Dépêch'A3

*Bulletin de liaison mensuel de l'**A3** Alençon* N° 145 / Septembre 2016

Un projet sportif pour la nouvelle saison

Septembre, rentrée des classes, rentrée du club. Cette année, l'offre sportive proposée par le club reste identique à l'an dernier cependant le bureau a décidé de renforcer son projet sportif selon deux axes, les activités sur piste et le hors-stade, sans pour autant délaisser les autres activités comme le cross, la marche nordique, le trail.

Concernant la piste, les entraînements vont être contractualisés pour les catégories Benjamins et Minimes afin d'avoir plus de régularités aux entraînements et aux compétitions qui en sont la continuité logique. Un tel contrat est en préparation pour les catégories Cadets et Juniors. Il s'agit pour les entraîneurs d'avoir des groupes parfaitement identifiés dans leur pratique sportive. Par ailleurs, il sera demandé aux Benjamins et aux Minimes de prévoir une présence par trimestre aux entraînements des EA et PO pour assister l'entraîneur dans une sorte de tutorat.

Pour le hors-stade, il s'agira de proposer des entraînements à la carte en fonction d'objectifs précis, que ce soit une épreuve de championnat, un cross ou une course sur route (10 km de Sées, Médavy,…) avec un plan de préparation adapté à chacun et là encore, dans le cadre de groupes identifiés.

Bonne rentrée à tous.

Alençon NORMANDIE
autodistribution NORMANDIE MAINE
Carrefour Alençon -La gare market
L'ORNE Conseil départemental

Enduro pédestre des Sables / AGON-COUTAINVILLE / *samedi 20 août 2016* (*166 km*)

- course Hommes / 14,1 km -

807 classés

338e et 12e M3M	**Thierry JACQUET**	en 1 h 11 min 30 s
575e et 36e M3M	**Philippe PECCATE**	en 1 h 19 min 07 s
584e et 106e M2M	**Denis DECAUX**	en 1 h 19 min 30 s

- course Femmes / 10 km -

317 classés

180e et 59e M1F	**Sophie GAUTIER**	en 1 h 06 min 06 s

Course jeunes 3 km

129e et 37e BEM	**William DROUIN**	en 15 min 50 s

Trail du Bélier / LA CLUZAZ / *samedi 20 août 2016* (*753 km*)

- 27 km / D+ de 1000m -

825 classés

62e et 45e M1M	**Fabien LAMIRE**	en 2 h 30 min 49 s

OCC / CHAMONIX / *samedi 27 août 2016* (*753 km*)

- 53 km / D+ de 3 300m -

… classés

585e et 35e M1F	**Katia GAPAILLARD-LEMOINE**	en 11 h 04 min 12 s

Photos : Mireille Peccate

normandiecourseapied.com
Le site de la course à pied en Normandie

En ce début de saison, voici une ébauche de calendrier; il est donné à titre purement indicatif. Il ne comporte pas à proprement dit les sorties clubs (cross).
Il manque notamment toutes les compétitions pistes hivernales.

Calendrier 2016-2017 / 1er trimestre					
mois	**in-door**	**piste**	**cross**	**Route/trail**	**divers**
Dim 4 sept				10 km d'Hesloup	
Dim 11 sept				Relais de Condé s/S	
Ven 16 sept		Relais CAC		Galopades	
Dim 18 sept		Jeux du Perche		Marathon de Tours	
Dim 2 oct		Interligues Marche Saran			
Dim 9 oct				➢Les Elles de l'Orne ➢La Vétérane	
Dim 16 oct	Epreuves ouv. BE Val-de-Reuil				
Ven 14 oct					AG A3
Sam 15 oct		Meeting de l'A3			
Dim 16 oct				Ekiden Val-de-Reuil	
Ven 21 oct					AG CD61
Dim 6 nov	Epreuves ouv. MI Val-de-Reuil		Cross de St-Mars-La-B		
Ven 11 nov			➢Cross de Montilly ➢Cross de Louviers		
Sam 19 nov	➢Kid's Athlé/ tri Bellême ➢Départ. Ep. Co MI Val-de-Reuil				
Dim 20 nov			Cross Allonnes	➢Les Foulées Briouzaines ➢Courir entre deux O	
Dim 27 nov			Cross de Bolbec		Stage CD61
Sam 3 déc	➢Kid's Athlé/tri Aube ➢Départ. Ep. Co BE Val-de-Reuil				
Dim 4 déc			➢Cross de Montfort-le-G ➢Cross de l'Odon		
Sam 10 déc				10 km de Sées	
Dim 11 déc	Meeting BE/SE à Mayenne				
Dim 18 déc	Meeting MI/SE à Mayenne		➢Cross du Houssay à Spay ➢Cross de Colombelles		
Ven 30 déc				Corrida d'Arnage	

Catégories au 1er novembre 2016

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans	VE	1977 et avant
Seniors	SE	1978 à 1994
Espoirs	ES	1995 à 1997
Juniors	JU	1998 et 1999
Cadets	CA	2000 et 2001
Minimes	MI	2002 et 2003
Benjamins	BE	2004 et 2005
Poussins	PO	2006 et 2007
École d'Athlétisme	EA	2008 et après

Détails des catégories Vétérans

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Vétérans H et F	V1	1977 - 1968
	V2	1967 - 1958
	V3	1957 - 1948
	V4	1947 et avant

Calendrier hivernal Kids'Athlé / Orne

date	lieu
dimanche 18 septembre	Mortagne au Perche
samedi 1er octobre	Argentan
samedi 19 novembre	Bellême
samedi 3 décembre	Aube
samedi 21 janvier	Mortagne-au-Perche
samedi 4 février	Condé-sur-Noireau
à préciser	L'Aigle

Kanok Création
www.kanokcreation.com

Les Elles de l'Orne
Course-Marche 4,6 km

Dimanche 9 octobre à 10 h 30

Marche Nordique

MARCHE NORDIQUE

Entrainements hors vacances scolaires

- *à la Plaine des Sports d'Alençon le jeudi à 17 h 30*
- *En forêt d'Ecouves le mercredi à 18 h 30*
  - *Lieu du rendez-vous variable*

Les séances sont animées par un entraîneur professionnel, Denis Decaux, titulaire du 2e degré marche FFA.
Le tarif comprend la licence loisir/santé FFA, l'encadrement de l'entraîneur marche nordique avec les séances hebdomadaires, le suivi, les plans d'entraînements et les conseils de préparation.

REPRISE : 1ère semaine de septembre 2016

Denis Decaux :
denisdecaux61@orange.fr
06 80 90 25 36

TARIFS saison 2016 ~2017
Au trimestre : 76 €
46 € les suivants

A l'année : 146 € dont 76 € coût de la licence

COMPTE-RENDU Septembre 2016

Réunion du 22 août / salle USDA

Présents : Allain LEBOSSE, Patrick TRANCHANT, Hervé ROY, Sébastien MARCHAL, Philippe PECCATE, Jean-Louis GALODE, Stéphanie POILPRE

Invités : Simon GANNE, Amaury RALU

Excusés : Didier DARCEL, Vincent EPIPHANE, Abel RALU, Valérie FOURNIER

Compétitions du mois

Cet été, le club a eu trois jeunes qualifiés aux championnats de France sur piste. A ce stade, c'est déjà une superbe performance qu'il convient de saluer en tant que telle. Aux championnats de France CA/JU, Timothée Fournier, tout en détermination malgré une petite blessure à la cheville, s'est classé 5e sur le 200m en finale. Sur 100m, il atteint les demi-finales en améliorant son temps personnel en 11" 04. Alexandre Plet, à cause d'une erreur tactique, manque la qualification en finale sur le 1500m. A la finale nationale des Pointes d'Or, Tangui Tranchant a raté son 100m haies en accrochant une haie, ce qui l'a perturbé pour la suite des épreuves du triathlon. Bravo à ces trois athlètes, l'avenir leur est prometteur.

Compétitions à venir

➢**Relais de Condé-sur-Sarthe** / dimanche 11 septembre : comme les années passées, le club procède à l'engagement des équipes. Cependant la participation financière reste à la charge de l'athlète. Les athlètes sont invités à communiquer au plus tard lundi 5 septembre la composition de leur équipe auprès du secrétariat du club.

➢**Les jeux du Perche** / dimanche 18 septembre à Mortagne-au-Perche : c'est la première épreuve sur piste de la saison. Au programme, un kid s'Athlé pour les EA/PO, un triathlon pour les BE/MI et des épreuves ouvertes à partir de cadets.

➢**Meeting d'automne de l'A3** / samedi 15 octobre : le programme n'est pas encore arrêté : le souhait est de proposer un triathlon aux PO2, un tétrathlon aux BE et un pentathlon aux MI.

Vie du club

➢**Les entraînements**

➮La rentrée s'effectuera le mardi 6 septembre. Pour recevoir les athlètes, Patrick Tranchant et Philippe Peccate seront présents ½ heure avant le début des entraînements.

L'organisation sera la suivante :

- Mardi (18 h 30 / 20 h 30): Janik, assisté de Patrick et de Philippe. Serge Leduque et Thierry Drouillet vont être sollicités comme la saison précédente. La séance est à partir de la catégorie *Benjamins.*
- Mercredi (14 h / 16 h) : Janik, assisté de Philippe et d'Allain. La séance s'adresse aux catégories EA et PO. Il sera demandé aux BE/MI de participer à l'encadrement de cette séance à tour de rôle selon un calendrier dans le cadre d'éducation à la citoyenneté et de partage des valeurs sportives.
- Jeudi (18 h 30 / 20 h 30): La séance ne sera pas spécifiquement encadrée en permanence par un entraîneur. Cependant, elle se déroulera selon les plans* de Jean-Louis Galodé. Patrick et Philippe assureront le suivi de ces plans. Jean-Louis Galodé et Vincent Epiphane viendront encadrer cette séance de temps en temps selon les possibilités de leur emploi du temps. La séance est à partir de la catégorie *Cadets*, exceptionnellement pour certains minimes selon leur projet sportif. Cette séance est axée sur la pratique de l'athlétisme loisir.
- Samedi (10 h / 12 h) : Janik et Simon, assistés d'Amaury. La séance est à partir de la catégorie *Benjamins*.

➮Jean-Louis Galodé proposera à la demande des athlètes des plans pour les courses hors-stade comme la Vétérane de Damigny, l'Ekiden de Val-de-Reuil, les 10 km de Sées, Alençon-Médavy, etc… ainsi que pour les cross comme Allonnes, Montfort-le-Gesnois, les départementaux, etc…

Les séances seront communes avec des adaptations quantitatives et qualitatives selon les objectifs de chacun.

➮Janik et Simon assureront plus spécifiquement un entraînement piste et cross pour les catégories *Cadets* et *Juniors* ; Vincent et Jean-Louis un entraînement hors-stade à partir de la catégorie *Espoirs*.

➮Les séances d'entraînement seront basées sur la notion de groupe et de la dynamique qu'elle sous-entend.

➮Un calendrier des épreuves sur route et des cross* sera mis à disposition des athlètes sur le blog. Ceux-ci devront se positionner sur telle ou telle épreuve afin qu'un plan puisse leur être proposé en temps utile. Attention, certaines épreuves, sur route ou cross, seront des épreuves inscrites au calendrier, ce qui veut dire que le club procédera lui-même à l'engagement des athlètes et que les frais de déplacement/ hébergement feront l'objet d'une prise en charge selon le règlement intérieur (voir le blog, onglet *le club*).

➮Une charte sera présentée aux Benjamins et aux minimes concernant leur assiduité aux entraînements, aux respects des règles et à leur participation aux compétitions sur convocation.

Il sera proposé éventuellement un tel document au Cadets et aux Juniors.

La participation à une compétition fait partie intégrante de l'entraînement, basée non pas sur le résultat d'une performance en que telle mais sur l'acceptation des règles qui y concourent et sur le développement et l'épanouissement de la personnalité de l'athlète dans le cadre particulier d'une compétition athlétique.

➮Le club prévoit également dans le cadre de son projet sportif, la tenue de stages à partir de la catégorie cadets durant les vacances scolaires selon des modalités à venir

Contact va être pris pour disposer d' un créneau dans un gymnase d'un collège de la ville, le vendredi soir, 18 h/20 h, pour y effectuer de la PPG et de la PPS sous les directives de Simon Ganné. D'autres créneaux pourront être demandés pour les vacances scolaires.

Le calendrier des kids Athlé du département sera remis aux parents afin que ceux-ci se positionnent le plus tôt possible à la fois pour la participation de leurs enfants et sur les possibilités de covoiturage.

Le changement de catégorie s'effectuera au 1er novembre prochain. Un tableau est proposé page 4.

➢Informations diverses

Achat matériel. Le club procédera à l'achat de différents matériels suite aux demandes des entraîneurs.

Assemblée Générale. Elle aura lieu le vendredi 14 octobre. Comme les années précédentes, elle sera suivie d'un repas dont le coût est de 8 € pour les 12 ans et plus, et 4 € pour les moins de 12 ans.
FLes athlètes peuvent dès maintenant faire acte de candidature au Conseil d'Administration. Le « tiers » 2016 ne se compose que d'un seul membre, Philippe Peccate, suite à des départs en cours de mandature.

Galopades, Les Elles et la Vétérane : dans le cadre du plan Vigipirate, des mesures de sécurité ont été prises pour l'organisation de ces différentes manifestations. Les informations s'y rapportant se trouvent sur les pages du blog du club. Concernant les Galopades du patrimoine, le club prend en charge la course des jeunes (départ décalé : 20 s pour les BE, 15 s pour les MI) et leur arrivée. Il s'occupera également de la dépose des puces à l'arrivée des concurrents. Il proposera également à l'organisation ses services (escortes) pour un contrôle anti-dopage le cas échéant.
FIl est fait appel dès maintenant aux bénévoles pour le retrait des puces

Tour de chronométrie : sa construction est actée et sa réception est prévue pour mai 2017. La cage a marteau sera déplacée pour raison de sécurité.

Communication club : le flyer du club va être actualisé ainsi que celui de l'USDA.

Jean-Louis Galodé continuera sa formation d'entraîneur hors-stade par un stage en novembre de niveau 2, module 1.

☞Prochaine réunion : Lundi 26 septembre à 18 h 30, salle USDA

Informations hors cr :

* calendrier cross 2016-2017

6/11 St Mars la Brière
20/11 Allonnes
4/12 Montfort le Gesnois
18/12 Spay
7/01 Départementaux Alençon
14/01 et 15/01 Cross Ouest-France
22/01 Régionaux Hérouville
05/02 1/2 finale France Mortagne
26/02 France St Galmier (42)

Le calendrier du 1er trimestre est en ligne sur le blog. Il est basé sur les informations recueillies sur différents documents officiels. Les dates concernant les épreuves indoor ne sont pas encore définies officiellement, en attente des procédures de réunification des régions normandes (cf COPIL).

Un parcours « compétitions » va être proposé aux catégories à partir de Cadets, de même pour les BE/MI.

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

A3 ALENÇON
06 16 86 38 40
www.a3alencon.fr
a3alencon@gma<il.com

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

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