

Une nouvelle année, 2019 !

Le club a commencé la saison 2018-2019 sur de nouvelles bases afin d'apporter un service plus conforme dans l'encadrement et l'approche sportive des athlètes.

Cela s'est traduit par le recrutement de deux nouveaux entraîneurs qualifiés et rémunérés, Denis Decaux et Robin Rallo. Avec eux, le club a pu enfin proposer aux jeunes un projet sportif tant au niveau des entraînements que dans leur suite logique, les compétitions où ces derniers accompagnent leurs athlètes. Le club avait enfin une démarche sportive cohérente en adéquation avec les autres clubs d'athlé.

Les premières compétitions hivernales ont permis de valider ces choix qui semblaient extravagants pour certains il y a quelques mois !

Les bénévoles du club dits « aux bras balants » peuvent désormais se consacrer pleinement à la gestion du club, aux tâches qui leur sont dévolues.

2019 arrive donc. Les différents championnats de cross et en salle vont baliser ce début d'année pour ceux qui le souhaitent. L'objectif collectif phare sera, comme chaque année, les Interclubs les 4 et 18 mai 2019. Le club devra mobiliser toutes ses forces pour cette fête de l'athlétisme avec, comme objectif, le maintien en National 3.

Le club affirme sa volonté de proposer un athlétisme pluriel, attractif dans toutes ses composantes et répondant au cahier des charges de la FFA. Certes, conduire un club et son évolution constante n'est pas un long fleuve tranquille ! Merci aux membres du conseil d'administration du travail accompli et de leur engagement sur cette nouvelle saison.

Voilà 20 ans que je suis licencié à l'A3, J'y suis très attaché. Je suis très fier de ce qu'est devenu le club. Ce fut un chemin difficile. Je ne peux que lui souhaiter une belle année sportive ainsi qu'à tous ses athlètes.

Philippe Peccate, vice-président.

Tangui Tranchant, athlète normand de l'année !

A l'issue d'un vote sur le site Facebook de la Ligue de Normandie, désigné par 47 % des votants, Tangui TRANCHANT a été élu athlète normand de l'année.

Voilà une belle consécration pour cette année 2018 exceptionnelle avec deux titres de champion de France en heptathlon et au décathlon et une 11^e place aux championnats d'Europe d'épreuves combinées.



Remise de la récompense par André Voiriot, président de la Ligue, lors d'une soirée dédiée aux meilleurs athlètes normands, jeudi 27 décembre à Mondeville.

Interclubs 2019

Dès maintenant, retenez les dates du **4 mai et 18 mai 2019** afin de participer aux interclubs de Normandie 2019 !

RÉSULTATS

Janvier 2019

Cross d'EVREUX - dimanche 9 décembre 2018 (114 km)

Course Elite TCF - 6 445 m / 38 classées

6^e et 3^e SEF Marie DELANNOY

en 28' 35

Meeting interrégional d'ouverture de MAYENNE - dimanche 9 décembre 2018 (68 km)

TRIATHLON						
Prénom Nom	place	pts	perf	5 0m	Long.	Poids
MIMINES FILLES						3 kg
Louise VALERO-FOURNIER	36 ^e	43	D3	8" 32	3 m 46	5 m 33
BENJAMINS						2 kg
Jérémy DAGRON	2 ^e	84	R4	7" 50 qi	4 m 29 qi	8 m 00 qi
Lilian GONTIER	16 ^e	51	D1	7" 98	3 m 35	5 m 20
MINIMES GARÇONS						4 kg
Simon TIHY	9 ^e	62	R6	7" 19	4 m 27	8 m 93 qi
William DROUIN	20 ^e	50	D1	7" 41	4 m 16	6 m 90
Antoine LEPAISANT	27 ^e	22	D7	8" 67	2 m 96	5 m 29

Championnat départemental CJESM à MONDEVILLE - samedi 9 décembre 2018 (110 km)

60 m

Cadettes :

Clara MERIEL 8" 56 en finale R2 8" 51 en série R2 qi

Juniors Filles

Emerence RACINE 8" 80 en finale R4 8" 76 en série R2 qi

Victory DICKSON 9" 01 en série R5

Espoir F

Laurine COSNARD DNS en finale 8" 85 en série R4

60 m Haies

Juniors Filles

André RIPAULT 11" 47 en finale D3 11" 33 en série D1

Axelle SUZANNE DNS en finale 12" 07 en série D8

200 m

Cadettes

Clara MERIEL 29" 41 R5 qi

Juniors Filles

Victory DICKSON 31" 41 D2

Espoirs F

Laurine COSNARD 30" 86 D1

60 m

Cadets

Bonano LEMONNIER 7" 33 en finale IR2 7" 34 en série IR2 qi

Juniors

Robin MARSURA 7" 64 en finale R1 7" 61 en série R1 qi

Pierre RACINE 7" 84 en finale R3 7" 76 en série R3 qi

Espoir H

Nathan PROVOST LANG 7" 64 en finale R1 7" 61 en série R1 qi

Seniors

Antoine SENAULT DNS en finale 7" 69 en série R2 qi

200 m

Cadets

Bonano LEMONNIER 24" 15 R3 qi

Hugo CHANTEPIE 27" 09 D5

Juniors H

Robin MARSURA 24" 42 R3 qi

Pierre RACINE 25" 54 D1

Espoir H

Nathan PROVOST LANG 25" 52 D1

Longueur

Antoine SENAULT 5 m 31 D2



qi : qualification aux régionaux

RÉSULTATS

Janvier 2019

Cross US LE MANS - dimanche 16 décembre 2018 (78 km)

Cross masters 7 245 m - 117 classés

3 ^e et 3 ^e M1M	Vincent EIPHANE	en 25' 27
23 ^e et 9 ^e M2M	Didier DARCEL	en 27' 42

Valentin MALO

Solstice Trail à ST-RIGOMER DES BOIS - jeudi 20 décembre 2018 (15 km)

7,5 km - 87 arrivants :

65 ^e	Josette JACQUET	en 1h 00' 54"
-----------------	------------------------	---------------

11,5 km - 129 arrivants :

25 ^e	David LEPAISANT	en 1h10'52"
28 ^e	Thierry JACQUET	en 1h12'36"
45 ^e	Stéphanie LEBON	en 1h15'45"
47 ^e	Sandrine LEBON	en 1h18'10"
58 ^e	Katia GAPAILLARD-LEMOINE	en 1h18' 30"
129 ^e	Jérôme FOUQUET	en 1h 38'33

Pré-régionaux salle CJESM à MONDEVILLE - samedi 22 décembre 2018 (110 km)

800m TCM

Didier DARCEL	en 2' 16" 03	R6	↳ Record de Normandie M55
----------------------	--------------	----	---------------------------

60 m

Valentin MALO	en 7" 62, puis 7" 61	R1	qi
----------------------	----------------------	----	----

200 m

Valentin MALO	en 24" 65	R4	qi
----------------------	-----------	----	----

Corrida d'ARNAGE - dimanche 31 décembre 2018 (62 km)

10 km - 1 242 classés

35 ^e et 9 ^e M1M	Fabien LAMIRE	en 35' 20 (35'17)
---------------------------------------	----------------------	--------------------

5 km - 273 classés

11 ^e et 1 ^{er} M2M	Didier DARCEL	en 17' 28 (17' 26)
27 ^e et 5 ^e M2M	Bruno CEYSSEL	en 18' 35
124 ^e et 1 ^{ère} JUF	Axelle LAMBERT	en 22' 01 (21' 56)
130 ^e et 8 ^e SEF	Vanessa LETOURNEAU	en 22' 15 (22'10)

Les Foulées étoilées de Florian à SOURDEVAL - dimanche 31 décembre 2018 (94km)

- 5,9 km -

224 classés

14 ^e et 6 ^e SEM	Michaël DELANNOY	en 19' 43
48 ^e et 15 ^e M1M	Jean-Louis GALODE	en 21' 59
55 ^e et 2 ^e M2M	Jean-Paul HUETTE	en 22' 25
117 ^e et 6 ^e SEF	Blandine MITTON	en 25' 35

Corrida de HOUILLES - dimanche 31 décembre 2018 (189 km)

10 km des as / 381 classés

314 ^e et 174 ^e SEM	Côme BOUVET	en 37 min 28 s (37 min 20)	R5
--	--------------------	-----------------------------	----

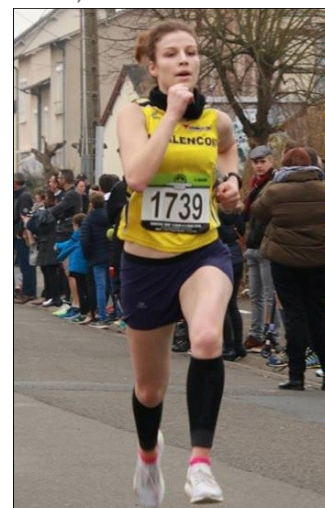


Photo Passion Running / Axelle Lambert à Arnage

Athlétisme

OF du 11/12/2018

Meeting de Mayenne : les résultats des jeunes Ornaïs

Ce dimanche, six jeunes athlètes de l'A3 Alençon et une Flérienne avaient choisi de débiter leur saison sur le rendez-vous mayennais qui a encore réuni près de 300 participants. Pour le FCA, Emma Debaize cumule un chrono de 7''79 sur 50 m (2^e de la finale et minima régional réussi) et un saut à 3,73 m à la longueur (3^e).

Pour l'A3 Alençon, le benjamin Jérémy Dagron est, lui, monté sur le podium de chacune des épreuves où il était engagé, mais a surtout réussi trois minima qualificatifs pour les championnats régionaux en courant le 50 m en 7''50, en sautant 4,29 m à la longueur et en lançant le poids de 3 kg à 8,00 m. Son coéquipier Simon



Jérémy Dagron (A3 Alençon).

Tihy a lui réussi les minima minimales au poids (4 kg) avec 8,93 m.



Photo Passion Running / Vanessa Letourneau à Arnage

Athlétisme

OF du 07/12/2018

Top départ de la saison à Mondeville

Championnats départementaux. Les athlètes ornaïs sont à la recherche des premières performances de leur hiver.

La Halle d'Ornano devrait fourmiller d'athlètes ce dimanche, puisque les comités de l'Orne et du Calvados ont choisi d'organiser conjointement leurs championnats départementaux cadets, juniors et seniors. De quoi offrir une vraie émulation aux athlètes locaux et placer les premiers jalons.

L'A3 Alençon enverra une délégation d'une quinzaine d'athlètes dont principalement des sprinteurs. Bonano Lemonnier, champion régional minime du 100 m (11''56), découvrirà là la catégorie cadet et doublera 60 et 200 m. La cadette Clara Meriel et les juniors Emerence et Pierre Racine seront quelques-uns des autres athlètes à suivre.

Noémie Pouget sera la seule à défendre les couleurs de l'APP L'Aigle Mortagne. La cadette très polyvalente s'alignera sur la longueur et le triple saut. Tout comme la Bayard Argentan et ses cinq athlètes engagés, Flers-Condé Athlétisme et son nouveau président Julien Leguen enverront une petite équipe avec principalement de jeunes athlètes en quête de repères, comme Tom Hill, spécialiste des épreuves combinées chez les cadets.

Répétition générale

Tous les athlètes ornaïs ont déjà en tête les minima qualificatifs pour la



Les athlètes ornaïs dans les starting-blocks pour l'ouverture de la saison en salle ce dimanche.

suite de la saison. La prochaine - et dernière - étape de l'année 2018 seront les Pré-régionaux les 22 et 23 décembre, dans cette même Halle d'Ornano de Mondeville. Avant de penser aux échéances importantes, régionales, interrégionales et nationales pour les meilleurs à partir de janvier.

Pratique

Vendredi : championnats départementaux d'épreuves combinées benjamins et minimes, avec principalement les athlètes de Flers-Condé et de L'Aigle Mortagne. Samedi : épreuves combinées.

Les jeunes Alençonnais à Mayenne

Mayenne inaugurera la saison en salle, ce dimanche, avec son traditionnel meeting d'ouverture. Les jeunes - benjamins et minimes - de l'A3 Alençon et probablement de Flers-Condé, en quête de premières marques avant les championnats de

janvier, viendront se tester face à leurs homologues de la Mayenne, mais aussi d'Angers, Saumur, Nantes, eux aussi fidèles du rendez-vous. Un deuxième meeting, celui-là national, se tiendra le dimanche 23 décembre dans la même salle.

Athlétisme

OF du 12/12/2018

Les championnats régionaux déjà en vue

Championnats de l'Orne en salle à Mondeville. De nombreux athlètes Ornaïs ont réussi les minima pour les championnats de Normandie. Manon Aumoite et Bonano Lemonnier en tête.

La Halle d'Ornano réunissait dimanche les comités de l'Orne et du Calvados pour leurs championnats départementaux cadets, juniors, seniors. Les Ornaïs ont su profiter de la concurrence pour déjà réussir quelques performances. Et notamment assurer déjà pour beaucoup les minima qualificatifs pour les championnats régionaux programmés les 19 et 20 janvier, au Val-de-Reuil. La cadette Aiglone Manon Aumoite, forte des plus grosses performances du jour se pose déjà comme une postulante aux titres.

Les minima réussis pour les championnats de Normandie
Hommes. Cadets. 60 m : Bonano

Lemonnier (A3 Alençon), 7''33. **200 m :** Bonano Lemonnier, 24''15. **60 m haies :** Tom Hill (Flers-Condé Athlé), 9''45. **Longueur :** Gregoire Villain (Bayard Argentan), 6,07 m. **Juniors. 60 m :** Zawary-Amadou Ouattara (APP L'Aigle Mortagne), 7''34 ; Robin Marsura (A3 Alençon), 7''65 ; Pierre Racine (A3 Alençon), 7''76. **200 m :** Robin Marsura, 24''42. **400 m :** Lohan Ledos (APP L'Aigle Mortagne), 56''85. **Hauteur :** Lohan Ledos, 1,65 m. **Espoirs. 60 m :** Nathan Pruvost-Lamy (A3 Alençon), 7''61. **400 m :** Maëlan Le Coz (APP L'Aigle Mortagne), 56''40. **Seniors. 60 m :** Saïd Assani Mze-Amana (Flers-Condé Athlé), 7''57 ;



L'Alençonnais Bonano Lemonnier a brillé à Mondeville.

Dorian Vavasseur (APP L'Aigle Mortagne), 7''60 ; Antoine Senault (A3 Alençon), 7''69. **200 m :** Dorian Vavasseur, 24''85 ; Anthony Chartrain (APP L'Aigle Mortagne), 24''04. **400 m :** Sadio Landing (Bayard Ar-

gentan), 55''98. **60 m haies :** Anthony Chartrain, 9''31. **Hauteur :** Anthony Chartrain, 1,75 m. **Longueur :** Saïd Assani Mze-Amana, 6,02 m.

Femmes. Cadettes. 60 m : Lisa Renault (Flers-Condé Athlé), 8''37 ; Clara Meriel (A3 Alençon), 8''51 ; Gwenaëlle Hibou (Bayard Argentan), 8''68. **200 m :** Manon Aumoite (APP L'Aigle Mortagne), 27''68 ; Clara Meriel, 29''41. **60 m haies :** Manon Aumoite, 9''25 ; Lucie Huvey (APP L'Aigle Mortagne), 10''73. **Longueur :** Manon Aumoite, 5,26 m ; Noémie Pouget (APP L'Aigle Mortagne), 4,94 m. **Juniors. 60 m :** Emérence Racine (A3 Alençon), 8''76.

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

50m - Salle F					
7"83 (RP)	E	LEFEVRE Eva	MIF	19/12/18	Mondeville
8"24 (RP)	E	DIOP Dieynaba	MIF	10/02/18	Mondeville
8"32 (RP)	E	VALERO-FOURNIER Louise	MIF	09/12/18	Mayenne
50m - Salle M					
6"37 (RP)	E	LEMONNIER Bonano	MIM	18/03/18	Val de Reuil
7"00 (RP)	E	CHALUMEAU Chacha	MIM	11/03/18	Mondeville
7"13 (RP)	E	TIHY Simon	MIM	19/12/18	Mondeville
7"41 (RP)	E	DROUIN William	MIM	09/12/18	Mayenne
8"67 (RP)	E	LEPAISANT Antoine	MIM	09/12/18	Mayenne
60m - Salle F					
8"51 (RP)	E	MERIEL Clara	CAF	10/02/18	Val de Reuil
8"66 (RP)	E	ROGER Camille	CAF	20/01/18	Val de Reuil
8"76 (RP)	E	RACINE Emerence	JUF	09/12/18	Mondeville
8"85 (RP)	E	COSNARD Laurine	ESF	09/12/18	Mondeville
9"01 (RP)	E	DICKSON Victory (LBR)	JUF	09/12/18	Mondeville
60m - Salle M					
7"14	E	FOURNIER Timothée	JUM	20/01/18	Val de Reuil
7"33 (RP)	E	LEMONNIER Bonano	CAM	09/12/18	Mondeville
7"44	E	TRANCHANT Tangui	CAM	03/02/18	Lyon
7"61 (RP)	E	PRUVOST LAMY Nathan	ESM	09/12/18	Mondeville
7"61 (RP)	E	MALO Valentin	JUM	22/12/18	Mondeville
7"65 (RP)	E	MARSURA Robin	JUM	09/12/18	Mondeville
7"69	E	SENAULT Antoine	SEM	09/12/18	Mondeville
7"73 (RP)	E	BLAIN Maxence	CAM	20/01/18	Val de Reuil
7"76 (RP)	E	RACINE Pierre	JUM	09/12/18	Mondeville
8"25	E	TRAORE Adama	SEM	07/01/18	Mondeville
100m F					
13"29 (+1.9) (RP)	E	MERIEL Clara	CAF	23/06/18	Caen
13"73 (+1.3) (RP)	E	ROGER Camille	CAF	03/06/18	Argentan
13"80 (+1.3) (RP)	E	RACINE Emerence	CAF	03/06/18	Argentan
15"92 (+0.6) (RP)	E	DIOP Dieynaba	MIF	07/10/18	Alençon
18"73 (-3.3) (RP)	E	DUPUITS Thelma	MIF	22/09/18	Mortagne
100m M					
11"06 (+0.7)	E	FOURNIER Timothée	JUM	03/06/18	Argentan
11"23 (+2.8)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	02/06/18	Laval
11"27 (+3.5)	E	LUROIS Guillaume	JUM	05/05/18	Vernon
11"35 (+1.3) (RP)	E	LUROIS Guillaume	JUM	19/05/18	Evreux
11"38 (+1.2) (RP)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	07/07/18	Gyor (HUN)
11"56 (+1.6) (RP)	E	LEMONNIER Bonano	MIM	17/06/18	Val de Reuil
11"67 (+1.3) (RP)	E	THOMAS Lucas	JUM	19/05/18	Evreux
11"93 (+0.7) (RP)	E	MALO Valentin	JUM	23/06/18	Caen
12"40 (-2.9) (RP)	E	BLAIN Maxence	CAM	03/06/18	Argentan
12"45 (-0.5) (RP)	E	RACINE Pierre	JUM	03/06/18	Argentan
13"15 (-0.5)	E	TRAORE Adama	SEM	03/06/18	Argentan
13"19 (+1.6) (RP)	E	TIHY Simon	MIM	28/04/18	L'Aigle
14"47 (+1.6) (RP)	E	DROUIN William	MIM	28/04/18	L'Aigle

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

200m F					
26"93 (-0.8) (RP)	E	ROGER Camille	CAF	03/06/18	Argentan
32"50 (+0.7) (RP)	E	LAUMAILLE Lucile	CAF	19/05/18	Evreux
32"89 (+0.0) (RP)	E	LAMBERT Anne-claire	ESF	19/05/18	Evreux
200m M					
22"03 (+1.4) (RP)	E	FOURNIER Timothée	JUM	01/07/18	Fougères
22"18 (+1.8) (RP)	E	DE SUTTER Maël	ESM	01/07/18	Fougères
23"18 (-0.2) (RP)	E	LUROIS Guillaume	JUM	03/06/18	Argentan
23"77 (+0.1) (RP)	E	MALO Valentin	JUM	01/07/18	Fougères
23"85 (+0.4) (RP)	E	THOMAS Lucas	JUM	06/06/18	Hérouville sain
23"88 (-0.2)	E	TSIANGANA Yohan	SEM	03/06/18	Argentan
24"92 (-1.6) (RP)	E	RACINE Pierre	JUM	03/06/18	Argentan
26"70 (-1.6) (RP)	E	TRAORE Adama	SEM	03/06/18	Argentan
200m - Salle F					
29"41 (RP)	E	MERIEL Clara	CAF	09/12/18	Mondeville
30"86 (RP)	E	COSNARD Laurine	ESF	09/12/18	Mondeville
31"41 (RP)	E	DICKSON Victory (LBR)	JUF	09/12/18	Mondeville
200m - Salle M					
22"25 (RP)	E	FOURNIER Timothée	JUM	21/01/18	Val de Reuil
24"01	E	LUROIS Guillaume	JUM	21/01/18	Val de Reuil
24"15 (RP)	E	LEMONNIER Bonano	CAM	09/12/18	Mondeville
24"42 (RP)	E	MARSURA Robin	JUM	09/12/18	Mondeville
24"65	E	MALO Valentin	JUM	23/12/18	Mondeville
25"52	E	PRUVOST LAMY Nathan	ESM	09/12/18	Mondeville
25"54 (RP)	E	RACINE Pierre	JUM	09/12/18	Mondeville
27"09 (RP)	E	CHANTEPIE Hugo	CAM	09/12/18	Mondeville
400m F					
71"73	E	TAILLEFER Katia	ESF	05/05/18	Vernon
71"93 (RP)	E	FROGER Lea	JUF	19/05/18	Evreux
73"83	E	DRION Joséphine	ESF	03/06/18	Argentan
400m M					
50"29 (RP)	E	DE SUTTER Maël	ESM	01/07/18	Fougères
51"21 (RP)	E	TRANCHANT Tanguy	CAM	23/06/18	Oyonnax
55"34 (RP)	E	RALU Amaury	ESM	19/05/18	Evreux
57"02 (RP)	E	OLLIVE Adrien	SEM	05/05/18	Vernon
400m - Salle M					
59"45 (RP)	E	CHANTEPIE Hugo	CAM	09/12/18	Mondeville
800m F					
2'40"21 (RP)	E	CORMIER Stéphanie	SEF	19/05/18	Evreux
3'10"66 (RP)	E	LAUMAILLE Lucile	CAF	05/05/18	Vernon
800m M					
1'55"81 (RP)	E	PLET Alexandre	JUM	30/06/18	Fougères
1'59"01 (RP)	E	RALU Maxence	CAM	13/06/18	Caen
1'59"21	E	FOUBERT Albin	ESM	19/05/18	Evreux
2'04"54 (RP)	E	LARUE Romaric	JUM	06/07/18	Angers
2'04"92 (RP)	E	RALU Amaury	ESM	05/05/18	Vernon
2'12"66	E	DARCEL Didier	VEM	16/06/18	Angers
800m - Salle M					
2'14"24	E	DARCEL Didier	VEM	28/01/18	Mondeville
1 000m M					
2'36"73 (RP)	E	FOUBERT Albin	ESM	21/04/18	Coutances
2'51"0	M	DARCEL Didier	VEM	29/06/18	Trélissac
3'20"4	M	TIHY Simon	MIM	29/09/18	Argentan
3'34"63 (RP)	E	DROUIN William	MIM	22/09/18	Mortagne
3'42"25 (RP)	E	CHEROT Florentin	MIM	07/10/18	Alençon

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

1 000m - Salle M					
2'51"58 (RP)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	04/02/18	Lyon
2'57"55	E	DARCEL Didier	VEM	28/11/18	Mondeville
3'34"43 (RP)	E	LEMONNIER Bonano	MIM	18/02/18	Mondeville
1 500m F					
6'03"26 (RP)	E	LAMBERT Axelle	JUF	19/05/18	Evreux
6'06"66 (RP)	E	LE POETVIN Sandrine	VEF	19/05/18	Evreux
1 500m M					
4'01"03	E	FOUBERT Albin	ESM	26/05/18	Oordegem (BEL)
4'16"02	E	PLET Alexandre	JUM	19/05/18	Evreux
4'29"41	E	RALU Maxence	CAM	05/05/18	Vernon
4'31"88	E	DARCEL Didier	VEM	19/05/18	Evreux
4'42"50 (RP)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	03/06/18	Laval
4'44"07 (RP)	E	NIGHAOUI Renan	CAM	03/06/18	Argentan
5'13"96 (RP)	E	ROUXEL Gwendal	CAM	03/06/18	Argentan
1 500m - Salle M					
4'33"62	E	DARCEL Didier	VEM	11/02/18	Nantes
3 000m F					
11'59"55 (RP)	E	FOURNIER Valérie	VEF	19/05/18	Evreux
12'01"47 (RP)	E	DRION Joséphine	ESF	19/05/18	Evreux
3 000m M					
9'27"89 (RP)	E	CHAPELLIERE Anthony	SEM	05/05/18	Vernon
9'46"38	E	POTTIER Mickaël	VEM	19/05/18	Evreux
10'14"85 (RP)	E	DROUILLET Aymerik	ESM	05/05/18	Vernon
5 000m F					
20'35"09 (RP)	E	FOURNIER Valérie	VEF	17/06/18	Angers
5 000m M					
18'08"09 (RP)	E	GALODE Jean-Louis	VEM	16/06/18	Angers
10 Km Route F					
40'43" (F)	M	FOURNIER Valérie	VEF	04/11/18	Morlaix
43'44" (RP)	M	FOURNIER Valérie	VEF	18/03/18	Sargé les le Mans
44'28" (RP)	M	DRION Joséphine	ESF	01/04/18	Change
46'21" (RP)	M	LETOURNEAU Vanessa	SEF	10/05/18	Le Mans
48'43"	M	LE POETVIN Sandrine	VEF	18/03/18	Sargé les Le Mans
50'22"	M	JOUSSELIN Anita	VEF	18/03/18	Sargé les Le Mans
51'19" (RP)	M	LEVEQUE Patricia	VEF	10/05/18	Le Mans
51'46" (RP)	M	POILPRE Stéphanie	VEF	18/03/18	Sargé les Le Mans
59'55" (RP)	M	BOULAY Elsa	VEF	18/03/18	Sargé les Le Mans
1h03'48"	M	PERCHERON Corine	VEF	17/06/18	Paris
10 Km Route M					
32'53" (RP)	M	CHAPELLIERE Anthony	SEM	18/11/18	Vénissieux
34'16" (RP)	M	FOUBERT Albin	ESM	25/02/18	Morcourt
34'20"	M	POTTIER Mickael	VEM	08/07/18	Pont Audemer
35'04"	M	EPIPHANE Vincent	SEM	18/03/18	Sargé les Le Mans
36'00" (RP)	M	RALU Maxence	CAM	18/03/18	Sargé les Le Mans
36'00"	M	NOLIERE Anthony	SEM	10/05/18	Le mans
36'31" (F)	M	GALODE Jean-Louis	VEM	04/11/18	Morlaix
36'42"	M	GALODE Jean-Louis	VEM	30/09/18	Laval
37'16" (F)	M	DARCEL Didier	VEM	10/06/18	Caen
37'28" (RP)	M	BOUVET Come	SEM	30/12/18	Houilles
37'42"	M	DARCEL Didier	VEM	16/09/18	Rouen
38'19"	M	LAMIRE Fabien	VEM	23/06/18	Liévin
39'23"	M	HUETTE Jean-Paul	VEM	18/03/18	Sargé les Le Mans
39'30" (RP)	M	RANNOU Ludovic	VEM	10/05/18	Le Mans
40'04" (RP)	M	BOUCHET Mathieu	SEM	01/04/18	Changé
42'42" (RP)	M	VENOT Cedric	SEM	10/05/18	Le Mans
44'17"	M	DECAUX Denis	VEM	10/05/18	Le Mans

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

10 Km Route M suite					
45'09"	M	VESQUE Sébastien	VEM	18/03/18	Sargé les Le Mans
47'53"	M	JACQUET Thierry	VEM	14/10/18	Damigny
47'57" (RP)	M	WARDAVOIR David	SEM	14/10/18	Damigny
48'01"	M	LEFAUX Marc	VEM	14/10/18	Damigny
48'24"	M	LEPROUT Laurent	VEM	14/10/18	Damigny
48'34"	M	BLAISE-MARTIN Henri	VEM	18/03/18	Sargé les Le Mans
20 Km Route M					
1h19'27" (RP)	M	GALODE Jean-Louis	VEM	01/05/18	Maroilles
1h32'36"	M	DROUILLET Thierry	VEM	14/10/18	Paris
1/2 Marathon F					
1h43'19" (RP)	M	MITTON Blandine	SEF	04/11/18	Morlaix
1h50'57"	M	LEGALLAIS Céline	SEF	28/10/18	Saint Omer
1/2 Marathon M					
1h14'32" (RP)	M	POTTIER Mickaël	VEM	10/06/18	Caen
1h19'27" (RP)	M	DROUILLET Aymerik	ESM	04/03/18	Paris
1h20'59" (RP)	M	GALODE Jean-Louis	VEM	18/03/18	Bayeux
1h21'43"	M	NOLIERE Anthony	SEM	22/04/18	Dreux
1h26'10" (RP)	M	BOUVET Come	SEM	10/05/18	Le Mans
1h36'12" (RP)	M	BOUCHET Mathieu	SEM	10/06/18	Caen
1h56'01" (RP)	M	GANNE Simon	ESM	11/02/18	Barcelone (ESP)
Marathon F					
4h11'44"	M	LEBON Sandrine	VEF	22/04/18	Nantes
4h21'00"	M	LEGALLAIS Céline	SEF	25/11/18	La Rochelle
4h43'16" (RP)	M	BOULAY Elsa	VEF	25/11/18	La Rochelle
Marathon M					
2h37'48" (RP)	M	POTTIER Mickael	VEM	22/04/18	Londres (GBR)
2h42'52" (RP)	M	FOUBERT Barthelemy	SEM	08/04/18	Paris
2h59'54" (F)	M	LAMIRE Fabien	VEM	28/10/18	Rennes
3h01'26" (RP)	M	DUCHATEAU Thomas	SEM	13/05/18	Lille
3h14'36"	M	GALODE Jean-Louis	VEM	22/04/18	Nantes
3h25'14" (RP)	M	LAMIRE Fabien	VEM	22/04/18	Nantes
4h12'12"	M	VESQUE Sébastien	VEM	10/06/18	Caen
4h32'39"	M	DECAUX Denis	VEM	22/04/18	Nantes
50m Haies (76)-Salle F					
10"37 (RP)	E	DIOP Dieynaba	MIF	10/02/18	Mondeville
50m Haies (84)-Salle M					
8"39	E	LEMONNIER Bonano	MIM	18/02/18	Mondeville
60m Haies (84)-Salle F					
11"33 (RP)	E	RIPAULT Andrea	JUF	09/12/18	Mondeville
12"07 (RP)	E	SUZANNE Axelle	JUF	09/12/18	Mondeville
60m Haies (91)-Salle M					
8"27 (RP)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	04/02/18	Lyon
100m Haies (84) F					
19"97 (+0.5) (RP)	E	RIPAULT Andrea	CAF	19/05/18	Evreux
20"41 (+0.2) (RP)	E	SUZANNE Axelle	JUF	03/06/18	Argentan
100m Haies (76) F					
20"07 (nc)	E	ROGER Camille	CAF	18/04/18	Mondeville
110m Haies (91) M					
14"59 (+2.9)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	08/07/18	Gyor (HUN)
15"13 (+0.9) (RP)	E	TRANCHANT Tangui	CAM	13/05/18	Montpellier
110m Haies (106) M					
16"59 (+0.4) (RP)	E	SENAULT Antoine	SEM	03/06/18	Argentan
400m Haies (91) M					
57"16	E	TSIANGANA Yohan	SEM	10/06/18	Vire
66"39 (RP)	E	BOUVET Come	SEM	19/05/18	Evreux

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

2000m Steeple (91) M					
7'22"56 (RP)	E	VALLEE Nicolas	CAM	23/06/18	Caen
7'43"53 (RP)	E	NIGHAOUI Renan	CAM	23/06/18	Caen
8'07"21 (RP)	E	ROUXEL Gwendal	CAM	23/06/18	Caen
3000m Steeple (91) M					
9'42"86 (RP)	E	GANNE Simon	ESM	19/05/18	Evreux
11'00"95 (RP)	E	AUBERT Arthur	ESM	19/05/18	Evreux
12'12"36	E	GALODE Jean-Louis	VEM	05/05/18	Vernon
Hauteur F					
1m30 (RP)		RACINE Emerence	CAF	05/05/18	Vernon
1m30		ROGER Camille	CAF	05/05/18	Vernon
Hauteur M					
1m91		TRANCHANT Tangui	CAM	07/07/18	Gyor (HUN)
1m76 (RP)		LEMONNIER Bonano	MIM	01/07/18	Venissieux
1m65		LUROIS Guillaume	JUM	19/05/18	Evreux
1m35 (RP)		TIHY Simon	MIM	23/05/18	Mondeville
Perche M					
4m00 (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	08/07/18	Gyor (HUN)
Longueur F					
4m02 (nc)		ROGER Camille	CAF	18/04/18	Mondeville
3m92 (nc)		MERIEL Clara	CAF	18/04/18	Saint-Lô
3m82 (nc)		LAMBERT Axelle	JUF	18/04/18	Mondeville
3m79 (nc)		DIOP Dieynaba	MIF	22/09/18	Mortagne
3m54 (nc)		DRION Joséphine	ESF	19/05/18	Evreux
3m44 (-1.7) (RP)		LAMBERT Axelle	JUF	05/05/18	Vernon
3m39 (-0.2)		DRION Joséphine	ESF	05/05/18	Vernon
Longueur M					
6m68 (+2.9)		TRANCHANT Tangui	CAM	07/07/18	Gyor (HUN)
6m63 (+0.0) (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	02/06/18	Laval
6m32 (nc)		TSIANGANA Yohan	SEM	19/05/18	Evreux
5m95 (nc)		LEMONNIER Bonano	MIM	07/10/18	Alençon
5m89 (nc)		BOUVET Come	SEM	19/05/18	Evreux
5m29 (nc)		BLAIN Maxence	CAM	18/04/18	Mondeville
5m04 (nc)		RACINE Pierre	JUM	18/04/18	Mondeville
4m91 (-3.1) (RP)		RALU Maxence	CAM	05/05/18	Vernon
4m57 (-1.9)		TSIANGANA Yohan	SEM	05/05/18	Vernon
4m57 (nc)		TIHY Simon	MIM	29/09/18	Argentan
4m51 (0.0) (RP)		TIHY Simon	MIM	28/04/18	L'Aigle
4m14 (nc)		DROUIN William	MIM	07/10/18	Alençon
Triple saut F					
8m67 (+0.4) (RP)		MERIEL Clara	CAF	05/05/18	Vernon
8m03 (+2.4)		SUZANNE Axelle	JUF	05/05/18	Vernon
7m82 (nc)		SUZANNE Axelle	JUF	19/05/18	Evreux
Triple saut M					
11m66 (+4.0)		THOMAS Lucas	JUM	05/05/18	Vernon
11m59 (+3.7)		MALO Valentin	JUM	05/05/18	Vernon
11m58 (nc)		THOMAS Lucas	JUM	19/05/18	Evreux
11m23 (nc)		MALO Valentin	JUM	19/05/18	Evreux
Hauteur - Salle M					
1m98 (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	25/02/18	Val de Reuil
1m73		LEMONNIER Bonano	MIM	18/03/18	Val de Reuil
Perche - Salle M					
3m80		TRANCHANT Tangui	CAM	03/02/18	Lyon
Longueur - Salle F					
3m59 (RP)		LEFEVRE Eva	MIF	19/12/18	Mondeville
3m46 (RP)		VALERO-FOURNIER Louise	MIF	09/12/18	Mayenne

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

Longueur - Salle M					
6m62		TRANCHANT Tangui	CAM	10/03/18	Istanbul (TUR)
5m98 (RP)		LEMONNIER Bonano	MIM	18/02/18	Mondeville
5m31		SENAULT Antoine	SEM	09/12/18	Mondeville
4m75 (RP)		CHALUMEAU Chacha	MIM	10/02/18	Mondeville
4m39		TIHY Simon	MIM	19/12/18	Mondeville
4m16 (RP)		DROUIN William	MIM	09/12/18	Mayenne
2m96 (RP)		LEPAISANT Antoine	MIM	09/12/18	Mayenne
Poids (3 kg) F					
6m28 (RP)		DUPUITS Thelma	MIF	22/09/18	Mortagne
5m71 (RP)		DIOP Dieynaba	MIF	07/10/18	Alençon
Poids (4 kg) F					
6m81 (RP)		FROGER Léa	JUF	05/05/18	Vernon
5m81 (RP)		LAUMAILLE Lucile	CAF	05/05/18	Vernon
Poids (4 kg) M					
11m02		LEMONNIER Bonano	MIM	01/07/18	Vénissieux
9m58 (RP)		TIHY Simon	MIM	23/05/18	Mondeville
Poids (5 kg) M					
13m16		TRANCHANT Tangui	CAM	12/05/18	Montpellier
Poids (7.26 kg) M					
9m06		FOUQUET Jérôme	VEM	19/05/18	Evreux
7m49 (RP)		CHAPELLIERE Anthony	SEM	05/05/18	Vernon
6m29		DECAUX Denis	VEM	19/05/18	Evreux
Disque (1.0 kg) F					
18m12 (RP)		LE POETVIN Sandrine	VEF	19/05/18	Evreux
11m64		FOURNIER Valérie	VEF	19/05/18	Evreux
Disque (1.5 kg) M					
40m84 (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	08/07/18	Gyor (HUN)
Disque (2.0 kg) M					
21m08		TRANCHANT Patrick	VEM	19/05/18	Evreux
20m20 (RP)		LARUE Romaric	JUM	05/05/18	Vernon
12m17 (RP)		RACINE Pierre	JUM	05/05/18	Vernon
Marteau (4 kg) F					
28m08 (RP)		TAILLEFER Katia	ESF	19/05/18	Evreux
Marteau (7.26 kg) M					
14m49 (RP)		GANNE Simon	ESM	05/05/18	Vernon
14m00 (RP)		OLLIVE Adrien	SEM	19/05/18	Evreux
Poids (3 kg) - Salle F					
5m73		DUPUITS Thelma	MIF	10/02/18	Mondeville
5m33 (RP)		VALERO-FOURNIER Louise	MIF	09/12/18	Mayenne
Poids (4 kg) - Salle M					
11m49		LEMONNIER Bonano	MIM	18/03/18	Val de Reuil
9m13		TIHY Simon	MIM	04/11/18	Mondeville
7m69 (RP)		CHALUMEAU Chacha	MIM	11/03/18	Mondeville
6m90 (RP)		DROUIN William	MIM	09/12/18	Mayenne
5m29 (RP)		LEPAISANT Antoine	MIM	09/12/18	Mayenne

BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

Poids (5 kg) - Salle M					
13m19 (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	03/02/18	Lyon
Javelot (600 g) F					
14m50		CORMIER Stéphanie	SEF	19/05/18	Evreux
10m59 (RP)		LAMBERT Anne-Claire	ESF	19/05/18	Evreux
Javelot (600 g) M					
24m91 (RP)		DROUIN William	MIM	22/09/18	Mortagne
23m40 (RP)		CHEROT Florentin	MIM	07/10/18	Alençon
Javelot (700 g) M					
53m06 (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	22/07/18	Bondoufle
20m79 (RP)		ROUXEL Gwendal	CAM	18/04/18	Mondeville
Javelot (800 g) M					
48m25 (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	05/05/18	Vernon
34m54 (RP)		DROUILLET Aymerik	ESM	05/05/18	Vernon
25m70 (RP)		FOURNIER Timothée	JUM	19/05/18	Evreux
Pentathlon CH-Salle M					
3 638 pts (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	10/03/18	Istanbul (TUR)
	1m90 - 8"32 - 6m62 - 12m76 - 3'02"22				
Heptathlon CH-Salle M					
4 942 pts (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	03/02/18	Lyon
	7"44 - 5m94 - 13m19 - 1m92 - 8"27 - 3m80 - 2'51"58				
Decathlon CH M					
7 032 pts (RP)		TRANCHANT Tangui	CAM	08/07/18	Gyor (HUN)
	11"38(+1.2) - 6m68(+2.9) - 12m31 - 1m91 - 52"21 - 14"59(+2.9) - 40m84 - 4m00 - 51m30 - 4'45"86				
Penta Lg MH-Salle M					
2 452 pts (RP)		LEMONNIER Bonano	MIM	18/02/18	Mondeville
	8"39 - 1m53 - 10m73 - 5m98 - 3'34"43				
Triathlon F					
78 pts (nc)		LEFEVRE Eva	BEF	07/10/18	Alençon
70 pts (RP)		GUILLET Lisa	BEF	28/04/18	L'Aigle
56 pts (nc)		VALERO-FOURNIER Louise	BEF	29/09/18	Argentan
54 pts (nc)		BELLE Inès	BEF	07/10/18	Alençon
45 pts (nc)		DIOP Dieynaba	MIF	07/10/18	Alençon
21 pts (nc)		DUPUITS Thelma	MIF	07/10/18	Alençon
Triathlon M					
105 pts (RP)		LEMONNIER Bonano	MIM	17/06/18	Val de Reuil
78 pts (nc)		DAGRON Jeremy	BEM	07/10/18	Alençon
73 pts (RP)		SUZANNE Eliot	BEM	23/05/18	Mondeville
73 pts (nc)		FLEURY Léandre	BEM	29/09/18	Argentan
72 pts (RP)		DAGRON Jeremy	BEM	28/04/18	L'Aigle
65 pts (RP)		TIHY Simon	MIM	28/04/18	L'Aigle
53 pts (nc)		DROUIN William	MIM	22/09/18	Mortagne
48 pts (RP)		DROUIN William	MIM	28/04/18	L'Aigle
48 pts (nc)		LEPAISANT Antoine	BEM	07/10/18	Alençon
47 pts (nc)		LEBOIS Clément	BEM	07/10/18	Alençon
46 pts (nc)		CHEROT Florentin	MIM	07/10/18	Alençon
40 pts (RP)		LAUNAY Célian	BEM	28/04/18	L'Aigle
Triathlon - Salle F					
44 pts (RP)		GUILLET Lisa	BEF	11/03/18	Mondeville
43 pts (RP)		VALERO-FOURNIER Louise	MIF	09/12/18	Mayenne



BILAN ATHLETES 2018

Janvier 2019

Triathlon - Salle F					
44 pts (RP)		GUILLET Lisa	BEF	11/03/18	Mondeville
43 pts (RP)		VALERO-FOURNIER Louise	MIF	09/12/18	Mayenne
Triathlon - Salle M					
107 pts (RP)		LEMONNIER Bonano	MIM	18/03/18	Val de Reuil
84 pts (RP)		DAGRON Jérémy	BEM	09/12/18	Mayenne
63 pts (RP)		CHALUMEAU Chacha	MIM	11/03/18	Mondeville
62 pts (RP)		TIHY Simon	MIM	04/11/18	Mondeville
61 pts (RP)		FLEURY Léandre	BEM	11/03/18	Mondeville
51 pts (RP)		GONTIER Lilian	BEM	09/12/18	Mayenne
50 pts (RP)		DROUIN William	MIM	09/12/18	Mayenne
46 pts (RP)		LEJUEZ Valentin	BEM	11/03/18	Mondeville
22 pts (RP)		LEPAISANT Antoine	MIM	09/12/18	Mayenne
4 X 100m F					
55''99	E		JUF	19/05/18	Evreux
RIPAULT Andrea (CAF/01), SUZANNE Axelle (JUF/00), RACINE Emerence (CAF/01), MERIEL Clara (CAF/02)					
4 X 100m M					
43''73 (RP)	E		JUM	30/06/18	Fougères
THOMAS Lucas (JUM/99), LUROIS Guillaume (JUM/99), MALO Valentin (JUM/00), FOURNIER Timothée (JUM/00)					
4 X 200m - salle M					
1'34''98 (RP)	E		JUM	10/02/18	Val de Reuil
FOURNIER Timothée (JUM/00), MALO Valentin (JUM/00), RACINE Pierre (JUM/00), LUROIS Guillaume (JUM/99)					
4 X 400m F					
4'56''40 (RP)	E		SEF	19/05/18	Evreux
TAILLEFER Katia (ESF/97), FOURNIER Valérie (VEF/64), FROGER Lea (JUF/99), DRION Joséphine (ESF/97)					
4 X 400m M					
3'37''41	E		SEM	19/05/18	Evreux
DE SUTTER Maël (ESM/98), PLET Alexandre (JUM/99), TSIANGANA Yohan (SEM/95), FOUBERT Albin (ESM/96)					
5 000m Marche M					
30'48''03	E	LARUE Romaric	JUM	05/05/18	Vernon
34'13''86 (RP)	E	DECAUX Denis	VEM	19/05/18	Evreux



Passion
Photo
Running /
Corrida
d' Arnage



Réunion du Lundi 7 janvier 2019

Présents : Valérie FOURNIER, Hervé ROY, Laurent LEPROUX, Patrick SAUVEGRAIN, Sophie GAUTIER Thierry DROUILLET

Excusés : Philippe PECCATE, Patrick TRANCHANT, Vincent EPIPHANE, Didier DARCEL, Joséphine DRION

1) **Résultat sur l'athlète normand de l'année à la ligue d'athlétisme :**

La Ligue de Normandie d'Athlétisme avait lancé une consultation sur Facebook afin de désigner **l'athlète normand de l'année 2018**. C'est **Tangui TRANCHANT** qui remporte le titre avec 47% des voix. Cette récompense salue une fois encore le beau parcours de Tangui qui porte haut les couleurs du club de sa ville et du département.

Le bureau lui renouvelle ses félicitations.

2) **Organisation du cross départemental point des présences et postes :**

Patrick et Philippe ont prévenu Daniel BOUCHER de leur absence.

Patrick juge sur ligne d'arrivée devra être remplacé (avec bande chrono).

Les postes seront complétés d'ici la fin de semaine (mise en place podium, préparation des médailles, tables et sono). Le club recherche un starter.

3) **Point sur le nombre d'engagés cross :**

Une petite cinquantaine d'athlètes représenteront l'A3, au championnat départemental de cross à Alençon à partir de la catégorie des Poussins. La tente du club sera également installée samedi matin.

4) **Point sur l'entraînement hors stade :**

Trois séances se sont déjà déroulées autour d'un groupe de 10 athlètes environ, encadrés par Philippe Prioul.

Philippe assurera ses entraînements tous les **JEUDIS SOIRS (18h30 – 20h30)** et prochainement les **SAMEDIS MATINS (10h00 – 12h00)**, créneaux déjà réservés auprès du service de planification de la ville d'Alençon.

Par ailleurs, Denis proposera aux jeunes athlètes d'avancer l'horaire d'entraînement du mardi soir, pour commencer à 18h00 et finir vers 19 h 30 afin de :

1 / consacrer du temps aux sprinters qui voudraient travailler sauts et lancers

2 / suivre la fin de l'entraînement des demi fondeurs

Et à partir de février

3 / en vue des interclubs proposer initiation - découverte - perfectionnement pour ceux qui pourraient participer à une épreuve qu'ils ne connaissent pas (ex disque pour un coureur de 1500 m).

Pas de changement pour les entraînements du jeudi : 18h30 - 20h30

5) **Point les Galopades :**

Le club a adressé un courrier au comité organisateur des Galopades afin de confirmer son désengagement dans l'organisation de cet évènement.

6) Etat des licences :

Au 07/01/19, le club compte 163 licenciés (+ 2 à venir).

7) Questions diverses :

Le bureau souhaite connaître le projet sportif de l'athlète ayant demandé une mutation au club, afin de conserver toute confiance et notamment confirmer une participation aux interclubs. Une demande sera adressée à l'athlète.

Alençon-Médavy

La grande classique Alençon-Médavy aura lieu dimanche 24 mars 2019.

Pour cette nouvelle édition, les inscriptions se feront par Internet, y compris les inscriptions clubs.

Il est rappelé que le club a inscrit cette course à son calendrier et prend en charge l'inscription des athlètes ayant une licence compétition.

Les athlètes désirant participer à cette course doivent communiquer leur intention au secrétariat du club avec leur numéro de référence de course.

Le Bureau valide la valeur des bons d'achat qui seront offerts ce mercredi aux 3 jeunes bénévoles (Camille, William et Louise) qui aident Robin depuis le début de la saison dans sa séance du mercredi.

Remerciements également à Elsa Boulay, Sophie Gautier et Valérie Fournier pour leur participation.

**PROCHAINE REUNION : Lundi 4 février 2019.
18h30,
Salle USDA**



A3 ALENÇON

☎ 06 16 86 38 40
www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Président :
Patrick Tranchant
Secrétaire :
Valérie Fournier