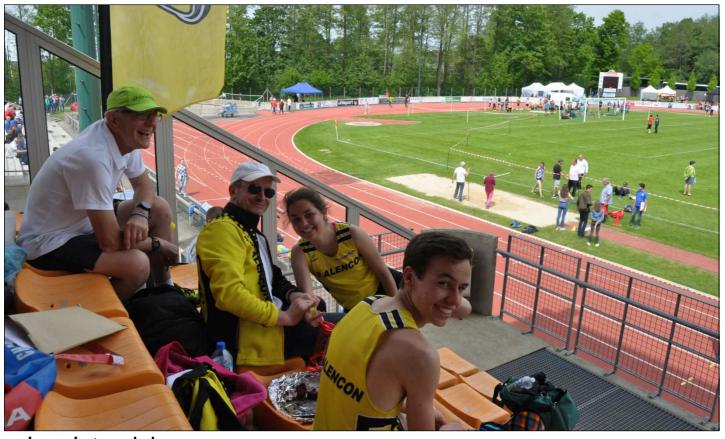


Bulletin de liaison mensuel de l'A3 Alençon

N° 153 / Mai 2017



Les Interclubs

Depuis plusieurs années, l'objectif majeur des interclubs pour l'A3 Alençon est toujours le même, se maintenir en National 3. Habitude oblige, cette année, cet objectif sera identique.

Néanmoins, c'est dans le contexte de la réunification des deux régions normandes que nous tenterons d'accomplir cette tâche. Qui dit réunification, dit deux fois plus de clubs et donc deux fois plus de difficultés pour atteindre notre objectif. On ne va pas se le cacher, cela va être dur, bien plus dur que l'année passée, mais il faut y croire. Nos 19 247 points du premier tour des interclubs 2016 ne suffiront pas, cette année, il faudra tabler sur du 26 000 points pour espérer le maintien.

C'est avec une équipe hétérogène mais néanmoins complémentaire que le club va défendre avec force, courage et bonne humeur sa place en National 3, sur le stade du Hazé à Flers, le samedi 6 mai.

Au delà de l'aspect sportif, les interclubs sont aussi une journée de partage, de convivialité et d'apprentissage, marquant l'histoire des clubs et les mémoires de leurs athlètes.

Simon GANNE, entraîneur

Qu'est-ce que les Interclubs ? C'est le seul moment de l'année où l'individu s'efface devant le collectif, ce moment sublime où chacun apporte sa contribution à une ambition commune, quelque soit sa performance. *PP*









Mai 2017

La Diabolik de Ragnar à HERQUEVILLE (50) - samedi 1^{er} avril 2017 (238 km)

- trail endurance de 6 h sur une boucle de 6.5 km -

56 classés

4^e Nicolas MOISSERON en 6 h 03 min avec 58 km parcourus.

Trail de la vallée de la Sélune aux BIARDS (50) - samedi 1^{er} avril 2017 (111 km)

- trail nocturne de 12 km -

159 classés

36e et 23e SEM **Baptiste GUILLAUME** en 1 h 02 min 33 s

10 km de CHANGE (72) - dimanche 2 avril 2017 (82 km)

163 classés.

16e et 11e SEM **Anthony NOLIERE** en 34 min 54 s R1 34e et ₹1er M2M **Didier DARCEL** en 36 min 31s R4 qi

Marathon de SANTIAGO du CHILI - dimanche 2 avril 2017

4 615 classés

400e et 9e SEF Caroline SEBERT en 3h 19 min 39 s IR3

Les Foulées de Cadichon à AUBE - samedi 8 avril 2017 (58 km)

- 10 km -

89 classés

6e et 3e SEM **Anthony NOLIERE** en 35 min 48 s 8e et 3e M1M Fabien LAMIRE en 37 min 06 s 46e et ₹1er M4M Henri BLAISE-MARTIN en 46 min 48 s 50e et 5e M3M Marc LEFAUX en 47 min 24 s

- 5 km -

43 classés

6e et ₹1er M2M **Bruno CEYSSEL** en 19 min 04

Meeting de l'IPP à PRE-EN-PAIL - samedi 8 avril 2017 (25 km)

Triathlon

BFF

Louise VALERO-FOURNIER avec 36 points \$1000m en 4' 03" 8 / longueur avec 2 m 39 / poids 2kg avec 5 m 03 Championnat départemental 3000m/5000m

1000m TCF

¶1ère Valérie FOURNIER en 3' 40" 9 D3 3000m TCF

Valérie FOURNIER en 12' 41" 7 D₂

1000m TCM

Didier DARCEL en 2' 52 " 6 4e D1

5000m TCM

Didier DARCEL en 18 ' 03" 4 R5 5e



Triathlon du CD14 à Hélitas / CAEN - samedi 8 avril 2017 (111 km)

Nom	place	points	niveau	50m	100m	50m Haies	100m Haies	1 000m	longueur	hauteur	poids	javelot
BENJAMINS												
Romain CAUCHIN				7"48		9"27			4m 66			
Romain ABOVICI	28 ^e	43	D3	8"12						1m 04		14m 10
Léandre FLEURY	10 ^e	61	R6					3' 35" 71	3 m 75		5 m 83	
MINIMES												
Tangui TRANCHANT	2 ^e	107	IR3				14" 1			1 m70		42m 74
Wendy BRIFFAULT	5 ^e	77	R4		12" 03			3' 16" 66			8m 56	

Mai 2017

Marathon de ROTTERDAM (PB) - dimanche 9 avril 2017 (649 km)

14 270 classés

Marathon de PARIS - dimanche 9 avril 2017 (201 km)

42 483 classés

les Foulées rugloises à RUGLES - samedi 15 avril 2017 (75 km)

- 6 km -

82 classés

₹1er Anthony NOLIERE en 20 min 41 s

- 10,1 km

105 classés

7^e et 3^e M1M **Fabien LAMIRE** en 37 min 10 s

les Foulées chanusienne à CHANU - samedi 15 avril 2017 (76 km)

- 10 km -

78 classés

5° et 3° SEM Nicolas MOISSERON en 38 min 03 s

Courir en Baie à PONTORSON (50) - dimanche 16 avril 2017 (137 km)

- 10 km IAAF -

410 classés

65° et 8° M2M **Jean-Paul HUETTE** en 40 min 22 s D2

les Foulées d'Aquarev à LOUDEAC (22) - dimanche 16 avril 2017 (244 km)

- 10 km -

... classés

233^e et 9^e MF Cathy GLOUX en 53 min 38 s

les Foulées noyalaises à NOYAL (22) - dimanche 16 avril 2017 (219 km)

- 10 km -

203 classés

11^e et 1^{er} M2M **Didier DARCEL** en 38 min 06 s

Meeting de COULAINES - samedi 22 avril 2017 (54 km)

Nom	place	points	valeur	50m	longueur	poids					
BENJAMINES											
Louise VALERO-FOURNIER	20 ^e	41	D3	8"77	3m20	4m57					
MINIMES											
Maud VALERO-FOURNIER	17 ^e	36	D5	6" 79	3m50	5m07					

100m TCM

Timothée FOURNIER (CAM)en 11" 40IR3Adama TRAORE (ESM)en 13" 30D5

Trail du Perche au GUE-DE-LA-CHAINE - samedi 22 avril 2017 (39 km)

- 15 km -

90 coureurs classés

 11e et ₱1er M2M
 Bruno CEYSSEL
 en 1 h 10 min 51 s

 32e et 4e M3M
 Thierry JACQUET
 en 1 h 22 min 27 s

 62e et 3e SEF
 Sandrine LEBON
 en 1 h 32 min 24 s

 68e et 4e M1F
 Katia GAPAILLARD-LEMOINE
 en 1 33 min 26 s



La Ronde teilleusaines au TEILLEUL (50) - samedi 22 avril 2017 (85 km)

- 10,1 km -

87 classés

8^e et 2^e M2M **Jean-Louis GALODE** en 37 min 27 s 6

Championnat départemental Epreuves Combinées 14 et 61 à HEROUVILLE-St-CLAIR (112 km)

MIM

Tangui TRANCHANT

Samedi 22 avril:

100m Haies 1er en 13" 88
poids 4kg 2e avec 10m37
perche 2e avec 3m,
javelot 2e avec 36m52,
Octathlon 1ère journée : 1er avec1962

points,

Dimanche 23 avril:

 100m
 1er en 12" 27

 disque
 1er avec 26m86

 Hauteur
 1er avec 1m73

 1000m
 3e en 3' 06" 83 rp

♦3e performance nationale de l'année MIM

10 km d'ARGENTAN* - vendredi 28 avril 2017 (40 km)

-* 9,650 km-

163 classés.

 36° et 19° SEM
 Simon GARNIER
 en 35 min 35

 53° et 27° SEM
 Jacob MAEL
 en 36 min 58 s

 181° et 3° MEF
 Valérie FOURNIER
 en 42 min 27 s

 196° et 3° M3M
 Marc LEFAUX (ASL Condé)
 en 42 min 54

221^e et 7^e ESM Simon GANNE en 43 min 49 s (pacer)

222^e et 2^e ESF **Joséphine DRION** en 43 min 49 s 322^e et 34^e M2M **Philippe BADIER** en 48 min 00 s

Meeting de MAYENNE - samedi 29 avril 2017 (64 km)

800M TCM

Didier DARCEL en 2' 14" 29 R6

2000m TCM

Didier DARCEL en 6' 29" 15

Trail Landes et Bruyères à ERQUY (22) - samedi 29 avril 2017 (218 km)

- 33 km -

991 classés

570° et 26° M1F Katia GAPAILLARD-LEMOINE en 3 h 41 min 15 s

Trail Urbain de MAMERS - samedi 29 avril 2017. (26 km)

-12,5 km-

120 classés

6e et **1**er M1M **Jean-Louis GALODE** en 50 min 47 s 10e et 7e SEM **Thomas LE DROFF** en 52 min 39 s

Trail de la vallée de la Vère à ATHIS-DE-L'ORNE - dimanche 30 avril 2017 (87 km)

-17 km-

176 classés

4^e et 1^{er} SEM **Nicolas MOISSERON** en 1 h 17 min 47 s

-30 km-

150 classés

130° et ^{3e} SEF **Céline LEGALLAIS** en 3 h 50 min 41 s

Championnat départemental PO2/BE/MI à ALENCON - samedi 29 avril 2017

Nom	place	pts	va- leur	50m	100m	50m Haies	100m Haies	1 000m	longueur	triple	hauteur	poids	javelot
						POUSSI	NS 2						
Jérémy DAGRON	₹1 ^{er}	71		8" 0					3m 91			6m 57	
Victor RAHAIN	4 ^e	49		8" 3					3m 36			5m 96	
Clément LEBOIS	5 ^e	39		8" 7					2m 93			6m 46	
Rodrigo DESCHARLES	6 ^e	22						4' 33" 83	2m 78			4m 54	
BENJAMINE													
Louise VALERO- FOURNIER	6 ^e	46	D2	8" 71				4' 07" 45	3m 11			5m 21	
MINIMES FILLES													
Clara MERIEL	4 ^e	68	R5		14" 27				4m 27	8m 40			
Margot COSSON	6 ^e	55	D1		15" 09				4m 02			5m 88	
Alice RELANGE	9 ^e	49	D2		15" 08				3m 84	7m 95			
Clémence PICOT	13 ^e	18	D8					4' 36" 13	2m 69			4m 00	
						BENJAN	MINS						
Romain CAUCHIN Hors triathlon			7"47		10"30			4m 18					
William DROUIN	4 ^e	62	R6					3' 48" 74	3m 52			7m 37	
Léandre FLEURY	6 ^e	56	D1					3' 42" 88	3m 58			5m 84	
Gaëtan ROGUE	10 ^e	34	D5		17"27				3m 26			4m 26	
Natawan LECLERE	14 ^e	26	D6	9"98					3m 01			4m 39	
Célian LAUNAY	15 ^e	26	D6					4' 58" 51	2m 95			4m 56	
Adrien BEDAT	16 ^e	21	D7								0m 95	4m 89	
MINIMES GARCONS													
Tangui TRANCHANT	₹1 ^{er}	115	IR1				14" 47		6m 24		1 m70		45m 38
Wendy BRIFFAULT	2 ^e	80	R3		12" 05			3' 29" 76	4m 63			9m 07	
Dorian DAVOUST	7 ^e	58	D1					3' 14" 54	4m 46			7m 39	

Trail du verdier à St-NICOLAS-des-BOIS - dimanche 30avril 2017 (12 km)

-12 km et 500m D+-

57 classés

₹1 er Vincent EPIPHANE en 53 min 50 s 6e et ₹1er M2M **Bruno CEYSSEL** en 57 min 48 s 19^e et 5e M1M Thomas FENECH en 1 h 06 min 20 s en 1 h 08 min 45 s 24^e et 2^e M3M **Thierry JACQUET** 25^e et **₹**1^{ère} SEM Sandrine LEBON en 1 h 08 min 50 s. 44^e et 14^e M1M Jérôme FOUQUET en 1 h 22 min 47 s 47e et 4e M3M **Philippe PECCATE** en 1 h 27 min 24 s

Course du Muguet à OUISTREHAM - lundi 1er mai 2017 (123 km)

- 9km -

238 classés

34° et 20° SEM Baptiste GUILLAUME en 37 min 59 s

Championnat de France de Marathon à COMBS-LA-VILLE - lundi 1er mai 2017 (254 km)

268 classés

 44° et 19° M1M
 Mickaël POTTIER
 en 2 h 44 min 17 s
 R1

 57° et 27° M1M
 Thomas VAILLANT
 en 2 h 48 min 03 s
 R2

 76° et 40° M1M
 Franck JOUATEL
 en 2 h 53 min 53 s
 R3

 113° et 59° M1M
 Bruno LECADRE
 en 2 h 58 min 49 s
 R4

∜5^e par équipe MM

PHOTOS













Championnat départemental PO2/BE/MI Photos Thierry JACQUET et Valérie FOURNIER







COMPTE-RENDU

Réunion du Lundi 24 avril 2017 / Salle USDA

Présents: Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Hervé ROY.

Excusés: Philippe PECCATE, SOPHIE GAUTIER, Abel RALU, Allain LEBOSSE, Sébastien MARCHAL, Vincent EPIPHANE, Thierry DROUILLET, Stéphanie POILPRE, Amaury RALU, Jean Louis GALODE, Didier DARCEL, Simon GANNE

Bilan des compétitions du mois :

Hors stade: avril 2017:

Le bureau souhaite mettre en avant ce mois-ci la discipline du marathon avec déjà quelques résultats significatifs associant les entraineurs par l'élaboration des plans d'entraînement et les athlètes.

Le Bureau salue les performances des athlètes suivants :

Marathon de Paris : Vincent EPIPHANE qui affiche un beau chrono de 2h 41 min 29 s, performance de niveau IR4 , 15 jours après Alençon-Médavy !) et THOMAS FENECH en 4h 05min 38 s.

Marathon de Santiago (Chili): Caroline SEBERT en 3 h 19 min 39 s. performance de niveau IR3.

Marathon de Rotterdam : Céline LEGALLAIS : 3 h 45 min 49 s, performance de niveau R3.

Très Belle performance également de Nicolas MOISSERON qui participait à La **Diabolik de Ragnar** à Herquevil-le(50) - Trail endurance de 6 h sur une boucle de 6,5 km : Nicolas se classe 4^e en 6h 03 mn avec 58 km parcourus.

Tous les résultats des courses d'avril sont consultables sur le blog de l'A3

Piste: avril 2017:

Meeting IPP avec l'inauguration de la nouvelle piste avec le championnat départemental des 3000 et 5000 mètres : 3000m TCF :

3° Valérie FOURNIER en 12' 41" 7 - 5000m TCM, 5° Didier DARCEL en 18 ' 03" 4, Louise VALERO-FOURNIER au triathlon 24° avec 36 points.

Ainsi quelques athlètes ont pu répondre à l'invitation du club de l'IPP et représenté les couleurs du club de l'A3 pendant qu'un autre groupe de jeunes BE et MI en préparation des épreuves estivales s'est rendu à Hélitas à CAEN.

Week - end des 22 et 23 avril:

Championnat Départemental Epreuves Combinées 14 et 61 à Hérouville :

Tangui TRANCHANT remporte ce championnat départemental d'Octathlon avec **4152 points**. Il s'agissait pour lui de sa première épreuve combinée en Octathlon avec au programme le 1^{er} jour 100 Haies, Poids, Perche, Javelot et le 2^{ème} jour 100m, hauteur, disque et 1000m. Au-delà du titre départemental, le bureau souligne sa 3^{ème} place au bilan français dans cette discipline en Minime.

Meeting sur piste à Coulaines (72): Timothée Fournier (Cadet) faisait sa rentrée sur 100 m pour reprendre ses marques en vue des prochains championnats accompagné par Adama Traoré qui réalisait son premier 100m, moment riche d'émotions pour ADAMA. Louise VALERO-FOURNIER BEF 20^e au Triathlon avec 41 points. Maud VALERO-FOURNIER MIF 17^e avec 36 points

RAPPEL: En cette fin de saison et concernant les frais de déplacement :

Il est prié à chaque athlète de se reporter au règlement intérieur disponible sur le blog avant d'envoyer au secrétariat du club les demandes de remboursement des frais de déplacements aux compétitions et championnats : <u>a – Frais d'engagement :</u> Les engagements aux différentes compétitions sont effectués par le Secrétariat du Club. Seules sont prises en charge financièrement parlant, les compétitions d'athlétisme et de cross qui sont inscrites au calendrier arrêté par le Club.

Il en est de même pour les épreuves officielles sur route qui sont <u>qualificatives pour le Championnat de France</u> et qui se déroulent dans un rayon de 150 kilomètres d'ALENCON (200 km pour les marathons ou équivalent) à l'exception de la finale des championnats de France pour lesquels la distance peut être supérieure.

Pour les épreuves qualificatives, ne sera prise en compte qu'une seule compétition avec un maximum de participation aux frais d'engagement de : 10 € pour un 10 km. 12 € pour un semi-marathon et un trail court (< à 45 km) 24 € pour un marathon, un trail long (> à 45 km) et ou ékiden (4 € par athlète) 25 € pour un 100 km. Les engagements pris sur place sont à la charge de l'athlète. Il est bien entendu que si la qualification est obtenue à la première tentative, la deuxième participation à une même épreuve ne sera pas prise en charge.

b - Frais de déplacement : Les frais de déplacement sont pris en charge par l'association uniquement dans le cadre des

COMPTE-RENDU

épreuves prévues au calendrier arrêté par le Club et celles se déroulant dans le cadre d'un championnat.

<u>c- Frais d'hébergement</u>: Les frais d'hôtel pour la participation à un championnat interrégional ou à un championnat de France seront supportés par le Club après étude et accord du bureau et les réservations seront obligatoirement effectuées par le Secrétariat. Les demandes qui ne respecteront pas ces critères, seront à la charge exclusive de l'athlète.

<u>Les frais de restauration</u> seront pris en charge par le Club d'une manière forfaitaire à concurrence de 12,00 € pour le déjeuner et/ou le dîner. Le petit déjeuner reste à la charge de l'athlète. En ce qui concerne les accompagnateurs non officiels, les frais résultant de leur présence, ne seront pas pris en considération.

Par conséquent, toute demande particulière devra être formulée au secrétariat du club <u>avant</u> l'évènement sportif et <u>non après</u>. Dans ce dernier cas, aucune suite favorable ne pourra être donnée.

Bilan du stage interclubs des 15 et 16 avril :

Le ressenti d'après stage est positif.

La majorité des athlètes présents a pu développer ses connaissances sur l'athlétisme et s'est frottée aux aspects les plus techniques de la discipline (PPG, PPS, gammes...). Plus précisément, chacun a pu se positionner sur la discipline choisie pour les interclubs (course, concours, marche).

Il est proposé qu'un nouveau « stage de rentrée » puisse se faire avant la reprise des entrainements, fin août - début septembre 2017. Il en sera rediscuté.

Organisation des Départementaux samedi 29 avril à Alençon PO2/BE/MI:

L'organisation matérielle de ce championnat est effectuée avec notamment l'installation des tentes selon le souhait du club.

La liste des jurys et bénévoles a été communiquée à Philippe PECCATE pour constituer les affectations de poste.

Patrick propose l'achat de sandwichs, desserts et boissons pour environ 25 bénévoles et pour le goûter de jeunes athlètes (Hervé ROY s'en chargera).

<u>Vendredi 28 avril - soirée :</u> Rappel : La présence de bénévoles serait appréciée à la Plaine à partir de 17h15 pour mettre en place les tracés, zones de sécurité, préparer les planches, les chariots à poids, les javelots, la chronométrie électrique, etc...

Les Interclubs Samedi 6 et 20 mai :

Le Bureau salue le beau travail d'Amaury et de Simon dans la préparation de l'équipe interclub constituée des filles et garçons à partir des cadets (30 à 35 athlètes sont nécessaires)

Il reste des places à pourvoir sur quelques activités, notamment les lancers (voir avec Amaury et Simon).

Les adultes manquent cruellement, sur les lancers, en particulier.

Des relances sont engagées auprès des athlètes adultes où tous et toutes doivent se sentir concernés par cette seule compétition inter-génération dans le cadre de ce championnat par équipe mixte. La nouvelle région Normandie sera pour les petits clubs comme l'A3 très défavorable au maintien en N3 avec le risque de perdre des ressources financières.

Après la compétition, il sera trop tard!

Régionaux Pointes d'Or Samedi 18 juin à Alençon :

Point Restauration : Hervé sera disponible pour prendre en charge la restauration sur place, le 18 juin.

A prévoir : pour les jurys et bénévoles (2 sandwichs, dont un léger + Boissons, café (2 tickets)). Compter environ un minimum de 60 bénévoles (nombre à valider par Philippe)

Point La Vétérane :

Non évoquée en l'absence des intervenants.

Autres questions - divers :

Remplacement de l'ordinateur du club suite à sa mise hors service subite.

Achat du Podium starter 470 €, subvention reçue de la ville (400 €) conforme au dossier prévisionnel d'investissement

Achat d'une perche

Réception d'un don d'un particulier de 250 €

PROCHAINE REUNION: Lundi 29 mai 2017, 18h30, Salle USDA



Président :
Philippe Peccate
Secrétaire :
Valérie Fournier

A3 ALENÇON

© 06 08 03 70 04

www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com