

## 1997 un grand cru !!!

Après le challenge de cross 96, vient celui de 1997, la JA Melesse se fait à nouveau remarquer par son école de jeunes.

Grâce à une forte mobilisation des jeunes, le club est à nouveau en tête du challenge de cross cuvée 97.

Une cuvée 97 encore plus pétillante.

Christian DELERUE

## Les Potins

Le magasin super U de Melesse a offert 110 "coupe-vent" à la JA Melesse. Ils seront distribués aux athlètes participants aux compétitions.

La JA Melesse en tête du challenge départemental de cross et ceci grâce à la participation massive des jeunes... Les résultats de Montauban devraient nous donner une "marge d'avance".

On recherche toujours une ou deux benjamines pour compléter l'équipe de cross au départemental.

Le départemental de cross à St Marc le Blanc le 12 janvier prochain est un des objectifs du club, il est demandé à chacun de faire un effort pour être présent ce jour là.

Le coup de chapeau du mois à Patrick HELLEUX qui réalise 2h 23' 56" au marathon de La Rochelle en novembre 96. Dans ce même marathon Philippe LAPIERRE a réalisé le temps de 3h 31' 24". Le temps approximatif de Henri FAUCHARD (V1h) est de moins de 3h 30". Ces 2 performances sont à ajouter au bilan annuel des marathonniens du club.

Un car est prévu pour le championnat de Bretagne de cross à GRANDCHAMP le 5 Février 97.

Quelques dates à retenir:  
**6 Avril** le championnat de Bretagne de DUREE, endroit non défini.

**27 Avril : Championnat de France de DUREE à LAMBALLE (22).**  
**minimas de qualification:**  
Cadets hommes: 12400m  
Cadettes : 7000m

## ECHOS

### Ah les filles !!!!

3 victoire par équipe, c'est ce que vient de réussir l'équipe féminine avec une victoire  
- en septembre à CHARTRES de Bretagne  
- en septembre à CLEUNAY  
- en octobre à LA MEZIERE  
Il fallait le faire, **Bravo les filles** .....

Au cross de **COUERON(44)** le 15 décembre 96, victoire de Marielle DOUCET en Minimes filles et 4ème place d'Anne Sophie DOUCET en cadettes.

**Victoire d'André SICOT** dans le Finistère, à LANNILIS le 8 décembre 96.

Béatrice LANDEL et Françoise GREHAL se prépare à faire le grand saut .....  
Il serait question de courir un marathon, il reste juste à définir la date de la course et à s'entraîner.....

Le relais d'IRODOUER aura lieu le lendemain des 10km de MELESSE, autant dire que la course a peut de chance de voir des équipes de la JA Melesse.

Le relais du **Coglais** qui avait bien plu aux jeunes du club et aux féminines aura lieu le **3 mai 1997**, on peut envisager 2 équipes de jeunes et une féminine.

Au bilan annuel des courses hors stade de Bretagne le **10km de Melesse** est passé en 4 position des épreuves à labels par son nombre de points FFA marqués le jour de l'épreuve (13ème en 1995).

Une belle progression qui récompense nos efforts, l'objectif étant d'organiser en **1998 le championnat de Bretagne des 10km à Melesse.**  
**C'est tout simplement la 1ère épreuve d'Ille et Vilaine**, devant les 21,1km de Liffré et les 15km du Tour de Rennes



**Lionel FRESNEL** termine premier vétéran breton au bilan annuel des performances sur le marathon de la ligue de Bretagne

## RESULTATS

**21,1km REDON** 28/09/96  
mesuré 382 classés  
76 CARRETERO Stan 89' 47"

**Foulées de BRUZ** 29/09/96  
**Benjamins** 151 classés  
2 NATTES Jérémie 4' 03"  
3 PICHOUX Guillaume 4' 07"  
6 MESTAT Nicolas 4' 16"  
26 RICHER Anne Lise 4' 52" 2ème fille

**Minimes** 35 classés  
1 NATTES Mickaël 9' 10"  
5 MESTAT Laurent 9' 35"  
6 BLOUIN Hermann 9' 45"  
17 DOUCET Marielle 11' 27" 1ère fille

**Populaires** 44 classés  
11 MOREL Julien 13' 50"  
**Course des As** 254 classés  
14 FRESNEL Lionel 1er V1h 47' 37"  
18 DESCORMIERS Sébastien Seh 49' 23"

**21,1km MOUTIERS - VITRE** 20/10/96  
Label Régional 311 classés  
7 DROUIN Serge Seh 74' 58"  
50 CARQUET René V1h 75' 41"

**10 km ARGENTRE-VITRE** 20/10/96  
Label Régional 484 classés  
18 DESCORMIER Sébastien 34' 06"  
41 GARNIER Franck 4è Ju h 36' 56"  
54 BODIN Franck Seh 38' 10"  
56 BLOUIN Hermann 3è Ca h 38' 14"  
82 ROCHELET Anthony Ca h 39' 50"  
99 PERRIN Jean Yves V1h 40' 39"  
183 MOREL Julien Ca h 44' 58"  
261 JOURDAN Olivier Ca h 48' 12"  
306 PERRIGAULT raymond V1h 50' 17"  
415 SIREUIL Constant V3 h 55' 40"

**10km de BEDEE** 19/11/96  
mesuré 437 classés  
6 SICOT André Seh 32' 38"  
8 GAIGNET Didier Seh 33' 10"  
11 DROUIN serge Seh 33' 38"  
114 GARNIER Franck 1er Ju h 38' 08"  
130 BAUDY Jérôme Seh 38' 33"  
178 LAPIERRE Philippe Seh 40' 11"

## Piste 1996

800 m

1	LEBRETON Jérôme	Cesson	Cad 1	2' 02" 83
2	BLOUIN Hermann	Cesson	Cadet 1	2' 18" 63

1	LEBRETON Jérôme	TA Rennes	Cad 1	2' 41" 9
2	MESTAT Laurent	Lamballe	Min 2	2' 44" 19
3	NATTES Mickaël	Cesson	Min 1	2' 50" 06
4	NATTES Jérémie	Cesson	Benj 2	3' 02" 3
5	PICHOUX Guillaume	Cesson	Benj 1	3' 08" 3
6	RICHER Ludovic	Cesson	Min 1	3' 22" 3
7	DOUCET Marielle	Cesson	Min 1 Fille	3' 22" 8
8	MESTAT Nicolas	Cesson	Benj 2	3' 15" 5
9	DOUCET Marielle	Cesson	Min 1 Fille	3' 22" 8
10	SAMSON Elodie	Cesson	Poussine	3' 39" 6
11	BOYER Cécile	Cesson	Min 1 Fille	3' 39" 8
12	SCELLES Timothée	Cesson	Benj 2	3' 39" 8
13	RICHER Sandrine	Cesson	Pou	3' 41" 4
14	PERRIGAULT Nicolas	Cesson	Min 2	3' 21" 5
15	JOURDAN Sonia	Cesson	Min 2 Fille	3' 43" 2
16	MASSON Erwan	Cesson	Min 1	3' 44" 0
17	COLIN Alban	Cesson	Benj 1	3' 48" 0
18	LE BIHAN Katell	Cesson	Benj 2 Fille	3' 54" 5
19	MAGALHAES Priscilia	Cesson	Poussine	3' 59" 0
20	JOURDAN Lionel	Cesson	Pou	3' 59" 7
21	RICHER Céline	Cesson	Benj 1 Fille	4' 00" 6
22	MAGALHAES Lewis	Cesson	Pou	4' 11" 0
23	GRATIA Alban	Cesson	Pou	4' 08" 8
25	GRATIA Anne Marie	Cesson	Pou	4' 18" 7

1000 m

1500 m

1	LEBRETON Jérôme	TA Rennes	Cad 1	4' 21" 9
2	GAIGNET Didier	Cesson	Sen h	4' 24" 1
3	MESTAT Laurent	TA Rennes	Min 2	4' 39" 6
4	BLOUIN Hermann	Cesson	Cad 1	4' 51" 6
5	MAZE Harold	Cesson	Cadet 1	5' 32" 7
6	LANDEL Béatrice	Cesson	Se F	5' 33" 2
7	JOURDAN Sonia	Cesson	Mi F	5' 51" 9
8	BEGUERET Eugénie	Cesson	Ju1 F	6' 40" 3

## Piste 1996

3000 m

1	SICOT André	Cesson	Se h	8' 47" 1
2	HELLEUX Patrick	Cesson	Se h	9' 03" 5
3	ROULLE Bruno	TA Rennes	Se h	9' 10" 8
4	NATTES Mickaël	Cesson	Min 2	9' 21" 00
5	FRESNEL Lionel	Cesson	V1 h	9' 32" 7
6	LEBRETON Jérôme	TA Rennes	Min h	9' 37" 1
4	DELERUE Christian	Cesson	V1 h	9' 50" 00
7	JOURDAN Olivier	Cesson	Min h	9' 55" 1
8	SCELLES Alain	Cesson	Se h	10' 08" 4
9	ROCHELET Anthony	Cesson	Cad 2	10' 12" 4
10	JOURDAN Olivier	Cesson	Cad 1	10' 33" 9
11	BROSSAULT Jean Yves	Cesson	Ju 2	11' 02" 5
12	LANDEL Béatrice	Cesson	Se F	12' 08" 9

5000 m

1	HELLEUX Patrick	Cesson	Se h	15' 35" 1
2	FRESNEL Lionel	Cesson	V1 h	15' 54" 7
3	ROULLE Bruno	TA Rennes	Se h	16' 10" 7
4	GAIGNET Didier	TA Rennes	Se h	16' 40" 3
5	BROSSAULT Jean Yves	Cesson	Ju 2	18' 40" 8

10000m

1	SICOT André	Cesson	Se h	31' 15" 52
---	-------------	--------	------	------------

30 mn

1	NATTES Mickaël	Lamballe	Min 2	7922 m
2	DOUCET Marielle	Lamballe	Min 1 F	7113 m
3	MASSON Erwan	Lamballe	Min 2	6992 m
4	DOUCET Anne Sophie	Lamballe	Cad 1 F	6886 m
5	PERRIGAULT Nicolas	Lamballe	Min 2	6703 m
6	RICHER Ludovic	Lamballe	Min 2	6426 m
7	JOURDAN Sonia	Lamballe	Min 1 F	6280 m

45 mn

1	LEBRETON Jérôme	Lamballe	Cad 1	11653m
2	BLOUIN Hermann	Lamballe	Cad 1	11307m
3	JOURDAN Olivier	Lamballe	Cad 1	11172m
4	MOREL Julien	Lamballe	Cad 2	10552m

Heure

1	BROSSAULT Jean Yves	Lamballe	Jun 2 h	13931m
2	PORTIER Myriam	Lamballe	Jun 2 F	11800 m
3	GRENEUX Patricia	Lamballe	Jun 1 F	11669m

## Route 1996

10 km

1	SICOT	André	Senior	30' 59"	Arras	Août
2	HELLEUX	Patrick	Senior	31' 30"	Acigné	Août
3	FRESNEL	Lionel	Vétéran 1	32' 08"	Arras	Août
4	ROULLE	Bruno	Senior	33' 08"	Taulé-Morlaix	Octobre
5	DROUIN	Serge	Senior	33' 20"	Arras	Août
6	DESCORMIER	Sébastien	Senior	33' 24"	Arras	Août
7	LEFEUVRE	Pierrick	Senior	34' 05"	Melesse	Juin
8	DELERUE	Christian	Vétéran 1	34' 18"	Arras	Août
9	SCELLES	Alain	Senior	36' 08"	Melesse	Juin
10	GARNIER	Franck	Jun 1 h	36' 17"	Arras	Août
11	ROCHELET	Anthony	Cad 2	36' 28"	Arras	Août
12	HAMON	Jean Christophe	Senior	36' 49"	Melesse	Juin
13	LEBRETON	Jérôme	Cad 1	37' 07"	Melesse	Juin
14	GENERALE	Yvon	Senior	37' 54"	Melesse	Juin
15	MACE	Daniel	Vétéran 1	37' 46"	Mordelles	Mars
16	BROSSAULT	Jean Yves	Jun 2 h	37' 55"	Melesse	Juin
17	BLOUIN	Hermann	Cad 1	37' 59"	Melesse	Juin
18	BODIN	Franck	Senior	38' 10"	Pays Vitré	Octobre
19	CABARET	Michel	Senior	39' 27"	Melesse	Juin
20	JOURDAN	Olivier	Cad 1	39' 39"	Melesse	Juin
21	PERRIN	Jean Yves	Vétéran 1	39' 41"	Melesse	Juin
23	HARDY	Jean Pierre	Senior	39' 45"	Acigné	Avril
22	LEFLANCHEC	Daniel	Vétéran 1	40' 23"	Melesse	Juin
24	WURTZ	Alain	Senior	40' 29"	Melesse	Juin
25	FAUCHARD	Henri	Vétéran 1	41' 59"	Melesse	Juin
26	MOREL	Julien	Cad 2	42' 41"	Melesse	Juin
27	POULAIN	Dominique	Senior	42' 53"	Melesse	Juin
28	DOUCET	Anne Sophie	Cad 1 Fille	43' 36"	Arras	Août
29	LANDEL	Béatrice	Senior	43' 44"	Melesse	Juin
30	GREHAL	Françoise	Vétéran 1 Fille	45' 52"	Melesse	Juin
31	JOUANNO	Joëlle	Vétéran 1 Fille	47' 47"	Melesse	Juin
32	PORTIER	Myriam	Jun 2 Fille	48' 49"	Melesse	Juin
33	LE BIHAN	Dominique	Vétéran 1	49' 34"	Melesse	Juin
34	RICHER	Catherine	Se Fille	50' 06"	Melesse	Juin
35	GRENEUX	Patricia	Jun 1 Fille	50' 06"	Acigné	Avril
36	PERRIGAULT	Raymond	Vétéran 1	50' 17"	Pays Vitré	Octobre
37	BEGUERET	Eugénie	Jun 1 Fille	55' 28"	Acigné	Avril
38	HARDY	Jocelyne	Senior	54' 02"	Brugges (Belg)	Juin
39	SIREUIL	Constant	Vétéran 3	55' 40"	Vitré	Octobre
40	BOUILLET	Carine	Espoir Fille	61' 09"	Melesse	Juin

## Route 1996

15 km

1	SICOT	André	Senior	48' 05"	Cruguel-Josselin	Juillet
2	HELLEUX	Patrick	Senior	50' 06"	Cleunay	Septembre
3	LEFEUVRE	Pierrick	Senior	52' 26"	Thorigné	Mars
4	GAGNET	Dider	Senior	52' 58"	Cleunay	Septembre
5	DESCORMIER	Sébastien	Senior	53' 33"	Thorigné	Mars
6	DELERUE	Christian	Vétéran 1	54' 01"	Thorigné	Mai
7	SCELLES	Alain	Vétéran 1	56' 24"	Trégueux	Mars
8	MACE	Daniel	Vétéran 1	57' 49"	Rennes	Mars
9	LOUIS	Gaetan	Senior	57' 59"	Rennes	Mars
10	GARNIER	Franck	Jun 2 h	59' 06"	Rennes	Mars
11	LAPIERRE	Philippe	Senior	60' 04"	Thorigné	Mars
12	CARQUET	René	Vétéran 1	60' 00"	Cleunay	Septembre
13	BLOUIN	Herman	Cad 1	60' 51"	Rennes	Mars
14	BROSSAULT	Jean Yves	Jun 2 h	61' 38"	Rennes	Avril
14	LEFLANCHEC	Daniel	Vétéran 1	61' 38"	Montauban	Mars
15	WURTZ	Alain	Vétéran 1	62' 43"	Rennes	Mars
16	BAUDY	Jérôme	Senior	63' 06"	Claunay	Septembre
17	PERRIN	Jean Yves	Vétéran 1	63' 19"	Thorigné	Avril
18	HARDY	Jean Pierre	Senior	63' 37"	Montauban	Mars
19	POULAIN	Dominique	Senior	66' 23"	Trégueux	Mai
20	LANDEL	Béatrice	Senior Fille	66' 53"	Rennes	Mars
21	CABARET	Michel	Senior	67' 14"	Thorigné	Mars
22	MOREL	Julien	Cad 2	68' 23"	Rennes	Mars
23	FAUCHARD	Henri	Senior	68' 35"	Rennes	Mars
24	GREHAL	Françoise	Vétéran 1 Fille	70' 48"	Rennes	Mars
25	FERRIGAULT	Raymond	Vétéran 1	77' 58"	Thorigné	Mars
26	RICHER	Catherine	Senior Fille	83' 02"	Thorigné	Mars
27	SIREUIL	Constant	Vétéran 3	86' 43"	Cleunay	Septembre
28	BOUILLET	Carine	Espoir Fille	89' 54"	Renne	Mars
1	HAMON	Jean Christophe	Sen h	1h 16' 43"	St Nazaire	Juin
2	SCELLES	Alain	Vétéran 1	1h 18' 33"	St Nazaire	Juin
3	MACE	Daniel	Vétéran 1	1h 25' 16"	Kéruy - Paimpol	Aout

20 km

# Route 1996

## 21,1km

1	SICOT	André	Senior	1h 06' 57"	Liffré	Avril
2	HELLEUX	Patrick	Senior	1h 11' 13"	Auray-Vannes	Septembre
3	FRESNEL	Lionel	Senior	1h 11' 21"	Cancale-St Malo	Septembre
4	DROUIN	Serge	Senior	1h 14' 33"	Liffré	Avril
5	DELERUE	Christian	Vétéran 1	1h 16' 33"	Guidel-Ploemeur	Avril
6	DESCORMIER	Sébastien	Senior	1h 18' 38"	Liffré	Avril
7	BAUDY	Jérôme	Senior	1h 20' 40"	Liffré	Avril
8	MACE	Daniel	Vétéran 1	1h 21' 00"	Liffré	Avril
9	CABARET	Michel	Senior	1h 24' 55"	Auray-Vannes	Septembre
10	CARQUET	René	Vétéran 1	1h 25' 41"	Pays Vitré	Octobre
11	LAPIERRE	Philippe	Senior	1h 26' 36"	Liffré	Avril
12	PERRIN	Jean Yves	Vétéran 1	1h 26' 41"	Liffré	Avril
13	GENERALE	Yvon	Senior	1h 27' 02"	Auray-Vannes	Septembre
14	LEFLANCHEC	Daniel	Vétéran 1	1h 27' 36"	Liffré	Avril
15	HAMON	Gérard	Senior	1h 28' 05"	Liffré	Avril
16	WURTZ	Alain	Senior	1h 29' 32"	Liffré	Avril
17	SCELLES	Alain	Vétéran 1	1h 30' 28"	Valognes	Avril
18	FAUCHARD	Henri	Vétéran 1	1h 35' 53"	Liffré	Avril
19	LANDEL	Béatrice	Senior	1h 36' 10"	Liffré	Avril
20	GREHAL	Françoise	Vétéran 1 Fille	1h 40' 12"	Liffré	Avril
21	JOUANNO	Joëlle	Vétéran 1 Fille	1h 49' 43"	Liffré	Avril
22	LEBIHAN	Dominique	Vétéran 1	1h 53' 55"	Liffré	Avril
23	BEGUERET	Eugénie	Jun Fille	1h 53' 59"	Liffré	Avril
24	SIREUIL	Constant	Vétéran 3	2h 00' 09"	Liffré	Avril
25	BEGUERET	Louissette	Vétéran 2 Fille	2h 04' 31"	Liffré	Avril

# Route 1996

## Marathon

1	HELLEUX	Patrick	Senior	2h 23' 56"	La Rochelle	Novembre
2	SICOT	André	Senior	2h 23' 58"	Paris	Avril
3	FRESNEL	Lionel	Senior	2h 29' 28"	Paris	Avril
4	LEFELUMRE	Flemick	Senior	2h 43' 45"	Paris	Avril
5	DROUIN	Serge	Senior	2h 48' 06"	Paris	Avril
6	SCELLES	Alain	Senior	2h 53' 27"	Nantes	Avril
7	LOUIS	Gaetan	Senior	3h 00' 04"	New York(USA)	Novembre
8	CABARET	Michel	Senior	3h 00' 05"	New York(USA)	Novembre
9	MACE	Daniel	Vétéran 1	3h 01' 17"	Paris	Avril
10	CARRETERO	Stan	Senior	3h 03' 24"	Lyon	Octobre
11	ROULLE	Bruno	Senior	3h 06' 33"	Paris	Avril
12	BAUDY	Jérôme	Senior	3h 11' 47"	Paris	Avril
13	GENERALE	Yvon	Senior	3h 13'	Argentan	Octobre
14	LEFLANCHEC	Daniel	Vétéran 1	3h 14' 26"	St André Eaux	Aout
15	WURTZ	Alain	Senior	3h 30' 04"	Paris	Avril

# ECHOS

**CLEUNAY** suite et fin ..... 28/09/96

**Poussins** 19 classés

4 GREHAL Sylvie	1ère fille	12' 38"
5 MAGALHAES Priscillia	2è Fille	12' 52"
7 JARRY Aurélie	3è Fille	12' 58"

**Benjamins** 20 classés

1 NATTES Jérémie		9' 39"
3 SCHELLES Timothé		10' 12"
4 COLIN Alban		10' 45"
5 RICHER Anne Lise	1ère Fille	10' 46"
8 RICHER Sandrine	4è Fille	11' 11"
11 RICHER Céline	5è Fille	

15 FOUREL Thomas

**Minimes** 15 classés

1 NATTES Mickaël		8' 19"
7 PERRIGAULT Nicolas		10' 09"
8 RICHER Ludovic		10' 35"
10 MASSON Erwann		10' 50"

**Cadets** 3classés

1 JOURDAN Olivier		18' 45"
2 MOREL Julien		19' 38"
3 MAZE Harold		22' 10"

**CROSS de PLUMAUGAT** 17 Novembre 96

**Cadettes:** 3ème Sonia JOURDAN 15' 20"

**Cadets:** 3 BLOUIN Hermann 16' 56"

4 JOURDAN Olivier 17' 32"

**Seniors Filles:** 8 HARDY Jocelyne 19' 06"

**Seniors Hommes:** 21 HARDY Jean Pierre

**10 km de MONTFORT** 1 décembre 96

mesuré 376 classés

3 SICOT André	Seh	32' 22"
9 GAINET Didier	Seh	33' 32"
13 DROUIN Serge	Seh	34' 08"
20 DESCORMIER Sébastien	Seh	34' 43"
32 DELERUE Christian	1er V2	35' 26"
42 LEFEUVRE Pierrick	Seh	36' 10"
96 BAUDY Jérôme	Seh	38' 37"
101 MACE daniel	3è V2	38' 46"
112 EVEN Francis	5è V2	39' 13"
126 GARNIER Franck	1er Ju h	39' 55"
171 LEFLANCHEC Daniel	V1h	41' 41"
176 BODIN Franck	Se h	41' 56"

**Minimes et cadets** 31 classés

2 NATTES Mickaël	2è Cad h	8' 40"
6 NATTES jérémie	2è Min h	9' 23"

## Les dernières dates du challenge de CROSS départemental

26 janvier Gayeulles Rennes

09 février Fougères

23 février Chavagne

**CROSS de REDON** 26/11/96

**Benjamins** 21 classés

10 JOURDAN Lionel		8' 00"
15 HARLAIS Mathieu		8' 07"
17 GRATIA Alban		8' 21"

**Benjamins** 12 classées

1 SAMSON Elodie		8' 35"
2 MICHEL Laetitia		8' 40"

**Minimes Filles** 19 classées

1 DOUCET Marielle		11' 09"
4 BOUVET Janique		11' 38"
5 DESCORMIERS Nicole		11' 59"
9 RICHER Sandrine	11 RICHER Céline	

**1 ère par équipe:** JA Melesse

**Minimes** 13 classés

2 NATTES Jérémie		14' 35"
4 PICHOUX Guillaume		14' 58"
5 MESTAT Nicolas		15' 00"
6 MICHEL William		15' 02"
9 SCHELLES Timothé	10 PERRIGAULT Nicolas	

**1 ère par équipe:** JA Melesse

**Cadettes** 12 classées

2 DOUCET Anne Sophie		16' 39"
8 JOURDAN Sonia		18' 38"

**Cadets** 16 classés

1 NATTES Mickael		16' 16"
5 MESTAT Laurent		16' 47"
6 BLOUIN Hermann		16' 56"
8 LEBRETON Jérôme		17' 03"
10 JOURDAN Olivier	12 RICHER Ludovic	
15 MASSON Erwann	16 MAZE Harold	

**1 ère et 3 ème par équipe:** JA Melesse

**Juniors:** 5 ROCHELET Ant. 10 MOREL Julien

**Espoirs:** 5 BROSSAULT Jean Yves

Juniors Filles: 2 GRENEUX patricia

Espoir Filles: 2 PORTIER Myriam

Seniors Filles: 2 LANDEL Béa. 6 HARDY Jocely.

**2 ème par équipe filles:** JA Melesse

**Seniors:** 7 DESCORMIER Sébastien

17 LEFEUVRE Pierrick 18 HARDY J. Pierre

**Vétérans:** 11 DELERUE Christian

25 PERRIN Jean Yves

## En cette période de l'année que faire à l'entraînement ?

Il faut travailler l'endurance (**garçons et filles**)

Période de 4 semaines, dont 3 semaines de travail et une semaine de récupération

**Les Minimes**

Pendant 3 semaines effectuer chaque semaine 2 entraînements un peu plus long

Exemple; **1ère semaine**

le mercredi + un footing de 45mn

**2ème semaine:**

le mercredi + un footing de 55mn

**3ème semaine**

le mercredi + un footing de 1h 05mn

La **4 ème semaine** le mercredi et c'est tout, on récupère.....

S'il y a une compétition le dimanche il faut supprimer la séance de footing et s'entraîner seulement le mercredi

**les Cadets:** non compris le mercredi effectuer en plus 2 autres sorties

**1ère semaine:**

1 footing de 55 mn + 1 footing de 1h 05mn

**2ème semaine**

1 footing de 1h 05 + 1 footing de 1h 15mn

**3ème semaine**

2 footing de 1h 15mn

La **4 ème semaine**

le mercredi + 1 sortie de 1h footing

S'il y a une compétition le dimanche il faut supprimer la séance la plus courte et s'entraîner au plus tard le vendredi.

Toujours finir sa séance de footing par 2 ou 3 accélérations sur 50 à 80m.

Le mercredi étant consacré au travail spécifique.

Le calendrier des courses sur route 97 n'est pas encore sorti, voici les premières dates :

19 janvier : courir à St Grégoire 10,1km

02 Février : Canal st Martin (le jour du Bretagne de cross) 14,5km

23 février : St Germain/Ille 15 km

**Les 1ères courses à Label :**

01 mars Thorigné Fouillard 15 km

09 mars Quéven (56) 10km

16 mars Tour de Rennes 15 km

23 mars Odet Quimper 21,1km

31 mars Bannalec 21,1km

31 mars Bannalec 10 km

06 avril Liffré 21,1km

06 avril Guidel Ploemeur 21,1km

Le championnat de Bretagne des **10km** aura lieu à **QUEVEN (56) le 09 mars 97**, près de Lorient sur un parcours plat, voilà une bonne occasion de faire une sortie club.

Quéven se situe à 2km de la côte !!!!

**Les championnats de France sont désignés**

30 aout 10km Aix en Provence

7 septembre 21,1km Seine St Denis

12 octobre marathon de Reims

Reims semble abordable et le semi-marathon en région parisienne.

Le 10km à Aix, est un samedi soir en fin de vacances près de 1000km de route et dans une zone hors de prix.....c'est dommage !!!!

Les temps de qualification au championnat de France reste les mêmes que 1996.

**La table des Points FFA** reste identique à l'année 1996.

**Ils sont déjà qualifiés** pour les "FRANCE1997"

**marathon:** Patrick HELLEUX

**10 km:** Franck GARNIER(Jun), Patrick HELLEUX, Bruno ROULLE.

**21,1km:** André SICOT, Patrick HELLEUX, Lionel FRESNEL (Vét 1)

