



Kid 'Athlé à Bellême

Une équipe était présente à un des derniers kids de l'année. Tout le long de l'année, les EA et poussins ont été particulièrement assidus aux entraînements du mercredi et ont participé régulièrement aux kids' Athlé du CDA61. Un bel esprit !

La finale régionale des Pointes d'Or à Alençon dimanche 18 juin 2017

Nous avons accueilli 233 benjamins et minimes issus de 44 clubs ou sous-sections de clubs d'athlétisme FFA de la Normandie dont 6 du Calvados, 9 de la Manche, 5 de l'Orne, 14 de Seine Maritime et 10 de l'Eure. 64 juges officiels ont assuré le bon déroulement des différentes épreuves.

6 bénévoles du club étaient chargés de la buvette, des navettes et de la mise à disposition du matériel.

Un grand nombre d'accompagnants et de spectateurs a assisté à cette belle fête de l'athlétisme.

Une antenne de secours était présente avec 5 personnes. Cet important championnat régional où les performances ont été de haut niveau a permis de faire découvrir le site à un grand nombre de clubs qui ont particulièrement apprécié la qualité des installations et l'environnement paysagé.

Il convient de remercier vivement les bénévoles qui ont œuvré pendant 2 jours à la préparation matérielle de ce championnat, Abel Ralu, Maxence Ralu, Amaury Ralu, Thierry Jacquet, Patrick Tranchant, Philippe Peccate.

Ce fut une superbe fête de l'athlétisme avec comme point d'orgue un concours hauteur où Tanguy Tranchant a porté son record à 1m92 et a tenté avec panache une barre à 2m01 !

Renouvellement des licences

Le décret est paru, les athlètes déjà licenciés n'auront pas à fournir un certificat médical pour le renouvellement de leur licence pour la saison 2017-2018.

Cependant, ils devront remplir un questionnaire de santé que la fédération leur a adressé par courriel, sur leur espace personnel. Une seule réponse positive à ce questionnaire entraînera la production d'un **certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition.**

Pour tout changement de type de licence, le certificat médical de moins de 6 mois sera exigé.

Comme les années précédentes, les athlètes recevront une proposition de pré-saisie de la licence courant juillet.

RÉSULTATS

Juillet 2017

Les foulées fertoises / LA FERTE-BERNARD - samedi 4 juin 2017 (57 km)

- 10 km -

254 classés

6 ^e et 5 ^e SEM	Anthony NOLIERE	en 34' 53"	R1	
20 ^e et 3 ^e M1M	Bruno LECADRE	en 36' 43"	R4	
26 ^e et 19 ^e SEM	Simon GARNIER	en 38 '01"	R6	
105 ^e et 1 ^{ère} M2F	Chantal LETOURNEAU	en 45' 34"	R5	qi
162 ^e et 12 ^e SEF	Vanessa LETOURNEAU	en 49'14"	R3	

Meeting d'ARNAGE - samedi 4 juin 2017 (62 km)

1500m

Didier DARCEL	en 4' 31" 45	R4
---------------	--------------	----

Championnat régional piste BE/MI à TOURLAVILLE - dimanche 4 juin 2017 (232 km)

100m MIF

5 ^e	Clara MERIEL	en 13"44
----------------	--------------	----------

50m BEM Finale

6 ^e	Romain CAUCHIN	en 7" 33 (même temps en série)
----------------	----------------	---------------------------------

50m Haies BEM Finale

6 ^e	Romain CAUCHIN	en 9" 00 (8" 81 en série - record de l'Orne)
----------------	----------------	---

Longueur BEM

13 ^e	Romain CAUCHIN	avec 4m61 (-1,3)
-----------------	----------------	------------------

100m MIM

2 ^e	Wendy BRIFFAULT	en 11" 53 (même temps que le premier) rp
----------------	-----------------	---

100m Haies MIM

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	en 13" 64 (+1,2) rp - record de l'Orne
-----------------	------------------	---

Hauteur MIM

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	avec 1m82
-----------------	------------------	-----------

Perche MIM

6 ^e	Tangui TRANCHANT	avec 2m95
----------------	------------------	-----------

Poids 4kg MIM

16 ^e	Wendy BRIFFAULT	avec 9m34
-----------------	-----------------	-----------

Javelot 600g MIM

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	avec 49m47 rp record de l'Orne
-----------------	------------------	---------------------------------------

Triathlon MIM (hors championnat)

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	avec 123 points rp - record de l'Orne IR1
-----------------	------------------	--

Championnat départemental piste C.J.E.S.V. à ARGENTAN - dimanche 4 juin 2017 (48 km)

400m ESF

2 ^e	Joséphine DRION	en 69" 96	R6
----------------	-----------------	-----------	----

3 ^e	Katia TAILLEFER	en 71" 83	D1
----------------	-----------------	-----------	----

3000m ESF

1 ^{ère}	Joséphine DRION	en 12' 36" 27	D2
------------------	-----------------	---------------	----

3000m MF

1 ^{ère}	Valérie FOURNIER	en 12' 11" 54	R6 (rp)
------------------	------------------	---------------	---------

100m JUM

1 ^{er}	Lucas THOMAS	en 12" 21 (-1,5)	R4 / 12" 13 en série	R3
-----------------	--------------	------------------	----------------------	----

2 ^e	Ernso BRIFFAULT	en 12" 30 (-1,5)	R5 / 11" 93 en série	R2
----------------	-----------------	------------------	----------------------	----

100m ESM

2 ^e	Antoine SENAULT	en 12" 61 (-1,5)	D2 / 12" 46 en série	D1
----------------	-----------------	------------------	----------------------	----

200m CAM

1 ^{er}	Timothée FOURNIER	en 22" 58 (+0,3)	IR2
-----------------	-------------------	------------------	-----

200m JUM

1 ^{er}	Lucas THOMAS	en 24" 49 (+0,3)	R3
-----------------	--------------	------------------	----

200m ESM

2 ^e	Antoine SENAULT	en 24" 98	R5
----------------	-----------------	-----------	----

3 ^e	Adama TRAORE	en 27" 16	D5
----------------	--------------	-----------	----

RESULTATS

Juillet 2017

400m JUM



1^{er}

Ernso BRIFFAULT

en 60" 00

D1

800m CAM



1^{er}

Maxence RALU

en 2' 04' 20

R1

800m JUM



1^{er}

Amaury RALU

en 2' 07" 10

R3

Longueur JUM



1^{er}

Ernso BRIFFAULT

avec 5m65 (+2,6)

R5

Longueur ESM



1^{er}

Antoine SENAULT

avec 5m42 (+0,0)

D1

Meeting International d'ARGENTAN - dimanche 4 juin 2017 (48 km)

100m série TCM

Timothée FOURNIER

en 11" 22

IR2

Guillaume LUROIS

en 11" 49

IR4

3000m Steeple

Simon GANNE

en 9' 50" 1

IR3 rp

Trail d'Ecouvès et du Pays d'Alençon à RADON - dimanche 4 juin 2017 (12 km)

- 61 km -

94 coureurs classés

19^e et 10^e SEM

Thomas DUCHATEAU

en 6 h 34 min 09 s

62^e et 9^e M2M

Jean-Paul HUETTE

en 8 h 12 min 28 s

75^e et 1^{ère} M1F

Katia GAPAILLARD-LEMOINE

en 8 h 34 min 21 s

77^e et 5^e M3M

Thierry JACQUET

en 8 h 49 min 24 s

- 35 km -

164 coureurs classés

70^e et 21^e M1M

Emmanuel PLANCHAIS

en 4 h 23 min 51 s

109^e et 17^e M2M

Stéphane DAVOUST

en 4 h 46 min 12 s

- 16 km -

300 coureurs classés

7^e et 6^e SEM

Thomas LE DROFF

en 1 h 18 min 41 s

11^e et 8^e SEM

Jacob MAEL

en 1 h 21 min 23 s

15^e et 2^e M2M

Bruno CEYSSEL

en 1 h 22 min 11 s

75^e et 2^e SEF

Stéphanie CORMIER (coureur Près Sées)

en 1 h 35 min 37 s

96^e et 50^e SEM

Cedric VENOT

en 1 h 40 min 57 s

139^e et 18^e M2M

Abel RALU

en 1 h 46 min 32 s

221^e et 51^e M1M

Jérôme FOUQUET

en 2 h 01 min 54 s

250^e et 23^e SEF

Céline LEGALLAIS (ASL Condé)

en 2 h 09 min 16 s (pacer)

France UNSS collège Piste à PONTOISE - 7,8 et 9 juin 2017 (204 km)

100m MIF

18^e

Margot COSSON

en 15" 60 (15" 64 en série)

Poids 3 kg MIF

Margot COSSON

avec 3m92

Longueur MIF

Margot COSSON

avec 6m13

Triathlon MIF (hors championnat)

125^e

Margot COSSON

avec 52 points

100m Haies MIM



1^{er}

Tangui TRANCHANT

en 13" 71 (-2,9) rp

Hauteur MIM



2^e

Tangui TRANCHANT

avec 1m90

Javelot MIM



1^{er}

Tangui TRANCHANT

avec 46m04

Triathlon MIM (hors championnat)



1^{er}

Tangui TRANCHANT

Avec 124 points - **record de l'Orne** IR1

Kid'athlé à BELLEME - samedi 10 juin 2017 (43 km)

3 équipes classées

2^e A3 Alençon avec **Valentin Lejuez, Siloë Lejuez, Clément Lebois, Jade Cherrière, de Sarah Lemoine-Gapaillard, Rodriguo Descharles et de Jérémy Dagron**

Championnat régional piste CJESM au HAVRE - 10 et 11 juin 2017 (157 km)

longueur ESM

6^e

Ernso BRIFFAULT en 5m06 D3

Séries 100m

Ernso BRIFFAULT en 12" 23 R4

Lucas THOMAS en 12" 12 R3

Guillaume LUROIS en 11" 61 R1

Timothée FOURNIER en 11" 27 IR2

Finale 100m JUM

4^e

Guillaume LUROIS en 11" 42 IR3 rp

Finale 100m CAM

2^e

Timothée FOURNIER en 11" 19 IR2 (blessure sur fin de course !)

200m JUM série

Guillaume LUROIS en 23" 56 R1 rp

Lucas THOMAS en 24" 53 R3

800m CAM

12^{er}

Maxence RALU en 2' 08' 12 R3

Les Courses de la Liberté à CAEN - dimanche 11 juin 2017 (110 km)

- 10 km -

4508 classés

70^e et 12^e M1M **Jean-Louis GALODE** en 36' 16 R3 qi rp

206^e et 41^e M1M **Thierry DROUILLET** en 40' 39 D3

938^e et 98^e M2M **Philippe BADIER** en 51' 19 D7

- semi-marathon -

3711 classés

26^e et 10^e M1M **Mickaël POTTIER** en 1 h 20 min 32 s R4 qi

2778^e et 16^e ESF **Katia TAILLEFER** en 2 h 13 min 38 s D8

- Marathon -

1164 classés

446^e et 173^e M1M **Franck MARSAC** en 4 h 01 min 42 min D7

Trail des FORGES à LA BAZOGE - dimanche 11 juin 2017 (48 km)

-15 km -

519 classés

4^e et 4^e SEM **Thomas LE DROFF** en 1 h 10 min 30 s

- 8 km -

204 classés

9^e et 1^{er} M2M **Bruno CEYSSEL** en 36 min 58 s

En courant sur les chemins de Compostelle à CONQUES - 14 au 19 juin 2017 (608 km)

- 208 km en 5 étapes-

12 classés

3^e **Katia GAPAILLARD-LEMOINE** en 30 h 35 min

4^e **Sandrine LEBON** en 30 h 35 min



RESULTATS

Juillet 2017

Les Foulées chapelaises à LA CHAPELLE PRES SEES - vendredi 16 juin 2017 (19 km) - 11 km en duo -

Classement hommes / 65 équipes H classées

3 ^e	Les Beaux Frères : Nicolas MOISSERON et Clément Ramond	en 44' 02
4 ^e	Les Casquetteurs : Thomas DUCHATEAU et Bastien Greau	en 44' 14
5 ^e	Les Citrons pressés : Frédéric Desierrey et Aymerik DROUILLET	en 44' 55
7 ^e	A3 Alençon : Amaury RALU et Mickaël POTTIER	en 45' 48
8 ^e	Les Duetistes : Bruno CEYSSEL et Thierry Bédouet	en 47' 01
11 ^e	Dési-Brosse : Serge DESIERREY et Valère Cormier	en 48' 08
15 ^e	The Beshame : Baptiste GUILLAUME et Yohann Besnaut	en 48' 57
20 ^e	Les Jumeaux : Thierry DROUILLET et Baptiste NOUVEL	en 51' 55
59 ^e	Les Pas Pressés : Philippe PECCATE et Patrick TRANCHANT	en 1 h 06 min 51 s

Classement femmes / 11 équipes F classées

2 ^e	Letourneau : Chantal LETOURNEAU et Vanessa LETOURNEAU	en 57' 00
----------------	---	-----------

Classement mixtes / 24 équipes mixtes classées

2 ^e	A3-WFU : Jean-Marie Foubert et Valérie FOURNIER	en 52' 47
7 ^e	Les Mignons : Jérôme FOUQUET et Cécile Lenfant	en 57' 49
10 ^e	Venot : Cédric VENOT et Gwladys Venot	en 1 h 01 min 11 s
28 ^e	Epifany : Vincent EPIPHANE et Fanny Bodier	en 1 h 19 min 01 s

Finale régionale des Pointes d'Or BE/MI à ALENCON - dimanche 18 juin 2017

BEM - 53 classés

50 ^e	William DROUIN	avec 61 points	R6
	↳ poids 3kg : 6m76 / 100m : 14" 64 / longueur : 3m76 rp		

MIM - 53 classés

1 ^{er}	Tangui TRANCHANT	avec 127 points	IR1 rp - record de l'Orne
	↳ javelot : 48m08 / hauteur : 1m92 rp / 100m Haies : 13" 70		
27 ^e	Wendy BRIFFAULT	avec 84 points	R3
	↳ longueur 4m 60 / poids 4 kg : 9m58 rp / 100m : 11" 80		

Les foulets goulétaises à GOULETS (61) - samedi 24 juin 2017 (48 km) - 9,7 km -

124 coureurs classés

4 ^e et 4 ^e SEM	Nicolas MOISSERON	en 35' 46
--------------------------------------	--------------------------	-----------

Semi-marathon des Vikings à St-VAAST-LA-HOUGUE - samedi 24 juin 2017 (209 km)

543 coureurs classés

19 ^e et 8 ^e M1M	Jean-Louis GALODE	en 1 h 22 min 51 s	rp R5
---------------------------------------	--------------------------	--------------------	-------

Championnat Pré-France piste CJSJ à FOUGERES - dimanche 25 juin 2017 (110km)

100m JUM série 2

11 ^e	Guillaume LUROIS	en 11" 52 (-0,5)	IR4
-----------------	-------------------------	-------------------	-----

800m CAM

11 ^e	Maxence RALU	en 2 ' 05" 32	R2
-----------------	---------------------	---------------	----

800m JUM

11 ^e	Amaury RALU	en 2 ' 11" 32	R5
-----------------	--------------------	---------------	----

400m Haies

9 ^e ESM	Antoine SENAULT	en 65" 79	R6
--------------------	------------------------	-----------	----

3000m steeple

14 ^e ESM	Simon GANNE	en 10' 14" 19	R 1
---------------------	--------------------	---------------	-----

Les 10 km de l'Hexagone à CABOURG - dimanche 25 juin 2017 (123 km)

206 classés

2 ^e	Mickaël POTTIER	en 37' 01
----------------	------------------------	-----------

La Margantinaise à DOMFRONT - dimanche 25 juin 2017 (66 km)

-13 km -

200 classés

26 ^e et 19 ^e SEM	Yacob MAËL	en 51' 11
--	-------------------	-----------

- 5 -



Romain CAUCHIN à Tourlaville ⬆



Philippe BADIER à Ecouves ➡



Léandre FLEURY



Clément LEBOS



Lilian GONTIER



Jacob MAËL



Abel RALU



Jérôme FOUQUET

La Torrencial de VALDIVIA (Chili) - dimanche 25 juin 2017

- trail de 63 km avec 3200m de D+ -

59 classés

13e et 3e Féminine

Caroline SEBERT

en 8 h 14 min 48 s

Vendredi 23 juin, c'est parti pour l'équipe française de Curico, direction Valdivia dans la région des lacs, à environ 7 heures de route au sud !

Au programme de ce week end de trois jours, visite de la ville, trail de 63km, dégustation de bière (Kunstman) le tout sous la pluie !

Valdivia est une jolie petite ville du sud du Chili, chouette mélange entre mer, montagnes et lacs.

Le nom du trail « Torrencial » est dû au fait qu'à cette période de l'année, la pluie et le vent sont généralement très présents... et nous avons été servis !

Arrivée tardive le vendredi soir, nous filons à l'auberge directement....

Samedi : footing avec Fabien et Amber (néo-zélandaise exilée au Chili depuis quelques années, habitant à Valdivia et gagnante de la course), retrait du kit dossard, T-shirt, photos souvenirs, resto, visite de la ville sous la pluie et prépa du sac pour le lendemain !

Le départ étant à quelques bons 40 kilomètres, l'organisation a mis des bus à disposition pour les coureurs ... le départ des bus est à 3h du matin, réveil (enfin comme je n'ai pas réussi à fermer l'œil de la nuit...) à 2h15 et en route pour une journée de folie ! Nous arrivons sur une plage d'où sera donné le départ à 5h du matin. Et ouf, il fait plutôt bon et il ne pleut pas Sauf qu'à 4h55, c'est la drash ! De toute façon, quand faut y aller ...

Il y a eu d'autres courses la veille et donc les chemins sont en piteux états, de la boue, de la boue, de la boue !!

J'aime bien courir la nuit, le dénivelé semble toujours moindre, du coup je prends un bon départ. Sachant qu'il fait nuit, il est difficile de véritablement savoir à quelle position je me trouve. Sur cette distance, de très bonnes traileuses sont présentes : Marlène Flores N°1 du Chili, une argentine ayant participé aux mondiaux de trail en Italie, Amber Philips qui vient de gagner un 100km en Patagonie et d'autres concurrentes ayant couru cette course l'année passée.

Fabien, mon collègue a également couru l'année passée et connaît bien le parcours, il m'a donc donné quelques conseils avant de partir, notamment d'en garder sous le coude, enfin sous la semelle car à partir du 45^{ème} km, cela devient très compliqué.

Donc, j'ai été 2^{ème} pendant les 10 premiers km puis Amber m'a rattrapée et nous avons fait une bonne partie du parcours ensemble, jusqu'au 42^{ème} km, puis elle est partie dans la montée et je n'ai pas pu la suivre, elle est impressionnante ! Surprise par l'arrivée, derrière moi, de la 1^{ère} qui s'est perdue et qui a fait 4km en plus. Elle aurait dû gagner mais n'a pas réussi à rattraper Amber. J'ai terriblement souffert dans cette montée interminable, j'ai cru que jamais je n'arriverais au bout, et ne voulant pas perdre ma troisième place, j'étais un peu stressée à l'idée de voir débouler la quatrième



Après quelques injures (ça devient une habitude...), je vois l'annonce « ultimo km », il était temps, je sens que je puise dans les réserves, car comme toujours je n'arrive pas à m'alimenter comme il le faudrait !

Je vois Fabien, Cyrielle et Claire à l'arrivée, la motivation remonte ! Arrivée à la troisième place, à 5 minutes de la deuxième et 40 minutes devant la quatrième... j'ai bien fait de me stresser !!

J'ai eu un moment de « je suis dans le mal » pendant 2 petites heures après la course, en mode lendemain de soirée mais sans avoir bu une goutte d'alcool... et puis cela est passé après une bonne douche chaude ! De toute façon je n'ai pas eu le choix car il y avait une soirée d'organisée dans une boîte de la ville pour les coureurs, on a tapé de la godasse jusqu'à 4h du mat' !

Encore un week end riche en émotions, sachant que Fabien et Cyrielle partent du Chili pour rentrer en France dans maintenant 2 semaines....alors nous profitons de tous ces moments ensemble !

Caroline SEBERT

Calendrier hivernal du CDA61

- dimanche 17 septembre 2017 : Les Jeux du Perche à Mortagne au Perche
 - samedi 30 septembre 2017 : Un triathlon/ kid à Argentan sur le stade Gérard-Saint
 - samedi 14 ou 21 octobre 2017 : Un triathlon à Alençon sur le stade de la Plaine des Sports
 - samedi 18 ou 25 novembre 2017 : Un triathlon/kid : dans le gymnase de Bellême
 - samedi 18 novembre 2017 : Un concours de Lancers longs à Flers* sur le stade du Hazé
 - dimanche 3 décembre : championnat régional de cross court à L'Aigle
 - samedi 9 décembre 2017 * : Un concours de lancers longs à Flers
 - samedi 7 janvier 2018 : championnat départemental de cross-country à Alençon
 - samedi 20 janvier 2018 : Un triathlon/Kid à Mortagne
 - samedi 3 février 2018 * : Un concours de Lancers longs à Flers
 - dimanche 4 février 2018 : Les Régionaux cross à Jumièges
 - dimanche 25 février 2018 : Les Pré-France cross : Carhaix 22
 - dimanche 11 mars 2018 : Les France cross à Plouay (56)
 - courant mars 2018 : Un triathlon/Kid à L'Aigle
- * au choix, à partir de Minimes

Courses sur route à label régional

- Sa 02/09/17 : 21 km - Semi-Marathon de Bolbec - 76
- Di 10/09/17 : 10 km de Moyon - 50
- Di 10/09/17 : 10 km Madrie et Eure - Aubevoye - 27
- Di 10/09/17 : 21 km Madrie et Eure- Aubevoye - 27
- Di 17/09/17 : 10 km des 3 Villes Sœurs - Eu - 76
- Di 17/09/17 : 21 km des 3 Villes Sœurs - Eu - 76
- Di 24/09/17 : 10 km - L'Ebroïcienne - Evreux - 27
- Di 08/10/17 : 10 km Rouen - Europe 1 - Rouen - 76
- Di 08/10/17 : 10 km "La Vétérane" de Damigny - 61
- Di 15/10/17 : Ekiden Seine et Eure - Amfreville sur Iton - 27
- Di 15/10/17 : 42 km Seine et Eure - Amfreville sur Iton - 27
- Di 22/10/17 : 10 km de Bois Guillaume - 76
- Di 22/10/17 : 21 km de Bois Guillaume - 76
- Di 19/11/17 : 10 km d'Offranville - 76



Calendrier automne 2017

à noter sur votre agenda

- samedi 2 septembre : trail du Grais
- dimanche 3 septembre : 10 km d'Hesloup
- dimanche 10 septembre : relais de Condé s/S
- vendredi 15 septembre : les Galopades
- samedi 23 septembre : les Foulées d'Andaines
- dimanche 8 octobre : la Vétérane de Damigny
- dimanche 5 novembre : Cross de St-Mars la B.
- samedi 11 novembre : Cross de Montilly s/N
- dimanche 19 novembre : Cross d'Allonnes
- dimanche 3 décembre : Cross de Montfort le G
- samedi 9 décembre : 10 km de Sées

Photos : Foulées chapelaises

Licence 2017-2018

Le coût des licences pour la prochaine saison 2017/2018 est le suivant:

- 98 € pour la licence Compétition à partir des benjamins
- 78 € pour la licence Athlé Running / Marche Nordique (hors forfait Encadrement)
- 44 € pour la licence d'Encadrement
- 98 € pour la licence Découverte (éveil athlé et poussins)

Le club accorde une remise de 50% sur la licence athlé running féminine (hors marche Nordique) et les réductions de 10 euros à partir de la 2^e licence (uniquement sur la licence compétition).

↳ **avantages club :**

La prise d'une **licence compétition**, c'est cinq courses gratuites dans l'année, offertes par le club :

- Les Galopades du patrimoine
- La Vétérane de Damigny
- Un 10 km au printemps
- Un 2^{ème} 10 km à déterminer
- ALENCON – MEDAVY

☞ Par ailleurs, dans le cas d'un championnat, les frais d'engagement, de déplacement, d'hébergement et de restauration font l'objet d'un remboursement selon un barème défini par le règlement intérieur.

Challenge A3 - RUNNING CONSEIL au 20 juin 2017 (perf du 1/9/2016 au 1/9/2017)

Place	Points	Nom Prénom	Perf	lieu	points	bonus
1	989	Tranchant Tanguy	1m92 en hauteur	Alencon 16/06/17	789	200 (a+g)
2	968	Fournier Thimothée	7" 11 au 60m	Rennes 29/01/17	918	50 (b)
3	930	Ganné Simon	9' 55 au steeple	Argentan 04/06/17	830	100 (g)
4	913	Fournier Valérie	12" 11" au 3000m	Argentan 04/06/17	563	350 (c+e+g)
5	875	Sébert Caroline	3h 19' 39" au marathon	Santiago 02/04/17	675	200 (c+f)
6	870	Briffault Wendy	6"4 2 au 50m	Val de Reuil 05/03/17	770	100(a)
7	863	Pottier Mickael	2h 39"50 au marathon	Berlin 25/09/16	763	100 (d+f)
8	850	Ralu Maxence	2' 02" au 800m	Flers 06/05/17	700	150 (b+g)
9	789	Lurois Guillaume	7" 40 au 60m	Rennes 28/01/17	789	0
10	771	Plet Alexandre	1' 59" 9 au 800m	Alençon 15/10/16	771	0
11	705	Ralu Amaury	2' 05 " au 800m	Flers 06/05/17	605	100 (g)

<u>Bonus</u>	100	minimes	a
	50	cadet	b
	150	femmes	c
	50	V1	d
	100	V2	e
	50	sup 30 km	f
	100	juge	g

Un récit extrait de mes archives, comme une incitation à un voyage.

Maratrail de Lans-en-Vercors

Vercors, celui du Nord, forêts sombres de sapins, j'y suis, ce dimanche de juin. La floraison alpestre est à son apogée. Et je cours !.....et je marche. Je marche plus que je ne cours, en vérité. Je ne sais pas où je vais, c'est un comble. Je n'ai pas regardé le tracé de la course, tout juste jeté un œil sur son profil, un M dont le deuxième jambage est nettement plus haut que le premier, juste pour l'aventure d'un jour !

Nous venons de quitter le fond de la vallée pour attaquer son flanc ouest. La majorité du peloton est partie comme une volée de moineaux ! C'est une belle matinée, la luminosité du ciel est cependant diffuse. De l'autre côté, les sommets ont accroché des nuages qui s'effilochent sous le vent. Je craignais d'avoir froid mais finalement les conditions atmosphériques sont excellentes, peut-être, tout à l'heure, quand nous serons de l'autre côté, le coupe-vent devra être sorti. Pour l'instant, nous progressons en silence dans cette montée. Le silence du Vercors. Mais je n'arrive pas à être serein, je ne trouve pas mon souffle. C'est ennuyeux. A la fois parce que je suis anxieux, et aussi, depuis ma chute à l'entraînement en forêt, voilà 15 jours, où je me suis froissé salement une côte. Je n'ai pas couru depuis et là, je sens une réelle gêne respiratoire. De toute manière, je n'ai pas le choix ou tout au moins je me suis pas donné le choix même si j'ai songé dans la semaine à téléphoner à Béné pour qu'elle me balance sur le 22 km. Toujours cet orgueil à vouloir forcer les choses...

Voilà, nous avons atteint le sommet du versant. Je dis « nous » car je ne suis pas seul. Je chemine en compagnie de quelques coureurs. Certes, nous sommes largement espacés mais cela donne un sens à notre progression. J'aime cette solitude en lisière de celle des autres. Nous avons obliqué vers le Nord ce qui me laisse perplexe quant au tracé de la course. Après avoir emprunté un chemin empierré, nous continuons sur un sentier qui pourrait être confortable avec l'épaisse couche d'aiguilles des résineux mais un réseau dense de racines et des pierres appellent toutefois à la vigilance. Ce sentier n'est pas tranquille, il serpente dans la forêt et sournoisement prend de l'altitude, même si, tout à l'heure, nous avons dévalé une pente. Pour l'ascension du versant, j'avais sorti mes bâtons. Maintenant, je les tiens à la main. Je n'ai toujours pas retrouvé de souffle. Devant moi, un coureur progresse mais son allure m'intrigue. Je reviens sur lui et je ne sais pourquoi, instinctivement, je vais me mettre dans ses pas. Le plus souvent, il marche, certes, à bonne allure alors que le profil semble plat. C'est déroutant. Pourtant, il est tentant de courir et je suppose que les cadors de la course ont dû galoper tout ce qu'ils pouvaient sur ce terrain mais je n'ai plus leurs jambes. Il marche, je marche, il court, je cours. Comme je l'ai dit, le profil de ce sentier est insidieux. En fait, nous montons ! Comme pour se faire pardonner de cela, il nous amène au bord de la corniche qui domine la vallée. J'aperçois soudain en contrebas Lans-en-Vercors ! La progression maintenant en corniche continue vers le Nord. La vue se fait de plus en plus spectaculaire. Je suis passé devant mon compagnon de chevauchée. Je suis seul maintenant. Seul avec mes pensées. Non, à vrai dire, je ne pense pas, je me laisse aller aux émotions et aux sensations qu'exacerbe mon cerveau limbique dans ce milieu sensoriel luxuriant. Petit à petit, cet environnement particulièrement riche me libère de mes angoisses. L'odeur de la résine des pins, les chants des oiseaux, le son des clarines qui montent de la vallée, les paysages magnifiés par la lumière qui s'affirme en cette matinée ensoleillée concourent à cet enchantement. C'est une course mais je suis toujours un peu étonné de constater que le temps s'écoule d'une manière différente sur ces longs parcours. Il est là sans être là. En fait, cette abolition subliminale du temps n'est sans doute qu'un moyen de se protéger de la longueur de l'effort.

J'arrive à la Molière, au premier ravitaillement. Un vrai bon moment de détente. J'y suis en compagnie du jeune Olivier dont j'apercevais tout à l'heure le maillot vert fluo parmi les sapins, et de François, V2 de la région. Mon coureur-marcheur de tout à l'heure nous rejoint. C'est un solide V3 de Gières, Louis ! Je prends le temps de me restaurer et de plaisanter avec les bénévoles du ravito. A discuter avec eux, mon stress s'éloigne. Louis est déjà reparti en compagnie de sa tendre pour quelques centaines de mètres. Si j'ai bien compris le profil, une longue descente nous attend !

J'ai enfin retrouvé mon souffle pour cette dégringolade dans la forêt de sapins qui fait quelques concessions à des clairières de pelouses alpines où la flore est à la fête. Je ne me lasse pas d'admirer les tapis de gentianes acaules. Quant à la grande gentiane jaune, elle se réserve pour l'été, seules, ses tiges imposantes se dressent au-dessus du tapis vert. Je suis à quelques encablures Louis et Olivier. Le sentier dans ce relief karstique n'est pas évident. Des troncs abattus entravent quelquefois notre progression. Nous débouchons sur le plateau de Sornin qui domine Grenoble. Au loin, l'horizon est barré par le massif de Belledonne aux sommets enneigés. C'est ce genre de paysage qui comble l'esprit par sa puissance. Louis a profité de ma contemplation pour filer devant moi ! Bientôt, nous retrouvons le couvert de la forêt où les feuillus se mêlent aux résineux. La descente s'effectue par un bon sentier. Elle me grise. Je me laisse aller et double Louis ! Pour l'instant, tout va bien ! Sensation bien agréable. Nous avons repris notre route vers le Sud. J'arrive à une ferme où se trouve un contrôle. J'en profite bien sûr pour bavarder un peu. J'aperçois de l'autre côté de la vallée, le pic de Moucherotte, le point haut de notre périple !

J'arrive sur le village d'Engins. Un poste de secours est disposé sur une placette, une jeune fille propose des verres d'eau avec des verres en verre ! Comme je suis disert, un mot gentil pour chacun ! Une petite sente qui se faufile entre les jardins où les propriétaires se livrent à leurs activités dominicales, indifférents à notre passage. Enfin, j'arrive au km 28, le fameux km 28 dont on m'a dit qu'à partir de là, les choses sérieuses allaient commencer ! Je dévale la rue qui va vers la grande route. Voilà, je suis au point le plus bas du parcours. Je traverse la route, bien protégés par les bénévoles qui arrêtent les voitures. Je dois parcourir quelques dizaines de mètres le long de la route. Je soigne ma foulée pour les spectateurs motorisés dont certains m'encouragent bruyamment à coup de klaxon et de cris enthousiastes ! Je rougis ! Je pique à droite vers le barrage sur le Furon qui est bien paisible. Un peu de goudron et je rejoins Olivier en arrêt devant l'entrée du chemin dit « Le pas du curé ». Altitude 860m ! Le Moucherotte culmine à 1901 m. Près de 1 100 m à grimper en moins de 7 km ! Intéressant !

J'arrive à me hisser sur le talus et en route sur les pas du curé ! Faut croire que la foi aplanit les montagnes et ce curé devait vraiment avoir une sacrée foi car c'est un mur que nous remontons dans cette gorge étroite. Il m'a été raconté par la suite que ce curé avait ouvert ce passage, pour lui plus court et plus rapide que par la route pour retrouver son troupeau ! Plus court certes, mais plus rapide ? Sacré curé ! Quoiqu'il en soit, ce passage est exceptionnel. Des câbles ont été installés pour faciliter la progression dans la paroi de la gorge calcaire où l'érosion s'est livrée à toute sa fantaisie. Je suis un peu empêtré avec mes bâtons et mon appareil photo. Le montagnard Louis va faire parler son expérience et s'éloigner inexorablement ; les bleus, comme Olivier et moi, restons à la peine ! Enfin, nous atteignons un replat où le chemin s'assagit. J'arrive au pied d'une falaise où un panneau nous avertit de ne pas stationner ! Hé, chute de pierres ! Ensuite, le chemin s'élève dans la forêt. Son profil, parfois, permet de trotter. Je suis un peu ennuyé avec mes bâtons dont les dragonnes sont clipsables. Le système d'accroche n'est pas aisé, alors, dans ce passage où je n'ai pas besoin de beaucoup d'appui, je les utilise librement. Etant dans les derniers, je n'ai rien vu traîner par terre jusqu'à présent, aussi, quand je vois deux gels sur ce chemin, je me donne la peine de les ramasser. Je ne suis pas seul dans ce lieu, je commence à croiser des randonneurs. Je sors de la forêt pour déboucher sur un plateau où les foins séchent en andains.

J'atteins le village de St-Nizier-du-Moucherotte. A la sortie du village, le deuxième ravitaillement du parcours m'attend ! Hum, la table est garnie ! J'en profite ! Prendre son temps ! Le moral est beau fixe ! Je me sens bien ! Un peu de bavardage avec les tenanciers du ravito, un peu d'humour lourdingue à propos du tire-fesse dont nous allons remonter la pente tout à l'heure. Ce n'est pas tout ça, mais il reste plus de 700 m à grimper en moins de 4 km ! En haut du tire-fesse, je retrouve une rue bordée de pavillons, c'est une petite pente, je trotte pour donner le change. J'atteins la lisière de la forêt. Le Moucherotte est donné en 2h15, je vais mettre une heure - données GPS ! Après quelques centaines de mètres, je rejoins une clairière



qui débouche sur le vide. Un énorme bâtiment occupe l'espace, je le prend d'abord pour une arrivée de télécabine mais je l'identifie comme le tremplin de ski des jeux de 1968 ! Je revois cette photo étonnante du skieur s'envolant au-dessus de Grenoble ! Maintenant le chemin progresse à couvert dans un entrelacs de racines, les pentes se redressent. Puis la forêt s'éclaircie. Je retrouve Bertrand, le manceau qui s'est un peu égaré dans le dédale de chemins. Pourtant le balisage est très correct. Je continue mon ascension par un bon chemin. Mais nous ne sommes pas là pour faire de la randonnée, donc c'est à droite dans le pentu ! Et quelle pente. Doucement, ne pas essayer de s'aligner sur ceux qui me précèdent au risque de perdre mon souffle ! Des renoncules des glaciers, des gentianes acaules tapissent la pente relevée. Voilà, j'atteins enfin la corniche qui surplombe Grenoble. En ce dimanche, les promeneurs sont nombreux sur les pentes du Moucherotte. La montagne dans toute sa splendeur ! Je remonte la crête vers le sommet. J'échange quelques mots avec des randonneurs qui pique-niquent. Je m'emplis les yeux du somptueux spectacle qui s'offre à moi ! Un planeur blanc joue avec les courants aériens. 13h36, je suis au sommet ! Le vide est à mes pieds ! Grisant et exaltant ! Le Blueb est là avec un compagnon. Ils me proposent du saucisson et de la Chartreuse ! Moment intense à savourer sans modération.

Maintenant, ce n'est qu'une longue, très longue descente. D'abord dans le pierrier puis sur un long chemin. Malgré les nombreux marcheurs que je croise et dont je me fais un devoir de saluer, même les grincheux, je suis seul face à moi-même. Enfin, je quitte, ce chemin ennuyeux pour un sentier plus montagnard sous le couvert. Mes genoux commencent à grincer. Longue descente ! Tantôt aisée, tantôt malaisée dans les pierres et les racines. Je n'ai plus d'eau ! Je vais bientôt arriver dans le fond de la vallée quand je suis surpris de revenir sur trois coureurs ! Voilà le troisième ravito où Sophie et mon épouse officient. Je remplis mon camelbak et me goinfre de fraises *Tagada* ! Je reprends le chemin pour la dernière difficulté en compagnie de Michel, Bertrand – celui qui a balisé cette partie- et un troisième. Michel nous décrit le parcours à venir et ses difficultés. Effectivement, après être remontés le long du vallon, il faut attaquer dans la pente. C'est sévère mais là encore, ne pas s'énerver. Michel, m'ayant senti plus frais que lui et faisant parler son sang de montagnard me sème allègrement dans la montée. Bertrand reste en arrière. Enfin, j'atteins le sommet de la crête qui est dégagée. Je repars en courant et rejoins Michel qui rend les armes. Maintenant, arrivé en haut d'une piste de ski, j'aperçois Lans-en-Vercors. Je dévale comme je peux la pente herbeuse pour distancer mon poursuivant. Me voilà à l'entrée du village mais le parcours oblique à gauche pour passer devant le site de L'Aigle où des parapentes s'essaient aux joies du vol. Il reste qu'une petite montée le long du cimetière, que dis-je, une montée, un petit faux-plat, un monticule, une miette ! Eh bé ! Elle le vaut bien celle-là ! Je fais mon entrée dans le village, l'arche d'arrivée et tous les amis ! La chaleur de partager, la joie d'accueillir ceux et celles qui se sont surpassés !

Réunion du Lundi 26 juin 2017 / Salle USDA

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Hervé ROY, Sophie GAUTIER, Simon GANNE, Amaury RALU

Invité : Maxence RALU

Excusés : Allain LEBOSSÉ, Sébastien MARCHAL, Thierry DROUILLET, Jean-Louis GALODE, Didier DARCEL, Vincent EPIPHANE, Stéphanie POILPRE, Abel RALU

POINT SUR LES COMPETITIONS DU MOIS :

Championnat Régional Benjamins - Minimes du 4 juin 2017 à Tourlaville :

3 titres de champion sont obtenus par Tanguy TRANCHANT, à la hauteur, au javelot et au 100m haies qui porte son propre record de l'Orne au triathlon de 121 à 123 points.

Wendy BRIFFAULT termine médaille d'argent sur 100m Minimes en réalisant 11" 53 départagé au millième pour le titre !

Clara MERIEL aura bien mérité son "repêchage" sur le 100 m MIF, puisqu'elle réalise une excellente performance en 13"44, prenant la 5^e place de ce championnat.

Romain CAUCHIN réalise 4,61m à la longueur, 7"33 au 50 m et 8"81 au 50m Haies obtenant ainsi le record de l'Orne dans sa catégorie sur cette distance.

Départementaux cadets et plus d'Argentan le 4 juin 2017 :

Les clubs de l'APPAM et de l'A3 étaient les clubs ornaux les mieux représentés pour ces Départementaux :

On retiendra la performance de Simon GANNE, en course avec les élites sur le 3000m Steeple, en 9'50" (rp), Lucas THOMAS 2^{ème} sur le 200 mètres en 24" 49, Antoine SENAULT (12"61 en finale du 100 m), Maxence RALU qui continue d'évoluer sur le 800 m avec un chrono de 2'04"20 ainsi qu'Amaury RALU en 2'07"10. Timothée FOURNIER réalise un bon chrono sur 200m en 22"58 qui lui permettra d'être retenu au championnat de France en juillet 2017 à Dreux.

France UNSS à Pontoise le 7 juin 2017 :

Margot COSSON et Tanguy TRANCHANT y participaient.

Tanguy devient champion de France UNSS au lancer de javelot 600g avec un jet à 46.04 mètres, champion de France UNSS sur le 100 m haie en 13" 71 et 2^{ème} à la hauteur (1.90 m), derrière Paul Metayer. Il prend la première place au triathlon UNSS avec un total de 124 points.

Championnat Régional Cadets et plus au Havre le 10 juin 2017 :

Timothée FOURNIER se blesse en finale du 100m et s'ôte tout espoir de disputer les France. Guillaume LUROIS qualifié en finale du 200 mètres ne prendra pas le départ; Maxence RALU a couru son 800 mètres en 2'08"12 et Thomas LUCAS réalise 24"53 sur 200 mètres. Le club avait une belle équipe pour le relais 4x100 ; suite au forfait de Timothée, elle ne pourra pas montrer ses possibilités ! Un bilan bien mitigé pour ce championnat régional sans titre ni podium.

Les Pré France Cadets et plus à Fougères le 20 juin 2017 :

Pas de résultats spectaculaires de la part de nos athlètes :

Maxence RALU sur le 800 m en 2'05"03 continue « son apprentissage » sur cette distance.

Simon GANNE, pas au top sur le 3000 m steeple, réalise 10'14"39, Antoine SENAULT sur le 400 m haies en 65"79 et Guillaume LUROIS réalise le 11^e des séries des 100m en 11" 52. Pour une stupide question matérielle, il ne pourra pas disputer sa finale !

Courses sur Route :

Certains athlètes ont obtenu leur qualification pour les France durant le mois de juin :

Sur 10 Km : Chantal LETOURNEAU (La Ferté Bernard : 45'35), Jean-Louis GALODE (Caen : 36'18)

Sur semi - marathon : Mickael POTTIER (Caen : 1h20.31)

Belle représentation du club lors du Trail de Radon et aux Foulées Chapelaises, 1^{ère} édition de cette course en duo (la Chapelle Près Sées).

Bilan des POINTES D'OR / REGIONAUX BENJAMINS - MINIMES à Alençon le 18 juin 2017 :

3 athlètes ont représenté le club étant qualifiés :

Tanguy TRANCHANT remporte le titre chez les minimes et atteint 127 points au Triathlon, réalisant la **deuxième meilleure performance française**. Il bat son record personnel à la hauteur avec un saut de 1m 92, **2^e performance nationale minime de l'année** !

William DROUIN se classe 50^e au triathlon avec 61 points.

Wendy BRIFFAULT, 84 pts au triathlon, améliore son record au poids 4kg, en lançant l'engin à 9,58 mètres.

➤ Point sur l'organisation :

La mise en place des installations, le traçage des zones, la préparation du matériel a mobilisé un -trop- petit groupe de bénévoles du club durant les 2 jours qui ont précédé la compétition.

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

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

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

44 clubs normands étaient présents avec 230 athlètes et plus d'une centaine d'accompagnants, 62 jurys, 10 bénévoles (buvette, navette, hors juge). Ce championnat organisé par l'A3 a permis de faire découvrir les superbes installations de la piste d'athlétisme et de montrer aux représentants de La Ligue, son président en premier, la capacité d'y organiser de grands événements !

L'installation de tentes au niveau des différentes aires d'activité a été très appréciée de tous, public et jurys.

☞ Les clubs nous ont fait part de la difficulté de situer le stade d'athlétisme qui n'est pas répertorié ni sur les cartes, ni sur les GPS ! De plus, la situation géographique du stade en Sarthe, sur la commune de St-Paterne ne facilite pas sa recherche par les GPS. La dénomination Plaine des Sports n'est pas un indicateur suffisant. Il est rappelé que le club avait proposé à la ville d'Alençon voilà déjà près de 3 ans de nommer le stade « Claude Varnier » du nom de l'ancien président emblématique du CSA de la grande époque.

Par ailleurs, il conviendra de finaliser les aires du disque et du marteau en mettant à niveau le sol entre les aires de lancer et les zones de réception. Concernant le dispositif de planches de bois qui permet le déplacement des volets de la cage à marteau, celui-ci se révèle malaisé et instable. Un cheminement bétonné serait plus adapté.

Remarque a été faite par le juge arbitre-course que les barrières des haies n'étaient pas conformes et avaient été montées à l'envers. Le changement de face de ces lattes a été effectué cependant les boulons fixant les lattes sur leur support ne sont pas conformes, il faudra les remplacer par des boulons poêliers à tête cylindrique afin d'éviter des blessures aux athlètes, faute de quoi le risque est de ne pas être autorisé à les utiliser lors d'un prochain championnat. De même, afin de compléter l'équipement du stade, il serait souhaitable d'avoir des haies de steeple réglables afin d'y organiser des épreuves de steeple féminines.

Durant cette manifestation, deux enrouleurs de 50 m et 20m ont été cassés et devront être remplacés.

La buvette a totalement répondu aux attentes des athlètes et bénévoles. Il faut remercier la famille d'Hervé Roy pour sa très bonne gestion et sa réactivité face à la forte demande durant cette chaude journée !

PRIX DE LA LICENCE :

Pour la saison précédente, le coût d'une Licence Compétition était de 96 €, une Licence Running de 76 €. En tenant compte des augmentations de la part Ligue et de celles du Comité de l'Orne, le bureau décide de ne prendre en compte que ces augmentations.

Le coût des licences pour la prochaine saison 2017/2018 est arrêté :

98 € pour la licence Compétition à partir des benjamins

78 € pour la licence Athlé Running / Marche Nordique (hors forfait Encadrement)

44 € pour la licence d'Encadrement

98 € pour la licence Découverte (éveil athlé et poussins)

Le club accorde une remise de 50% sur la licence athlé running féminine (hors marche Nordique) et les réductions de 10 euros à partir de la 2^e licence (uniquement sur la licence compétition).

ORGANISATION de la PRISE DE LICENCE :

Cette année, tous les athlètes ont reçu une demande de la part de la Fédération afin que ceux-ci remplissent un questionnaire-santé, suite à un décret ministériel portant la validité du certificat médical à 3 ans.

Une seule réponse positive à une des questions entraînera la production d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition de moins de 6 mois.

Début juillet, les demandes d'adhésion seront adressées aux athlètes par courrier

PROJET SPORTIF :

En réponse à une demande faite pour la réalisation d'objectifs sportifs par équipe, lors des prochains championnats, dans les différentes disciplines (cross, Ekiden, route), Le bureau valide l'idée de renforcer l'équipe senior et, à l'instar des autres clubs, de prévoir une prime sur des objectifs réalisés.

De même, pour la piste, un classement N4 ou un classement au bilan dans le top 50 par exemple (à valider) serait récompensé.

Le projet demande une étude pour sa mise en application.

Le Bureau confirme la prise en charge des courses suivantes pour la saison 2017/2018 :

LA VETERANE

LES GALOPADES

Un 10 km au printemps

Un 2^{ème} 10 km à déterminer

ALENCON – MEDAVY

Le choix des 10 km n'est pas arrêté ; plutôt que les courses de Bayeux, celui de Sargé ou de Changé serait privilégié étant plus proche !

Aussi, **la prise d'une licence compétition à l'A3, c'est 5 courses gratuites dans l'année !**

T - SHIRTS A3 :

Estimation du coût de la prochaine commande < 2000 €

Patrick et Hervé vérifieront le montant de la dernière commande 2015, soit 107 maillots commandés.

STAGE DE RENTREE :

Le projet d'un stage de rentrée qui aurait eu lieu fin août hors week-end n'est pas retenu par le bureau.

COMPTE-RENDU

DATE DE RENTREE ET PLANNING DES ENTRAINEMENTS :

Patrick propose qu'une permanence dédiée **aux inscriptions administratives** et à l'accueil de pré rentrée se tienne à la Plaine des Sports, aux dates suivantes :

Mardi 29 août et Jeudi 31 août, de 17 h 30 à 20 h 30

Philippe communiquera sur ce projet dans la presse (Ouest France, Orne Hebdo...) et sur les réseaux sociaux.

Reprise officielle des entraînements :

Mardi 5 septembre pour les Benjamins, Minimes

Mercredi 6 septembre pour l'Ecole d'Athlétisme et les Poussins

Les Entraîneurs :

- ➔ Janik, les mardis de 18 h 30 à 20 h 30
- ➔ Janik, les mercredis de 14 h 00 à 16 h 00 (éveil et poussins)
- ➔ Janik et Simon le Samedi de 10 h 00 à 12 h 00 (à partir des benjamins) (sous réserve de confirmation)
- ➔ Les Jeudis de 18 h 30 à 20 h 30 : entraînement hors stade, selon les plans proposés par Jean-Louis Galodé - l'horai-
re sera maintenu.
- ➔ Les mardis à partir de 19 h 30 à 20 h 30 : running sur route et campagne, au départ de chez Hervé (licence obligatoire
pour une couverture d'assurance individuelle).
- ➔ Le samedi de 09 h 00 à 10 h 00 : PPG/PPS. Ce créneau sera maintenu à la rentrée, à partir de la catégorie Cadets. La
séance serait animée par Simon et Jean Louis. A confirmer.

COOPERATION A3 / UNSS :

Le club a été partenaire de La « Journée Olympique » organisée par le CDOS et l'UNSS61 du 23 juin qui réunissait les athlètes de différents collèges ornaïs.

En Projet : une initiation - découverte des disciplines athlétiques auprès des collégiens, à envisager, un mercredi - fin septembre 2017.

FETE DU SPORT :

L'A3 participera à la Fête du Sport, samedi 16 septembre 2017 et proposera diverses activités selon les catégories d'âge ; pour les plus jeunes, lancer de vortex de précision, sauts de grenouille, sauts en croix. Pour les plus grands, une course chronométrée par une cellule photoélectrique. Un tableau de la meilleure performance servira de challenge.

Cette organisation de 14 h à 18 h nécessitera la présence d'un nombre important de bénévoles pour animer les différents jeux.

Par ailleurs, des vidéos prises lors de la saison passées seront diffusées sur le stand du club.

REPAS DE FIN D'ANNEE :

Il se tiendra à Damigny, **Lundi 3 juillet à partir 19h30**, en face de la Maison des Loisirs.

Philippe demandera l'autorisation à la Mairie. Le club prévoit les boissons et l'apéritif.

DEPLACEMENT FRANCE EKIDEN (24/09/2017) :

La Finale se déroulera à Liévin le 24 septembre 2017. 2 équipes sont qualifiées : Masters et Mixte.

Le club va déposer une demande de réservation d'un minibus de 9 places auprès des services municipaux pour ce déplacement.

Divers Points :

➤ **La Vétérane de Damigny** : Les différents partenariats de l'an dernier ont été reconduits. Les nouveautés sont les suivantes :

- courses pour jeunes des écoles à partir de 9 h15 ; une pour les maternelles/CP de 600m et une pour les CE/CM de 1000m
- course masters à partir de **la catégorie M35** à 10 h
- course de 10 km avec le label régional FFA ; ce sera la seule course de l'Orne avec un label FFA.

➤ Trans'sport en Normandie :

Cette année, la Région avec les départements a lancé un projet d'acquisition d'un minibus pour les associations. Le club a déposé un dossier en ce sens. Tout le long de l'année, les déplacements sur les différentes compétitions sont nombreux et importants. Par exemple, le président a parcouru plus de 3500 km pour assurer le transport d'athlètes la saison en cours ! Obtenir un bus de la ville, en raison des fortes demandes des autres associations n'est pas une certitude. Ce nouveau dispositif à l'initiative de la Région était soumis en premier lieu **à la décision du département**. Le club a reçu de sa part une réponse négative à sa demande.

Ce dossier a permis au club de prendre connaissance du dispositif spécifique départemental d'aide aux associations pour l'achat d'un minibus. Le bureau s'étonne qu'aucune publicité sur cette opportunité n'ait été faite auparavant et assure n'avoir jamais reçu une quelconque information à ce sujet de la part des services départementaux.

➤ Non étudiée : la problématique du recrutement des féminines

PROCHAINE REUNION : Lundi 28 août 2017, 18h30, Salle USDA

A3 ALENÇON

06 08 03 70 04

www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Président :
Philippe Peccate
Secrétaire :
Valérie Fournier

