



## Les jeunes de l'A3 au sommet

Sur des terrains bien différents, nos jeunes ont porté bien haut les couleurs noir et jaune du club **A3 ALENÇON**. C'est une grande fierté pour le club, pour ses dirigeants, pour les entraîneurs, que de voir ces jeunes atteindre la dernière marche d'un long périple entamé à l'automne par des entraînement spécifiques, par la participation à des meetings de préparation et aux différents championnats, les Départementaux, les Régionaux, les Pré-France. Ils *ont participé* aux Championnats de France !

Participer n'est pas le mot qui convient, ce mot a un sens bien faible pour traduire l'énergie, le courage, la volonté, la hargne, que ces jeunes ont déployé pour montrer que leur place n'était pas usurpée ! Maxence RALU et Simon GANNE en cross, Tangui TRANCHANT et Timothée FOURNIER sur la piste, sont à l'honneur. Que ce soit dans la boue de Plouay ou sur la piste de Lyon ou celle de Val de Reuil, ils nous ont donné une belle leçon de sport. Ce sport qu'ils aiment, pour lequel ils consacrent des heures et des heures d'entraînement, le leur doit bien ça ! Ce sont des exemples à suivre. Simon GANNE n'a pas ménagé sa peine à la fois dans ses entraînement mais surtout dans les séances qu'il organise pour les autres pour le cross et la route. Timothée FOURNIER a été l'émule de nouveaux sprinteurs. Pour la première fois depuis bien longtemps, le club a aligné en compétition un relais 4x 200 JUM qui a obtenu le titre de vice-champion de Normandie indoor !

Bien sûr, l'un d'entre eux a trouvé le Graal en devenant champion de France et en intégrant l'équipe de France. Tangui TRANCHANT a porté victorieusement le maillot bleu de l'équipe de France à Istanbul. La dernière fois que c'était arrivé au club remonte à l'époque du CSA avec Frédérique Despière au lancer de disque et de poids en 1977 ! A l'évocation du maillot bleu de Tangui, des jeunes benjamins avaient les yeux qui brillaient. De très nombreux messages de félicitations lui ont été adressés de partout.

La saison hivernale s'achève. La dynamique créée par ces jeunes va se poursuivre pour la saison estivale. Rendez-vous est donné notamment aux Interclubs de 5 et 19 mai prochains. Nous retrouverons ces jeunes et les autres athlètes sur les différents championnats avec autant d'appétit ! Le club fort de ses 170 licenciés à ce jour est multiple, riche de la diversité de ses athlètes avec leurs objectifs propres qui peuvent être humbles comme ambitieux, mais qui sont tout aussi respectables. Que tous soient ici remerciés pour cette richesse qu'ils nous apportent . PP

## Pré-France indoor CJESM à VAL DE REUIL - samedi 10 et dimanche 11 février 2018 ( 154 km )

### 60m CAF

Clara MERIEL en 8" 51 rp R2

### 60m JUM

1<sup>ère</sup> série :

Guillaume LUROIS en 7" 52 IR4

Timothée FOURNIER en 7" 25 IR2

2<sup>e</sup> série :

Guillaume LUROIS en 7" 49 IR4

Timothée FOURNIER en 7" 15 IR1

Finale :

Timothée FOURNIER en 7" 14 N4

### Relais 4x 200 JUM

Timothée FOURNIER, Valentin MALO, Pierre RACINE et Guillaume LUROIS en 1' 34" 98

### 200m JUM

série :

Valentin MALO en 24" 86 R5

Guillaume LUROIS en 24" 14 R2

Timothée FOURNIER en 22" 37 IR1

Finale

Timothée FOURNIER en 22" 28 IR1

## Championnat départemental indoor BEN-MI / MONDEVILLE - samedi 10 février 2018 ( 110 km )

### 50m BEF - finale

🏆2<sup>e</sup> Lisa GUILLET en 8" 19 ( 8" 18 en série)

### Longueur BEF - Finale

6<sup>e</sup> Lisa GUILLET avec 2 m 80

### 50m MIF séries

Dieynaba DIOPS en 8" 24

### 50m Haies MIF séries

Dieynaba DIOPS en 10" 37

Thelma DUPUITS en 12" 82

### Poids MIF 3kg - Finale

🏆2<sup>e</sup> Thelma DUPUITS avec 5m73

### 50 m BEM - Finale

🏆1<sup>er</sup> Jérémy DAGRON en 7" 86 ( 7" 86 en série)

### Longueur BEM - Finale

🏆1<sup>er</sup> Jérémy DAGRON avec 3 m 96

4<sup>e</sup> Léandre FLEURY avec 3 m 45

### Poids 3 kg - Finale

🏆2<sup>e</sup> Jérémy DAGRON avec 6 m 07

🏆3<sup>e</sup> Célian LAUNAY avec 5 m 32

### Triple saut BEM - Finale

🏆2<sup>e</sup> Célian LAUNAY avec 6 m 36

### 1000m BEM - Finale

🏆2<sup>e</sup> Léandre FLEURY en 3' 31" 95

### Triathlon BEM CD14 et CD61 hors championnat

10<sup>e</sup> Jérémy DAGRON avec 67 points

### 50m MIM - Finale

🏆1<sup>er</sup> Bonano LEMONNIER en 6" 73 ( 6" 65 en série)

4<sup>e</sup> Chacha CHALUMEAU en 7" 18 ( 7" 18 en série)

### Hauteur MIM - Finale

🏆1<sup>er</sup> Bonano LEMONNIER avec 1 m 70

### Longueur MIM - Finale

🏆1<sup>er</sup> Chacha CHALUMEAU avec 4 m 75

## Poids 4 kg MIM - Finale

🏆 1 <sup>er</sup>	<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 10 m 36
🥉 3 <sup>e</sup>	<b>Chacha CHALUMEAU</b>	avec 7 m 38

## Triathlon MIM CD14 et CD61 hors championnat

3 <sup>e</sup>	<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 95 points
15 <sup>e</sup>	<b>Chacha CHALUMEAU</b>	avec 61 points

## Les 10 km de la Cholière à ORVAULT (44) - dimanche 11 février 2018 (230 km)

509 classés			
15 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> ESM	<b>Aymerik DROUILLET</b>	en 36' 18 (36' 16)	

## Les Foulées charentonnaises à CHARENTON LE PONT (94) - dimanche 11 février 2018 (203 km)

- 5 km -

253 classés			
203 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup> M2F	<b>Corine PERCHERON</b>	en 33' 13 (33' 01)	

## Trail LM Petits Pas à GENNES SUR GLAIZE (53) - dimanche 11 février 2018 (100 km)

- 19 km -

159 classés			
80 <sup>e</sup> et 18 <sup>e</sup> M2M	<b>Denis DECAUX</b>	en 1h 53' 58 (1 h 53' 52)	

## Championnat de France Masters à NANTES - dimanche 10 février 2018 (230 km)

<b>1500m - M50</b>			
4 <sup>e</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	en 4' 33" 62	R4

## Championnat Régional d'Epreuves Combinées BE-MI / MONDEVILLE - dimanche 18 février 2018 (110 km)

### Pentathlon Lg Mh

11 <sup>e</sup>	<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 2 452 points
50m Haies : 8" 39 / hauteur : 1m53 / poids 4 kg : 10m73 / longueur : 5m98 rp / 1 000m 3' 34" 43		

### Triathlon hors championnat régional

11 <sup>e</sup>	<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 93 points
-----------------	-------------------------	----------------

## Pré-France Cross à COHINIAC (22) - dimanche 18 février 2018 (279 km)

### Intercomités Minimes Filles - 3 530 m / 106 classés

103 <sup>e</sup>	<b>Maud VALERO-FOURNIER</b>	en 18' 03
------------------	-----------------------------	-----------

### Course JUF - 5 130 m / 219 classées

110 <sup>e</sup>	<b>Axelle LAMBERT</b>	en 27' 03
------------------	-----------------------	-----------

### Course Elites F - 7 730 m / 219 classées

129 <sup>e</sup>	<b>Stéphanie CORMIER</b>	en 37' 47
146 <sup>e</sup>	<b>Daphné PICHEREAU</b>	en 38' 19
184 <sup>e</sup>	<b>Valérie FOURNIER</b>	en 40' 30
218 <sup>e</sup>	<b>Katia TAILLEFER</b>	en 45' 58

### Course Cadets 5 530 m / 244 classés

42 <sup>e</sup>	<b>Maxence RALU</b>	en 20' 24 qi
164 <sup>e</sup>	<b>Nicolas VALLEE</b>	en 22' 34
169 <sup>e</sup>	<b>Audryk DROUILLET</b>	en 22' 38
190 <sup>e</sup>	<b>Renan NIGHAOU</b>	en 23' 07
220 <sup>e</sup>	<b>Gwendal ROUXEL</b>	en 23' 52

### Course Elites H - 10 130 m / 229 classés

35 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> ESM	<b>Simon GANNE</b>	en 37' 11 qi
82 <sup>e</sup> et 22 <sup>e</sup> ESM	<b>Albin FOUBERT</b>	en 38' 56
86 <sup>e</sup>	<b>Frédéric DESIERREY</b>	en 39' 06
132 <sup>e</sup>	<b>Barthélemy FOUBERT</b>	en 40' 10
227 <sup>e</sup>	<b>Mathieu BOUCHET</b>	en 48' 23

↳ 15<sup>e</sup> par équipes sur 28



## Course Masters - 10 130 m / 282 classés

69 <sup>e</sup>	<b>Mickaël POTTIER</b>	en 38' 48
142 <sup>e</sup>	<b>Fabien LAMIRE</b>	en 40' 34
254 <sup>e</sup>	<b>Didier DARCEL</b>	en 43' 36
260 <sup>e</sup>	<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 43' 57
277 <sup>e</sup>	<b>Thierry DROUILLET</b>	en 46' 24

## La Cerisienne à CERISE / dimanche 25 février 2018 (3 km)

### 12 km / 294 classés

2 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> SEM	<b>Frédéric DESIERREY</b>	en 41' 36
3 <sup>e</sup> et 1 <sup>er</sup> M1M	<b>Mickaël POTTIER</b>	en 42' 41
17 <sup>e</sup> et 13 <sup>e</sup> SEM	<b>Thomas DUCHATEAU</b>	en 47' 28
80 <sup>e</sup> et 1 <sup>ère</sup> M2F	<b>Valérie FOURNIER</b>	en 54' 50
86 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup> M2M	<b>Denis DECAUX</b>	en 55' 11
97 <sup>e</sup> et 32 <sup>e</sup> M1M	<b>Sébastien VESQUE</b>	en 56' 03
176 <sup>e</sup> et 9 <sup>e</sup> M3M	<b>Marc LEFAUX</b>	en 1h 00 min 59 s
186 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> ESF	<b>Katia TAILLEFER</b>	en 1 h 01 min 53 s

### 6 km / 122 classés

1 <sup>er</sup> et 1 <sup>er</sup> SEM	<b>Vincent EPIPHANE</b>	en 21' 23
2 <sup>e</sup> et 1 <sup>er</sup> ESM	<b>Aymerik DROUILLET</b>	en 21' 30
4 <sup>e</sup> et 1 <sup>er</sup> M2M	<b>Didier DARCEL</b>	en 22' 19
5 <sup>e</sup> et 1 <sup>er</sup> CAM	<b>Audryk DROUILLET</b>	en 23' 26
6 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> M2M	<b>Bruno CEYSSEL</b>	en 23' 30

7 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> ESM	<b>Amaury RALU</b>	en 23' 39
9 <sup>e</sup> et 1 <sup>er</sup> M1M	<b>Thierry DROUILLET</b>	en 23' 54
21 <sup>e</sup> et 1 <sup>ère</sup> ESF	<b>Joséphine DRION</b>	en 26' 33
24 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> SEF	<b>Vanessa LETOURNEAU</b>	en 27' 46
26 <sup>e</sup> et 1 <sup>ère</sup> M2F	<b>Chantal LETOURNEAU</b>	en 28' 34
34 <sup>e</sup> et 1 <sup>ère</sup> JUF	<b>Axelle LAMBERT</b>	en 30' 16
37 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> ESF	<b>Anne-Claire LAMBERT</b>	en 30' 23
38 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> M2F	<b>Anita JOUSSELIN</b>	en 30' 33
51 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> M1F	<b>Elsa BOULAY</b>	en 34' 48



## Les 10 km de MORCOURT (02) - dimanche 25 février 2018 (307 km)

645 classés

11 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> ESM	<b>Albin FOUBERT</b>	en 34' 15 qi	R1
---------------------------------------	----------------------	--------------	----

## Les 10 km de FOËCY (18) - dimanche 25 février 2018 (288 km)

300 classés

53 <sup>e</sup> et 27 <sup>e</sup> SEM	<b>Côme BOUVET</b>	en 37' 53
--	--------------------	-----------

R5

## Trail du chemin du Scorff à LORIENT (56) - dimanche 25 février 2018 (348 km)

-14 km -

182 classés

142 <sup>e</sup> et 7 <sup>e</sup> M1F	<b>Sandrine LE POETVIN</b>	en 1 h 23 min 10 s
--	----------------------------	--------------------

## Championnat de France CAJU indoor à VAL DE REUIL - dimanche 25 février 2018 (157 km)

### 200 m JUM

séries :	<b>Timothée FOURNIER</b>	en 22' 41"	IR1
----------	--------------------------	------------	-----

### Hauteur CAM

5 <sup>e</sup>	<b>Tangui TRANCHANT</b>	avec 1 m 98 rp	IR1
----------------	-------------------------	----------------	-----

**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. Coiffure**  
Coiffure mixte  
Distributeur L'Oréal professionnel

02 33 26 16 56  
62, Cours Clémenceau  
61000 Alençon  
e-mail: hair.v@wanadoo.fr

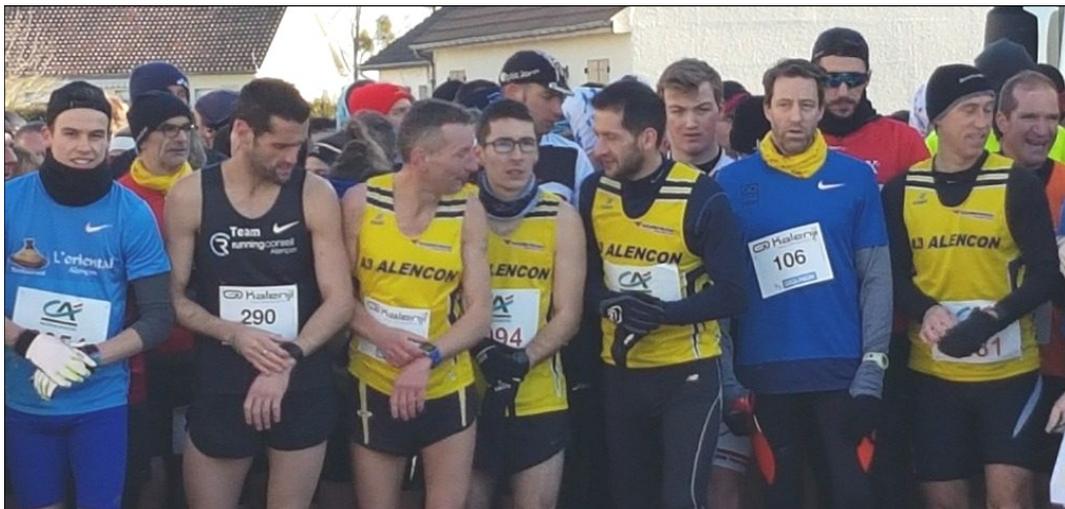
Etudiants & moins de 20 ans (- 20 %)



Récompenses Cercle Fabien Canu  
Tangui Tranchant entouré du champion cycliste  
Anthony Geslin et de Monsieur le député J. Pueyo



Départementaux BE/MI Indoor à Mondeville  
Podium poids BEM



Au départ de la Cerisienne !

Bonano LEMONNIER /Régionaux EC à Mondeville ⇔



Pré-France cross  
à Cohiniac

Spectateurs après  
avoir couru !  
⇐

Stéphanie  
CORMIER  
⇒



**Nouvelle rubrique dans la dépêche : une revue de presse !**

Cela fait déjà quelques années, que la presse locale, le quotidien **Ouest-France** et l'hebdomadaire **Orne-Hebdo**, consacrent régulièrement des articles sur les athlètes et les activités du club. Auparavant, celui-ci évoluait plutôt dans un désert médiatique. Ce changement n'est pas dû à la découverte soudaine de l'existence d'un club d'athlétisme à Alençon par des journalistes, mais simplement par l'émergence de talents et par les performances de nos athlètes.

Notre club a désormais une belle visibilité régionale, pour ne pas dire plus; c'est bien sûr grâce aux résultats des athlètes dont certains évoluent au niveau national, mais aussi grâce aux articles que lui consacre cette presse. Que ces journaux soient ici grandement remerciés.

**Athlétisme**

Ouest-France du 23 février 2018 ↓

# Tranchant - Fournier : un duo d'avenir

**Championnats de France jeunes en salle (ce week-end).** Au Val-de-Reuil, Tangui Tranchant et Timothée Fournier (A3 Alençon) tenteront de figurer parmi les huit meilleurs athlètes français.

**Entretien**

**Timothée Fournier**, junior (en lice sur 200 m) et **Tangui Tranchant**, cadet (en lice à la hauteur)

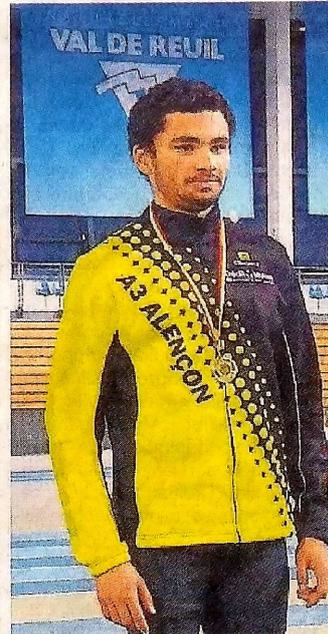
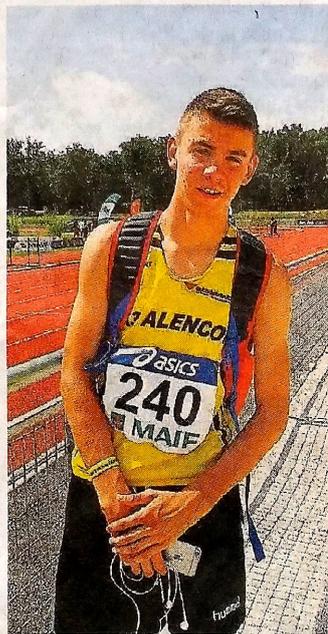
**Timothée et Tangui, quels souvenirs avez-vous de vos précédents championnats de France ?**

**Timothée Fournier :** Je n'ai que des bons souvenirs car j'ai toujours réussi à me surpasser lors de grosses échéances et à me retrouver bien plus haut que ce que je pouvais espérer (5<sup>e</sup> du 200 m cadets en 2016). C'est l'aboutissement d'une saison donc c'est très stimulant. C'est là que l'on voit de quoi on est vraiment capable face à des athlètes qui en veulent autant que nous.

**Tangui Tranchant :** Mon meilleur souvenir, c'est celui du 1 000 m à Lyon, il y a quinze jours, quand je suis devenu champion de France des épreuves combinées. En franchissant la ligne, j'ai pleuré. L'émotion était tellement forte...

**Qu'est-ce que cela représente d'être aux championnats de France ?**

**T.F :** Les championnats de France, c'est très différent parce qu'on a un environnement bien plus professionnel que lors d'une compétition locale. Il faut un peu de temps pour s'y adapter. Tout est millimétré : les



Tangui Tranchant et Timothée Fournier (A3 Alençon) viseront haut ce week-end au Val-de-Reuil (Eure).

horaires, les règlements. Il y a forcément plus de pression aussi, mais je le vis plutôt bien. Dans la chambre d'appel, il y a beaucoup de regards entre les athlètes. On sent que la pression monte pour tout le monde, même pour les favoris. Ça a un côté

très psychologique. Il ne faut pas subir ce stress, mais le mettre à profit dès que le départ est donné.

**T.T :** Là, ça va être mon premier championnat de France individuel. Je l'aborde sereinement, sans stress. Je suis confiant, comme si c'était un

championnat régional (*sourire*). Mais je pense que l'envie sera déçuplée.

**Comment se sont passés ces derniers jours d'entraînement ?**

**T.F :** Sur les dernières semaines, l'entraînement a été plus tranquille, le travail étant fait en amont. Avec mon entraîneur, Janik Lemaire, on a surtout procédé à quelques ajustements après ma dernière compétition.

**T.T :** Au niveau des entraînements, il y a eu des hauts et des bas car mes périostes (*membrane qui recouvre l'os*) me font un petit peu "crier" sur certaines séances. Je peux très vite les sentir ou, au contraire, ne rien sentir du tout. Il y a toujours un entraînement adapté pour les championnats, et selon moi, j'ai fait le nécessaire pour cette échéance finale.

**Quelles sont vos ambitions ?**

**T.F (14<sup>e</sup> temps des qualifiés) :** Mon objectif sera de rentrer en finale, mais la concurrence sera élevée car les temps d'engagement des athlètes sont très proches. Les courses risquent d'être très serrées et l'obtention d'un bon couloir sera primordiale. Une fois rentré en finale, tout est possible.

**T.T (18<sup>e</sup> performance des qualifiés) :** L'objectif premier est de prendre beaucoup de plaisir et de donner le meilleur de moi-même. Pour espérer battre mon record personnel et terminer finaliste.

**Athlétisme**

## L'Alençonnais Tangui Tranchant champion de France

Trois mois après avoir découvert la catégorie cadet, le jeune athlète de l'A3 Alençon avait déjà réussi un exploit en se qualifiant pour les championnats de France. Mais ce week-end, à Lyon, lors des championnats de France des épreuves combinées, Tangui Tranchant a beaucoup fait plus fort. Idéalement placé à la fin de la première journée de l'heptathlon, l'Alençonnais pointait en 7<sup>e</sup> position avec un total de 2 547 points. Prometteur. Dimanche, épreuve après épreuve, Tangui Tranchant grignotait les points et les places. Avec une barre à 1,92 m à la hauteur, il prenait la tête du concours lors de la 6<sup>e</sup> épreuve. Il restait



à bien gérer le 1 000 m. En 2' 51", Tangui Tranchant décrochait le Graal avec 4 942 points. Un véritable exploit.

**Athlétisme**

## Tangui Tranchant sélectionné en équipe de France

Après son titre de champion de France cadets en heptathlon, acquis de haute lutte à Lyon, début février, Tangui Tranchant vient d'être appelé pour la première fois en équipe de France afin de disputer ce samedi une rencontre internationale des moins de 18 ans à Istanbul (Turquie).

« Il n'y a qu'un seul athlète par pays et par discipline retenu et c'est le champion de France », précise le jeune Alençonnais. Ce match opposera la Turquie, l'Ukraine, la Biélorussie et donc la France. « Nous partons vendredi et la compétition se disputera samedi. Pour moi, ce ne sera pas un heptathlon comme aux France, mais un pentathlon. »

Par conséquent, Tangui Tranchant s'alignera sur cinq épreuves (60 m haies, longueur, hauteur, poids et 800 m).



Comme Kevin Mayer, Tangui Tranchant va porter le maillot bleu.

Ouest-France du 5 février 2018 ↑

Ouest-France du 8 février 2018 ⇨

# dans le sillage de Fournier et Tranchant ?

La salle Jesse Owen de Val-de-Reuil accueillait ce week-end les athlètes de Normandie, du Centre et de Bretagne pour les pré-France piste.

La cadette Clara Mériel boucle le 60 m en 8"51 (R2).

En juniors, toujours sur 60 m, Guillaume Lurois réalise 7"49 (IR4), à trois centièmes de son record.

Timothée Fournier a mis 7"14 (niveau N4), insuffisant pour disputer les France.

Au relais, avec Valentin Malo et Pierre Racine, il fallait rentrer dans le top 12 pour se qualifier aux France. Chrono : 1' 34"98. Plus de deux secondes de mieux que lors des régionaux, mais insuffisant...

## Fournier aux France

Sur 200m, Valentin Malo a mis 24"86 (R5) loin de son record en 23" 10. Guillaume Lurois a mis 24"14 (R2), lui aussi loin de son record en 23"92.

Timothée Fournier a mis 22"28. Rendez-vous à Val-de-Reuil au championnat de France, les 24-25 février.

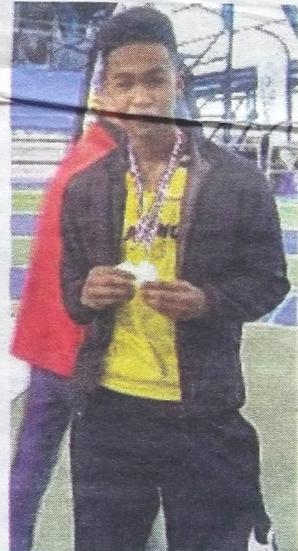
À Mondeville, aux départementaux benjamins-minimes en salle, retenons les performances du minime Bonano Lemonnier : 6"65 au 50 m, 1,70 m à la hauteur, le poids de quatre kg lancé à 10,36 m. Mais aussi les 4,75 m du minime Chacha Chalumeau à la longueur.

Deux benjamins ont également brillé : Léandre Fleury

(moins de 3'32 sur 1 000 m) et Jérémy Dagron (7"96 sur 50 m, 3,96 m à la longueur et 6,07 m au poids de trois kg).

Enfin, toujours en salle, au championnat de France masters, Didier Darcel, 54 ans, finit... quatrième et donc au pied du podium, sur le 1 500 m bouclé en 4'33.

Le prochain week-end, retour au cross avec les pré-France en Bretagne où Simon Ganné et ses acolytes devront sortir le bleu de chauffe.



Bonano Lemonnier, minime prometteur

Orne-Hebdo du 13 février 2018

## Athlétisme

### Tanguy Tranchant brille avec l'équipe de France

Le cadet de l'A3 Alençon faisait partie ce samedi de l'équipe de France des moins de 18 ans, qui disputait un match international en salle, à Istanbul, face la Turquie, l'Ukraine et la Biélorussie.

Le champion de France d'heptathlon a parfaitement tenu son rang en remportant le pentathlon (5 épreuves) avec 3 638 points, alors que son dauphin ukrainien a réalisé 3 559 points.

Tanguy Tranchant a décroché le concours de la hauteur avec une barre à 1,90 m et celui de la longueur avec un saut à 6,62 m. L'Alençonnais a pris la 2<sup>e</sup> place des trois autres épreuves au programme avec un chrono de 8"32 sur le 60 m haies et un lancer de poids à 12,76 m. Il conclut la journée par un 1 000 m bouclé en 3'02"22. Il a ain-



Tanguy Tranchant a fêté sa première sélection en Bleu avec une victoire individuelle sur le pentathlon.

si contribué à la victoire collective de la France face aux trois autres nations.

Quest-France du 12 mars 2018 ↑

ACTUALITÉS

## Match U18 en salle à Istanbul

G+
Tweeter
J'aime 3

13 Mars 2018 - Ligue de Normandie d'Athlétisme

Resultats

Nos deux athlètes s'imposent respectivement sur leur pentathlon pour leur première sélection en Équipe de France

Kenza AMBRAISSE (SPN VERNON) réalise 3701pts (N2) avec 8"90 sur 60m haies, 1m58 à la hauteur, 10m02 au poids, 5m88 à la longueur et 2'28"34 sur 800m

Tanguy TRANCHANT (A3 ALENCON) totalise 3638pts (R1) sur son pentathlon (N3) avec 1m90 à la hauteur, 8"32 sur 60m haies, 6m62 à la longueur (R1), 12m76 au poids et 3'02"22 au 1000m

Ligue de Normandie 13 mars 2018↑  
Fédération FFA 13 mars 2018↓

L'équipe de France cadets s'est imposée dans toutes les catégories (mixte, féminin et masculin) lors du match à Istanbul face à la Turquie, la Biélorussie et l'Ukraine. Grâce, entre autres, au record de France du 3000 m marche de Julia Perrichon.

L'été dernier, les Bleuets avaient réalisé une moisson de médaille impressionnante lors des différents championnats à leur programme. Bonne nouvelle : ils sont repartis sur les mêmes bases cet hiver. La preuve samedi, lors du match organisé en Turquie face aux Turcs, Biélorusses et Ukrainiens. Une compétition dominée largement par les Tricolores au classement mixte avec 80 points, soit dix unités d'avance sur leur dauphin ukrainiens, avec également deux victoires collectives au bout du suspense chez les femmes (un point devant l'Ukraine) et les hommes (un point devant la Turquie).

**De belles promesses**  
Côté masculin, victoires d'Aurélien Larue (6"83 sur 60 m), Paul Chabauty (7"80 sur 60 m haies), Mohammed-Ali Benlahbib (2,10 m à la hauteur), Léo Cabrera (5,00 m à la perche), Bryan Mucret (6,88 m à la longueur), Tanguy Tranchant (heptathlon). Autant de belles promesses pour la saison estivale.

### « Dans le top 50 en Espoirs »

Depuis septembre, Simon Ganné a passé la vitesse supérieure. On l'a vu à Condé-sur-Sarthe avec un chrono de folie, puis sur 10 km : 31'30. Et en cross : Allonnes à plus de 18 km/h puis les départementaux où il a survolé l'épreuve. Par contre, aux régionaux Jumièges, il est parti trop vite. Et aux « inters » il a géré.

Objectif à Plouay pour ses 3<sup>e</sup> « France » ? « Dans le top 50 en Espoirs. Dans le top 200 au scratch ? »

À ce niveau-là, en une minute près de 100 concurrents peuvent franchir la ligne d'arrivée. Autrement dit, la moindre faiblesse et c'est la dégringolade dans le classement.

L'entraînement entre les inters de France ? « Une semaine de récup' à 80 km, une semaine de qualité à 120 km,

### « Ne pas avoir de regret »

À 16 ans, le cadet Maxence Ralu va disputer son premier championnat de France. C'était son objectif mais il a dû douter : « mes courses ne reflétaient pas mon entraînement ».

Aux départementaux à Alençon et aux régionaux à Jumièges, il a été déçu. Et aux « inters » à Cohiniac il fut le dernier à se qualifier (il en faut bien un). Pourtant, « je n'ai pas loupé d'entraînements ». Alors, la faute à des départs trop rapides ?

La préparation finale en vue de Plouay ? « Le gros du travail est fait ».

Son objectif ? « Ne pas avoir de regret ».

Et après ? « Les 10 km de Saragé le dimanche 18 mars pour voir ce que je vau ». Il devrait améliorer son record sur cette distance (37'34 à Falaise). Et

A Cohiniac le 18 février

A Cohiniac le 18 février

Orne-Hebdo du 6 mars 2018 ↑

## Réunion du Lundi 12 Mars 2018

Présents : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Hervé ROY, Simon GANNE, Sophie GAUTIER, Didier DARCEL, Vincent EPIPHANE, Stéphanie POILPRE, Jean-Louis GALODE

Excusés : Abel RALU, Amaury RALU, Thierry DROUILLET, Allain LEBOSSE  
Invité : Bruno CEYSSEL

### LA VETERANE 14/10/2018

Philippe et Patrick présentent le budget prévisionnel 2018.

**Le budget « prévisionnel » est validé par le Bureau à hauteur de 4 900 €.**

### Réflexion :

L'élargissement de la course à la catégorie M35 a permis de préserver le nombre des participants. Philippe donne un état comparatif sur le nombre de classés sur des éditions de courses 2016/2017/2018 ; Il apparaît nettement une érosion de la participation sur les courses sur route

Un projet d'affiche sera réalisé par une graphiste. Les flyers devront être prêts à être distribués au moment d'Alençon - Médavy.

Concernant les récompenses Hommes et Femmes, elles sont maintenues aux 15 premiers hommes et 10 premières femmes. Des médailles seront offertes pour la course enfants à tous les participants.

Une réflexion est menée sur l'attribution des lots à tous les coureurs. Les lots des années précédentes, tours de cou et t-shirts seront distribués. Un lot, gants ou bonnet complètera la dotation. Un lot spécial sera offert aux bénévoles.

### Sponsors Vétérane:

Un point sera fait afin de connaître les intentions des partenaires de l'année passée.

**Philippe déposera prochainement une demande de subvention auprès du Département**

### Point sur les panneaux - maquette A3 :

Bruno confirme l'achat d'un panneau par HARMONIE MUTUELLE, il sera placé sur la zone de la ligne d'arrivée.

Patrick confirme les contrats et l'achat d'emplacements par les annonceurs suivants :

SARL AIC (Mr Olivier Jourdan) – SABLE COUVERTURE – SARL BESNARD-BROUARD – GROUPAMA – FITECO – LE PETIT CHOCOLATIER – CREDIT MUTUEL – CARROSSERIE ORNAISE – DECOFLAMME – HARMONIE MUTUELLE

**Soit un total de 10 partenaires au 12/03/2018.**

A noter également, l'engagement oral auprès d'Hervé ROY d'une enseigne.

Il est par ailleurs convenu que Point Pub centralisera tous les panneaux et que leur pose se fera fin mars.

A l'occasion des Régionaux Epreuves Combinées BE/MO les 26 et 27 mai prochain, les partenaires seront invités pour la présentation officielle de leurs panneaux publicitaires. La presse sera conviée à cet événement qui se terminera par un moment de convivialité.

Une nouvelle maquette du panneau A3 est présentée par Philippe. Celle-ci sera de nouveau travaillée et rediffusée à l'ensemble des membres pour validation.

### Bilan de la saison de cross :

Philippe Peccate souligne que la saison cross 2017-2018 a été un excellent cru. Les cross préparatoires de l'automne ont été particulièrement fréquentés par les athlètes du club.

Au bilan Départemental, le club obtient 6 titres individuels et 6 titres par équipes. Le club qualifie six équipes aux pré-France cross à Cohiniac.

Deux athlètes obtiennent leur billet pour les France à Plouhaye, le cadet Maxence Ralu et l'espoir Simon Ganné.

### Bilan de la saison hivernale en indoor :

**C'est un bilan plutôt contrasté cette année pour le club.**

#### Championnats Départementaux :

On note un net repli de participation de la part des benjamins – minimes : 8 athlètes récompensés cette année contre 13 l'année dernière. La question de leurs profils et de leur motivation est évoquée.

#### Championnats Régionaux,

Concernant les catégories BE/MI et dans un cadre de région élargie, la difficulté devient de plus en plus grande

pour ces athlètes de se qualifier. Cette année, un seul minime, Bonano Lemonnier, est qualifié sur 5 épreuves !

Par contre pour les catégories CA/JU, la participation à leur championnat est un motif de satisfaction. Le chiffre passe de 3 à 6 athlètes qualifiés avec 1 titre et 2 podiums.

Championnat de France : Tangui Tranchant est sacré champion de France en heptathlon, catégorie cadets (dans sa 1<sup>ère</sup> année) aux championnats de France d'Epreuves Combinées à Lyon les 3 et 4 février 2018. C'est un événement considérable pour le club qui n'avait pas connu un tel titre depuis les années 1970. Ce titre lui vaut une qualification en équipe de France U18 dans un match international qui réunit la Turquie, l'Ukraine, la Biélorussie et la France à Istanbul. Il faut remonter à 1979 pour trouver une qualification en équipe de France. Il remporte la première place à l'heptathlon et par la même occasion devient détenteur du record de Ligue dans cette discipline avec une performance cotée N3.

Aux France CA/JU, à Val de Reuil, le club alignait deux athlètes, Timothée Fournier sur le 200 m et Tangui Tranchant à la hauteur. Timothée réalisait une belle performance mais dans un contexte relevé, il n'a pu accéder à la finale. Tangui, lui, portait son record personnel à 1m98 (+5cm) et prenait la 5<sup>e</sup> place à l'issue d'un concours exceptionnel !

Le titre de champion de France et la qualification en équipe de France a valu à Tangui Tranchant de très nombreux messages et courriers de félicitations, notamment du président du Conseil Départemental de l'Orne, de Monsieur le député de circonscription, du président de la Ligue de Normandie d'athlétisme.

Jean-Louis Galodé propose l'idée d'un cocktail de clôture de la saison hivernale pour honorer les 4 athlètes qualifiés aux France, et le champion de France.

**L'idée est retenue par le Bureau (à organiser)**

Championnat d'Europe Indoor : Notons la participation de Didier DARCEL au Championnat d'Europe Masters (M50) Indoor, qui se tiendront à Madrid du 19 au 24 mars.

### Point sur les Interclubs – présences aux stages de préparation :

Simon Ganné avec Amaury Ralu est en charge de ce projet, il en fera état à Philippe.

Il est confirmé que les stages devront **EN PRIORITE** cibler le travail des **CONCOURS**, notamment en présence des entraîneurs de l'APPAM, les 31 mars et 14 avril, et de l'orientation des féminines dans leur choix de disciplines.

### Objectif saison estivale 2018 :

Piste : Les interclubs des 6 et 19 mai prochains seront les objectifs majeurs pour le club, en dehors, bien sûr, des différents championnats individuels.

Route : Le championnat de France 10 km se tiendra à Liévin le samedi 23 juin. Les athlètes pourront obtenir une qualification pour ce championnat en participants à des courses labélisées durant le printemps.

Les Foulées de Monsort dont l'organisation avait été annulée l'an dernier, a été reconduite au calendrier. L'A3 Alençon qui était en charge des arrivées n'avait pas été informée de cette annulation. Le club n'a pas été sollicité cette année. Quoiqu'il en soit, il ne répondra pas favorablement à une telle demande en raison de son indisponibilité.

### Point sur l'organisation des ELLES de l'Orne

Le point est fait sur la tenue de la buvette. Une prochaine réunion aura lieu à Montfoulon le lundi 9 avril pour l'organisation générale.

### Formation jurys :

Aujourd'hui, le club compte **2 juges Fédéraux, 5 juges Régionaux, 6 juges Départementaux dont un jeune juge, et 3 juges départementaux en formation.**

Philippe précise que le club doit continuer à se renforcer en nombre de juges. Les juges départementaux seront incités à passer la formation pour devenir régional. Des parents accompagnateurs seront sollicités pour devenir juges départementaux.

### Plan de Développement de la ligue :

La prochaine AG se tiendra le 7 avril à EVREUX. Le plan de développement de la ligue sera présenté. Il porte l'accent notamment sur les jeunes, catégorie Minimes et sur les Masters avec l'organisation d'un championnat régional.

## Point sur le dossier Chronométrie électrique :

Le bureau demande un nouveau RV avec le service des sports de la ville d'Alençon concernant l'équipement chronométrique.

## Horaires Entraînements BE/MI saison 2018/2019 :

Janik Lemaire propose que tous les benjamins s'entraînent ensemble.

**Il est validé qu'à la saison prochaine, l'entraînement des BENJAMINS 1 et BENJAMINS 2 aura lieu le mercredi de 15h30 à 16h30**

## Autres questions - Divers :

- Concernant le positionnement du créneau horaire de l'entraînement hors stade des jeudis **il est précisé que le club gardera ce créneau pour les athlètes désirant s'entraîner sur la piste. Jean - Louis est conforté dans son rôle de référent Hors Stade du Club.**
- HELLOASSO.COM (Crédit Mutuel) : Jean Louis présente le rôle de cette association : plateforme de financement participatif dédiée aux associations, qui met à leur disposition, une palette d'outils de financement (billetterie d'événements sportifs et autre, réalisation et fabrication d'affiches, etc..)  
**Valérie représentera le club à la réunion de présentation qui se tiendra mercredi 28 mars**
- **Nombre de licenciés au 12/03/2018 : 168 athlètes**

PROCHAINE REUNION : Lundi 30 avril 2018, 18h30, Salle USDA



A3 ALENÇON

☎ 06 08 03 70 04  
[www.a3alencon.fr](http://www.a3alencon.fr)  
[a3alencon@gmail.com](mailto:a3alencon@gmail.com)



Président :  
Philippe Peccate  
Secrétaire :  
Valérie Fournier