

## Contre vents et marées, le cap est maintenu !

Une nouvelle saison d'athlétisme commence. Un pool d'entraîneurs va être aux commandes des entraînements de l'Ecole d'Athlétisme aux Masters. Un pool, c'est-à-dire plusieurs. Le club poursuit ainsi son développement et la mise en application de son projet sportif.

Certes, c'est un gros changement par rapport aux années passées; au niveau piste, les jeunes vont pouvoir s'exercer selon trois axes, la course, les sauts et les lancers avec un entraîneur dédié avec une de ces trois composantes. La mise en adéquation entraînements-compétitions sera la règle. Il faut prendre le terme de compétition comme une suite logique à l'entraînement, non pas pour produire une performance mais pour baliser un parcours sportif et noter ses progressions; c'est donner du sens à un entraînement par rapport en premier lieu à soi-même. Ensuite participer à une compétition c'est aussi une confrontation avec les autres dans le sens noble du terme.

Pratiquer un sport, en particulier un sport individuel, expose l'individu. Il faut accepter cette contrainte.

Dans ce projet sportif, il est surtout question de rendre responsable l'athlète, plus particulièrement le jeune athlète, dans son implication dans un projet sportif défini.

Voilà la seule contrainte que le club demande.

Les entraîneurs accompagneront les jeunes sur les compétitions annoncées, pour lesquelles ils seront préparés ! Rien d'ambitieux mais une démarche logique, inhérente à tout club sportif !

Côté hors-stade, un nouvel entraîneur, Jean-François Cagnet, sera à la disposition des crossmen et des « routards ». Les entraînements auront lieu sur la piste du stade, ou sur le parcours footing de la Plaine des Sports, mardi et jeudi. Cependant, il se propose d'animer d'autres séances dans la semaine avec un groupe constitué.

Denis Decaux continuera d'animer la section marche nordique le mercredi. Il est aussi référent agréé pour le sport adapté, avec la spécialité marche nordique.

Le club affirme ainsi sa volonté de proposer un athlétisme pluriel, attractif dans toutes ses composantes. Le projet est clair, les objectifs bien définis et une belle équipe pour tenir le cap.

Philippe Peccate, Président de l'A3 Alençon Athlétisme

## Galopades du Patrimoine

Les athlètes ont jusqu'à lundi 10 septembre 12 h pour communiquer leur intention de participer aux Galopades du Patrimoine, 6 ou 12 km au secrétariat du club : [a3alencon@gmail.com](mailto:a3alencon@gmail.com) pour une prise en charge de leurs frais d'inscription.

Rappel : seuls les athlètes ayant une licence compétition 2018-2019 pourront prétendre à cette prise en charge par le club.

## TDS



Coup de chapeau à Katia GA-PAILLARD-LEMOINE pour être allée jusqu'au bout des 122 km de la TDS (sur les Traces des Ducs de Savoie) en 29 h 26 min 18 s.

## La Populaire à MAYENNE - samedi 14 juillet 2018 (201 km)

14 km / 136 classés  
47<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> M2M

**Bruno CEYSSEL** en 1 h 10 min 41 s

## Les 10 km de la Clavée à BRIANÇON - dimanche 5 août 2018

Trail de montagne de 9,5 km / 552 classés  
80<sup>e</sup> et 24<sup>e</sup> M1M

**Emmanuel PLANCHAIS** en 38' 29

## La St-Augustinaise à St-AUGUSTIN (17) - dimanche 5 août 2018

7 km / 49 classés  
7<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> M2M

**Bruno CEYSSEL** en 27' 08

## La corrida de Mironдела à Pézenas (34) - samedi 11 août 2018

7,5 km  
4<sup>e</sup> et ...

**Vincent EPIPHANE** en 27' 00

## Les Foulées du Grand Complet au Haras du Pin - dimanche 12 août 2018

10 km / 29 classés  
25<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> SEF

**Stéphanie CORMIER** en 48' 04

## Sur les Traces des Ducs de Savoie à CHAMONIX - mercredi 29 août 2018

122 km et 6800m de D+ / 1 328 classés  
876<sup>e</sup> et 31<sup>e</sup> V1F

**Katia GAPAILLARD-LEMOINE** en 29 h 26 mi 18 s

Bravo pour Thomas FENECH qui a lâché prise au 89<sup>e</sup> km !



## LES ENTRAÎNEMENTS

### ➤ **Organisation des entraînements piste (hors vacances scolaires)**

*Les entraînements ont lieu sur le stade Claude Varnier*

*à la **Plaine des sports de Perseigne**, route du Mans*

**Eveil athlétique et poussins\***  
(nés en 2011,2010,2009,2008)

Mercredi de 14h00 à 15h30

Entraîneur : Robin Rallo

**Benjamins\***  
(nés en 2006 et 2007)

Mercredi de 15h30 à 17h00

Entraîneur : Robin Rallo

**à partir de Minimes\***  
(à partir de 2005)

Mardi de 18h30 à 20h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

Entraîneurs\* : Robin Rallo  
Denis Decaux

\* un 3<sup>e</sup> entraîneur sera à disposition dans le courant de l'année

\* Attention, le changement de catégories s'effectue le 1<sup>er</sup> novembre mais nous anticipons ce passage. Par exemple un poussin 2 de la saison passée passera benjamin au 1<sup>er</sup> novembre, mais ses entraînements auront lieu le mercredi de 15 h 30 à 17 h 00 dès le 5 septembre.

### ➤ **Organisation des entraînements hors-stade**

*Les entraînements ont lieu sur le stade Claude Varnier et sur le parcours footing de la **Plaine des sports de Perseigne**, route du Mans*

**à partir de espoirs (18 ans et plus)**

**Entraînement Hors stade**

Mardi de 18h30 à 20h30 / Jeudi de 18h30 à 20h30

☞ autres séances à prévoir dans la semaines

Entraîneur : Jean-François Cagnet

### ➤ **Marche Nordique**

Les entraînements ont lieu soit sur le parcours footing de la Plaine des Sports, soit en forêt d'Ecouves

Mercredi à partir de 18h30

Entraîneur : Denis Decaux / 06 80 90 25 36 - decauxdenis@orange.fr

### ➤ **Sport adapté**

Le club est agréé par l'IMAPAC pour accueillir des personnes relevant du sport adapté, option marche nordique.

Entraîneur : Denis Decaux / 06 80 90 25 36 - decauxdenis@orange.fr

## Remise de récompenses au Crédit Mutuel

A l'initiative de Jean-Louis Galodé et grâce au soutien de M Lenoir, directeur de l'agence du Crédit Mutuel, rue St-Blaise, avait lieu vendredi 31 août dans les salons de l'agence, une sympathique cérémonie pour récompenser les athlètes de l'A3, en présence de Joaquim Pueyo, député de l'Orne et de Sophie Douvry, vice-président de Conseil Départemental. Ont été distingués pour leurs résultats aux différents championnats de France : Tangui Tranchant, Timothée Fournier, Valérie Fourier, Maxence Ralu et Simon Ganné (absent pour raisons personnelles). De même, a été mis à l'honneur, Mickaël Pottier pour son résultat au marathon de Londres.

Le club remercie le Crédit Mutuel pour ses différentes actions en faveur du club.



## Au calendrier du club piste

C'est la reprise !

➤ Le club sera présent aux Jeux du Perche, le samedi 22 septembre à Mortagne au Perche. Les poussins, benjamins et minimes pourront s'aligner sur un triathlon.

Des épreuves ouvertes sont également au programme.

↳ Infos à suivre sur le blog.

☞ Pour le transport, il sera fait appel au covoiturage. Cependant, la ville d'Alençon met à disposition du club un minibus.

➤ Le club organise son triathlon d'automne le dimanche 7 octobre; celui-ci est ouvert aux PO2/BE/MI

Les entraîneurs prépareront les jeunes et donneront les informations en temps utile afin de participer à ces dernières compétitions sur piste de la saison avant la saison hivernale en salle.

Le club prend en charge l'inscription à la Vétérane des athlètes à jour de leur licence compétition 2018-2019.

Annoncez votre participation au secrétariat du club.

**ROY Sylvain**  
 plaquiste  
 ■ isolation - cloisons sèches  
 ■ faux plafonds - parquets  
 ■ pose de menuiserie bois - PVC - alu  
 ■ aménagement de placards  
 BP127 - 61004 ALENÇON 06.14.60.61.28  
**INJECT STYRENE**  
 Isolation par Injection de Microbilles polystyrène  
 www.inject-styrene.com



**Hair.Coiffure**  
 Coiffure mixte  
 Distributeur L'Oréal professionnel  
 02 33 26 16 36  
 62, Cours Clémenceau  
 61000 Alençon  
 e-mail: hair.v@wanadoo.fr  
 Etudiants & moins de 20 ans (-20%)

**Réunion du Lundi 27 Août 2018****Présents :**

Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Simon GANNE, Joséphine DRION, Jean-Louis GALODE, Stéphanie POILPRE, Thierry DROUILLET, Amaury RALU, Hervé ROY, Allain LEBOSSE, Sophie GAUTIER

**Excusés :** Vincent EPIPHANE, Abel RALU, Didier DARCEL

**Présidence :**

En préambule, Philippe Peccate réitère sa grande satisfaction quant à l'évolution du club depuis son ouverture à l'athlétisme sur piste en 2011.

Il rappelle les différents étapes de la mise en place d'équipements avec la ville d'Alençon pour aboutir à un stade d'athlétisme dont la catégorie FFA est classée « niveau national incomplet » (incomplet pour l'absence de tribunes).

Philippe souligne également son investissement personnel au sein du club depuis plus de 14 ans puis développe le projet sportif de la rentrée 2018, qui sera axé sur la mise en adéquation des entraînements avec les Compétitions inscrites au calendrier du club. Il déplore que les années passées, cette relation entraînements / compétitions n'ait pas été appliquée pourtant naturelle dans les autres clubs de sport.

Il s'ensuit une longue discussion entre les membres du CA sur le fait que le président du club n'ait pas reconduit l'éducateur, Janik Lemaire, mis à disposition par l'USDA, pour les entraînements du club. Le président assume ce choix, celui-ci s'est effectué suite à une discussion fin juin avec Janik Lemaire et lors d'un entretien avec le président de l'USDA son employeur où il s'est soudainement énervé, refusant avec véhémence de modifier son attitude, quittant la réunion ! Il indique que le problème est ancien. De tout temps, Janik s'est refusé malgré les constantes demandes du président à inciter et à préparer les jeunes pour les compétitions. Il explique par ailleurs que le projet de Simon n'ayant pas été suffisamment avancé lors de la dernière réunion, une décision rapide devait être prise. Il regrette cependant de n'avoir pas fait part de sa décision aux membres du CA aussitôt. Simon Ganné conteste cette décision. Il s'en explique longuement avec fougue. Il argumente sur son projet sportif avec Janik Lemaire. Le président et d'autres membres du bureau lui font objecter que Janik Lemaire se contentait d'entraîner sans aucune intention de compétition sauf pour quelques-uns et ne prenait en charge qu'un groupe d'athlètes et laissait pour compte les autres sans faire part d'aucun compte rendu aux dirigeants du club. L'opportunité d'avoir des nouveaux entraîneurs plus investis dans leur rôle a fait pencher la balance en leur faveur.

**Organisation de la semaine d'entraînement : définition du rôle de chacun :**

Philippe et Patrick annoncent que Robin RALLO, Denis DECAUX et Jean-François CAGNET (hors stade) formeront le nouveau Pool Entraîneurs de la prochaine rentrée.

Côme BOUVET, sous réserve d'accord, serait également prévu. (En cours : le projet de recruter un troisième entraîneur, sous réserve de financement de ce poste).

**Planning de la rentrée 2018 :**

Mardi	Robin / Denis / (Côme) / à partir de MI, Jean-François (hors stade)
Mercredi	14 h – 15 h 30 : EA PO 15 h 30 – 17 h : BE 1 et 2 Robin + bénévoles
Judi	18 h 30 – 20 h 30 : Robin / Denis / (Côme) à partir de MI / Jean - Francois (hors stade)
Vendredi	Créneau disponible
Samedi	Jean-François hors stade

A ce point de la réunion, Simon GANNE annonce son départ du club. Il souhaite que le club continue sur sa lancée, Simon souhaite retrouver une équipe cross court en allant au CAC. Cependant, dans le cadre de ses études STAPS, il doit faire un stage de 150 h. Il propose de le faire le samedi aux horaires de l'an dernier au sein de l'A3. Cette proposition est acceptée par le CA.

**Assemblée Générale du Club :**

Elle se tiendra Vendredi 19 octobre dans la salle des loisirs de Damigny à 19h30 et sera suivie d'un dîner. Hervé ROY gèrera l'organisation du repas : tartiflette - salade, coût prévu : 10 € (faire réservation au plus tard le 10 octobre)

Rappel : Pour participer l'Assemblée Générale, les athlètes doivent être à jour de leur licence 2018/2019.

**Nouveaux maillots :**

Le projet d'Amaury avec la société Springart est bien engagé et apprécié par le bureau. Amaury fera une nouvelle proposition de maillot avec les logos des sponsors.

## Récompenses :

Les récompenses du club, selon le barème adopté par le bureau, seront données lors de l'Assemblée Générale pour les athlètes à jour de leur licence 2018-2019 au sein du club.

Un point sera fait ultérieurement avec Vincent Epiphane concernant le CHALLENGE RUNNING CONSEIL. Le cumul des récompenses ne sera pas fait afin de récompenser le maximum d'athlètes du club à l'AG.

## Fête du sport Samedi 15 septembre 2018 :

Mr Sénéchal a validé la présence du club.

Activités prévues : course sur 30 m, parcours, lancers de vortex,

Joséphine, Valérie, Patrick seront présents. D'autres athlètes, notamment des jeunes, seront les bienvenus pour encadrer les activités

## Etat du compte de résultat et de la trésorerie

Patrick expose le résultat de l'exercice qui ressortira en léger bénéficiaire. Il traduit en chiffre les multiples activités du club toujours en forte croissance et souhaite que le club soit écouté et accompagné sur le plan financier par les institutionnels. Le club ayant de son côté fait un gros travail auprès de sponsors privés en ressources financières nouvelles.

## Point sur les demandes de subventions :

Patrick et Philippe ont préparé le dossier CD61 dans le cadre de la pratique en national 3 du club qui sera déposé pour le 1<sup>er</sup> septembre 2018. Le montant demandé sera beaucoup plus conséquent pour financer une partie du coût des entraîneurs afin d'être mieux préparé pour la finale des interclubs 2019. Cependant, Patrick rappelle que le montant reste très modeste en regard des subventions obtenus par certains clubs.

**Concernant la Ville**, 2 dossiers sont en cours et seront à déposer au plus tard le 23 septembre 2018 :  
=> Achat de matériel hors budget club prévu : barrières de steeple, poteaux de perche

## Point sur les pré - saisies de licences

A ce jour, 30 licences sont saisies.

## Calendrier des Cross (et prévoir les courses sur route au calendrier) :

### **CROSS :**

04/11/18 : Cross de Saint-Mars la Brière

11/11/2018 : Cross de Montilly sur Noireau

18/11/2018 : Cross d'Allonnes

02/12/2018 : Cross de Montfort le Gesnois / Régionaux cross court à Hérouville

### **ROUTE :**

Les Galopades (14/09/18)

La Vétérane (14/10/2018)

Alençon - Médavy : dimanche 24 mars 2019

10 km de Changé : dimanche 1<sup>er</sup> avril 2019

☛ **Pour ces courses, le club prendra en charge les inscriptions pour les athlètes à jour de leur licence compétition 2018-2019**

## Galopades du Patrimoine, Vétérane de Damigny et les Elles de l'Orne

☛ **Concernant les GALOPADES, Philippe rappelle que le club est impliqué dans le bon déroulement de la course JEUNES : Hervé, Sophie, Patrick seront présents. Tous les bénévoles seront les bienvenus.**

**De même, il est fait appel aux bénévoles pour aider au bon déroulement de la Vétérane de Damigny et des Elles de l'Orne.**

## TRIATHLON DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018 :

Il est fait appel aux bénévoles pour les installations le samedi après-midi et dimanche matin, idem pour le démontage le soir.

Les jurys du club doivent se mobiliser pour assurer le bon déroulement des différentes épreuves du programme.

Les inscriptions se feront sur le site du CD61 à partir du lundi 24 septembre et seront closes le vendredi 5 octobre 18h.

A3 ALENÇON  
06 08 03 70 04  
www.a3alencon.fr  
a3alencon@gmail.com

PROCHAINE REUNION : Lundi 1<sup>er</sup> octobre 2018, 18h30,

Président :  
Philippe Peccate  
Secrétaire :  
Valérie Fournier