



## Un 10km qui promet

230 classés en 1994, 313 classés en 1995, **483 classés en 1996 !!!!**

Le parcours plaît, il est propice à la performance, le dessin du Tee Shirt a plu.

Il nous reste à peaufiner l'arrivée et améliorer encore un peu la grille de prix et l'on aura un 10km de rêve.

Nous avons un excellent outil de promotion et l'on va poursuivre nos efforts dans ce domaine.

Christian DELERUE

## Les Potins

### Salut les Belges !!!

Au championnat du monde des Vétérans à Brugge en Belgique, la JA était fortement représentée, voici les résultats de nos champions

**10km:** 1308 classés  
488 Jean Yves PERRIN 40' 43"  
et 110ème en M 45  
1121 HARDY Jocelyne 54' 02"  
et 49ème en Women 35

**Aux 25 km :** 1409 classés

16 Lionel FRESNEL 1h 25' 24"  
et 10ème M40, il est le 1er Français, il termine 5ème par équipe avec la France  
59 DELERUE Christian 1h 30' 50"  
et 19ème M45, il termine avec la France 5ème par équipe en M45.  
197 SCHELLES Alain 1h 38' 12"

et 73ème M 40  
230 MACE Daniel 1h 39' 14"  
et 60ème M 45  
896 Françoise GREHAL 2h 02' 37"  
et 25ème Women 40

Coup de Chapeau à Laurent MESTAT qui a terminé **3ème du championnat de Bretagne 1000m minime** en améliorant son record personnel **2' 44" 19"** (ancien record 2' 47"66 aux départementaux, 3ème également).  
Ce n'est pas fini puisqu'il est devenu championnat régional scolaire UNSS au 1000m.

Un titre de plus pour Jérôme LEBRETON au **1500m cadet** départementaux d'Ille et Vilaine il réalise 4' 24" 1

Enfin André SICOT a gardé son titre de champion d'Ille et Vilaine au **10000m piste** de Cesson, en plus de 32 minutes, mais on lui a fait faire un tour de plus !!!!

**Foulées de COMBOURG** 6 juillet 1996  
**Poussins** 22 classés  
1 BETHUEL François 3' 54"  
6 PRIZE Frédéric 4' 04"  
**Poussines** 14 classées  
1 GREHAL Sylvie 4' 03"  
**Benjamins** 7 classés  
1 PICHOUX Guillaume 6' 49"  
2 NATTES Jérémie 6' 50"  
**Minimes** 13 classés  
1 NATTES Mickaël 9' 48"  
**Minimes Filles** 8 classés  
JOURDAN Sonia 12' 22"  
**Cadets** 5 classés  
3 JOURDAN Olivier 14' 04"  
4 BLOUIN Hermann 14' 09"

**Ronde de KERITY (22)** 15 aout 1996  
**20km label régional** 208 classés  
39 MACE Daniel 7ème V1 1h 25' 16"

**RIMOU** 18 aout 1996  
**10km label régional** 168 classés  
5 SICOT André Se 33' 13"  
10 FRESNEL Lionel 1er V1 34' 12"  
23 DESCORMIERS Sébastien Se 36' 12"  
82 LEBRETON Jérôme 4è Cad 43' 50"  
106 BROSSAULT J. Yves 10è Ju 47' 10"

**ARRAS Championnat de France 10km** 30 aout 1996

57 SICOT André Se 30' 59" R.P.  
85 HELLEUX Patrick Se 31' 30" R.P.  
139 FRESNEL Lionel 4è V1 32' 08" R.P.  
283 DROUIN Serge Se 33' 20" R.P.  
288 DESCORMIERS Sébastien Se 33' 24" R.P.  
400 DELERUE Christian V1 34' 18"  
616 GARNIER Franck Jun 36' 17" R.P.  
638 ROCHELET Anthony Cad 36' 28" R.P.  
810 classés

**Classement par équipe :** 44 classées  
17ème JA Melesse 2h 08' 03" (record du club)

**Championnat de France 10km Féminin ARRAS**  
**272 Classées**  
181 DOUCET Anne Sophie 6è JuF 43' 36" R.P.

**ARRAS Poussins/ Poussines** 229 classées  
45 GREHAL Sylvie 6ème Fille 6' 00"  
**ARRAS 2,5km** 183 classés  
1 NATTES Mickaël 1er Min 7' 27"  
5 MESTAT Laurent 5è Min 7' 49"  
8 PICHOUX Guillaume 1er Benj 8' 16"  
9 NATTES Jérémie 2è Benj 8' 22"

26 MESTAT Nicolas 7è Benj 8' 47"  
36 RICHER Ludovic Min 8' 57"  
39 PERRIGAULT Nicolas Min 9' 01"  
40 DOUCET Marielle 2è Min F 9' 04"  
42 SCHELLES Timothé Benj 9' 08"  
70 RICHER Anne Lise 4è Benj F 9' 48"  
104 RICHER Céline 7è Benj F 10' 31"  
122 RICHER Sandrine 8è Benj F 10' 58"

RICHER Sandrine s'est retrouvée projetée par terre lors du départ de la course à ARRAS

**5 km ARRAS** 528 Classés  
36 LEBRETON Jérôme 6è Cad 17' 42"  
59 BLOUIN Hermann 14è Cad 18' 38"

**10km Course "OPEN" d'ARRAS** 842 classés  
301 MOREL Julien Cad 40' 49"  
319 BROSSAULT Jean Yves Jun 41' 11"  
646 PORTIER Myriam 2è Jun F 47' 55"  
780 GRENEUX Patricia 4è Jun F 52' 54"

**CHAVAGNE** 8 septembre 1996  
**15km mesuré** 292 classés  
87 HARDY Jean Pierre Se 61' 50"  
193 POULAIN Dominique Se 70' 10"  
257 RICHER Catherine 7è Se F 78' 22"  
268 PERRIGAULT Raymond V1 80' 18"

**Foulées de NOYAL/CHATILLON** 7 septembre  
**Poussins** 29 classés

2 SAMSON Elodie 1ère fille 6' 07"  
**Benjamins** 9 classés  
1 MESTAT Nicolas 12' 05"  
2 SCHELLES Timothé 12' 22"  
3 DOUCET Marielle 12' 42" 1ère fille  
**Minimes** 7 classés  
1 MESTAT Laurent 16' 30"  
6 DOUCET Anne Sophie 19' 23" 1ère fille  
**10 km mesuré** 159 classés  
8 ROULLE Bruno Se 35' 00"  
10 DESCORMIERS Sébastien Se 35' 40"  
11 DELERUE Christian 2è V1h 36' 59"  
34 BODIN Franck Se 39' 05"  
59 CARRETERO Stan Se 41' 41"  
98 MOREL Julien 3è Ju h 45' 28"  
157 BEGUERET Eugénie Ju F 62' 11"

**TRESSAINT (22)** 15 septembre 1996

**Poussines:** 2ème GREHAL Sylvie  
**Benjamins :** 3ème SCHELLES Timothé  
**15,6km :** 144 SCHELLES Alain 1h 12' 05"

# La PISTE

**TA RENNES** 9 Septembre 1996

**3000m:** HELLEUX Patrick 9' 10" 4  
ROULLE Bruno 9' 10" 8

**CESSON** 4 octobre 1996

**800m:** LEBRETON Jérôme 2' 02" 83  
BLOUIN Hermann 2' 18" 63

**1000m :** NATTES Jérémie 3' 02" 3  
PICHOUX Guillaume 3' 08" 3  
MESTAT Nicolas 3' 15" 5  
PERRIGAULT Nicolas 3' 21" 5  
SAMSON Elodie 3' 39" 6

**1500m:** MAZE Harold 5' 32" 7

**3000m:** NATTES Mickaël 9' 21" 0  
BROSSAULT J. Yves 11' 03" 8  
DELERUE Christian 11' 04" 1

**Cesson** 5 juillet 1996

**1500m:** LEBRETON Jérôme 4' 25" 2  
**3000m:** HELLEUX Patrick 9' 02" 7  
DELERUE Christian 9' 50" 0  
**5000m:** BROSSAULT Jean Yves 18' 40" 8

**TA RENNES** 18 Septembre 1996

**1000m:** LEBRETON Jérôme 2' 41" 9  
**3000m:** HELLEUX Patrick 9' 12" 0  
ROULLE Bruno 9' 25" 2

**TA RENNES** 25 septembre 1996

**1500m :** LEBRETON Jérôme 4' 21" 9  
**5000m:** HELLEUX Patrick 15' 45" 6

**AURAY - VANNES** 8 SEPTEMBRE 1996

**21,1km label** 4725 classés  
32 HELLEUX Patrick Se 1h 11' 12"  
33 SICOT André Se 1h 11' 15"  
39 FRESNENL Lionel 1er V1h 1h 13' 16"  
69 DROUIN Serge Se 1h 16' 00"  
343 CABARET Michel Se 1h 24' 55"  
413 GAINNET Didier Se 1h 26' 05"  
487 GENERALE Yvon Se 1h 27' 02"  
627 BAUDY Jérôme Se 1h 28' 42"

**CANCALE - ST MALO** 15 septembre 1996

**21,1km label** 580 classés  
8 FRESNEL Lionel 2è V1h 1h 11' 21"  
39 GAINNET Didier Se 1h 19' 25"  
69 LOUIS Gaëtan Se 1h 23' 10"  
246 BROSSAULT Jean Yves Ju 1h 34' 52"

**TOUT RENNES COURT** 13 octobre 1996

**course de 2,5km** Poussins  
16 Elodie SAMSON 10' 28" 3ème fille  
17 PIROT Guillaume 10' 29"  
22 ESNAULT Ronan 10' 39"  
43 COLIN Alban 11' 11"

**course de 2,5km** benjamins , minimes

1 NATTES Mickaël 8' 16"  
8 NATTES Jérémie 9' 00"  
29 PICHOUX Guillaume 9' 42"  
Résultats no reçus!!!!

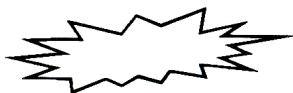
**course de 20,9km** 3300 classés  
et oui vous avez fait trop court !!!

186 MACE daniel V1 1h 25' 23"  
327 LEFLANCHEC daniel V1 1h 29' 43"  
401 LOUIS Gaetan 1h 31' 25"  
402 CABARET Michel 1h 31' 25"  
435 HARDY Jean Pierre 1h 31' 56"  
RICHER Catherine 1h et des poussières

**course de 4,5km**

6 GAINNET Didier 14' 40"  
8 ROULLE Bruno 14' 44"

Difficile hélas de se procurer le classement, c'est dommage.....



classement non reçu,  
il manque le résultat d'autres coureurs.....

**Foulées de CHARTRES** 14 septembre 1996

**Benjamines** 15 classées  
1 RICHER Anne Lise 4' 50"

**Benjamins** 26 classées  
1 NATTES Jérémie 4' 12"  
2 PICHOUX Guillaume 4' 15"  
3 MESTAT Nicolas 4' 26"  
4 SCHELLES Timothé 4' 37"  
13 HARLAIS Mathieu 5' 03"  
15 JOURDAN Lionel 5' 07"

**Minimes Filles** 6 classées  
1 DOUCET Marielle 10' 01"  
4 RICHER Sandrine 10' 57"  
5 JOURDAN Sonia 11' 19"  
6 RICHER Céline 11' 31"

**Minimes** 11 classés  
1 NATTES Mickaël 8' 17"  
2 MESTAT Laurent 8' 41"  
8 RICHER Ludovic 9' 54"

**Cadets** 8 classés  
2 BLOUIN Hermann 13' 26"  
3 JOURDAN Olivier 14' 00"  
4 MOREL Julien 14' 19"  
1 DOUCET Anne Sophie 16' 15" 1ère fille

**15km mesuré** 184 classés  
14 DESCORMIERS Sébastien Se 52' 37"  
19 DELERUE Christian 6è V1 53' 15"  
20 ROULLE Bruno Se 53' 15"  
61 MACE Daniel V1 60' 33"  
117 LANDEL Béatrice 4è SF 68' 35"  
142 GREHAL Françoise 3è V1 F 73' 56"  
179 SIREUIL Constant V3 85' 40"

**Course de CLEUNAY** 28 septembre 1996

**15km label** 197 classés  
3 HELLEUX Patrick Se 50' 06"  
12 GAINNET Didier Se 52' 58"  
18 DELERUE Christian 3è V1 54' 12"  
36 PIERRE Patrick Se 57' 25"  
52 MACE Daniel V1 58' 55"  
62 BODIN Franck Se 59' 55"  
64 CARQUET René V1 60'00"  
89 BAUDY Jérôme Se 62' 36"  
109 PERRIN Jean Yves V1 65' 35"  
126 LANDEL Béatrice 2è Se F 67' 58"  
156 BROSSAULT Jean Yves Ju 71' 46"  
168 GREHAL Françoise 2è V1 F 74' 57"  
182 RICHER Catherine Se 78' 38"  
183 PERRIGAULT Raymond V1 80' 26"  
188 SIREUIL Constant 1er V3 83' 22"

**Classements par équipe :**  
2ème JA Melesse 85pts  
8 JA Melesse 2 388 pts  
9 JA Melesse 3 689 pts

**VIEUX VY/ Couesnon** 3 aout 96

**Poussins**

1 BETHUEL François  
1ère fille : GREHAL Sylvie  
2ème: SAMSON Elodie 4ème JARRY Aurélie

**Benjamins**

2 MESTAT Nicolas  
6 BETHUEL Jean Charles  
11 JOURDAN Lionel  
12 HARLAIS Mathieu  
19 FOUREL Thomas

1ère RICHER Anne Lise  
2ème RICHER Sandrine  
3ème RICHER Céline

**Minimes**

1er NATTES Mickaël  
5 RICHER Ludovic  
Cadets: 2ème JOURDAN Olivier

**Course principale**

8 DESCORMIERS Sébastien Se 52' 59"  
1ère LANDEL Béatrice SeF 70' 00"  
2ème GREHAL Françoise V1F 71' 24"  
5ème RICHER Catherine SeF 77' 56"

**TRIGAVOU (22)** 25 aout 96

**Poussines:** 1ère GREHAL Sylvie

**Benjamins** 2750m

1 NATTES Jérémie 9' 49"  
9 RICHER Sandrine 11' 45" 1ère fille  
10 JOURDAN Lionel 11' 56"  
11 RICHER Céline 12' 39" 2ème fille

**Minimes** 5500m

1 NATTES Mickaël 19' 18"  
5 RICHER Ludovic 23' 22"  
8 JOURDAN Sonia 25' 59" 2ème fille

**15km**

BROSSAULT Jean Yves 1er Jun 64' 56"  
GREHAL Françoise 1èreV1 71' 38"  
SIREUIL Constant V3 82' 21"

**5km**

BROSSAULT Jean Yves 1er Jun 20' 54"  
GREHAL Françoise 1èreV1 22' 04"  
SIREUIL Constant V3 26' 10"

**GAHARD** 25 septembre 1996

**Poussines :** 1ère JARRY Aurélie

**SERVON / Vilaine** 5 octobre 1996

**15km mesuré** 122 classés

3 DESCORMIERS Sébastien Se 52' 31"  
46 LEFLANCHEC Daniel V1h 62' 07"  
66 BROSSAULT Jean Yves Jun 66' 09"  
121 SIREUIL Constant V3 87' 10"

# ECHOS

Stan CARRETERO se préparait depuis la mi-août pour le marathon de LYON.

Plan d'entraînement suivi à la lettre ou presque, il termine son premier marathon en 3h 03' 24", passage à la mi-course en 1h 29' et des poussières.

Résultats de vacances : course de MAURIAC ,course autour d'un lac.  
Course JEUNES 11 classés  
2 RICHER Ludovic 12' 54"  
6 RICHER Anne Lise 14' 01" 1ère fille  
course de 10500m : Catherine RICHER 54' 18"

La course de MELESSE des 10km aura lieu le samedi 31 mai 1997.  
Réservez votre week end.....

On a vu dans la course de TRIGAVOU (22) deux mères de jeunes coureurs ,Ghislaine NATTES et MARYVONNE RICHER

Elodie SAMSON a gagnée à Caulnes (22) en Juin 96 , à CLEDER (56) le 6 juillet et à DINAN (22) le 28 septembre

Choix douloureux le 10 novembre 96 avec les foulées de BEDEE et le cross de ST MARC LE BLANC.  
Le club a choisi de bien se classer au challenge du cross, il est donc nécessaire d'avoir une présence minimale au cross et l'on compte sur vous.

Dans le prochain bulletin vous trouverez le bilan 1996 de la Piste et de la route.

Comme d'habitude le club organisera son petit cross de la GALETTE sur le stade de MELESSE ,sans doute le dimanche matin 29 décembre 1996 date à confirmer.

Horaire : 10 heures du matin

Un seul départ groupé, un deux ou trois tours suivant l'âge.  
Après le cross, on tire les rois et la reine dans la salle habituelle derrière la poste.  
Les boissons chaudes seront prévues.

## Les dates de CROSS pour les scolaires

Départementaux: 5 décembre 96  
Académie : 18 décembre à CARHAIX  
Cht de France : 19 janvier à VITTEL

Le challenge de CROSS d'ILLE et VILAINE recommence.....

En 1996 c'est la JA Melesse qui a gagné ce challenge (3000Fr).  
Les 3 premières équipes du challenge sont récompensées.

### Les DATES

10 novembre	St Marc le Blanc	CH
20 novembre	EAR Redon	CH
22 décembre	Montauban	CH
12 Janvier	Départementaux St Marc	
26 janvier	Gayeulles Rennes	CH
2 Février	Bretagne GrandChamp 56	
9 février	Fougères	CH
16 février	Interrégionaux Sable Olonne	
23 février	Chavagne	CH
2 mars	France La Courneuve	

CH = challenge d'ILLE et VILAINE

L' on impose à personne le choix de ses cross, on demande à chacun de faire un effort pour être présent aux départementaux.  
Le club tentera a nouveau de bien se comporter au challenge de cross, il faut savoir que le nombre de participants donne des points au challenge.

### AUTRES DATES des CROSS .....

10/11	UACA Languoux
17/11	Plumaugat
24/11	AS 22 Loudéac
01/12	TGA Paimpol
08/12	UA Languoux
22/12	Plouguenast
	Finistère
11/11	US Bannalec
17/11	Iroise à Guilers
24/11	ULAC Clohars Fouesnant
01/12	Iroise à st Renan
08/12	Al Crozon
22/12	PL Recouvrance à Brest
29/12	ALCP Carhaix
19/01	Plouzané
26/01	CAB Bigouden



Yvon GENERALE a réalisé au marathon d'ARGENTAN 3h 13' et des poussières.....

Au marathon de St ANDRE des EAUX , Daniel LEFLANCHEC ( V1h ), a réalisé son 1er marathon en 3h 14' 26".

Naissance de Alexandre BAUDY le 18 juillet 1996 et de Solène CABARET le 28 septembre 96, le club a offert le cadeau d'usage.

### Les RECORDS tombent .....

800m	
Cadets: LEBRETON Jérôme	2' 02" 83
1000m	
Poussines: Elodie SAMSON	3' 39" 6
Benjamins: NATTES Jérémie	3' 02" 03
Cadets: LEBRETON Jérôme	2' 41" 9
1500m	
Cadets: LEBRETON Jérôme	4' 21" 9
3000m	
Minimes: NATTES Mickaël	9' 21" 0***

\*\*\*C'est tout simplement le meilleur temps minime de l'année 1996 en Bretagne.

Il faudra attendre pour avoir le résultat de Marielle DOUCET qui a représenté l'Ille et Vilaine au 2000m minimes Filles en 7' 35"

Laurent MESTAT était également dans l'équipe d'Ille et Vilaine minimes , il a couru le 1000m en 2' 47" pour une reprise sur la piste.

Belle victoire de Mickaël NATTES devant le champion de Bretagne de cross du PLR Brest à la course de Tout Rennes Court.

Retour en forme de Didier GAGNET qui termine 6ème de la course des 4,5km à Rennes

Bruno ROULLE a eu de bons résultats sur la piste et confirme avec sa 8ème place sur la route à Rennes juste derrière Didier.

Le club présente maintenant une palette de coureurs jusqu'aux cadets, avec 2 juniors de plus se serait parfait.  
Côté filles, il reste des "trous" en cadettes et juniors, mais derrière l'effectif suit....

Une benjamine de plus pourrait nous permettre de jouer le titre départemental cet hiver.

La JA Melesse a terminée à la 2ème place du relais de ST MEEN le GRAND, un marathon en relais de 5km, l'équipe était composée de André SICOT, Patrick HELLEUX, Lionel FRESNEL, Serge DROUIN.  
Temps réalisé: 2h 21' 22"

Les prochains objectifs :

Le marathon de NEW YORK pour André SICOT, Gaëtan LOUIS et Michel CABARET.

Le marathon de La Rochelle pour Patrick HELLEUX, Philippe LAPIERRE et PIERRE Patrick.

La course de ST JACUT de la mer disparaît du calendrier des Côtes d'Armor , il va falloir trouver un autre endroit et une course si l'on veut organiser un stage, les propositions sont les bienvenues.....

Ils se sont qualifiés pour le championnat de France 1997 :

Franck GARNIER aux 10 km de VITRE  
Serge DROUIN aux 21,1km de VITRE

Dernière épreuve à Label de l'année en Bretagne , St POL - MORLAIX (21,1km), il y aura Béatrice LANDEL et Françoise GREHAL .

A TAULE - MORLAIX championnat de Bretagne du 10km, seront au départ; Patrick HELLEUX, Bruno ROULLE et Sébastien DESCORMIERS.

### Les ANNIVERSAIRES

CABARET Michel	6 novembre
SAMSON Elodie	8 novembre
LEBRETON Jérôme	15 novembre
ESNAULT Ronan	16 novembre
DESCORMIERS Sébastien	24 novembre
BRIERE Julien	25 novembre
SICOT André	30 novembre
JARRY Elodie	12 décembre
FOUREL Thomas	18 décembre
LEFEUVRE Pierrick	24 décembre

Le mercredi des vacances regroupement des jeunes à Melesse .  
Attention à l'horaire , c'est un peu plus tôt !!  
15h 30 pour l'entraînement,  
gâteau et boissons après l'entraînement, fin de la journée 17h 30