

Les POTINS

Mois de 2mn 56 par deux fois, Laurent MESTAT minime 1ère année confirme il a terminé 16 ème du championnat de Bretagne du 1000m en 2' 55'14" (record personnel).

Des nouvelles de Mickael NATTES , en jouant au foot il s'est empalé sur une tige de fer, résultat plâtré. Il en a maintenant terminé , les résultats vont suivre.

Encore du plâtre, mais ce n'est pas le même problème , René PORTIER a porté un corset de plâtre pendant un mois pour remettre le dos en place.

L'entraînement a continué en juillet ,au mois d'août l'entraîneur est en vacances.

Le 6 septembre reprise de l'entraînement à Melesse.

A Liffré l'entraînement continue avec "papy" SIREUIL pendant le mois d'août chaque mercredi à 16h au CRAPA.

Vous l'avez remarqué dans le calendrier la JA organisera un cross le samedi 30 décembre dans l'après midi, retour à la tradition !!!! Melesse terre de crossmens

Bientôt le changement de saison, il faut déjà songer à 1996 .

Si vous avez un copain qui pratique la course à pied , invitez le à venir au club, si c'est un jeune il peut venir voir le mercredi à Melesse.

Vous avez couru en vacances donnez vos résultats à Christian DELERUE pour le prochain bulletin

Melesse suitecourse minime
10 GRENEUX Sébastien 11 MASSON erwan
12 JOURDAN Sonia 2ème fille
14 PIROT Erwan

Benjamins 17 classés
1 NATTES Jérémy 3 PICHOUX Guillaume
6 MESTAT Nicolas 7 DOUCET Marielle
11 BOYER Cécile 13 PERRIGAULT Nicolas
14 RICHER Sandrine 15 LEBIHAN Katell
16 RICHER Céline 17 ORY Nathalie
ERCE Près Liffré 13 juillet 1995

Moins de 12 ans 57 classés
2 JOURDAN Lionel 3 COLIN Alban
5 SAMSON Elodie 1ère fille
9 MAGALHAES Lewis
10 MAGALHAES Priscilia 2ème fille
26 GREHAL Sylvie 6ème fille
40 SAMSON Caroline

Benjamins 30 classés
3 MESTAT Nicolas
4 DOUCET Marielle 1ère fille
8 RICHER Sandrine 2ème Fille
14 RICHER Céline 30 ORY Nathalie

Minimes 30 classés
1 GREHAL Bruno Min 22' 32"
2 JOURDAN Olivier Min 23' 00"
5 MESTAT Laurent Min 23' 10"
7 BLOUIN Herman Min 24' 06"
13 MOREL Julien Cad 26' 04"
14 LEBRETON Jérôme Min 26' 05"
17 DOUCET Anne Sophie 1è Fille 27' 02"
18 ROCHELET Anthony Cad 27' 05"
19 GRENEUX Sébastien Min 27' 05"
21 MASSON Erwan Min 28' 02"
22 RICHER Ludovic Min 28' 03"
23 JOURDAN Sonia 2ème Min F 28' 03"
14 ème course d'ERCE 277 classés
23 LEFEUVRE Pierrick 53' 53"
44 MACE Daniel V1 56' 18"
55 HARDY Jean Pierre 57' 43"
59 GENERALE Yvon 57' 53"
113 SERRAND Claude 61' 10"
193 GREHAL Françoise 3e V1F 68' 35"
272 BEGUERET Louise V2F 89' 56"

JA MELESSE

n° 30

Aout - Septembre 1995

Le temps des vacances

On retiendra de cette période , un des temps forts de la saison, le stage de 4 jours à St Jacut de la Mer en camping , 14 jeunes y ont participé dans une ambiance du tonnerre.

Le dimanche à la course on aurait pu penser qu'ils seraient un peu fatigué, ils ont tout raflé.

Prochaine grande réunion du club, le MECHOUI à Ercé près Liffré chez "papy" SIREUIL

Les Potins

Les records tombent !!!!
Où s'arrêtera Jérôme LEBRETON, il a réalisé au 1000m : 2' 43"69 à RENNES au championnat de Bretagne à Cesson le 18 juin, il termine 2 ème

André SICOT champion départemental du 10000 mètres et nouveau record du club 31' 26".

Lionel FRESNEL champion de Bretagne du semi-marathon à Lamballe en 1h 12' 14"
l' équipe de la JA , remporte le classement par équipe du championnat de Bretagne avec André Sicot 1h 11' 35", Lionel Fresnel 1h 12' 14" , Bruno Roule 1h 14' 42", Serge Drouin 1h 16' 12", Jérôme Baudy 1h 23' 09".

Béatrice LANDEL 1h 36' 53" nouveau record personnel se qualifie et participera donc au championnat de France à Lille le samedi 2 septembre prochain.

Ils participeront au championnat de France de marathon à Cherbourg le 15 octobre : André Sicot, Patrick Helleux, Serge Drouin

Il participera au championnat de France vétérans à Dijon le 2 octobre: Lionel Fresnel

Christian Delerue aura une fin de saison chargée, il sera juge général au championnat de France des 10km à Bordeaux (17 et 18 /9) ,à Paris -Versailles et aux 20km de Paris.

Le méchoui

Depuis le temps que l'on en parle, le voilà enfin ce fameux méchoui. Pas facile de trouver une date

C'est pour le **dimanche 3 septembre 1995**, on est prié d'amener son couvert (couteau, fourchette, cuillère) et le **traditionnel gâteau**.

On demandera une petite participation, pour les à - côté du mouton, boissons et ajouts divers, la participation sera de toute façon très modique.

Vous avez 3 solutions :

La plus sympa vous venez dès 8h aider "papy" au feu et préparer les lieux, et l'installation des tables, il y a un toujours un petit creux **après 9h pour faire un footing d'une heure**. Vous venez pour 10h aider à la préparation des brochettes et des différentes entrées, il a du boulot.....

Vous venez tranquillement à 12h pour l'apéritif, mais là il faut un mot signé des parents pour s'excuser, avoir des arguments indiscutables, par exemple un très très grand et très bon gâteau. **Ah ! n'oubliez pas de répondre avec le coupon réponse.**

Les Résultats

GUIPEL 14 mai 1995

Benjamins et poussins 1400m 49 classés

2 NATTES Jérémy	5' 13"
4 PICHOUX Guillaume	5' 17"
5 MESTAT Nicolas	5' 33"
6 DOUCET Marielle 1ère Benj	5' 36"
8 BOYER Cécile 2è Benj	5' 41"
11 PIROT Guillaume 2e Pou	5' 53"
12 RICHER Sandrine 3e Benj	5' 56"
13 PERRIGAULT Nicolas	5' 58"
14 COLIN Alban 3e Pou	6' 01"
18 JOURDAN Lionel Pou	6' 08"
21 SAMSON Elodie 1ère Po	6' 16"
24 RICHER Céline Benj	6' 27"
28 MAGALHAES Lewis Pou	6' 43"
31 MAGALHAES Prisc 2 Pou	6' 48"
33 PICHOUX Sandrine Pou	7' 00"
42 ORY Nathalie Benj	7' 28"

Minimes - Cadets 4200m 28 classés

1 JOURDAN Olivier Min	15' 05"
2 NATTES Mickael Min	15' 05"
3 MESTAT Laurent Min	15' 29"
4 ROCHELET Anthony 1er Cad	15' 35"

7 MOREL Julien Cad	16' 18"
8 BLOUIN Herman	16' 33"
17 DOUCET A. S. 1ère Mi	18' 35"
18 RICHER Ludovic Min	18' 38"
21 MASSON erwan Min	19' 19"
22 JOURDAN Sonia 2è Min	19' 26"
23 BEGUERET Eugénie 2è Ca	20' 09"
27 PIROT Erwan Min	22' 49"
15 km mesuré 135 classés	
26 BAUDY Jérôme	57' 34"
54 HARDY Jean Pierre	61' 06"
90 COLIN François Jun	67' 04"
132 PERRIGAULT Raymond	85' 05"

CESSON 25 mai 1995

21,1km mesuré 221 classés

7 SICOT André	1h 13' 11"
9 FRESNEL Lionel 1er V1	1h 13' 24"
20 DROUIN Serge	1h 20' 21"
178 POULAIN Dominique	1h 50' 32"

21,1km VANNES 10 juin 1995

qualificatif 909 classés

46 VETIER Jean Claude 11eV1	1h 17' 29"
Foulées de St Thuriel 94 classés juin 95	
64 POULAIN Dominique	46' 45"

PISTE

CESSON suite page 3

1500m : 4 LANDEL Béatrice 5' 36" 2

10000m départemental

1 SICOT André	31' 26" 5 *
3 HELLEUX Patrick	31' 42" 7 *
DELERUE Christian V1	34' 36" 7 *
SCELLES Timothé	36' 04" 9
BAUDY Jérôme	36' 44" 2 *

CESSON 7 juillet 1995

1000m

2 GREHAL Bruno Min	3' 00" 4
8 RICHER Ludovic Min	3' 22" 3*
14 COLIN Alban Pou	3' 52" 0*

Filles 1000m

2 DOUCET Marielle Be	3' 20" 2*
3 DOUCET Anne Sophie Mi	3' 32" 1
4 BOYER Cécile Be	3' 38" 5
6 RICHER Sandrine Be	3' 42" 8*
9 RICHER Céline Be	4' 02" 9

3000m

12 JOURDAN Olivier Mi	10' 12" 4*
17 LEBRETON Jérôme Mi	10' 24" 1*

1500m Filles

4 JOURDAN Sonia Mi	5' 57" 8*
--------------------	-----------

5000m

3 FRESNEL Lionel V1	15' 54" 7*
11 DELERUE Christian V1	16' 51" 0

Bruno GREHAL a couru avec son collège un 3000m le 24 mai en 10' 33" 10 et le 31 mai un 3000m en 10' 28" (record personnel)

En scolaire Jérôme LEBRETON a réalisé 10" 1 au 80 mètres le 2 mai 1995.

5mn 36" 2 c'est le nouveau record féminin du club au 1500m, réalisé par Béatrice LANDEL, emmenée dans un fauteuil par Christian DELERUE.

TREGUEUX Mai 1995

15km classant 424 classés

26 FRESNEL Lionel V1	51' 14"
52 SICOT André	54' 04"
72 DELERUE Christian V1	55' 40"
73 SCELLES Alain	55' 45"
292 LANDEL Béatrice	67' 28"
323 GREHAL Françoise	69' 30"

course de 5kms

59 PORTIER Myriam 3è Ju F 25' 18"

Benjamins 45 classés

15 SCELLES Timothé

CRUGUEL - JOSSELIN 1 juillet 1995

15km classant 541 classés

14 FRESNEL Lionel	51' 17"
86 MACE Daniel V1	58' 14"
338 POULAIN Dominique	69' 17"

MELESSE 3 juin 1995

Moins de 10 ans 15 classés

2 MAGALHAES Priscilia	1ère Fille
4 PICHOUX Sandrine	2ème fille
5 BRIERE Julien	
9 GREHAL Sylvie	4ème fille
12 SAMSON Caroline	5ème fille
13 SAMSON Stéphanie	6ème fille
14 LANDEL Antoine	
15 LANDEL Justine	7ème fille

Poussins 17 classés

2 PIROT Guillaume	
5 ESNAULT Ronan	
6 JOURDAN Lionel	
7 SAMSON Elodie	2ème fille
9 COLIN Alban	
10 SAUTJEAU Pauline	3ème fille

Minimes 14 classés

1 GREHAL Bruno	
2 JOURDAN Lionel	
3 ROCHELET Anthony	
4 MESTAT Laurent	
5 BLOUIN Herman	
6 MOREL Julien	
8 RICHER Ludovic	
9 DOUCET Anne Sophie	1ère fille

On n'a pas beaucoup vu Michel CABARET et pour cause il a été arrêté près de 2 mois , il se rétablit doucement.

On a retrouvé Jean Yves THOMAS a l'entraînement, il s'était accordé une pause
On a vu avec plaisir Pierrick LEFEUVRE sur la piste de Cesson, il a réalisé 9' 37", c'est de bonne augure pour la saison de cross.

Après une longue blessure François COLIN a tâté du 800m, il est rentré dans les points, il doit encore réaliser une performance.

On n'a pas encore reçu le résultat officiel de Brugges(Belgique), mais on sait déjà que Christian DELERUE améliore sa performance vétérane au 10km route en 33' 36" il termine 4ème de sa catégorie
Daniel MACE termine dans les 25 premiers en moins de 1h 40' aux 25km et Jean Yves PERRIN termine en 1h 49' (comme quand il était jeune)

NOYAL /Vilaine

18 juin 1995

Benjamins 15 classés

1 NATTES JérémY

6 SCÉLLES Timothé

Cadets

1 MOREL Julien

Cadettes

1 BEGUERET Eugénie

2 GRENEUX Patricia

15 kms mesuré

7 FRESNEL Lionel 1er V1 52' 09"

26 SCÉLLES Alain 57' 24"

37 MACE Daniel V1 59' 12"

190 SIREUIL Constant V3 83' 55"

CLEGUER (56) 1 juillet 95

Poussines: 3 Elodie SAMSON

LE SAINT (56) 8 juillet 1995

Poussines: 2 Elodie SAMSON

PLOUER / Rance (22) 9 juillet

Poussines: 1 Elodie SAMSON



St Jacut de la mer

Vendredi 14 juillet 8h 15 à Melesse on charge le camion de LEBRETON, il va s'avérer très utile avec tout le matériel de camping et la réserve de nourriture.
8h 30 , tout le monde est là prêt au départ et l'aventure.

Une heure de route et nous voilà à St Jacut , à midi le camp est installé sur le camping municipal situé à 150m de la plage.

La surprise c'est qu'il faut se baigner le matin car l'après midi la mer s'est retiré à 3km en arrière....

Première journée, premières foulées le long de la côte avec des paysages à s'arrêter de courir..... Le soir on assiste au feu d'artifice à 23h, il y a près de 2000 personnes à regarder.

Deuxième journée, réveil 8h histoire de courir à "jeun" pendant 15mn et de réalisé 3 ou 4 allongements de foulées dans la mer puis douche et petit déjeuner. Toute la journée ils vont ainsi jouer, au foot, au lancer de ballon, au volley ball, On va découvrir ainsi les talents cachés de François , d'Anthony et de Sébastien au volley.

On se souviendra longtemps de Jérôme qui embrasse le mur au foot et des buts surprises d' Erwan.

Essayez de jouer au foot avec Alban et Guillaume Pirot, c'est un régal .

Au foot américain , il faut avoir vu le bras de Bruno, il vous expédie la balle d'un bout à l'autre du terrain

Au jeu force 4 , Guillaume Pirot , Guillaume Pichoux, Marielle, Elodie, Myriam , Anne Sophie sont parmi les plus assidus.

Et les filles dans tout cela, il faut avoir vu la complicité de Marielle et d'Elodie ,qui des garçons ne s'est pas fait piégé par leur farces ? matelas dégonflé, chaussures cachées, arrosage maison etc et puis côté farces il y a Julien , il est toujours prêt pour l'aventure...

Au camping on a retrouvé Noël Salaun qui avait récupéré de Cléder .Chaque jour on a eu de la visite ; la Famille Lebreton, Colin, Samson, Greneux.

En haut
une partie du camp en cours d'installation

En bas
Un entraînement digne d'une course de montagne

Le samedi Jean Pierre et Jocelyne HARDY nous ont rejoint et le jour de la course Lionel et Sylvie FRESNEL ont rejoint la troupe.

Une expérience enrichissante à tous points de vue, l'on recommencera sans doute l'an prochain

Il ne faudrait pas que l'on soit beaucoup plus nombreux car il faudrait trouver des encadrants supplémentaires

Pour 1996, il suffit de se préparer plus tôt et de réserver 4/5 jours pour le stage à St Jacut et en faire un grand rassemblement du club, le cadre est agréable et l'accueil formidable.



Le coup de chapeau du mois :

A Gaëtan LOUIS, au 100km de CLEDER il termine 48^{ème} du championnat de France senior en 9h 05' 07". Accompagné de sa femme et de Christian Delerue il n'a fait que remonter tout au long de la course.

Noël SALAUN a tenté l'aventure jusqu'au 60^{ème} km, sans accompagnateur il n'a poursuivi l'effort.

Les résultats officiels du marathon de Nantes du 2 avril 1995 :

49 VETIER Jean Claude 2h 42' 19" (15e V1)
197 DUVAL Franck 2h 57' 40 R.P.
549 WURTZ Alain 3h 23'02 (250e V1)

C'est plus de 500pts VITTEL qui ont été récolté, principalement par les jeunes du club. Les meilleurs à la récolte: Elodie SAMSON, Anthony ROCHELET, Jérôme LEBRETON, Myriam PORTIER.

Les POINTS FFA

Ils ont marqué et changé de catégorie

5pts R2

LANDEL Béatrice 21,1km Lamballe
DELERUE Christian 10km Cesson et Brugges
LEBRETON Jérôme 1000m

4pts R3

MESTAT Laurent 1000m
LOUIS Gaëtan 100km

2pts D2

RICHER Sandrine 1000m
BOYER Cécile 1000m

En progrès : changent de catégorie si autre performance dans la catégorie

Doit réaliser encore une performance

R1 6pts LEBRETON Jérôme au 1000m

R3 4pts BAUDY Jérôme et SCHELLES Alain (10000m)

D2 2pts MESTAT Nicolas - de 3' 35" au 1000m

D1 3pts François COLIN 800m - de 2' 19"

DOMLOUP 25 mai 1995

Cadettes : 1ère Eugénie BEGUERET

Course de 12km 265 classés

5 SICOT André 38' 29"
15 LEFEUVRE Pierrick 41' 25"
19 SCHELLES Alain 42' 56"
9e V1 VETIER Jean Claude 41' 40
13e V1 MACE Daniel 44' 59

PLUMAUGAT (22) 28 Mai 1995

Poussines: 1ère Elodie SAMSON

Benjamines : 3ème Cécile BOYER

MELESSE 3 juin 1995

10km classant 313 classés

4 SICOT André 31' 56
8 HELLEUX Patrick 32' 4
11 FRESNEL Lionel 1er V1 33' 04"
22 DROUIN Serge 34' 05
35 ROULLE Bruno 34' 56
39 LEFEUVRE Pierrick 35' 0
40 VETIER Jean Claude 8e V1 35' 10"
83 GAINNET Didier 37' 04
97 DUVAL Franck 37' 35
98 LOUIS Gaëtan 37' 35
101 SALAUN Noël V1 37' 41"
112 MACE Daniel V1 38' 00
127 GENERALE Yvon 38' 48
130 PERRIN Jean Yves V1 38' 57"
190 WURTZ Alain V1 41' 29"
214 COLIN François Jun 43' 02"
218 LANDEL Béatrice S.F 43' 13
247 GREHAL Françoise V1F 46' 16
258 JOUANNO Joelle V1F 48' 11
289 BEGUERET Eugénie Ca F 51' 04
295 PORTIER Myriam Jun F 52' 10"
304 GRENEUX Patricia Ca F 55' 05
308 BEGUERET Lou. V2F 56' 5

* record personnel

VERN / Seiche 24 juin 1995

10 FRESNEL Lionel 2è V1 43' 0
29 VETIER Jean Claude 10e V1 45' 44
43 SALAUN Noel 14e V1 48' 11
109 MOREL Julien 3e Cadet 54' 56"
132 LANDEL Béatrice S Fé 57' 02"
174 GRENEUX Sébastien Mi 62' 21"
209 BEGUERET Eugénie Ca F 67' 13"
216 GRENEUX Patricia Ca F 70' 18
218 SIREUIL Constant V3 71' 45

PISTE

CESSON 8 mai 1995

* record personnel

1000 m

1 LEBRETON Jérôme Min 2' 48" 1
3 MESTAT Laurent Min 2' 56" 4
5 JOURDAN Olivier Min 3' 03" 6 *
9 MESTAT Nicolas Benj 3' 35" 9
12 SCHELLES Timothé Benj 3' 44" 2
1 DOUCET Marielle Benj 3' 34" 5
2 DOUCET A. Sophie Mi F 3' 35" 7
9 JOURDAN Sonia Mi F 3' 49" 1

1500m

7 LANDEL Béatrice SF 5' 33" 2 *

3000m

2 SICOT André 8' 59" 7
3 HELLEUX Patrick 9' 03" 5

2e série:

2 SCHELLES Alain 10' 08" 4
3 ROCHELET Anthony Cad 10' 09" 9*

CESSON 9 JUIN 1995

1000m: Poussins / Benjamins

1 NATTES Jérémy 3' 06" 8 *
4 PICHOUX Guillaume 3' 20" 0*
6 MESTAT Nicolas 3' 27" 9*
9 SCHELLES Timothé 3' 36" 6*
11 JOURDAN Lionel Pou 3' 42" 9*
12 COLIN Alban Pou 3' 57" 0
13 MAGALHAES Lew. Pou 4' 04" 2*

Minimes 1000m

2 MESTAT Laurent 2' 55" 9
4 GREHAL Bruno 2' 58" 4*

Filles :

1 DOUCET A. S. Mi 3' 31" 1*
2 JOURDAN Sonia Mi 3' 31" 8*
3 DOUCET Marielle Be 3' 32" 5
4 BOYER Cécile Be 3' 32" 7*
10 SAMSON Elodie Pou 3' 54" 7*
12 RICHER Céline Be 4' 00" 6 *
14 MAGALHAES Prisc. Pou 4' 06" 0*

800m: 11 COLIN François 2' 16" 2*

3000m : LEFEUVRE Pierrick 9' 37" 6"
JOURDAN Olivier Min 10' 16" 4*

CALENDRIER**Piste**

1 septembre ACHV à St Melaine 18h

8 septembre TA Rennes
19h 30 1000m 20h 15 3000m

13 septembre TA Rennes
20h 15 800m 20h 45 3000m

20 septembre TA Rennes
19h 15 1500m 19h 45 5000m

Pour les **JEUNES** il reste une réunion

PISTE 29 septembre à Cesson, voici le programme : 18h 30 60m Benjamins

18h 40: 80m minimes

19h : 1000m Poussins, Benjamins, minimes

19h 25 : 800m 19h 40 : 1500m

20h : 3000m 20h 30: **HEURE** piste

SPECIAL JEUNES

le **mercredi 13 septembre** à MELESSE, après l'échauffement traditionnel il y aura sur la piste du stade municipal un **entraînement contrôlé pour les jeunes**, avec un 1000m toutes catégories et un saut en longueur.

Calendrier CROSS 1995- 1996

Il y aura un challenge de cross cet hiver pour les clubs 35, les grands clubs devront courir sous le nom de leur sous-sections.

Ceci devrait donner un nouvel élan au cross et une motivation supplémentaire.

11 novembre St Marc le Blanc challenge

26 novembre Redon challenge

17 décembre Montauban challenge

30 décembre MELESSE challenge

7 janvier départementaux St Malo

14 janvier Janzé challenge

28 janvier Régional Loctudy (29)

11 février Inter à Ploubazlézec (29)

18 février Fougères challenge