



Valérie Fournier, Vanessa Letourneau et Joséphine Drion
au relais de Condé s/Sarthe

Une belle dynamique !

Voilà déjà un mois que les entraînements ont repris. Le mercredi, les EA et les poussins sont particulièrement nombreux à suivre l'entraînement de Robin. Des jeunes du club l'assistent dans cette tâche. Merci à eux.

Le mardi et le jeudi, Robin encadre les sprinteurs, Denis s'occupe des sauts et des lanceurs; Jean-François a son groupe de fondeurs. Et Yohan initie un entraînement haies !

Baucoup d'enthousiasme chez les jeunes et les moins jeunes ! On ne peut que saluer cette superbe dynamique dans les entraînements.



Assemblée générale du club

L'Assemblée Générale du club se tiendra vendredi 19 octobre à 19h30 à **la Maison des Loisirs à Damigny**, place de l'Eglise.

En cas d'empêchement, un pouvoir (page 2 de la convocation que les athlètes licenciés ont reçue) est à remplir et à adresser au président du club (le laisser en blanc pour la personne désignée).

Un appel à candidature au Conseil d'Administration est fait. Les candidatures sont à adresser sur papier libre au président de l'A3 Alençon.

Comme d'habitude, un repas est proposé à l'issue de l'AG, s'inscrire en adressant un message au secrétariat du club.

Au cours de cette Assemblée Générale, aura lieu la distribution des récompenses de la saison 2017-2018:

- Celles pour les athlètes de haut-niveau
- Celles du challenge Running Conseil

☞ Celles-ci seront attribuées aux athlètes à jour de leur licence 2018-2019. Ces récompenses sont cumulables.

La liste des récompensés se trouve dans le compte-rendu de la réunion de bureau du 1^{er} octobre.

:Trail de la lande Forêt au GRAIS- samedi 1^{er} septembre

- 8 km -

90 classés

8^e et 1^{er} M2M

Bruno CEYSSEL

en 32 min 58 s

Course jeunes

Benjamins :

2^e BM

Léandre FLEURY

30^e semi marathon CANCALE / St-MALO - dimanche 2 septembre

2 680 classés

1 293^e et 60^e M1F

Patricia LEVEQUE

en 1 h 54 min 19 s (1 h 53 min 43 s)

10 km d'HESLOUP - dimanche 2 septembre

133 classés

43^e et 1^{ère} M2F

Valérie FOURNIER

en 46' 11

58^e et 10^e M2M

Laurent LEPROUT

en 48' 10

80^e et 1^{er} M4M

Henri BLAISE-MARTIN

en 52' 18

84^e et 7^e M3M

Marc LEFAUX

en 52' 38 (ASL Condé)

107^e et 3^e M2F

Anita JOUSSELIN

en 56' 32

Les Foulées du Terroir à VIMOUTIERS - dimanche 2 septembre

- 13 km -

386 classés

112^e et 24^e M2M

Denis DECAUX

en 1 h 02 min 14 s

Les foulées drouaises à DREUX - dimanche 9 septembre

-10 km -

342 classés

23^e et 3^e M1M

Jean-Louis GALODE

en 41 min 16 s

39^e édition du Relais de CONDÉ SUR SARTHE - dimanche 9 septembre

- 3 x 6 km -

65 équipes classées

4^e et 3^e SEM :

Philippe Maheust, Frédéric Saugeron, **Frédéric SIERREY** en 1 h 05 min 53 s

5^e et 4^e SEM :

Paul Rousseau, **Côme BOUVET**, Mathieu Lemoine en 1 h 06 min 37 s

13^e et 1^{er} M2M :

Bruno CEYSSEL, Thierry Bedouet, Christian Vincent en 1 h 13 min 03 s

14^e et 2^e Mixte :

Bettina Millet, Kévin Millet, **Jean-Louis GALODE** en 1 h 14 min 31 s

17^e et 2^e M2M :

Denis DECAUX, Jean-Christophe Sorel, Henri Portais en 1 h 15 min 52 s

18^e et 12^e SEM :

Audryk DROUILLET, **Simon GARNIER**, **Thierry DROUILLET** en 1 h 16 min 22 s

22^e et 1^{er} M3M :

Régis Sablé, **Henri BLAISE-MARTIN**, Bernard Pilon en 1 h 19 min 23 s

24^e et 2^e SEF :

Valérie FOURNIER, **Vanessa LETOURNEAU**, **Joséphine DRION** en 1 h 20 min 34 s

31^e et 7^e mixte :

Gwladys Venot, **Cédric VENOT**, Stéphanie Chanteloup en 1 h 24 min 17 s

32^e et 8^e mixte :

Fabien LAMIRE, Stéphane Fautrard, Laetitia Fautrard en 1 h 24 min 34 s

33^e et 9^e mixte :

Marc LEFAUX, Florian Philippe, Séverine Philippe en 1 h 24 min 39 s

57^e et 20^e mixte :

Annick Guibout, **Alain LEBOSSÉ**, **Thierry JACQUET** en 1 h 36 min 58 s



Les Galopades du Patrimoine à ALENÇON - vendredi 14 septembre

- 12 km -

649 classés

7 ^e et 3 ^e SEM	Anthony CHAPPELLIERE	en 38' 54
11 ^e et 7 ^e SEM	Frédéric DESIERREY	en 40' 02
41 ^e et 12 ^e M1M	David LEPAISANT	en 45' 13
68 ^e et 18 ^e M1M	Emmanuel PLANCHAIS	en 47' 08
85 ^e et 5 ^e M2M	Bruno CEYSSEL	en 47' 55
126 ^e et 8 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 49' 59
148 ^e et 77 ^e SEM	Cédric VENOT	en 50' 57
180 ^e et 2 ^e M1F	Sandrine LEBON	en 52' 30
181 ^e et 3 ^e M1F	Stéphanie LEBON	en 52' 30
192 ^e et 20 ^e M2M	Laurent LEPROUT	en 52' 57
215 ^e et 7 ^e M3M	Thierry JACQUET	en 53' 59
275 ^e et 8 ^e SEF	Blandine MITTON	en 56' 16
367 ^e et 14 ^e M1F	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 59' 21
594 ^e et 41 ^e M1F	Elsa BOULAY	en 1 h 10' 42
646 ^e et 19 ^e M2F	Corine PERCHERON	en 1 h 20' 12



- 6 km -

865 classés

5 ^e et 2 ^e CAM	Maxence RALU	en 20' 17
8 ^e et 1 ^{er} M1M	Jean-Louis GALODE	en 21' 26
10 ^e et 2 ^e SEM	Jérémy FEVRE-LEROYER	en 21' 47
19 ^e et 4 ^e JUM	Romarc Larue	en 22' 21
32 ^e et 7 ^e M1M	Thierry DROUILLET	en 24' 03
39 ^e et 12 ^e SEM	Simon GARNIER	en 23' 50
45 ^e et 10 ^e CAM	Audryk DROUILLET	en 24' 03
48 ^e et 14 ^e SEM	Mathieu BOUCHET	en 24' 10
54 ^e et 14 ^e CAM	Ronan NIGHAOU	en 24' 51
61 ^e et 15 ^e CAM	Gwendal ROUXEL	en 25' 13
72 ^e et 1 ^{ère} M2F	Valérie FOURNIER	en 25' 45
75 ^e et 4 ^e M2M	Denis DECAUX	en 25' 54
82 ^e et 1 ^{ère} ESF	Joséphine DRION	en 26' 14
106 ^e et 29 ^e SEM	Jean-François CAGNET	en 27' 18
114 ^e et 32 ^e SEM	Jonathan GRAFFIN-GALERAN	en 27' 31
115 ^e et 6 ^e SEF	Vanessa LETOURNEAU	en 27' 35
125 ^e et 2 ^e M3M	Marc LEFAUX	en 27' 54
133 ^e et 5 ^e M1F	Sandrine LE POETVIN	en 28' 09
181 ^e et 7 ^e M1F	Patricia LEVEQUE	en 29' 59
225 ^e et 7 ^e M2F	Anita JOUSSELIN	en 30' 51
253 ^e et 3 ^e ESF	Katia TAILLEFER	en 31' 36
422 ^e et 11 ^e CAF	Andréa RIPAULT	en 35' 27
522 ^e et 95 ^e M1M	Jérôme FOUQUET	en 37' 13
742 ^e et 18 ^e CAF	Clara MERIEL	en 42' 58
744 ^e et 9 ^e JUF	Axelle SUZANNE	en 42' 58
752 ^e et 19 ^e CAF	Emerence RACINE	en 43' 07
753 ^e et 122 ^e SEM	Yohann TISANGANA	en 43' 07



La course des enfants a été remportée par **Léandre FLEURY** suivi en 2^e position par **Lilian GONTIER**.

10 km de ROUEN - dimanche 16 septembre

2 401 classés.

18 ^e et 10 ^e SEM	Michaël DELANNOY	en 33' 35	IR4
67 ^e et 4 ^e M2M	Didier DARCEL	en 37' 58	R5 qi

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

Trail du Rocher de Ménil-Glaise à BATILLY - dimanche 16 septembre

- 21 km -

116 classés

31^e et 6^e M2M

Jean-Paul HUETTE

en 1 h 48 min 43 s

-12 km -

90 classés

47^e et 16^e M1M

Jérôme FOUQUET

en 1 h 23 min 38 s

Les Foulées des Andaines à BAGNOLES DE L'ORNE - samedi 22 septembre

- 15 km -

196 classées

90^e et 4^e SEF

Blandine MITTON

en 1 h 05 min 05 s

193^e et 10^e M2F

Corine PERCHERON

en 1 h 26 min 34

s

Les Jeux du Perche à MORTAGNE - samedi 22 septembre

Kid Athlé : équipe A3 composée de Sarah GAPAILLARD-LEMOINE, de Angelina FARIA BOULAY, de Luc GAUQUELIN-PITOUT, d'Anna DESIERREY et de Lola GALODE se classe 2e.

1000m TCM

TRIATHLON									
catégorie	Prénom Nom	place	points	perf	100m	1000m	longueur	poids	Javelot
BEF	Louise VALERO-FOURNIER	3 ^e	54 pts	D1		4' 12" 68	3m30	(2kg) 6m20	
BEM	Antoine LEPAISANT	2 ^e	44pts	D3		4' 42" 90	3m20		17m35
MIF	Dieynaba DIOP	14e	43 pts	D3	16"51 (-3,8)		3m70	(3kg) 5m59	
MIM	William DROUIN	1 ^{er}	53 pts	D1		3' 34" 63	4m08		24m91

4^e et 1^{er} M2M

Didier DARCEL

en 3' 02" 14 D2

L'Ebroicienne à EVREUX - dimanche 23 septembre

- 10 km route -

484 coureurs classés

15^e et 9^e SEM

Anthony CHAPELLIÈRE

en 34' 58

R1

Essay le Running à ESSAY - dimanche 23 septembre

- 10 km nature -

157 coureurs classés

4^e et 3^e SEM

François-Xavier CHARDONNAL en 39' 30

6^e et 4^e SEM

Jérémy FEVRE en 40' 03

9^e et 4^e M1M

David LEPAISANT en 40' 54

10^e et 1^{er} M2M

Didier DARCEL en 40' 57

16^e et 8^e SEM

Simon GARNIER en 42' 35

19^e et 6^e M1M

Thierry DROUILLET en 42' 56

21^e et 11^e SEM

Mathieu BOUCHET en 43' 28

30^e et 3^e CAM

Audryk DROUILLET en 44' 31

50^e et 1^{ère} M2F

Valérie FOURNIER en 47' 33

67^e et 5^e M3M

Thierry JACQUET en 49' 21

99^e et 30^e M1M

Jérôme FOUQUET en 53' 21

15^e et 5^e M3F

Josette JACQUET en 1 h 06' 27

Course jeunes 2 km BEM

2^e

Léandre FLEURY

en 7' 31



Triathlon d'ARGENTAN - samedi 29 septembre

TRIATHLON

catégorie	Prénom Nom	place	points	perf	50m	1000m	longue ur	poids	Javelot
POM	Lilian GONTIER	1 ^{er}	64 pts			3' 38" 8	3m56	6m65	
	Justin FAUTRARD	2 ^e	39 pts			3' 50" 4	3m14	5m27	
	Léopol FAUTRARD	3 ^e	30 pts			3' 50" 4	3m23	4m52	
BEF	Louise VALERO-FOURNIER	2 ^e	56 pts	D1	8" 3		3m41	(2kg) 6m23	
BEM	Léandre FLEURY	1 ^{er}	73pts	R5		3' 28" 9	3m78		21m58
MIM	Simon TIHY	1 ^{er}	62 pts	R6		3' 20" 4	4m57	8m88	

Les 21 km mer, monts et marais à BLONVILLE SUR MER - dimanche 30 septembre

307 coureurs classés
305^e et 12^e M2F

Corine PERCHERON en 2 h 36 min 18 s

10 km des Ecluses à LAVAL - dimanche 30 septembre

2 460 coureurs classés
75^e et 10^e M1M

Jean-Louis GALODE en 36' 42 qi R4



Relais de Condé : Vanessa Letourneau



Bruno Ceyssel



Essay le Running :Mathieu Bouchet



Jérémie Fèvre



Thierry Drouillet

Un nouveau maillot pour le club !

Le nouveau maillot du club est enfin finalisé. Les athlètes auront à choisir entre :

- ◇ Débardeur classique (moins de 30 euros)
- ◇ Maillot « élite » (moins de 30 euros) dos étroit
- ◇ Brassière (moins de 30 euros) voir modèle à droite
- ◇ Veste (50 euros environ)
- ◇ Combinaison (60 euros environ) comme le maillot France de Tanguy.

Les prix sont indicatifs, ils seront finalisés en fonction du nombre d'articles commandés.

Seules, les commandes avec le règlement seront prises en compte. Toutes les infos seront données sur le blog et par mail à partir des catégories minimales.

Merci à Amaury RALU qui a piloté le projet.



Saison cross 2018-2019

L'entraîneur, Jean-François Cagnet a prévu le programme suivant pour la saison cross :

- ◇ Dimanche 4 novembre : cross de St-Mars la Brière
- ◇ Dimanche 18 novembre : cross international d'Allonnes
- ◇ Dimanche 2 décembre : régionaux cross court à Montdeville
- ↳ Eventuellement le cross de Montfort le Gesnois, le dimanche 2 décembre.

Ces cross sont ouverts à partir de la catégorie Pousins. Jean-François Cagnet gèrera les inscriptions pour ces cross.

Pour le cross de Montilly, celui-ci sera à l'initiative des athlètes. Le club règlera la contribution d'inscription de 25 euros. **Les athlètes enverront leur intention de participer par mail : a3alencon@gmail.com**

- ◇ Samedi 7 janvier 2019 : cross départemental à Alençon
- ◇ Dimanche 3 février 2019 : régionaux cross à St-James (50)
- ◇ Dimanche 17 février 2019 : Pré-France à Lisieux
- ◇ Dimanche 10 mars 2019 : France cross à Vittel



Tanguy Tranchant fait la couverture de Orne Magazine !



Afin de suivre l'actualité du club , pensez à vous abonner à la newsletter en inscrivant votre adresse mail sur la page d'accueil du blog, voir s'y contre.

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 1^{er} octobre 2018

Présents :

Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Valérie FOURNIER, Joséphine DRION, Hervé ROY, Sophie GAUTIER

Excusés : Vincent EPIPHANE, Stéphanie POILPRE, Abel RALU, Didier DARCEL, Thierry DROUILLET,

Point sur les compétitions du mois septembre :

Les Galopades du patrimoine : Enorme participation de l'A3 avec 15 participants sur le 12 km, 27 sur le 6 km et une bonne dizaine de jeunes pour cette course prise en charge par le club... De jolis podiums sont à noter pour Antony Chapelière, Frédéric Desierrey, Maxence Ralu, Jean -Louis Galodé et chez les Féminines Sandrine et Stéphanie Lebon, Blandine Miton, Valérie Fournier, Joséphine Drion.

Aux 10 km de ROUEN : bonne performance de Mickael Delannoy en 33'35 IR4 et de Didier DARCEL en 37'58 R5

Jeux du Perche à Mortagne 22/09/18 : Pour ce premier triathlon et Kid Athlé de la saison 2018/2019, le club a réuni 5 kids et 4 BEM / MI ; 4 jurys se sont également déplacés en présence d'un entraîneur du club.

Triathlon d'Argentan 29/09/18 : le club a répondu à l'invitation et s'est déplacé à Argentan où nos jeunes athlètes ont tous amélioré leurs records. Notons les bons résultats de Lilian Gontier (54 points, 1^{er} PO) et Léandre Fleury (73 points, 1^{er} benjamin).

ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB / VENDREDI 19 OCTOBRE 2018 :

Candidatures : Le Président annonce que 6 postes seront à pourvoir au Conseil d'Administration ; Les licenciés intéressés pour entrer au CA peuvent adresser leur candidature au président du club.

Important : Les athlètes absents le soir de l'AG doivent penser à renvoyer leur pouvoir afin d'être représentés et atteindre le quorum.

CHALLENGE A3 et RUNNING CONSEIL :

Le Bureau avait mis en place un challenge A3 (aide financière d'équipement) basé sur le niveau des performances obtenues au cours de la saison à partir du niveau IR4 et confirme que le cumul des deux challenges sera conservé.

Le challenge Running Conseil établi à partir du nombre de points (table hongroise) de la meilleure performance de la saison avec prise en compte des différentes catégories CA, JU, ES...et des présences en juge qualifié aux 2 tours interclubs.

Le classement des athlètes récompensés à l'assemblée générale à jour de la licence 2018/2019 s'établit comme suit :

Challenge Performance Barème A3 :

- TRANCHANT Tangui : 600 € Sélection championnat d'Europe
- FOURNIER Valérie : 200 € Championne de France Master 3000m
- RALU Maxence : 100 € Qualification Championnat de France Cross
- TSIANGANA Yohan : 70 € Niveau IR3
- DESIERREY Frédéric : 50 € Niveau IR4
- LAMIRE Fabien : 50 € Niveau IR4

Challenge RUNNING CONSEIL :

- FOURNIER VALERIE (1 054 pts) 60 € - Bonification Bonus Juge Qualifié Interclub 2 tours
- TRANCHANT TANGUI (1033 pts) 50 €
- MERIEL CLARA (1017 pts) 40 €
- ROGER CAMILLE (988 pts) 40 €
- RALU MAXENCE (955 pts) 30 € - Bonification Bonus Juge Qualifié Interclub 1^{er} tour
- RACINE EMERENCE (890 pts) 30 €
- MALO VALENTIN (844 pts) 30 €
- TSIANGANA YOHAN (802pts) 20 €
- LARUE ROMARIC (776 pts) 20 € - Bonification Bonus Juge Qualifié Interclub 1^{er} tour
- LEMONNIER BONANO (747 pts) 20 €

Point sur l'entraînement, accompagnement à renforcer le mercredi :

Les deux nouveaux entraîneurs, Denis et Robin ont bien pris leur fonction. Yohan intervient également dans l'entraînement du groupe de sprinteuses le mardi. Un beau début de saison se met donc en place mais pour lequel Philippe rappelle les fondamentaux et met en garde les athlètes sur certaines attitudes qui n'ont pas lieu d'être pendant les séances.

Jean-François Cagnet, entraîneur du groupe hors-stade a également créé une belle dynamique, son groupe senior - masters devrait continuer à s'élargir.

Robin bénéficie lui aussi de bons renforts dans son groupe Eveil Athlé-Poussins, le mercredi de 14H00 à 15H30 ; **Idéalement Robin devrait être aidé par 3 personnes**. Déjà les volontaires interviennent : Elsa Boulay, Louise Valéro-Fournier, Joséphine Drion, William Drouin, Camille Pontoizeau. **Les athlètes sont invités à se positionner sur les prochains entraînements pour compléter l'encadrement bénévole.**

Retour sur la présence du club à la Fête des sports samedi 15 septembre 2018 :

Philippe salue cette belle manifestation. Le club a accueilli des dizaines d'enfants et parents sur un parcours - découverte attractif (course sur 30 m, parcours, lancers de vortex). Les retours sont très positifs et plusieurs demandes en vue de futures inscriptions ont été faites.

Les organisations du club :

➤LA VETERANE :

Dimanche 14 octobre à 10H00

Liste des Engagés du club à venir (Philippe)

Starter départ : Valérie Fournier - au chrono : Patrick Tranchant

➤ELLES DE L'ORNE : Dimanche 14 octobre, 14h30 : Starter Philippe Peccate

➤TRIATHLON DE LA PLAINE DES SPORTS : Dimanche 7 octobre 2018, (11h00 - 16h30)

Les postes de jury ont bien été définis

Valérie et Sébastien starters et rappel, Daniel Boucher et Dominique Pignet à l'arrivée chrono, Joséphine et Philippe au poste des saisies informatiques Logica, Sophie juge aux arrivées, Patrick sur les concours.

A la restauration : l'équipe d'Hervé Roy

Points sur les licences et mutations :

Des conventions seront établies avec les clubs de FLERS-CONDE, de l'APPAM61, de Cherbourg et du CAC afin d'accueillir leurs athlètes étudiants à Alençon, dans nos séances d'entraînement.

Point sur les mutations :

Dans le cadre des mutations, Mickael Delannoy propose que sa sœur Marie Delannoy (N4) rejoigne le club. Le club attend d'avoir un prochain contact avec Marie, si intéressée.

=> **A ce jour, le club compte 112 licenciés (du même niveau à pareille époque)**

Calendrier Cross 2018 2019 :

Jean - François Cagnet, propose le calendrier suivant :

➤St-Mars la Brière le 04/11/2018

➤Allonnes le 18/11/2018

➤Les Régionaux de cross courts à Mondeville, le 02/12/2018

Il souhaite privilégier les régionaux cross courts cependant des athlètes pourront s'aligner sur le cross de Montfort le Gesnois ce même 2 décembre.

☞ Pour ces cross à partir de la catégorie poussins, **les athlètes devront donc déclarer leur participation au plus tôt auprès de Jean-François.**

☞ Phil procédera à l'engagement forfaitaire de 25 € pour le cross de Montilly sur Noireau le 11/ 11/ 2018

Formation régionale jury du 12 octobre à Argentan :

Y participeront : Sébastien VESQUE, juge des départs régional /Sophie GAUTIER, juge course départemental / Céline Olonde, juge saut départemental / Patrick et Philippe en tant que formateurs – encadrants. Jean-François suivra une formation arbitre général à Gonfreville l'Orcher.

Derniers partenariats du club :

Nouvelle proposition de partenariat entre Running Conseil et le club. Vincent propose une réduction de 20% aux licenciés du club et un bonus de 5% TTC en fin de saison en Marchandises. Le bureau remercie Vincent de cette proposition et valide ce partenariat.

Point financier – subventions :

Deux demandes de subvention sont en cours d'étude :

FDVA = Subvention de fonctionnement, émanant de l'état.

CD61 = Conseil départemental.

Prochaine réunion :
Lundi 5 novembre 2018 à 18h30,
Salle USDA

Points divers :

Nouveaux maillots :Le projet d'Amaury (Springart) est validé par le Bureau.

Un maillot sera réalisé pour faciliter le choix des tailles

Les athlètes devront passer commande en indiquant la taille de maillot avec un chèque de réservation (grille de prix à venir).