



**Echos**

Jacky DENOT (Pâtissier) et Jean Pierre HARDY (Plomberie- Electricité) sont les sponsors des SWEATS pour les jeunes. Le coup de l'opération 4000frs, les sweats sont arrivés et les jeunes en seront équipés dès le renouvellement de la licence. Il y a 35 SWEATS.

**LES ANNIVERSAIRES**

- Bruno HUET 30 septembre
- Louïsette BEGUERET 3 octobre
- Jocelyne HARDY 7 octobre
- Alain WURTZ 9 octobre
- Patricia HERVE 14 octobre
- René PORTIER 19 octobre
- Lionel FRESNEL 20 octobre
- Michel GARDIN 1 novembre
- Marcel PRUNIER 6 novembre
- Jérôme LEBRETON 15 novembre
- Albert Ange DUVAL 20 novembre
- André SICOT 30 novembre
- Franck DUVAL 8 décembre

**Encore des Vainqueurs**

- St JEAN sur Couesnon  
 RICHER Sandrine Poussine
- St MARC LE BLANC  
 RICHER Sandrine Poussine
- CHATILLON / seiche  
 RICHER Sandrine Poussine  
 GREHAL Bruno Benjamin  
 DOUCET Anne Sophie Benjaminne



La course du mois de Juin à MELESSE changera d'image, terminé le parcours avec la côte du Chêne Vert, on mettra en place un 10 km; CLASSANT couru le samedi soir 19h 30/20h pour éviter la chaleur et un parcours sur le plateau du bourg et on évitera les bosses.

Le total des POINTS FFA n'est pas encore donné mais une chose est certaine ,la JA Melesse va améliorer son score de 92, grâce à l'apport des jeunes mais aussi à une amélioration de la masse.

Le club annonce :

- 1 national 2
- 3 national 3
- pour un effectif de 74 licenciés.**

Les objectifs 94 :

- maintenir l'effectif
- poursuivre l'effort auprès des jeunes
- les cross et la piste
- améliorer le capital POINT FFA
- une ou deux animation avec les jeunes

**COUCOU ! le revolla**

On ne l'avait pratiquement pas vu de l'année, le temps de se stabiliser dans sa nouvelle vie . Début juin l'entraînement devient plus régulier, les séances plus longues et enchaînées, il est sur la bonne route.

Fin aout à ROCHEFORT (56) il montre les crocs, et termine deuxième, " SUPER DEDE" est revenu, le prochain objectif le championnat de France à NUAILLE, personne n'envisage une seule seconde ce qu'il va réaliser.

Le chrono est là, indiscutable: 1h 07' 54" il améliore son record personnel de près de 3mn, au passage il améliore le record du club déteu par Christophe DONIO (1h 08' 54").

Cette performance le situe dans les meilleurs bretons et surtout il passe la catégorie **NATIONALE 2**.

**Les Potins**

C'est le moment de renouveler sa licence.

**Les TARIFS**

Jeunes jusqu'à Cadet : 220 frs  
 Juniors, Seniors, Vétérans : 310 Frs  
 Joindre un certificat médical récent , et également une photo couleur

**Pourquoi une photo ?**

Chaque coureur aura la liste des licenciés du club et les photos de chacun , ainsi tout le monde se connaît.

C'est aussi le moment des mutations, cela doit-être fait pendant la période du 1 Octobre au 15 Octobre (impératif). La procédure n'est pas simple , si vous connaissez un

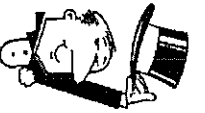
coureur licencié qui veut venir à la JA MELESSE , il doit prendre contact très rapidement avec DELERUE pour effectuer toutes les démarches.



Dans le prochain numéro vous aurez la liste de tous les nouveaux licenciés, sachez dès à présent que du côté des jeunes arrivée de :

Murielle DOUCET et sa soeur Anne Sophie DOUCET, Alban COLIN, Bruno GREHAL . Peut-être la soeur de GROSSET(Valérie), chez les adultes : Jean Yves THOMAS, le retour de Pierrick LEFEUVRE et sans doute celui de Jojo LANCIEN.





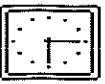
Nouveau record du club des  
21,1km pour André SICCOT  
1h 07' 54" A NUAILLE.

Record personnel pour :

Christophe DONIO 1h 08' 34" Nuaillé N3  
Lionel FRESNEL 1H 10' 20" Nuaillé N3  
Serge DROUIN 1H 13' 30" Nuaillé R1  
Yvon GENERALE 1h 16' 10" Nuaillé. R2

La JA Melesse a terminé 18ème par équipe  
du championnat de France des 21,1km à  
NUAILLE (49) et 1ère équipe Bretonne.

A Nuaillé il y avait aussi Francis EVEN il  
réalise son meilleur temps de la saison et il  
s'approche de 15" de la catégorie R3



Exploit de Rolande DENOT 1h  
31' 04" aux 21,1km de LILLE  
(59) record personnel, record du  
club et surtout la voici classée  
Nationale 3

Jean Christophe HAMON 4ème au  
championnat de Bretagne des 100km. en  
9h 11' 49" (record personnel) à CLEDER  
(29).

Il était accompagné de Christian DELERUE  
pour la bicyclette et d' André SICOT pour  
les 30 derniers km à pied.

Au marathon de LILLE (59) début  
septembre, Jacky DENOT réalise 3h 06' 22"  
il se classe 53ème V1 sur 280

Au marathon de CAEN (14) mi-juin  
, Gaëtan LOUIS réalise 2h 56' 32" il  
améliore son record personnel de 1 seconde,  
il fallait le faire !!!!



ST PIERRE DE PLESGUEN JUIN 93

Ecole

1 Alban COLIN 5' 12"

Poussins

1 Guillaume PICHOUX 3'

55"

2 Nicolas PERRIGAULT

Poussines

1 Murielle DOUCET 3'

57"

2 Sandrine RICHER

3 Céline RICHER

Benjamins 5 classés

1 Anne Sophie DOUCET

9' 01"

Benjamins 13 arrivants

1 Jérôme LEBRETON

6 Ludovic RICHER

Minimes 4 classés

2 Eugénie BEGUERET

Minimes 5 classés

2 Anthony ROCHELET

3 Sébastien LE MAT

4 Julien MOREL

Cadettes 3 classés

1 Anita GUERIN

Cadets 3 classés

2 François COLIN

Course des As 78 classés

5 PORTIER René 1er V1

21 DENOT Jacky 56 V1

46 DENOT Rolande 26 V1F

56 LANDEL Béatrice 1ère F

67 HERVE Patricia 3é SF

71 BEGUERET Lou 1ér V2F

TRIGAVOU 29 - 08 - 93

15 km 178 classés

88 COLIN François

148 GREHAL Française 11é F

Pour indication voici la progression de  
Jean Christophe HAMON aux 100 km de  
CLEDER (29)

25 km

25 km 179ème 2h 26' 00" 2h 26' 00

42,195 136ème 3h 58'

50 km 112 ème 4h 39' 00" 2h 13' 00

75 km 58 ème 6h 53' 00" 2h 14' 00

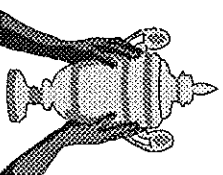
100km 36 ème 9h 11' 49" 2h 18' 49"

Les vainqueurs

VERN /seiche

Béatrice Landel SF

BEGUERET Louise V2F



St PIERRE PLESGUEN

Colin Alban Ecole

PICHOUX Guillaume Poussin

DOUCET Murielle Poussines

DOUCET Anne Sophie Benjamins

LEBRETON Jérôme Benjamin

GUERIN Anita Cadette

PORTIER René Vétérans 1

LANDEL Béatrice Senior Femme

BEGUERET Louissette Vétérans 2 Femme

Victoire par équipe Féminine

LA PLOUISIERE

COLIN François Cadet

LANDEL Béatrice Senior Femme

RIMOU

DENOT Rolande Vétérans Femme

LANCIEUX

COLIN François Cadet

VIEUX VY

GRENEUX Patricia Minime Fille

ROCHELET Anthony Minime

GUERIN Anita Cadette

BEGUERET Louissette Vétérans 2 F

Le 1er novembre attention aux  
changements de catégorie

PERRIGAULT Nicolas Benjamin

BOYER Cécile Benjaminne

GRENEUX Sébastien Minime

LEBRETON Jérôme Minime

LE MAT Sébastien Cadet

BEGUERET Eugénie Cadette

GRENEUX Patricia Cadette

COLIN François Junior

GUERIN Anita Junior

BEGUERET Gwenaelle Espoir

LETORT Pierre Vétérans 1

GREHAL Française Vétérans 1

"Mann"(V3) une figure du club, ne  
reprendra de licence en fin de saison,  
celà fait déjà un moment qu'il essaye de  
recourir mais les articulations ne sont  
pas du même avis.

On le reverra quand même chaque  
année au relais de la 1ère étape du  
relais Rennes- St Malo et la course du  
muguet.

On retrouvera encore une fois la  
rubrique PISTE dans le prochain  
numéro, TOUS les JEUNES feront  
l'épreuve de Cesson le Vendredi 1er  
Octobre 93 à 18h 30 (début des  
épreuves).

Ensuite la rubrique sera remplacé par  
le CROSS.

Pas de date favorable pour organiser un  
cross départemental mais l'on  
renouvellera l'expérience de 93, un  
cross réservé à la JA, une semaine  
avant le Départemental sur le stade de  
MELESSE avec galette des rois.

Christophe DONJO a apporté beaucoup au club, il va nous quitter à la saison prochaine pour rejoindre l'UA LANGUEUX.

Tout à fait logique si l'on songe qu'il habite Langueux depuis presque un an et qu'il s'entraîne avec eux.

Christophe a été un élément moteur du club, nous avons eu beaucoup de plaisir à courir ensemble à Rennes, il restera un ami pour nous tous et qui sait s'il ne reviendra pas !

Souhaitons lui beaucoup de réussite. Christophe effectuera sa dernière course sous les couleurs du club à ST POL - MORLAIX, pour l'occasion nous nous déplacerons nombreux pour le saluer.

## ECHOS

Jean Pierre LEVEQUE (Noyal/Vilaine) a demandé sa mutation pour rejoindre son frère à l'Asphalte Guipel

Gwenaëlle HERBEL prend une année sabbatique avec l'arrivée fin octobre d'un bébé, elle reprendra l'entraînement en avril 94



Arrivée d'un bébé très bientôt pour Christine CERESA- HERVE.

Franck DUVAL après un arrêt maladie de deux mois, a repris le chemin de l'entraînement. Premier résultat AURAY- VANNES 1h 36'

Pour la fin de l'année, un bilan 93 du club sera édité et remis à chacun. Ce bilan se fera dans toutes les disciplines représentatives du club.



### CHATILLON/Seiche Septembre 93

- Minimes**  
1 MOREL Julien
- Benjamins**  
1 GREHAL Bruno  
3 RICHER Ludovic
- Benjamins**  
1 DOUCET Anne Sophie
- Poussines**  
1 RICHER Sandrine  
2 DOUCET Céline  
2 RICHER Céline



### ROCHEFORT en TERRE (56) Aout 93

- course 8,8 km  
2 DENOT Rolande 39' 22"
- course de 20 km  
2 SICOT André 1h 08' 53"  
4 FRESNEL Lionel 1h 09' 59"  
16 DELERUE Christ 5è V1 1h 16' 16"  
17 DROUIN Serge 1h 16' 16"  
35 EVEN Francis V1 1h 21' 37"  
DENOT Jacky V1 1h 32' 15"

### TRIGAVOU ..... suite

#### classement Général

- 84 COLIN Franç. 1er cadet 80' 11"  
138 GREHAL Française 11è F 93' 42"

#### LA PLOUISIERE 30 -05-93

- Contre la montre 2,5km  
3 LEVEQUE JPierre 7' 02"  
9 COLIN François 1er Jeune 7' 04"  
20 CORVAISIER JP 2è V2 9' 35"

#### Minimes Cadets 25 classés

- 7 ROCHELET Anthony 2è Min 16' 02"  
10 MOREL Julien 3è Min 16' 21"  
13 LE MAT Sébastien 5è Min 17' 17"  
19 GRENEUX Patricia 2è M F 21' 03"

#### Course de 7 km 6 classés

- 1 LANDEL Béatrice 33' 22"  
Course de 14,1km 128 classés  
12 PORTIER René 2è V1 51' 42"  
15 QUENOILLERE Loic 52' 01"  
40 LEVEQUE JPierre 57' 00"  
51 RUYAULT Christian V1 57' 56"  
118 HERVE Patricia 6è SF 73' 42"  
124 CORVAISIER JPaul 9è V2 75' 49"



#### LAILLE 27 juin 1993

- 15 km (mesuré) 146 classés  
2 FRESNEL Lionel 51' 10"  
12 DELERUE Christian 3è V1 54' 14"  
12 DROUIN Serge 54' 14"  
52 THOMAS Jean Yves 62' 23"  
98 PRUNIER Marcel V1 69' 28"  
99 LETORT Pierre 69' 41"



#### 20 km de KERITY PAIMPOL

- parcours mesuré 166 classés  
13 HAMON J Christophe 77' 41"

Christian DELERUE a été juge arbitre fédéral au marathon de Caen (14), au championnat de France des 21,1km de Nuaillé (49) et il le sera le 18 octobre au marathon International de ROUEN (76).

Au marathon de ROUEN l'on retrouvera au départ : André SICOT, Lionel FRESNEL, Serge DROUIN, Jacky DENOT.

Il se prépare pour les 100km d'AMIENS (80) courant octobre. Yannick BOSSARD

Il va bientôt retrouver un logement à RENNES, quartier de Cleunay, attention aux prochaines courses !!!!

## Ils sont arrivés !!!

Comme promis LES JEUNES seront équipés d'un SWEAT aux couleurs du club et des deux sponsors:DFNOT Jacky et JPierre HARDY.

Ce SWEAT sera distribué à tous les jeunes, le sweat sera à eux après deux années passées au club

Il reste 2 epreuves QUALIFICATIVES et CLASSANTES pour améliorer voire classement FFA, le semi de RENNES et le semi de ST POL - MORLAIX

**Marathon de CHAUVIGNNE**

Parcours mesuré 4 juillet 93

46 LETORT Pierre 3h 51' 24"

47 PRUNIER Marcel V1 3h 51' 24"

**Marathon de St ANDRE EAUX**

Parcours mesuré 1 aout 1993

17 QUENOUILLERE Loic 2h 41' 10"

56 HAMON J Christophe 3h 07' 40"

75 PRUNIER Marcel 20éV1 3h 14' 21"

81 MACE Daniel 21é V1 3h 16' 56"

90 HUET Bruno 3h 21' 10"

150 classés



**RIMOU Aout 93 10 km BNP**

Parcours mesuré 93 classés

24 DROUIN Serge 35' 44"

25 PORTIER René 3ème V1 35' 50"

26 GENERALE Yvon 35' 55"

40 EVEN Francis 5ème V1 38' 00"

44 DUVAL Albert Ange 38' 16"

59 DENOT Jacky V1 40' 05"

75 WURTZ Alain 43' 53"

78 DENOT Rolande 1èreV1F 44' 13"

86 LANDEL Béatrice 46' 34"

21,1km Qualificatif Aout 93

Parcours mesuré 247 classés

59 GAILLARD JPierre 79' 59"

93 DENOT Jacky V1 85' 00"

109 DUVAL Albert Ange 87' 06"

149 PRUNIER Marcel V1 91' 57"

209 POULAIN Dominique 103' 28"



**LANCIEUX (22) 12 Aout 93**

course cadet  
1 COLIN François

**Le méchoui**



**Résultats des jeux**

1	équipe 7	111 pts	Lefeuve P, Lefeuve R, Gréhal O, Bertelot M, Delerme C, Hardy Joc,
2	équipe 2	94 pts	Perrigault R, Lebreton R, Greneux, Lévêque JP, Richer H, Perrigault Jo,
3	équipe 5	88 pts	Morrel JC, Bossard, Salaun N, Scelles Véro, Salaun
4	équipe 9	82 pts	Portier R, Landel Béat, Portier,
4	équipe 1	82 pts	Le Mat S, Bégueret E, Morrel Jul, Rochelet Anth, Delahaye 2
6	équipe 8	61 pts	Collu, Collu, Scelles,
7	équipe 4	47 pts	Wurtz A, Wurtz, Fresnel Lionel, Fresnel Syl, Sicot André
8	équipe 2	42 pts	Lebreton J, Perrigault Nic, Greneux Pat & Séb, Le Mat Bru, Richer Lud
9	équipe 3	41 pts	Richer Cél & Sand, Doucet Mur, & Anne S, Lebreton A, Scelles Alain

**VIEUX VY 31 juillet 93**

Benjamins 3.250km

GRENEUX Sébastien 14' 32"

Minimes Filles 2.3km

1 GRENEUX Patricia 10' 14"

2 BEGUERET Eugénie 11' 45"

Minimes Garçons 3.250km

1 ROCHELET Anthony 12' 31"

2 MOREL Julien 13' 35"

Cadettes 3.450km

1 GUERIN Anita 17' 20"

Course de 14,4km

DUVAL Albert Ange 67' 08"

LETORT Pierre 70' 13"

CORVAISIER JP V2 88' 40"

BEGUERET Louissette 1ère V2F 88' 45"

**ST JEAN Aout 93**

Poussines

1 RICHER Sandrine

2 RICHER Céline

Minimes Filles

3 BEGUERET Eugénie

Minimes Garçons

3 MOREL Julien

Benjamins

2 GREHAL Bruno

3 RICHER Ludovic

**St MARC LE BLANC Aout 93**

Poussines

1 RICHER Sandrine

2 RICHER Céline

Benjamins

4 RICHER Ludovic

Minimes

4 MOREL Julien

Cadettes

4 GUERIN Anita

Course 15km (non mesuré)

11 GAILLARD Jean Pierre

20 QUENOUILLERE Loic

BEGUERET Louissette 1ère V2F

# Bienvenue



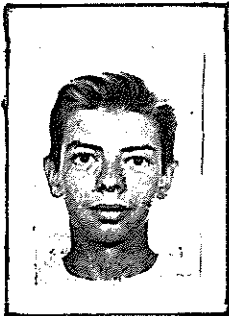
Albert Ange DUVAL  
Feins  
Senior



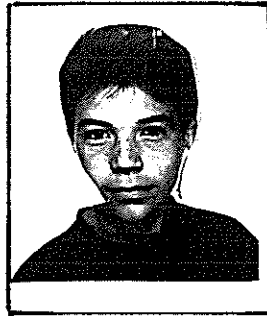
Karine EVEN  
Rennes  
Junior



Michel CABARET  
Rennes  
Senior



Sébastien LE MAT  
La Mézière  
Minime



Anthony ROCHELET  
La Mézière  
Minime



Alain JOLY  
Rennes  
Senior



Patricia HERVE  
St Pierre  
Senior

## BARÈMES DE CLASSEMENTS EN CATÉGORIES 1993

### HOMMES

Épreuves	Cat.	"INTER A"	"INTER B"	"NATION.1"	"NATION.2"	"NATION.3"	"RÉG. 1"	"RÉG.2"	"RÉG. 3"	"DÉP. 1"
		12	10	9	8	7	6	5	4	3
100m	CJSV	10'11	10'25	10'3/10'54	10'6/10'84	10'9	11'3	11'7	12'1	12'6
200m	CJSV	20'29	20'57	20'9/21'14	21'5/21'74	22'2	23'1	24'0	25'0	26'0
300m	C	—	—	34'0/34'24	35'0/35'24	35'8	37'2	38'8	40'5	43'0
400m	JSV	44'76	45'50	46'7/46'84	48'3/48'44	50'0	52'0	54'0	56'5	60'0
800m	CJSV	1'44'5	1'46'0	1'48'2	1'51'0	1'56'0	2'01'0	2'06'0	2'12'0	2'19'0
1000m	CJSV	—	2'18'0	2'22'0	2'26'0	2'31'0	2'37'0	2'44'0	2'52'0	3'00'0
1500m	CJSV	3'35'5	3'37'5	3'42'0	3'47'0	3'58'0	4'10'0	4'22'0	4'35'0	4'48'0
3000m	CJSV	—	7'49'0	7'55'0	8'12'0	8'36'0	9'02'0	9'30'0	10'00'0	10'30'0
5000m	JSV	13'20'0	13'30'0	13'45'0	14'16'0	14'55'0	15'40'0	16'30'0	17'30'0	—
10 000m Piste ou Route	JSV	27'45'0	28'10'0	29'10'0	30'15'0	31'35'0	33'10'0	35'00'0	37'00'0	—
15 km route	JSV	42'50'	43'30'	45'00'	46'45'	48'30'	51'00'	54'00'	56'30'	—
20 km Piste ou Route	JSV	56'30'	59'20'	61'30'	63'45'	66'00'	69'00'	72'30'	77'00'	—
Semi-marathon	JSV	1 h 02'	1 h 03'30"	1 h 05'15"	1 h 08'00"	1 h 10'30"	1 h 13'30"	1 h 17'00"	1 h 21'00"	—
25 km route	JSV	—	1 h 15'	1 h 17'30"	1 h 20'30"	1 h 23'30"	1 h 27'	1 h 31'	1 h 36'	—
Marathon	SV	2 h 10'	2 h 12'	2 h 16'30"	2 h 23'30"	2 h 30'	2 h 37'	2 h 44'30"	2 h 53'	—
100 km	SV	6 h 20'	6 h 30'	6 h 40'	6 h 55'	7 h 15'	7 h 40'	8 h 00'	8 h 45'	—
45 minutes	C	—	—	14 600m	14 100m	13 500m	12 900m	12 300m	11 600m	10 900m
Heure	JSV	—	20 200m	19 600m	18 900m	18 500m	17 600m	16 900m	16 000m	—
24 Heures	JSV	260 km	250 km	240 km	230 km	220 km	210 km	195 km	180 km	—
110m haies	C	—	—	13'2/13'44	13'8/14'04	14'5	15'2	16'0	17'0	18'5
110m haies	JSV	13'43	13'65	13'8/14'04	14'6/14'84	15'4	16'2	17'2	18'4	—
320m haies	C	—	—	39'5/39'64	41'0/41'14	42'0	44'0	46'0	48'0	50'0
400m haies	JSV	49'15	49'35	51'3/51'44	53'6/53'74	55'5	58'0	61'5	66'0	—
1500m Steeple	C	—	—	4'02'0	4'15'0	4'24'0	4'35'0	4'50'0	5'10'0	5'30'0
3000m Steeple	JSV	5'15'0	8'30'0	8'45'0	9'08'0	9'30'0	10'00'0	10'30'0	11'10'0	—

### FEMMES

### BARÈMES DE CLASSEMENTS EN CATÉGORIES 1993

Épreuves	Cat.	"INTER A"	"INTER B"	"NATION.1"	"NATION.2"	"NATION.3"	"RÉG. 1"	"RÉG.2"	"RÉG. 3"	"DÉP. 1"
		12	10	9	8	7	6	5	4	3
100m	CJSV	11'03	11'34	11'4/11'64	11'8/12'04	12'2	12'7	13'3	14'5	14'5
200m	CJSV	22'43	23'07	23'5/23'74	24'4/24'64	25'4	26'6	28'0	29'5	31'0
300m	C	—	—	38'5/38'74	40'0/40'24	41'8	43'8	46'5	49'5	52'5
400m	JSV	50'26	51'88	54'0/54'14	56'4/56'54	58'8	61'8	65'4	69'5	74'0
800m	CJSV	1'58'0	2'03'0	2'06'0	2'12'0	2'19'0	2'27'0	2'36'0	2'45'0	2'56'0
1000m	CJSV	—	2'37'0	2'45'0	2'52'0	2'59'0	3'08'0	3'18'0	3'30'0	3'40'0
1500m	CJSV	4'03'0	4'08'0	4'20'0	4'34'0	4'50'0	5'07'0	5'25'0	5'45'0	6'00'0
3000m	CJSV	8'43'0	8'56'0	9'20'0	10'00'0	10'40'0	11'20'0	12'00'0	12'30'0	13'15'0
5000m	JSV	—	15'50'0	17'00'0	18'30'0	19'30'0	20'30'0	21'30'0	22'30'0	—
30 minutes	C	—	—	8 600m	8 100m	7 700m	7 200m	6 700m	6 300m	5 800m
10 000m Piste ou Route	JSV	32'00"	32'45"	35'00"	37'30"	40'00"	43'00"	46'30"	50'00"	—
15 km Route	JSV	49'30"	50'15"	54'30"	59'15"	1h03'30"	1h09'	1h14'30"	1h18'	—
Heure	JSV	—	18 000m	16 500m	15 250m	14 000m	13 200m	12 250m	11 200m	—
20 km Route ou Piste	JSV	1h07'15"	1h08'30"	1h15	1h20'30"	1h27'	1h33'30"	1h41'	1h46'	—
Semi-marathon	JSV	1 h 11'15"	1 h 13'00"	1 h 19'30"	1 h 25'00"	1 h 32'00"	1 h 39'00"	1 h 45'30"	1 h 54'00"	—
25 km route	JSV	1h02'	1 h 26'	1 h 24'30"	1 h 41'	1 h 50'	1 h 58'	2 h 06'	2 h 15'	—
Marathon	SV	2 h 30'	2 h 33'	2 h 46'	3 h 04'	3 h 15'	3 h 24'	3 h 41'	4 h 00'	—
100 km	SV	7h	7 h 30'	8 h 15'	8 h 50'	9 h 35'	10 h 30'	11 h 15'	12 h 00'	—
24 heures	SV	220 km	210 km	200 km	190 km	180 km	170 km	160 km	150 km	—

Les points FFA

## La Piste



5 MAI réunion EAR Courtemanche  
14 MAI réunion AC Cesson  
29 MAI Départementaux pistes St Malo  
11 JUIN réunion Cesson A C  
2 JUILLET réunion AC Cesson  
7 JUILLET réunion EAR Courtemanche  
21 JUILLET réunion EAR Courtemanche  
3 Septembre réunion EAR St Melaine

7ème RENNES/ ST MALO

1ère étape 21,7km  
1 DONIO Ch 1h 10'11  
17 GENERALE Yvon 1h 21'01  
42 BOSSARD Yannick 1h 26'53  
47 MACE Daniel V1 1h 27'38  
57 SERRAND Claude 1h 28'50  
2ème étape 28,5km  
2 FRESNEL Lionel 1h 40'43  
12 GAILLARD J P 1h 49'10  
58 LEVEQUE JP 1h 59'40  
69 PRUNIER Marc V1 2h 01'18  
76 DUVAL Franck 2h 02'18  
3ème étape 19,2km  
9 SALAUN Noel V1 1h 10'39  
47 GARDIN Michel 1h 20'09  
111 LANDEL Béat 1h 30'06  
4ème étape 22,7km  
2 DROUIN Serge 1h 19'31  
24 LOUIS Gaetan 1h 29'05  
85 PERRIN J Yves 1h 39'47

Le programme PISTE de la réunion de  
CESSON le Vendredi 14 Mai 93  
La JA Melesse alignera ses jeunes,  
18h 30 50m poussins  
18h 40 1000m poussins  
18h 45 1000m Benj/ Minimes  
19h 45 800m Cad/Ju/S/V H et F  
20h 1500m Cad:Ju/S/V H et F  
20h 15 3000m Cad/Ju/S/V H et F

Le 1 MAI 93 , "MANU" vous  
invite à sa 14ème course  
du MUGUET à MONTFORT  
13h 30 enfant - 11 ans  
1100m  
14h enfant 11 à 15ans  
3000m  
15h course de 16,7km

5ème étape 31,1km  
1 SICOT André 1h 48'26  
81 DENOT Jacky V1 2h 10'16  
90 PHILIPPE Al V1 2h 12'03  
6ème étape 23,3km  
5 VETIER J Cl 1h 21'39  
19 HAMON J Ch 1h 26'35  
79 BRARD Lucien 1h 37'19  
123 LECHAUX Phil 1h 47'04

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

François COLIN à l'école a réussi  
successivement 5'01 et 4'51 au 1500m  
,encore 3 secondes et il rentre dans  
les points FFA

\*\*\*\*\*

Comment préparer une PERF sur un  
21,1km ?  
Il faut consentir un travail de 10  
semaines  
Comment préparer un marathon ?  
Il faut consentir un travail de 12  
semaines  
Faites comme Serge DROUIN, Yvon  
GENERALE , Christian RUYAULT, et Alain  
WURTZ , ils ont préparés leur  
compétition et ont réussis une  
performance.  
Christian DELERUE, peut vous aider à  
atteindre un objectif, cependant pas  
de plan d'entraînement sans une  
discussion préalable .

\*\*\*\*\*

Si vous n'êtes pas en vacances, à  
RIMOU le 7 Aout il y a un 10 km  
(mesuré) classant  
Pour marquer des points FFA en  
homme il faut courir le 10km en moins  
de 37 mn  
Pour les Féminines, il faut courir  
en moins de 50 mn.  
Tentez l' aventure...

\*\*\*\*\*

Les FEMININES du club se sont donné  
rendez vous à ACIGNE sur les 10km et  
15 km , le 25 Avril prochain.

\*\*\*\*\*

Retenez la date,  
MECHOUI du club ,le samedi 4  
Septembre 93 à ERCE chez Constant  
SIREUIL,

Patrick GAUTIER s'est  
retiré de l'organisation  
de BAZOUGES la PEROUSE,  
La JA Melesse à arrêté  
son soutien club, c'est  
maintenant l' AC Rimou  
qui organise...

\*\*\*\*\*

Qui veut renforcer  
l'équipe qui s'occupe des  
jeunes, le mercredi de  
16h/17h30 ??  
DELERUE Christian et  
Jacky DENOT souhaite une  
3ème personne pour être  
plus performant encore.  
Quel travail ? courir  
avec les jeunes , les  
encadrer et aussi  
jouer(c'est important)

## Marathon d'AUBIGNY 4avril

585 classés  
9 SICOT André 2h 27'50  
21 FRESNEL Lion 2h 32'40  
48 VETIER J cl 2h 38'16\*  
58 DROUIN Serge 2h 39'30\*  
60 DELERUE Ch V1 2h 40'01  
72 GAILLARD J P 2h 42'25\*  
180 GENERALE Yvon 2h 55'41\*  
268 HAMON J Ch 3h 06'35  
282 PHILIPPE A V13h 08'34  
299 MACE Dan V1 3h 10'27  
323 RUYAULT C V1 3h 12'58\*  
417 WURTZ Alain 3h 28'58\*  
\* record personnel

## 13ème course de MELESSE

14h 15 2 km poussins  
14h 30 3 km Benjamins / Minimes  
5 km Cacets  
15h 15 course de 14,463km

Participez nombreux aux différentes courses. Ce jour là  
si vous ne courez pas, donnez un coup de main, au  
dossard , à la buvette, à l'arrivée, au carrefour, l'on  
a besoin de personnel.  
N'oubliez pas d' amener le "GATEAU" pour la vente au  
bénéfice du club, un POT sera offert après la course.

Faites de la PUB autour de vous...