à l'entraînement lors de son stage Horizon 2024 à Caen !

Licence 2016-2017

La **pré-saisie des licences** est reconduite pour la saison 2016-2017, la licence 2015-16 expirant au 31 août.

Les athlètes concernés sont les athlètes du club, le renouvellement doit être un renouvellement simple (pas une mutation ou un changement de type de licences).

Les athlètes auront donc la possibilité de renouveler leur licence durant l'été afin de pouvoir participer à des compétitions dès le 1^{er} septembre 2016. Les documents de renouvellement de licence seront adressés fin juillet. Le club aura donc à saisir les renouvellements sur le SIFFA durant l'été. La licence sera effective dès le 1^{er} septembre avec son envoi automatique par courriel ce même jour.

Il est demandé aux athlètes de bien être vigilants par rapport à ce calendrier afin de ne pas être pris au dépourvu à la rentrée !

Les jeux du Perche à Mortagne auront lieu le dimanche 25 septembre 2016. C'est l'occasion pour tous de se retrouver dès le début de saison sur la piste, avec, comme à l'habitude, une ambiance conviviale.

Avec, à l'honneur, le saut à la perche masculin et féminin avec la présence d'athlètes nationaux et internationaux, suivi bien sûr du 100, 200 et 1000m de niveau national ainsi que le triple saut.

Pour nos futurs champions, le kid et le triathlon se dérouleront aux mêmes horaires.

Finale Nationale des Pointes d'Or Colette Besson / St-FLORENTIN - 8 et 9 juillet 2016 (376 km)

113 MIN classés

95^e **Tangui TRANCHANT** avec 100 points IR3
 100m Haies en 15" 40 (+3,0)
 Longueur avec 5 m 47 (-0,4) rp
 Hauteur avec 1 m 76

La Ronde des Alpes Mancelles / St-LEONARD-DES-BOIS - samedi 9 juillet 2016 (20 km)

- trail de 15 km avec un D+ de 380 m-

341 classés

72 ^e et 13 ^e M2M	Jean-Marie FOUBERT	en 1 h 19 min 18 s
142 ^e et 5 ^e SEF	Sandrine LEBON	en 1 h 26 min 56 s
175 ^e et 7 ^e M3M	Thierry JACQUET	en 1 h 30 min 23 s
269 ^e et 15 ^e M3M	Philippe PECCATE	en 1 h 42 min 32 s

Les 10 km du Mascaret / PONT-AUDEMER - dimanche 10 juillet 2016 (120 km)

655 classés

23 ^e et 13 ^e SEM	Vincent EPIPHANE	en 35 min 45 s	R2
--	-------------------------	----------------	----

Eki'Gesnes / GESNES-LE-GANDELIN (72) - jeudi 14 juillet 2016 (12 km)

- 4 x 10,6 km , D+ 130 m-

86 équipes classées

1 ^{er} et 1 ^{er} duo H:	<i>Les Infatigables</i>	en 2 h 46 min 00 s
Arnaud Girard (40' 16) - Nicolas MOISSERON (41' 13) - Arnaud Girard (414 23) - Nicolas MOISSERON (43' 08)		
16 ^e A3 et 3 ^e Mixte	<i>Alençon Mixte</i>	en 3 h 10 min 09 s
Mickaël POTTIER (39' 57) - Céline LEGALLAIS (54' 58) - Vanessa Letourneau (53' 09) - Thomas VAILLANT (42' 05)		
24 ^e et 6 ^e Mixte	<i>A3 Alençon mixte 2</i>	en 3 h 19 min 05 s
Chantal LETOURNEAU (50' 17) - Jordane Bonnet (59' 51) - Frédéric BONNET (45' 11) - Jean-Louis GALODE (43' 45)		
34 ^e et 25 ^e 4H	<i>Drôle d'Eki le retour</i>	en 3 h 25 min 49 s
Stéphane Grosos (51' 29) - Mickaël Cutté (55' 22) - Sébastien COSME (47' 34) - Stéphane DAVOUST (51' 24)		
37 ^e et 8 ^e Mixte	<i>ASPTT</i>	en 3 h 28 min 42 s
Florent Haudebert (42' 30) - Camille Petitbon (1 h 08 min 47 s)- Odile Landais (55' 59) - Didier DARCEL (41' 26)		
41 ^e et 1 ^{ère} 4F :	<i>Les Poupettes</i>	en 3 h 31' 04
Valérie FOURNIER (50' 48) - Nadia MARQUET (54' 16) - Linda Chassard(55' 02) - Stéphanie CORMIER (50' 58)		
54 ^e et 4 ^e F 2	<i>Les Randonnaises</i>	en 3 h 39 min 26 s
Mireille Fontaine (55' 28) - Katia GAPAILLARD-LEMOINE (57' 44) - Simone Giaquinto (55' 26) - Sandrine LEBON (50' 46)		
55 ^e et 4 ^e duo H	<i>Les Qui Gênent</i>	en 3 h 39 min 40
Philippe PECCATE (55' 44) - Thierry JACQUET (52' 26) - Philippe PECCATE (56' 35) - Thierry JACQUET (54' 55)		
66 ^e et 35 ^e H	<i>ASL Condé s/Sarthe</i>	en 3 h 57 min 48 s
Bertand Provost (1h 00min 46 s), Gilles Brunet (53' 45), Gilles Fontaine (1 h 04 min 45 s), Marc LEFAUX (50' 43)		
75 ^e et 18 ^e Mixte	<i>A4 Alençon</i>	en 3 h 57 min 23 s
Sophie GAUTIER (1 h 06 min 53 s) - Sylvain Fleury (54' 46) - Stéphanie POILPRE (1 h 03 min 43 s) - Denis DECAUX (51' 56)		
82 ^e NC	<i>Charlouis et ses drôles de dames</i>	en 4 h 17 min 23 s
Mathilde Pavard (1 h 01 min 25 s) - Solène DESIERREY (1h 15 min 55 s) - Angèle Royer (1 h 13min 30 s) - Louis Royer (46' 30 s)		

Ekijeunes

1 ^{er}	Thibaud GIBORY	en 11 min 25 s
-----------------	-----------------------	----------------



Soirée neubourgeoise / LE NEUBOURG - mardi 12 juillet 2016 (120 km)

800 m	Didier DARCEL	en 2' 15" 38	R6
Mile	Didier DARCEL	en 4' 53" 98	

Trail de la Chéronne / TUFFE - dimanche 17 juillet 2016 (56 km)

- 10 km -

113 classés	35 ^e et 1 ^{ère} M2F	Valérie FOURNIER	en 54 min 36 s
			- 28 km -
53 classés	20 ^e et 5 ^e M2F	Jean-Marie FOUBERT	en 2 h 31 min 45 s

Trail de la Butte / VAUTORTE (53) - dimanche 17 juillet 2016 (80 km)

- 18 km -

60 classés	50 ^e et 4 ^e SEF	Céline LEGALLAIS	en 1 h 49 min 40 s
------------	---------------------------------------	-------------------------	--------------------

La Translutine / LUC-s/mer - samedi 23 juillet 2016 (124 km)

- trail marin de 10,2 km-

498 classés	189 ^e et 1 ^{ère} M2F	Valérie FOURNIER	en 48 min 40 s
-------------	--	-------------------------	----------------

Les Foulées Meslinoises / MESLAY-DU-MAINE - samedi 23 juillet 2016 (92 km)

- 9,2 km-

70 classés	6 ^e et 1 ^e M2M	Didier DARCEL	en 38 min 03 s
------------	--------------------------------------	----------------------	----------------

Ascension pédestre de la Bonette / St-ETIENNE-DE-TINEE - samedi 30 juillet 2016 (986 km)

- 27 km et D+ de 1 662 m-

191 classés	41 ^e et 19 ^e M1M	Emmanuel PLANCHAIS	en 2 h 39 min 12 s
-------------	--	---------------------------	--------------------

Course du Run / St-VAAST-LA-HOUGUE - dimanche 31 juillet 2016 (209 km)

- 8 km -

1 277 classés	105 ^e et 14 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 36 min 02 s
---------------	---	-------------------------	----------------

Les Foulées de la vallée de la Vaudelle / St-GEORGES-LE-GAULTIER - dimanche 7 août 2016 (24 km)

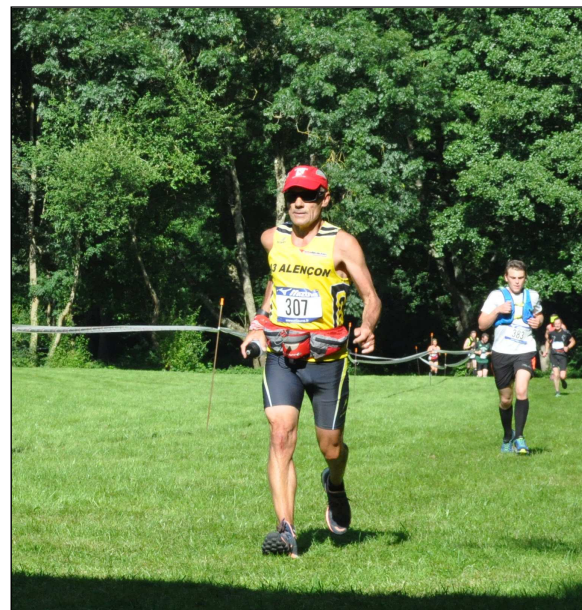
- 10,4 km-

145 classés	61 ^e et 1 ^{ère} M2F	Chantal LETOURNEAU	en 50 min 47 s
	68 ^e et 2 ^e M2F	Valérie FOURNIER	en 51 min 23 s





Vincent EPIPHANE aux 10 km du Mascaret



Thierry JACQUET
à la Ronde des Alpes Mancelles



↑
Relais
Eki'Gesnes
Photos :
JM Foubert
D. Decaux

Valérie
FOURNIER
sur la plage
de Luc-sur-
Mer⇨



Le Chemin

Damigny (Orne)

3 mai 2013

Dimanche, en principe c'est direction Radon pour la sortie en Ecouvie. Mais cette année, ce n'est plus que rarement que je me plie à ce rituel. Pour quelles raisons ? Vacances, courses, autres... !

Depuis hier, je me pose la question, vais-je courir en forêt demain ? La météo est bonne. J'hésite avec une sortie en VTT. Mon Scott est resté accroché tout cet hiver dans le garage, trop de boue en forêt ! Une bien mauvaise raison ! L'autre Scott, le route, a eu ma préférence durant cette saison. La promesse du printemps, enfin, m'incite à aller en forêt, mais, pour cette fois, j'irai à pied. J'ai très envie d'emprunter le chemin qui y conduit depuis mon village. Ce chemin, je le connais pas cœur et je subodore qu'avec le printemps retrouvé, il va m'enchanter. Aussi, ce matin, ma décision est prise, je pars de chez moi vers Ecouvies.

Ce n'est pas aux aurores que je pars mais vers 9 h 30, le temps que la chaleur printanière commence à s'exercer. Je prends la sente du Milieu puis traverse mon village. Mon corps semble en accord avec moi pour cette fois. Faut dire que je le ménage maintenant. Les premières foulées à un rythme lent permettent aux muscles et aux tendons de s'échauffer sans brusquerie. Seul mon esprit est tendu, avide de capter toutes les sensations que me procure ma progression. J'atteins la campagne rapidement dont l'horizon est barré par le massif écouvien. Je suis agréablement surpris par mes sensations, visiblement mon corps me donne le feu vert.

Je traverse la départementale et emprunte le premier tronçon du chemin. Au loin, j'aperçois un coureur à pied. Ici, on se connaît tous et j'ai vite fait d'identifier celui qui progresse vers moi. C'est François. Un très grand ultra marathonien. Après une période de galère physique, il est revenu en bonne forme. Et il en profite. Nous nous arrêtons pour échanger sur nos projets respectifs. Ce court moment ne me procure pas un répit pour reprendre mon souffle à proprement parler car je ne suis pas essoufflé mais permet à mon corps de se mettre dans le tempo de la course ! Je repars vaillant. La discussion a enflammé mon esprit de courses et de prouesses. Un virage, une voie à traverser et me voilà vraiment dans le chemin.

Les premières jacinthes et la cardamine des prés s'y sont données rendez-vous. C'est un chemin de bocage, encore humide des pluies récentes, mais j'attends l'autre, celui ouvert sur la campagne, sur ces grands espaces que j'affectionne tant. Encore une route à traverser et j'y suis.

Non, rien de grandiose, la simplicité de la nature normande. Un pré, un merisier dans une exubérance blanche.

Un chemin tout simplement. Dans le ciel, l'alouette s'égosille avec ses trilles en volant sur place avant de plonger vers le sol.

Je continue ma progression. Le chemin à découvert retrouve ses haies protectrices. La forêt se fait plus proche.

Un banc incite au repos. A vrai dire, je ne sais pas si un séant ne s'y est jamais posé mais l'idée de ce banc ici est réconfortante. C'est une invitation à la nonchalance.

Le chemin débouche sur une vaste ondulation de la terre. Quelque soit la saison, j'ai toujours été fasciné par cette perspective dénudée, comme la perfection d'un jardin japonais.

Je retrouve la route qui me conduit dans un faubourg de Radon. Puis c'est la montée vers la lisière en petites foulées. Je suis bien. Je me retourne pour apprécier le paysage. La campagne est légèrement estompée par la brume matinale mais sa vue est bien apaisante.

Je continue ma progression en forêt par un chemin relevé.

L'air est tranquille. Je suis seul. Je traverse le carrefour du Chêne à la Taverne pour pénétrer dans une sapinière. Verticalité fulgurante des fûts jaillissant d'un tapis de mousse. J'oblique vers la gauche par une sente humide qui s'élève ensuite vers une hêtraie. Seul, le chant des oiseaux de la forêt m'accompagne. Cela me suffit. J'ai l'esprit en paix. Je traverse le chemin de la Messe pour emprunter une longue sente. Les hêtres commencent à se réveiller et tendent leurs jeunes pousses vertes. Ma foulée s'allège. Mon esprit

également. C'est dans une sorte d'apesanteur grisante que je progresse. Il y avait bien longtemps que je n'avais été dans de telles dispositions. C'est très troublant et jouissif à la fois. Un sentiment d'éternité m'envahit...

Mais il faut bien rentrer. Je retrouve la route qui conduit à Médavy, empruntée voilà quinze jours par des milliers de coureurs. Une pensée pour Alexandre pour qui c'étaient les dernières foulées de sa jeune vie.

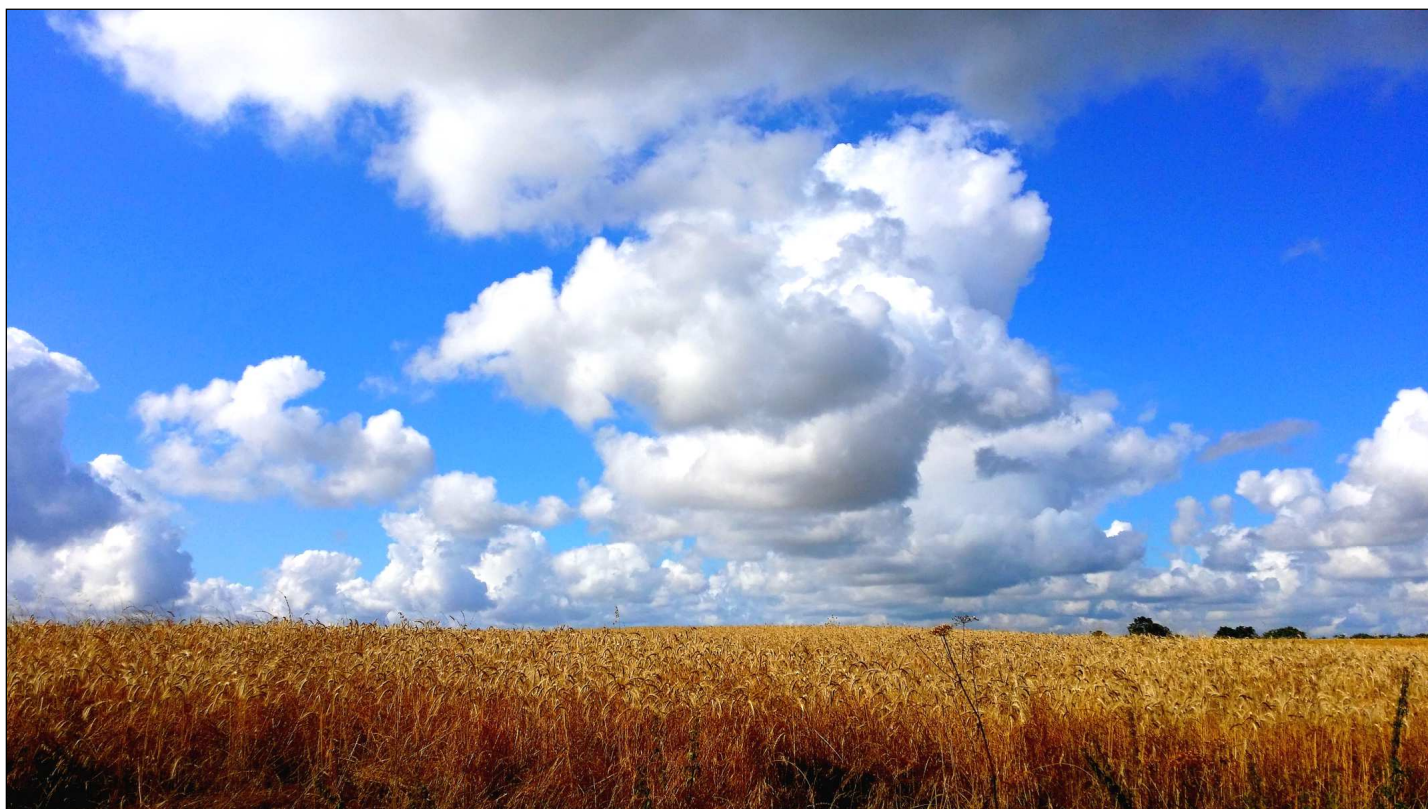
Mais je ne reste pas trop longtemps sur cette route et oblique aux Ragotières à droite vers un chemin boueux, généreusement boueux même ! C'est un petit moment ludique ! Puis à gauche, pour une longue ligne droite bocagère. Je débouche en plein champ. A ma droite, la butte Chaumont. A nouveau une route. J'hésite. Je rentre par Colombiers par la route ou par la voie romaine. Je sais ce chemin particulièrement boueux et défoncé par les cavaliers. Va pour la boue ! Ne pas se prendre la tête, ce n'est que de la boue. Après cet épisode fangeux, je reprends ma foulée régulière, toujours aussi bien ! Voilà la voie romaine avec ses dalles marquées par le passage des charrois. Toujours émouvant de songer à ceux qui m'ont précédé en ces lieux voilà près de 2 000 ans !

Bientôt le clocher de mon village émerge au-dessus du colza à la floraison entêtante.

Il est bientôt midi quand je boucle ce périple de plus de 21 km dont chaque instant a été une plénitude.

Il est des moments magiques comme celui-ci, pourtant ô combien banal. Va savoir ! Mais je connais la réponse.

PP



Campagne de Radon / dimanche 31 juillet 2016 - 11 h 00 / photo : P. Peccate

Mireille et Philippe Peccate remercient les athlètes du club et les autres personnes associées au monde de la course à pied qui ont partagé leur peine lors du décès de Madame Paulette Peccate dans sa quatre-vingt-dix-septième année, le 1er août dernier.

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

Hair.Vcoiffure
Coiffure mixte
 02 33 26 16 56
 62, Cours Clémenceau
 61000 Alençon
 e-mail: hair@wanadoo.fr
Distributeur L'Oréal professionnel
 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

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