



## Voilà près de 20 ans !

Cela fait 20 ans ou presque que j'ai pris une licence compétition à l'A3 ALENÇON. Je n'avais pas la culture de la course à pied, encore moins celle de la compétition. C'est un ami coureur qui m'avait suggéré cette adhésion. Je me souviens encore, particulièrement ému, d'avoir remis mes documents d'adhésion à Franck Jouat, dans les vestiaires de la Plaine des Sports.

Adolescent, j'étais plutôt rebelle avec mes profs de sport de collège et de lycée qui avaient une vision élitiste du sport, pour ne pas dire militariste. La pédagogie d'apprentissage n'était pas de mise; pour eux, le geste sportif devait être inné ! Pas de chance pour moi, j'étais du genre maladroit avec mon corps... Pourtant, le sport m'attirait. Je suivais particulièrement l'athlétisme et le cyclisme. Les grands noms de l'athlétisme des années 70 me reviennent : Colette Besson, Nicole Duclos, Jean-Claude Nallet, Guy Drut, Pierre Colnard qui vient de nous quitter, Lasse Viren, Ron Clarke, et tant d'autres. Sur le stade Gérard-Saint à Argentan, que ce 400 m me paraissait bien long ! Pourtant, un jour, en terminale, mon prof nous emmena pour un long footing en campagne. Ce fut une révélation. Cet effort long, mesuré, me convint parfaitement. Pour la première fois, je prenais plaisir à faire du sport ! Cela correspondait à mon esprit vagabond. L'année suivante, dans d'autres circonstances, ce fut ma rencontre avec Claude Varnier, président du CSA d'alors, qui m'entraîna dans une longue sortie en hiver, du côté de Rochesson, dans les Vosges. Cette idée de courir sans fin me plût énormément. Cependant, il me fallut attendre un temps certain par la suite pour retrouver cet esprit de liberté. C'est dans le Perche, que je partais chaque dimanche pour des sorties longues par monts et par vaux.

Arrivant sur Alençon en 1996, je m'appropriais les routes de la forêt d'Ecouves pour mes efforts longs et solitaires. En 1999, réussissant à vaincre ma phobie de la foule, je prenais le départ de mon premier Médavy où j'obtenais un classement honorable. Par la suite, j'intégrais le groupe d'Alain Lebossé pour des sorties dominicales, d'abord sur route, puis en forêt d'Ecouves. L'entraînement devint alors sérieux avec 4 à 5 séances hebdomadaires. Très vite, le long me convainquit. Mon premier marathon couru au Mt-St-Michel en juin 2000 avec Thierry Jacquet fut une partie de plaisir. Mais, à cette époque, l'appel de la nature commençait à résonner. Ce furent les premiers trails. Je m'y engouffrais. Très vite, les distances s'allongèrent. Je lançais mon groupe dans l'aventure des trails hivernaux et dans les nouveaux trails en bord de mer ou en montagne.

Licencié à l'A3, et pourtant membre du bureau dès 2003, ma pratique sportive n'entrait pas dans les clous. Ultra-marathonien dans un club d'athlé, cela était incongru ! Cependant, je suivais le club sur les cross et quelques sorties sur 10 km. J'ai gardé cette culture du cross. Mon club vivotait. En 2011, un nouveau bureau, sous la houlette Patrick Tranchant, impulsa une orientation du club vers la piste. Pour moi, ce fut une découverte. L'obligation d'être jury pour répondre aux exigences des règlements des compétitions me poussa à gravir les différents échelons pour devenir juge fédéral. Si mes profs de sport du collège ou du lycée avaient su cela, je crois qu'ils auraient bien été incrédules ! La pratique de la piste a fait émerger des jeunes talents.

J'ai pris la présidence du club en 2016 avec une équipe solide. Je suis très attentif à tous mes athlètes. J'ai la chance d'avoir un club où la pratique est très diversifiée : la route, le cross, le trail, la piste. Cette diversité est une richesse. Nous sommes un petit club qui a grandi. Beaucoup de joie, des déceptions de temps en temps, mais l'essentiel est de sentir cette diversité.

Cette année, c'est un vrai bonheur que de suivre mes athlètes, sur un kid athlé, un championnat en salle, un cross, d'attendre les résultats du dimanche soir. Certes, le travail est multiple, difficile, prenant mais tellement passionnant. Je remercie ici sincèrement tous les athlètes et les membres du bureau pour ce qu'ils m'apportent.

PP

# RÉSULTATS

Avril 2018

## 10 km d'AVRANCHES - dimanche 4 mars 2018 ( 132 km)

372 classés

103<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> M2M

Jean-Paul HUETTE

en 40 min 31 s D3

## Semi-marathon de PARIS - dimanche 4 mars 2018 ( 209 km)

36 753 classés

274<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> ESM

Aymerik DROUILLET

en 1 h 19 min 24 s

R3

## Le Fren'Urban trail à La FRESNAY S/ SARTHE - dimanche 4 mars 2018 ( 21 km)

- 5 km -

69 classés

5<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> M2M

58<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> CAF

Didier DARCEL

Clémence PICOT

en 19' 41

en 34' 29

## Trail d'ARRADON (56) - dimanche 4 mars 2018 ( 284 km)

- 14,5 km

300 classés

60<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> M2M

Denis DECAUX

en 1 h 10 min 00 s

## Match U18 Turquie/France/Ukraine/Biélorussie à ISTANBUL - samedi 13 mars 2018 ( 2 920km)

Pentathlon

1<sup>er</sup>

Tanguy TRANCHANT

avec 3 638 points

N3

record de Ligue

60m Haies en 8" 32 / longueur avec 6m62 / poids avec 12m 76 / hauteur avec 1m90 / 1000 m en 3' 02" 22

## Trail de Collines Normandes à CONDE SUR NOIREAU - samedi 13 mars 2018 ( 82 km)

La Foulée verte en Durance -12 km

136 classés

12<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> M2M

Bruno CEYSEL

en 54 min 44 s

## La course du Printemps à La FERTE MACE - samedi 13 mars 2018 ( 44 km)

- 10,5 km -

127 classés

76<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> SEF

Vanessa LETOURNEAU

en 51' 14

83<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2F

Chantal LETOURNEAU

en 52' 05

94<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> M2F

Anita JOUSSELIN

en 54' 37

## Les boucles de la Risle à LA VIEILLE-LYRE (27) - dimanche 13 mars 2018 ( 88km)

- 10,1 km -

76 classés

2<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> SEM

Anthony NOLIERE

en 36' 14

## Championnat de France de cross country à PLOUAY (56) - dimanche 13 mars 2018 ( 311km)

course cadet - 5 970 m / 362 classés

308<sup>e</sup>

Maxence RALU

en 24' 34

course Elites H - 10 010 m / 370 classés

185<sup>e</sup> et 40<sup>e</sup> ESM

Simon GANNE

en 38' 40



# RESULTATS

Avril 2018

Intercomités salle Benjamins-Minimes/MONDEVILLE - dimanche 11 mars 2018 ( 110 km)

Benjamines	points	longueur	Triple saut	1 000 m	50 m	Poids 2 kgs	performance
<b>Lisa GUILLET</b>	44	3m26			8" 12	3m76	D3
Benjamins	points	longueur	Triple saut	1 000 m	50 m	poids 3 kgs	performance
<b>Jérémy DAGRON</b>	65	4m00			8" 00	6m46	R6
<b>Léandre FLEURY</b>	61	3m33		3' 36" 56		6m80	R6
<b>Valentin LEJUEZ</b>	46		7m39	4' 09" 92		5m71	D2
Minimes Garçons	points	longueur	Triple saut	1 000 m	50 m	poids 4 kgs	performance
<b>Chacha CHALUMEAU</b>	63	4m32			7" 00	7m69	R6

Championnat régional BE/MI indoor à VAL DE REUIL - dimanche 18 mars 2018 ( 165 km)

BEM

Poids 4 kg

3<sup>e</sup>

50m

2<sup>e</sup>

Hauteur

2<sup>e</sup>

Triathlon hors championnat

6<sup>e</sup>

<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 11 m 49
<b>Bonano LEMONNIER</b>	en 6" 37 rp
<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 1 m73 rp
<b>Bonano LEMONNIER</b>	avec 107 points rp IR3

10 km de la Sarthe à SARGE - dimanche 18 mars 2018 ( 55 km)

212 classés

9<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> SEM  
14<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> CAM  
31<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> SEM  
35<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> M2M  
44<sup>e</sup> et 38<sup>e</sup> SEM  
49<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> M1M  
55<sup>e</sup> et 41<sup>e</sup> SEM  
95<sup>e</sup> et 1<sup>ère</sup> M2F  
110<sup>e</sup> et 71<sup>e</sup> M1M  
117<sup>e</sup> et 66<sup>e</sup> SEM  
130<sup>e</sup> et 1<sup>ère</sup> ESF  
138<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> M4M  
139<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> M1F  
155<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> M2F  
162<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> M1F  
208<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> M1F

<b>Vincent EPIPHANE</b>	en 35' 04	R2
<b>Maxence RALU</b>	en 36' 00	R3
<b>Côme BOUVET</b>	en 38' 15	R6
<b>Jean-Paul HUETTE</b>	en 39' 23	D1
<b>Anthony NOLIERE</b>	en 40' 05	D2
<b>Ludovic RANNOU</b>	en 40' 21	D2
<b>Mathieu BOUCHET</b>	en 41' 06	D3
<b>Valérie FOURNIER</b>	en 43' 44	R3
<b>Sébastien VESQUE</b>	en 45' 09	D6
<b>Cédric VENOT</b>	en 45' 25	D6
<b>Joséphine DRION</b>	en 47' 16	D1
<b>Henri BLAISE-MARTIN</b>	en 48' 34	D7
<b>Sandrine LE POETVIN</b>	en 48' 43	D2
<b>Anita JOUSSELIN</b>	en 50' 22	D4
<b>Stéphanie POILPRE</b>	en 51' 46	D4
<b>Elsa BOULAY</b>	en 59' 55	D7

Les Boucles de la Seine à ELBEUF - dimanche 18 mars 2018 ( 137 km)

- 10 km -

873 classés

30<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup>

<b>Michaël DELANNOY</b>	en 35' 05	R2
-------------------------	-----------	----

Les Foulées de BAYEUX - dimanche 18 mars 2018 ( 139 km)

- semi-marathon -

528 classés

37<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> M1M

<b>Jean-Louis GALODE</b>	en 1 h 20 min 59 s	R4
--------------------------	--------------------	----

qi

# RESULTATS

Avril 2018

## Marathon de BORDEAUX - samedi 24 mars 2018 ( 470 km)

2 131 classés.

268<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> M1F **Sandrine LEBON**  
857<sup>e</sup> et 23<sup>e</sup> M1F **Katia GAPAILLARD-LEMOINE**  
1857<sup>e</sup> et 94<sup>e</sup> M1F **Patricia LEVEQUE**

en 3 h 34 min 42 s (tps officiel) / 3 h 28 min 24 s (tps réel)  
en 4 h 10 min 07 s (tps officiel) / 4 h 03 min 02 s (tps réel)  
en 5 h 12 min 43 s (tps officiel) / 4 h 47 min 58 s (tps réel)

## La Varenne à St-FRAIMBAULT - dimanche 24 mars 2018 ( 70 km)

- 12 km -

88 classés

47<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> M2M **Denis DECAUX** en 55' 34

## Championnat d'Europe Masters à MADRID (E) - 23, 24 et 25 mars 2018 ( 1 187 km)

1500m M50

54 classés

21<sup>e</sup>

Cross M50 - 5 km

68 classés

34<sup>e</sup>

**Didier DARCEL** en 4' 38" 09 R5

**Didier DARCEL** en 19' 34

## 10 km de CHANGÉ - dimanche 1er avril 2018 ( 564km)

407 classés

101<sup>e</sup> et 36<sup>e</sup> SEM **Mathieu BOUCHET** en 40' 04 D2  
112<sup>e</sup> et 47<sup>e</sup> M1M **Ludovic RANNOU** en 40' 46 D3  
165<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2F **Valérie FOURNIER** en 43' 59 R3  
177<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> ESF **Joséphine DRION** en 44' 28 R4  
396<sup>e</sup> et 35e M1F **Elsa BOULAY** en 1 h 02 min 28 s D8  
↳ 21<sup>e</sup> par équipes / 45

## Trail virois du Crédit Agricole à VIRE dimanche 1<sup>er</sup> avril 2018 ( 99 km)

Course EA - 100m / 28 classés

27<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> EAF **Lola GALODE** en 7' 08

## Les Foulées Auvrasiennes à LA FORÊT AUVRAY lundi 2 avril 2018 ( 63 km)

- 12,5 km -

144 classés

25<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> M2M **Bruno CEYSSEL** en ... →  
66<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> M2M **Denis DECAUX** en ...

Course jeunes

1<sup>er</sup> **Lilian GONTIER** en ...

## Les Foulées Noyalaises à NOYAL (22)

lundi 2 avril 2018 ( 222 km)

- 10 km -

182 classés

11<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> M2M **Didier DARCEL** en 38' 46



www.normandiecourseapied.com



# PHOTOS

Avril 2018



Tangui TRANCHANT à Istanbul



Bonano LEMONNIER aux Régionaux BE/MI



L'A3A à Sargé



Ludovic RANNOU, Valérie FOURNIER, Elsa BOULAY et Joséphine DRI aux 10 km de Changé



# A3 ALENCON ATHLÉTISME

www.a3alencon.fr



## Challenge A3 - Running Conseil au 3 avril 2018 (résultats provisoires)

place	points	Nom prénom	Perf	lieu	points	bonus	
1	1033	TRANCHANT Tangui	8'35 au 60m haies	Rennes 20/12/17	983	+50	cadets
2	1017	MÉRIEL Clara	8'58 au 60m	Mayenne 10/12/17	817	+200	femme/cadet
3	988	ROGER Camille	8'70 au 60m	Mayenne 17/12/17	788	+200	femme/cadet
4	952	FOURNIER Thimothée	22'28 au 200m	Val de Reuil 21/01/2018	952	0	Femme/cadet
6	890	RACINE Emerence	9" 13 sur 60 m	Mondeville 07/01/2018	690	+200	V1
7	807	POTTIER Mickael	2h40'16 au marathon	Amsterdam 15/10/2017	757	+50	
8	844	MALO Valentin	23" 10 200m	Val de Reuil 09/12/2017	844	0	
5	943	GANNÉ Simon	31'29 au 10 km	Morlaix 05/11/2017	843	0	Vétéran
9	792	CLOUTIER Eddy	32'45 au 10km	Ermont 6/11/2018	742	+50	
10	764	LUROIS Guillaume	7'46 au 60m	Mondeville 30/11/2017	764	0	
11	747	LEMONNIER Bonano	8'04 au 50m haies	Mondeville 09/12/2017	647	+100	Minime
12	705	BLAIN Maxence	7'78 au 60m	Mondeville 20/01/2018	655	+50	cadets

Bonus      100 : minimes  
             50 : cadet  
             150 : femmes  
             50 : V1  
             100 : V2  
             50 : sup 30kms  
             100 : juge

## Au calendrier 2018-2019 :

Les France semi-marathon auront lieu à St-Omer le 28 octobre 2018  
 Lisieux accueillera les Pré-France de cross-country le 17 février 2019.

Lu sur le PV du Comité Directeur du 26 et 27 janvier 2018

## Droits de Mutation :

➤ Gratuité de mutation aux Eveils Athlétiques (U10) et aux Poussins (U12) tout en maintenant un montant de 40 euros pour les Benjamins (U14) et les Minimes (U16). Pour toutes les autres licences, les droits de mutation s'élèvent à 160 euros. L'exception consistant à appliquer *la gratuité en cas de passage d'une licence Athlé Compétition à une licence Athlé Running* est supprimée.

➤ Versement au club quitté d'un seul type de compensation ou d'indemnité à partir d'un niveau de classement des licenciés (DEOS – compétitions MI-CA-JU-ES-SEMA), *en fonction du nombre de points perdus par le club quitté*.

## Au calendrier du club :

- stage Interclubs APPAM61/A3A samedi 14 avril 2018
- Kid athlé à Flers samedi 21 avril 2018
- stage Interclubs samedi 21 et dimanche 22 avril 2018
- samedi 28 et dimanche 29 avril 2018 : départementaux piste PO/BE/MI
- samedi 9 mai : 1er tour Interclubs à Vernon (27)
- samedi 19 mai : 2e tour Interclubs à ????
- samedi 26 et dimanche 27 mai : Régionaux piste Epreuves Combinées BE/MI à Alençon
- départementaux CJESM piste à Argentan dimanche 3 juin 2018
- Kid Athlé à Bellême samedi 9 juin
- Régionaux BE/MI et Finale régionale Pointes d'Or à Val de Reuil dimanche 17 juin 2018
- Régionaux CJESM à Caen samedi 23 et dimanche 24 juin 2018
- Pré-France CJESM à Fougères samedi 30 juin 2018

## Sports

L'ORNE HEBDO  
MARDI 27 FEVRIER 2018  
actu.fr/l-orne-hebdo

44

## ■ COURSE À PIED/ATHLÉTISME

## A3 ALENÇON. Le cadet T. Tranchant franchit 1,98 m

Au championnat de France en salle cadets-juniors à Val-de-Reuil, deux Alençonnais avaient obtenu leur billet : le sauteur en hauteur cadet Tanguy Tranchant et le sprinter junior Timothée Fournier.

Le premier a terminé « seulement » cinquième (sur 18) mais en améliorant néanmoins son record personnel, franchissant 1,98 m au premier essai, soit cinq centimètres de mieux. Il échouera à 2,01 m.

« On sent chez lui peu de tension comme il pouvait en avoir il y a encore un an. Il est détendu. Il a pris de la maturité » confie Philippe Peccate, président de l'A3.

Prochaine étape : Istanbul, le 10 mars en équipe de France pour un match en penta-

thon opposant Turquie, Biélorussie, Ukraine et France.

Moins heureux a été le sprinter Timothée Fournier qui s'alignait sur le 200 m, fort du 14<sup>th</sup> temps des 24 qualifiés : 22' 25.

Mais les spécialistes le savent : le couloir 3 n'est pas le meilleur (virage trop serré). Il a mis 22' 41 : insuffisant pour aller en finale. Pour son entraîneur Janik Lemaire, « la loi du couloir a frappé ». Place à la saison en plein air.

## À Cerisé

Sur route (et chemin), à Cerisé, le club s'est signalé avec plusieurs podiums. Sur 12 km, Frédéric Desierrey deuxième en 41' 36, Mickaël Pottier troisième et premier master en 42' 41, Valérie Fournier première



Ça passe à 1,98 m (photo Ph. Peccate)

féminine et première master en 54' 50.

Sur 6 km, victoire de Vincent Épiphane en 21' 23, juste devant l'espérant Aymeric Drouillet en 21' 30. Didier Darcel finit quatrième (et premier master) en 22' 19, Audryk Drouillet cinquième (et premier cadet) en 23' 26, Bruno Ceyssel sixième en 23' 30, Amaury Ralu septième en 23' 39, Thierry Drouillet (le père) neuvième en 23' 54.

Chez les femmes : Joséphine Drion troisième en 26' 33, Vanessa Letourneau quatrième en 27' 46, Chantal Letourneau cinquième (et première M2) en 28' 34, Axelle Lambert en 30' 16.

Enfin, aux 10 km de Morcourt (Aisne), l'espérant Albin Foubert a mis 34' 16 (record personnel).

## A3 ALENÇON. Simon Ganné : 10 km en 32'03

Aux championnats d'Europe d'athlétisme en salle des plus de 35 ans, cette semaine, Didier Darcel disputera le vendredi 23 mars le 1 500 m en M50 (50/54 ans) avec 65 engagés puis le cross le samedi (82 engagés en M50).

Son objectif, étant en dernière année de la catégorie

M50, sera de s'atteindre la finale sur 1 500 m et de jouer le podium par équipes en cross.

## Résultats

- Aux Foulées de l'assurance, sur 10 km, dans le bois de Boulogne, l'espérant Simon Ganné a mis 32'03.

- À Sargé près du Mans, sur 10 km, Vincent Épiphane neuvième en 35'03, Maxence Ralu quatorzième en 36' (premier cadet), Côme Bouvet en 38'15, Jean-Paul Huette en 39'23 (premier master 2), Valérie Fournier en 43'44 (première master 2). L'A3 se classe quatrième par équipes.

- Au semi-marathon de Bayeux, Jean-Louis Galodé a mis 1h20'59.

- Aux 10 km d'Elbeuf, Mickaël Delannoy en 35'05.

- Aux championnats de Normandie sur piste en salle, le minime Bonano Lemonnier a lancé le poids de quatre kg à 11,49 m. À la hauteur, il a franchi 1,73 m (deuxième), au 50 m il a mis 6"37 (deuxième).

L'ORNE HEBDO  
MARDI 20 MARS 2018  
actu.fr/l-orne-hebdo

48

## Sports

OM du 13 mars 2018

## ■ COURSE À PIED/ATHLETISME

## A3. Tangui Tranchant a (plus que) bien représenté la France

Le néo-cadet représentait la France, dans un match à quatre, avec la Biélorussie, la Turquie et l'Ukraine, à Istanbul. Il a remporté le pentathlon, totalisant 3 638 points.

Ses résultats : 8"32 sur 60 m haies, 6,62 m à la longueur (record personnel), 12,76 m au poids, 1,90 m à la hauteur, 3' 02" 22 au 1 000 m terminé « à bout de forces ».

## Contrat rempli

Aux championnats de France de cross à Plouay, dans la boue et sur 10 km, l'espérant Simon Ganné est « parti doucement, dans les 50 derniers, et j'ai remonté toute la course,



Tangui Tranchant avec le maillot bleu de l'équipe de France, sur le 1000 m

même si j'ai eu un coup de mou au 6<sup>th</sup> km ». Il finit 185<sup>th</sup> au scratch et 40<sup>th</sup> espérant, en 38'40 : « le contrat est rempli ». Conclusion : « un vrai plaisir d'avoir un tel parcours ».

Le cadet Maxence Ralu a découvert ce niveau sur près de 6 km : « le premier km, c'est de la folie. 15-20 chutes, des coureurs qui perdent leurs chaussures, on prend des coups. La boue épaisse fa-

tigue, je n'ai pas été capable de remonter ».

Il finit 308<sup>th</sup> sur 362 en 24'34 : « j'aurais préféré mieux mais les France sont rarement les meilleurs en termes de performance ».

Il avait prévu de courir les 10 km de Sargé dimanche 18 mars. Pas sûr : « il faut que mon corps se repose ».

Et après : la piste sur 800 et 1 500 m. Sans boue.

## Autres résultats.

- Foulée verte en Druance, 12 km : 12<sup>th</sup> sur 136 et premier master 2, Bruno Ceyssel en 54'44.

- Course du Printemps à La Ferté-Macé, 10,5 km : Vanessa Letourneau en 51' 14, Chantal Letourneau en 52' 05, Anita Jousselain en 54' 37.

- Les boucles de la Risle à La Vieille-Lyre, 10,1 km, 2<sup>nd</sup> sur 176 : Anthony Nolière en 36' 14.



Simon Ganné et Maxence Ralu à Plouay, course faite

Bonano Lemonnier à Val-de-Reuil : trois épreuves, trois podiums

**COURSE À PIED**

# À BORDEAUX. Katia Gapaillard-Lemoine entame son marathon

Figure des pelotons toujours tirée à quatre épingle, Katia Gapaillard-Lemoine (KGL) s'est concoctée un copieux programme pour 2018.

Tout commence par le marathon de Bordeaux, samedi 24 mars, « pour reprendre un peu de vitesse : j'en manque, comme d'habitude ».

Après cet effort sans doute non accompli en vain, elle sera au départ d'Alençon-Médavy le dimanche 15 avril. Des hauteurs d'Écouves elle ne reviendra pas en voiture ou en bus : ses jambes seront son véhicule.

Ensuite, les 5-6 mai, elle arpentera le Champ de Mars à Paris. Sous le regard de la tour Eiffel, autre dame de fer, elle refera la No Finish Line, épreuve qui consiste à tourner sur un circuit 24 heures durant et 24 heures dûment sportives, « sans dormir ». L'an dernier, elle avait parcouru 151 km. « Si je peux faire 160 cette année, ça me

ferait plaisir... ».

**L'abandon utile**

Voilà pour l'endurance.

Ensuite, place à la dénivelée afin de donner du relief à sa



**Peu de vraies courses, beaucoup d'entraînements, « des envies » avant le défi d'octobre, à la Réunion**

saison.

Ça commencera par les 61 km d'Écouves début juin, avant un 65 km dans les Alpes à la mi-juillet.

Puis, fin août, Katia Gapaillard-Lemoine retournera à Chamonix afin de suivre à nouveau la trace des Ducs de Savoie sur 121 km. Sans esprit de revanche. L'an dernier, « j'ai coincé » vers le 70<sup>e</sup> kilomètre. À cause de l'asthme et d'une céphalée. Là, elle ne va pas se prendre la tête : « J'ai beaucoup appris en abandonnant. Je vais grimper plus lentement ».

À l'entendre, jusqu'alors, elle sera « à l'entraînement, pas en course ».

Car le (seul ?) défi de l'année, c'est la Diagonale des fous, à la Réunion, en octobre : un 150 km avec un petit 10 000 de D+. Dans des « paysages de rêve » et en compagnie de Sandrine Lebon.

Un programme élaboré « avec une certaine logique ».

**Son entraînement**

Jamais blessée, KGL ? « Si. Tendon d'Achille, aponévrose plantaire... ». Son métier, kinésithérapeute, lui permet de réparer plus aisément et plus rapidement.

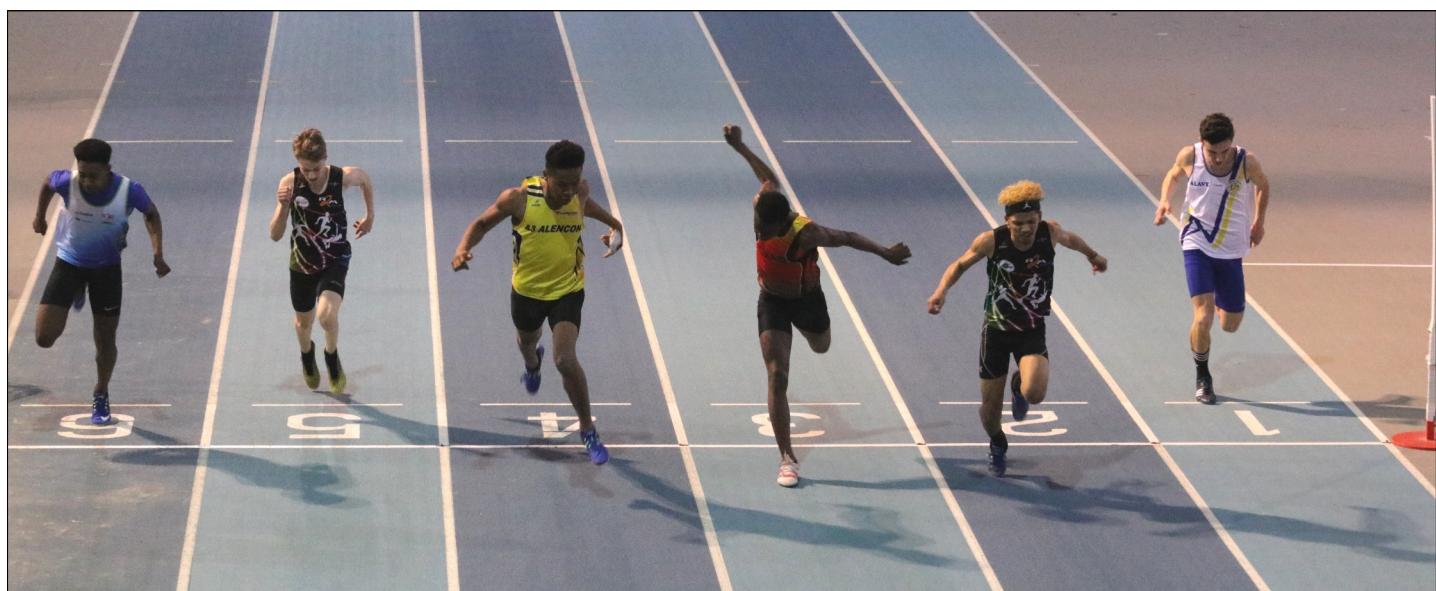
Tout en dosant l'effort hebdomadaire, avec cinq sorties pédestres (et jusqu'à 100 km totalisés avec une volonté sans bornes), une sortie piscine, du vélo et de la PPG\*.

Mais comment fait-elle pour concilier boulot, sport et vie de famille (elle a quatre enfants) ? « Ce n'est que de l'organisation. Il suffit de prévoir ».

C'est simple comme mettre un pied devant l'autre.

JMF

\* Préparation Physique Générale.



Régionaux BE/MI : Bonano Lemonnier sur 50 m

**A3 ALENCON**  
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