



Bienvenue à

Jean Yves THOMAS (Rennes) 34 ans, militaire, c'est un habitué de Bréquigny, il a déjà réalisé plus de 15km/h, il possède une bonne pointe de vitesse.

Jean RAVALEC (St Grégoire) il a 60 ans, médecin. Il devrait parvenir à se qualifier sans problème aux France VETERANS de marathon et 21,1km.



Avec la nouvelle année vous aurez tous les BILANS 93 par discipline PISTE et ROUTE du club.

Vous aurez aussi l'album photo du club si tout le monde pense à donner sa photo.

Etant donné la richesse de l'effectif, pour 94 l'on va définir plusieurs objectifs:
- 2 équipes au relais RENNES/St MALO, possibilité de quelques places avec SIREUIL.

- marathon d'AUBIGNY, la meilleure équipe et sortie de groupe.
- 1 équipe 2 au relais d'IRODOUER
- équipes 1 et 2 au SEMNON
- équipe 2 au relais Côte d'Emeraude
- Participation massive au Bretagne de 21,1km
- Par tradition, forte participation à MONTFORT, ERCE près LIFFRE et MELESSE

Résultats

BRUZ 3 octobre 93
Courses Poussins(es)
1270 mètres 234 classés.
1 PICHOUX Guillaume 4'31"
5 SCHELLES Thimothée 4'58"
125 SCHELLES Aline
166 THOMAS Aurélie

Course Cadets
3760 mètres 60 classés
8COLIN François 13' 40"
Course 80-81-82 Filles/
Garçons
1270 mètres 174 classés
22BOYER Cécile 1é 82 5' 00"
Course de 14 km 187 classés
54 DENOT Jacky V1 56' 03"
62 SCHELLES Alain 56' 30"
68 DELERUE Chris V1 57' 17"
69 THOMAS Jean Yves 57' 18"
74 MACE Daniel V1 57' 24"
107DENOT Rol3é V1F 60' 17"



Le calendrier des courses sur route 35 vous sera distribué bientôt, il est à l'impression.

Place au CROSS, une discipline difficile, qui apporte au niveau mental, un plus.
Côté musculaire, la course en terrain souple, est un effort différent de la route.

Le cross est bénéfice, à la condition de ne pas dépasser 6/7 compétitions, au delà il entame vos réserves pour l'ouverture de la saison.

Ainsi va la vie

Christophe s'en va, pour raison professionnelle, le club doit continuer à vivre, ainsi va la vie

D'autres arrivent

Patrick HELLEUX (2h 26' au marathon), Bruno ROULLE (2h 32' au marathon) et Didier GAIGNET (2h 38' au marathon) viennent au club pour y trouver une motivation, un entraîneur, des conseils.
On peut dès à présent dire que leur arrivée, sera une motivation et une émulation pour tous.

La bande à DEDE va s'agrandir, l'on va pouvoir "discuter" dans les classements par équipe, notamment à RENNES/ ST MALO et au marathon du CHER, mais en attendant le CRU 94, place au CROSS, et vive les bains de boue.

LES POTINS

Rubrique abondante ce mois-ci:

On l'avait annoncé, Pierrick LEFEUVRE a resigné.

Alban COLIN (Montreuil le Gast) il a 9 ans c'est le plus jeune, il à déjà les dents longues, il est présent le mercredi.

Timothée SCHELLES (Rennes) il a 10 ans, c'est un Poussin 1, on le retrouve chaque mercredi à Melesse.

Bruno GREHAL (Ercé) Benjamin 2, il compte déjà quelques victoires, il aura une belle carte à jouer cet hiver

Erwan MASSON (Ercé) Benjamin 2, il a une envie folle de courir et ça se voit ...

Anthony PERRIGAULT (Melesse), il est Poussin, on le retrouve le mercredi à Melesse.

RICHER Hubert (36 ans) (Mézière/Couesnon) il y a obtenu le feu vert de son médecin et le voilà.

Gérard NONETTE (Rennes) Vétéran 1. Si vous voulez une coupe "profilée" Gérard peut vous la faire, il est coiffeur dans l'ancienne rue de Nantes, il a couru les 10km de Mordelles en 40' 10".

Bienvenue à **ROBIOU Stéphane** (ffendic) c'est un copain de boulot TFE de Jean Christophe **HAMON**, Stéphane a réalisé 1h 32' à Rennes

Les mutés:

Patrick HELLEUX (Rennes) 35ans, on le trouve fréquemment du côté du parc, son ambition le marathon, il va trouver avec Dédé un appui.

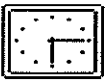
ROULLE Bruno (Rennes) 29 ans le plus jeune des 3, il a une énorme marge de progression, il est chauffeur de bus.

GAGNIER Didier (Rennes) 31ans, le plus rapide des 3, si on arrive à canaliser sa vitesse sur long il fera des ravages, c'est un problème d'entraînement que l'on va corriger.



Christian RUYAULT (V1)

améliore son record au marathon, avec son entreprise il est allé au marathon de BERLIN, résultat 3h 06' 42" le 26 septembre 93.



Le chrono défaillant de **TOUT RENNES** Court a permis à Francis **EVEN** 1h 20' 55" et à Jean Christophe **HAMON** 1h 20' 58" de réaliser les minimas **R3** (moins de 1h 21) ils marquent donc tous les deux **4pts**.

Loïc QUENUILLERE en 1h 16' 25" réalise les minimas de la catégorie **R2** (moins de 1h 17) il marque donc **5 pts**.

Georges CHOISY (V3) a décidé de mettre un terme à sa carrière sportive, nous lui souhaitons "longue vie".

CHAVAGNE Septembre 93

361 classés. Parcours mesuré 15 km

10 **QUENUILLERE** Loïc 52' 58"

17 **VETIER** J Claude 53' 37"

34 **SALAIN** Noël 6é V1 55' 08"

93 **THOMAS** J Yves 59' 48"

132 **NONETTE** Gérard 25é V1 61' 56"

153 **BRARD** Alain 31é V1 63' 03"

154 **MACE** Daniel 32é V1 63' 11"

184 **PRUNIER** Marcel 43é V1 64' 46"

Non classée **Beatrice LANDEL**, elle a couru en moins de 68', il est dommage que

l'organisation ait raté son passage sur la ligne car elle améliore son record personnel.

Pousins

3 **PERRIGAULT** Nicolas

Pousines

1 **DOUCET** Manielle

Minimes Filles

3 **GRENEUX** Patricia



BOL d' AIR A LAILLE 27 juin 93

146 classés. Parcours mesuré 15 km

2 **FRESNEL** Lionel

51' 10"

12 **DELERUE** Christian 3é

V1 54' 14"

12 **DROUTIN** Serge

54' 14"

48 **NONETTE** Gérard

V1 61' 18"

52 **THOMAS** Jean Yves

62' 23"

98 **PRUNIER** Marcel V1

99 **LETORT** Pierre 69' 28"

69' 41"



Pendant les vacances scolaires nous allons mettre en place des journées de regroupement pour les **JEUNES**.

Le Mercredi 22 Décembre 19 93

Le Mercredi 2 Mars 1994

Horaires de la journée :

10h 30 / 17h 30

Ces journées mini-stage seront encadrées.

Le but de ces journées est de

- regrouper les jeunes

- les motiver par le biais de jeux, créer une émulation, un esprit d'équipe.

Contenus de ces journées:

10h 30- 11h Footing lent

11h 15 - 12h 15 Exposé sur la

nourriture du sportif avec composition de menus suivant les goûts de chacun.

12h 30 Repas

Chaque personne amène son repas

du midi

14h Jeux divers en salle

15h 45 - 16h 45 Entraînement et jeux

en relais

17h Chocolat chaud et casse-croûte

17h 30 Fin du mini- stage

Nous ne demandons aucune

participation pour ces journées, le

JEUNE doit apporter son repas, ceci

facilite le travail des bénévoles.

Une journée entière permet aussi à la

famille de se libérer de la contrainte

horaire.

Nous espérons que cette formule plaira

aux jeunes et aux familles.

Ceci représente de la part du club et des

bénévoles un effort supplémentaire

pour mettre en place un entraînement

de qualité.

Le 2 Janvier 1994, histoire de bien commencer l'année, deuxième édition du **cross de la Galette à MELESE**. Sur le circuit du terrain de sport, les champs seront à notre disposition. Une excellente façon d' éliminer les excès des fêtes de fin d'année. Rendez- vous 10h 15 à la salle de la JA rue des Alloux.

- 10h 30 début de l'échauffement

- 11 h départ du CROSS, toutes catégories confondues, il y aura 1, 2 ou 3

tours suivant les âges. - Cette année on amènera des gaz, pour les boissons chaudes, et l'on tirera les **ROIS**, et les **REINES**.

A la demande de plusieurs, il sera possible de rester sur place et de manger ensemble, chacun apporte son repas.



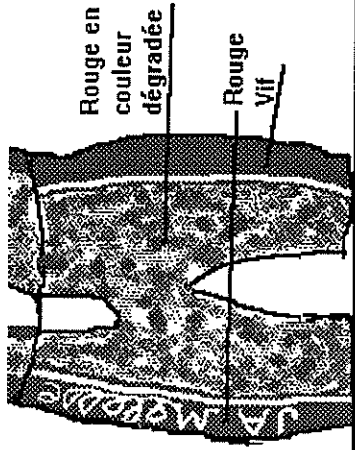
Saluons, l'exploit de **Christophe DONIO**, à **TOUT RENNES COURT**, sur ses terres il accroche une belle 3 ème place aux 21,1km

Pas encore reçu les résultats de St Christophe des Bois, de La Mézière, dommage car il y avait de nombreux coureurs du club.

Les nouveaux licenciés arrivent, on note quelques départs habituels, environ 7/10 par an.

Ces départs sont largement compensés par l'arrivée des nouveaux, l'on peut avoir pour objectif 94 de 80 à 90 licenciés au club, soit une progression régulière de 10 % depuis 3 ans

Un collant court spécial JA



Le collant court est à la mode, tout le monde en achète. Nous avons trouvé la possibilité d'acheter un collant court **PERSONNALISÉ** aux couleurs du club, à un prix intéressant. A partir d'une commande de 50 : 150/160 frs

A partir d'une commande de 100 : 135/145frs
L'achat n'est pas imposé !!!
 Vous pouvez en commander plusieurs. Dans un premier temps nous recensons les personnes intéressées par cet achat. Le 24 novembre (dernier délai) nous effectuons la commande, tant pis pour les retardataires.
 Il y a possibilité de plusieurs tailles, pour plus de renseignements : DELERUE Christian

ECHOS

La famille **THOMAS** s'est agrandie, avec l'arrivée de **Pierre-Yves** né le 14 octobre 1993.
 La JA a fait le cadeau de bienvenue.



Chaque mercredi à **MELLESE** (16h), les **JEUNES** suivent une préparation pour les **CROSS**.

On dénombre selon les semaines de 15 à 20 jeunes qui s'entraînent régulièrement.



Le calendrier des CROSS

- 7 Novembre
 - Cross UACA 22
 - Cross AL PLOEMEUR 56
- 11 Novembre
 - Cross de BANNALEC 29
 - Cross BSA INGUINIEL 56

- 21 Novembre
 - Cross AS 22 LOUDEAC 22
 - Cross ULAC 29
 - Cross Michelin VANNES 56
- 28 Novembre
 - Cross de FOUGERES 35
- 5 Décembre
 - Cross de TREGUEUX 22
 - Cross PONTIVY 56
- 19 Décembre
 - Cross MONTAUBAN 35
- 26 Décembre
 - Cross PLOUGUENAST 22
- 9 Janvier
 - Départemental COMBOURG 35
- 30 Janvier
 - Régional ST MARC LE BLANC 35
- 13 Février
 - Interrégion LA FERTE BERNARD 72



En caractères **GRAS**, les **CROSS QUE LA JA Melesse** disputera avec l'équipe des jeunes **A. St MARC LE BLANC** et à **COMBOURG** l'on présentera le maximum de l'effectif du club.

échos

CHATILLON /seiche 11 septembre 93



- Benjamins** 6 classés
- 1 GREHAL Bruno 5'
 - 19 4 RICHER Ludovic 5'
 - 51" 4 RICHER Céline 6' 50"
- Files** 6 classées
- 1 RICHER Sandrine 6'
 - 07" 2 DOUCET Marielle 6' 23"
 - 3 DOUCET A. Sophie 6' 25"
 - 4 RICHER Céline 6' 50"
- Minimes** 4 classés
- 1 MOREL Julien 11' 32"
- Course de 14 km** 83 classés
- 44 WURTZ Alain 55' 42"



- Foulées de CHATEAUGIRON** Sept.
- 52 classés
 - 10 HUET Bruno 52' 39"
 - 14 SCelles Alain 55' 42"
- Course Féminine**
- 4 BEGUERET Louise V2 44' 13"



- CLEUNAY** Septembre
- Poussins**
- 3 SCelles Timothée
- Benjamins**
- 2 GREHAL Bruno
- Minimes**
- 2 LE BRETON Jérôme 9' 58"
 - 3 MOREL Julien
- Minimes Filles**
- 3 BEGUERET Eugénie

Agréable surprise au **RELAIS DU SEMNON**, avec une équipe de dernière minute le club arrache une belle 5ème place

- 1 étape** 13,8 km
- 6 DROUIN Serge 48' 00"
- 2ème étape** 21,3 km
- 4 SICOT André 1h 09' 03"
 - 4 JA Melesse 1h 57' 03"
- 3ème étape** 18,3 km
- 6 GALLARD Jean Pierre 1h 02' 57"
 - 4 JA Melesse 3h 00' 00"
- 4ème étape** 13,7 km
- 20 LOUIS Gaetan 51' 54"
 - 5 JA Melesse 3h 51' 54"
- 5ème étape** 18,7 km
- 7 DELERUE Christian 1er V1 1h 07' 50"
 - 5 JA Melesse 4h 59' 44"
- 6ème étape** 11,7 km
- 11 EVEN Francis 3ème V1 44' 48"
 - 5 JA Melesse 5h 44' 32"
- 7ème étape** 2,5 km
- 11 JA Melesse 10' 58"
- Classement Général**
- 5 JA Melesse 5h 55' 30"



Il est temps de régler sa **LICENCE**
 Le coût :

- JEUNES** : jusqu'à cadet 220 Frs
- JUNIORS et ADULTES** 310 Frs
- Joindre un certificat médical récent
- Une photo d'identité couleur
- De nombreux licenciés ont renouvelé sans donner de photos. Le but de la photo est de mieux se connaître les uns les autres

CLEUNAY suite

course de 14.700km 111 classés
 10 PORTIER René 2é V1 52' 58"
 39 SCELLES Alain 58' 54"
 47 DUVAL Franck 60' 18"
 64 LECHAUX Philippe 63' 51"
 110 SREUL Constant 1er V3 82' 49"
 111 BEGUERET Lou. 1é V2F 82' 49"



Roulées de CHARTRES 18 sept

Course benjamins

1 GREHAL Bruno

Course 15 km parcours mesuré

15 DELERUE Christian 5é V1 53' 03"
 18 QUENOULLIERE Loic 53' 46"
 29 PORTIER René 9é V1 56' 59"
 83 MACE Daniel V1 62' 10"
 97 SCELLES Alain 63' 59"
 105 WURTZ Alain 65' 05"
 163 POULAIN Dominique 71' 41"
 171 GREHAL François 73' 11"



PONT PEAN 26 Septembre

Poussins 52 classés

7 SCELLES Timothée 3' 45"

Poussines

1 DOUCET Marielle

Course des as 143 classés

57 HARDY Jean Pierre 64' 03"



SERVON / Vilaine

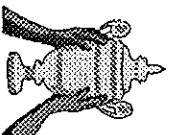
17 octobre

Minimes

1 MOREL Julien

Minimes Filles

1 DOUCET Anne Sophie



Meeting TA Rennes 21 juillet 93

3000 mètres 21 partants
 12 FRESNEL Lionel 9' 18" 2
CESSON
 60 mètres Benjamins 4 classés
 3 MASSON Erwann 10" 4
 80 mètres Minimes Filles 5 classées
 4 BEGUERET Eugénie 13" 0
 5 GRENEUX Patricia 14" 1
 1000 mètres Benjamins /Minimes
 9 classés
 6 MOREL Julien 3' 22" 0 *
 RP*
 8 GRENEUX Sébastien 3' 47" 3
 RP
 1000 mètres 2ème série
 11 classés
 4 GREHAL Bruno 3' 32" 5
 6 RICHER Ludovic 3' 43" 9
 7 PERRIGAULT Nicolas 3' 46" 1
 RP
 9 SCELLES Timothée 3' 55" 6
 11 MASSON Erwan 4' 40" 5

1000 mètres Benjamins/Minimes 12classées

4 DOUCET Anne Sophie Benj. 3' 56" 3
 7 GRENEUX Patricia Min. 4' 04" 4 *RP*
 9 BEGUERET Eugénie Min. 4' 15" 5
 10 RICHER Céline Pous. 4' 16" 9
 11 DOUCET Marielle Pous. 4' 21" 0

3000 mètres 12 classés

2 SICOT André 9' 03" 9

12 PRUNIER Marcel V1

11' 34" 2

HEURE Pistre 22 partants

11 SCELLES Alain 15km 581



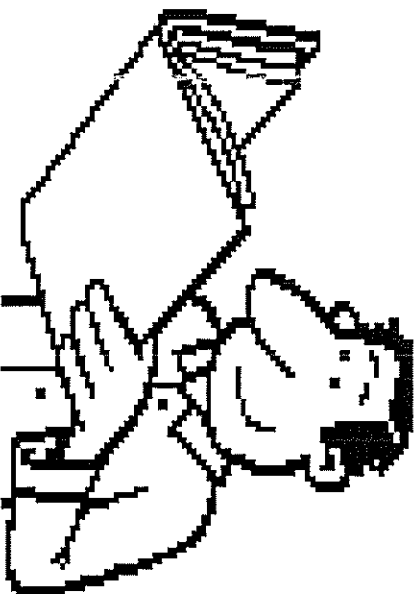
Longueur
 SCELLES Timothée 3m 05

LES POTINS

LES RESULTATS

c'est dans le bulletin

de la JA



DINGE Septembre 93

Poussins

3 PERRIGAULT Nicolas

Minimes Filles

3 GRENEUX Patricia

Vétérans Femmes

1 BEGUERET Louissette 1ère V2F 51'30"

TRESSAINT (22) 19 Septembre

Poussins

2 BOYER Cécile

Poussins

6 PERRIGAULT Nicolas

Benjamins

2 LEBRETTON Jérôme

Cadets

2 COLIN François

Course des as 264 classés

51 DENOT Jacky V1 61' 17"

141 HARDY Jean Pierre 70' 25"



TOUT RENNES COURT 21,1km mesuré

3 DONIO Christophe 70'

24 ROULLE Bruno 74'

29 GAILLARD Jean Pierre 74'

60 QUENOULLIERE Loic 76'

168 EVEN Francis V1 80'

170 HAMON J Christophe 80' 58"

263 SCELLES Alain 83'

269 CABARET Michel 83' 4"

416 THOMAS Jean Yves 85' 55"

547 HUET Bruno 88' 2"

553 WURTZ Alain 88' 2"

554 GENERALE Yvon 88' 2"

716 PRUNIER Marcel V1 92' 1"

772 PERRIN Jean Yves V1 92' 29"

775 ROBIOU Stéphane 92' 29"

781 RUYAULT Christian V1 92' 38"

807 BRARD Alain V1 92' 5"

969 LECHAUX Philippe 94' 56"

1119 POULAIN Dominique 97' 27"

2425 classés