

On l' a gagné !!!!!

Objectif atteint au championnat de Bretagne de cross, la JA Melesse remporte la première place du challenge régional de moins de 100 licenciés.

Le club se permet même de terminer dans les 10 premiers au scratch, toutes catégories

Mille fois bravo et merci à tous

Christian

Les Potins

Bienvenue !!!

Gaétan MERON, Junior 1 de St Ouen Rouerie
Marie Annick HERVE, Senior Femme de Rennes
RIO Mickaël, Senior Homme de Melesse
MOTTIN Yves, Vétéran Homme de Montgermont

87 licenciés au 10 mars 1998

Ah ! le bulletin ne sort pas assez souvent c'est certain mais Jean-Yves PERRIN apporte maintenant son concours à la mise à page et si Internet ne nous lâche pas, vous retrouverez plus souvent votre lecture favorite. La JA Melesse se modernise et on est maintenant sur Internet

Email : CDelrue@wanadoo.fr
JYPERRIN@aol.com

L'exploit du mois

C'est **Mickaël NATTES** qui le réalise en terminant 16ème du championnat de France de cross Cadet à CHARTRES (28).

3ème au régional, 12ème à l'interrégion et 16ème au France, une progression régulière par un élément du club qui s'entraîne sérieusement.

La motivation aidant le voilà qui se retrouve dans le gratin des jeunes espoirs Français, à nous de ne pas le griller (et on y veille) et de continuer à le faire progresser.

Il trouve au sein du club l'émulation nécessaire et je pense que sa performance va donner des «envies» aux autres «jeunes loups» du club.

Qui était le plus heureux ?

L'entraîneur, l'athlète ou les parents personne ne le saura jamais.....

Toujours est-il que de voir évoluer un athlète à ce niveau ca donne de sacrés sensations.

ECHOS

Il arrête de courir

Serge DROUIN a décidé d'arrêter la compétition, Serge a été un élément indispensable à l'équipe une de marathon, il a participé à de nombreuses victoires avec le club, et pour tout ce qu'il a donné au club nous lui disons merci.



Championnat de Bretagne de DUREE SUR PISTE pour les jeunes.

Les 30mn minimales filles et garçons et cadettes **PISTE** et les 45 mn cadets hommes, auront lieu le **samedi 21 mars** l'après-midi à **MORLAIX (29)**, c'est un des rendez-vous important pour les jeunes.

Il y a de nombreux jeunes à emmener et l'on recherche quelques parents pour le transport des jeunes à ce championnat, les bonnes volontés peuvent se faire connaître auprès de Christian DELERUE.

Horaire :

16h 15 30 minutes Minime Fille
17h 00 : 30 minutes minimales garçons
17h 45: 30 minutes Cadettes
18h 30 : 45 minutes Cadets
19h 30: 5000m féminin
20h 00 : 10000m Hommes



La JA Melesse est championne de Bretagne par équipe des 15 kms à Thorigné-Fouillard (35), l'équipe emmenée par Sébastien DESCORMIERS et Pierrick LEFEUVRE a permis aux jeunes de se montrer ; Stan CARRETERO, le junior Hermann BLOUIN et Mickael RIO qui participait à sa première course officielle avec le club.....

Une pluie de records personnels s'est abattue à Thorigné-Fouillard avec Hermann BLOUIN (de 59' à 56') Stan CARRETERO, Mickael RIO, Béatrice LANDEL de 1h 07' à 1h 04', et pourtant les conditions de course étaient loin d'être idéale, vent et pluie.....

Les podiums; en Juniors; Hermann BLOUIN (2è) et Olivier JOURDAN (3è) en Vétéran 2; Delerue Christian(2è) en Senior Féminine; Béatrice LANDEL (2è),

RESULTATS

Foulées Bédéennes novembre 97

10 km mesurés 474 classés	
1 SIDORENKO Igor	31:03
6 SICOT André	32:19
8 HELLEUX Patrick 2è V1	32:43
10 DESCORMIERS Sébastien	33:03
22 ROULLE Bruno	34:38
41 LEFEUVRE Pierrick	35:40
54 DELERUE Christian 1er V2	36:24
55 CARQUET René	36:24
71 SCHELLES Alain	36:54
136 CABARET Michel	39:32
140 LEFLANCHEC Daniel	39:43
144 MACE Daniel	39:47
150 GARNIER Franck 2è Esp	40:00
161 BROSSAULT J-Y. 3è Esp	40:24
162 JOURDAN Olivier	40:25
220 DOUCET A-S. 1è JuF	42:04
221 MOREL Julien	42:05
237 POULAIN Dominique	42:48
374 PERRIGAULT Raymond	49:13
378 PORTIER Myriam	49:28
406 JOURDAN Sonia	51:09
407 RICHER Catherine	51:09
459 HARDY Jocelyne	56:59
460 GREHAL Françoise 59:49	
467 SIREUIL Constant	67:10

Minimes, cadettes

1 NATTES Jérémie	12:58
3 SCHELLES Thimotée	13:30
11 RICHER Anne-Lise 1è MinF	15:20
17 DELAMARCHE Christophe	15:58
21 JOURDAN Lionel	16:40
23 RICHER Sandrine	17:08
25 FOUREL Thomas	17:21

Cadets - 13 classés

1 NATTES Mickaël	24:27
3 MESTAT Laurent	25:31
4 CHARPENTIER Thomas	26:42
8 PERRIGAULT Nicolas	28:20
13 RICHER Ludovic	32:50

Cross de Guémené-Penfao(44) 9 novembre 97

Cadettes 11 classées
1 DOUCET Marielle

QUALIFIES au FRANCE de CROSS

C'est à l'interrégional de cross à FLERS (61) que Marielle DOUCET a arraché sa qualification in-extrémis (26ème), mais qualification quand même, chez les cadettes et ceci dès la première année. Chez les garçons Mickaël NATTES en cadets a réalisé un bon «inter» en terminant 12ème, l'important était de passer

Le dernier athlète à s'être qualifié au France était Christian DELERUE en catégorie vétérans, en 1987 et 1988....

Bravo aux qualifiés et place aux jeunes !!!

POTINS

Il ne faut pas oublier les podiums au Bretagne à Montauban le 1er Février 1998, c'est Jérémie NATTES qui nous a réservé la plus belle surprise en «osant», il termine 2ème....

Son frère Mickaël NATTES, prenant la 3ème place et une place au podium.

Il faut saluer la belle quatrième place des minimes garçons par équipe avec Jérémie NATTES, Nicolas MESTAT, Timothée SCHELLES, Vincent LORANT, DELAMARCHE Christopher.... En 1999 il feront partie des potentiels au France de cross en cadet.

Marielle DOUCET, 6ème en cadettes
Anne-Sophie DOUCET 10ème en Junior Fille,
Il n'y a pas à rougir de notre présence à ce championnat.

Le club a besoin d'officiels.....

Si quelqu'un est intéressé par une formation de chronométreur ou de starter qu'il le signale à Christian DELERUE, il y a chaque année des formations et le club doit pouvoir présenter des officiels.

Cross de Loudéac (22) 30 novembre 97

benjamins garçons - 17 classés

2 BERTHUEL François-Xavier
8 MOTTIN Fabien

10 MAGALHAES Lewis
15 DELAMARCHE Kevin

benjamins filles - 21 classées

2 MICHEL Laetitia
10 GREHAL Sylvie

minimes garçons - 15 classés

1 NATTES Jérémie
3 LORENT Vincent

10 PICHOUX Guillaume

11 FOUREL Thomas

12 DELAMARCHE Chistopher

14 JOURDAN Lionel

minimes filles - 23 classées

1 TIZON Aurélie
6 RICHER Anne-Lise

9 RICHER Céline

11 RICHER Sandrine

cadets - 24 classés

3 NATTES Mickaël

8 CHARPENTIER Thomas

10 MICHEL William

17 PERRIGAULT Nicolas

20 RICHER LUDOVIC

cadettes - 10 classées

1 DOUCET Marielle

5 JOURDAN Sonia

poussins - poussines -50 classés

10 MAGALHAES Précillia

14 BLOUIN Clémentine

22 ROUAULT François

Ju, Se, Esp, Vét, Femmes (35 classées)

8 DOUCET Anne-Sophie (17ère jun)

9 LANDEL Béatrice (5è sen)

17 GRENEUX Patricia (2è esp)

23 GREHAL Françoise (8è vet)

28 PORTIER Myriam (4è esp)

30 RICHER Catherine (10è sen)

33 HARDY Jocelyne (12è sen)

juniors garçons - 15 classés

1 BLOUIN Hermann

2 LEBRETON Jérôme

13 JOURDAN Olivier

15 MAZE Harold

vétérans hommes - 72 classés

1 HELLEUX Patrick

16 DELERUE Christian

21 HARDY Jean-Pierre

35 MACE Daniel

52 PERRIN Jean-Yves

Echos

Quelques athlètes ont réussi à s'inscrire au marathon de la Baie du Mont St Michel fin juin 98, il s'agit d'André SICOT, Patrick HELLEUX, Lionel FRESNEL, Didier GAIGNET, Yves MOTTIN 5V1), LOUIS Gaetan, Franck BODIN, Marie Annick HERVE

Objectif le marathon de Nantes début avril pour Raymond PERRIGAULT....

Il se sent pousser des ailes, pense qu'au Tour de Rennes il réalise moins de 1h 12' alors qu'en 1997 il faisait la distance en 1h 20'.

Attention cependant à ne pas partir trop vite à Rennes il se croyait junior il est passé au 1er km en 3' 48", après dur, dur !!!!!



Foulées BOURG Comptes 8 mars 1998

Benjamins-Poussins 45 classés

1 MOTTIN Fabien Benj 5' 10"

6 MICHEL Laetitia 1ère Benj F. 5' 34"

19 JARRY Aurélie 3è BenjF. 6' 23"

24 DELAMARCHE Kevin Benj. 6' 41"

Minimes et Cadets 16 classés

3 MICHEL William Cad 11' 40"

5 LORANT Vincent Cad. 12' 11"

7 PICHOUX Guillaume 3è Min. 12' 43"

15 DELAMARCHE Kevin Min 14' 30"

Foulées 147 classés

104 MICHEL Jacques V1h 48' 02"

TOUR de RENNES 15 mars 1998

15 km Label mesuré 1211 classés

1 SAUDRAIS Laurent EAR TA 46' 45"

16 DESCORMIERS Sébastien Seh 49' 51"

29 LEFEUVRE Pierrick Seh 50' 58"

126 SCHELLES Alain V1h 55' 27"

216 MACE Daniel 4è V2h 58' 29"

239 GARNIER Franck Esp 59' 04"

261 EVEN Francis 7è V2h 59' 25"

281 CABARET Michel Seh 59' 47"

285 LEFLANCHEC Daniel V1h 59' 51"

342 BAUDY Jérôme Seh 61' 05"

379 GREHAL Frédérique 1è V1F 61' 50"

400 HARDY J-Pierre V1h 62' 19"

573 LAPIERRE Philippe Seh 65' 45"

682 GENERALE Yvon Seh 68' 00"

685 POULAIN Dominique Seh 68' 09"

690 HERVE M-Annick 10è Sef 68' 15"

seniors hommes Cross LOUDEAC

7 DESCORMIERS Sébastien

19 ROULLE Bruno

31 LEFEUVRE Pierrick

64 GARNIER Franck (esp)

84 BROSSAULT Jean-Yves

88 PORAS Gaëtan

89 JARRY Frédéric

97 COLIN François

Corrida de Montfort - 30 novembre 97

10 Km (417 classés)

1 CHOMAUD Fabrice 00:31:39

26 DROUIN Serge 00:34:53

59 SCHELLES Alain 00:36:37

136 LEFLANCHEC Daniel 00:39:42

Corrida jeune s 41 classés

11 SCHELLES Timothée 00:09:32

Cross des Alleux à Dinan 7 décembre 97

Juniors filles 23 classées

6 DOUCET Anne-Sophie (1ère junior fille)

Juniors hommes 15 classés

3 MESTAT Laurent

Vétérans hommes 41 classés

23 MACE Daniel

27 PERRIN Jean-Yves

Cross du Stade Lavallois décembre 97

Vétérans hommes 31 classés

1HELLEUX Patrick

Seniors hommes 39 classés

10 ROULLE Bruno

17 LEFEUVRE Pierrick

Cross de Plouzané 21 décembre 97

Seniors Hommes 125 classés

20 SICOT André



Si vous voulez faire plaisir à Yvon GENERALE, vous inscrivez à votre calendrier la course des 21,100km de NOUVOITOU, le parcours est mesuré.

La date de la course c'est le 3 mai 1998, inscription par téléphone à NEVEU Charles

tél: 02.99.37.85.48

10 kms de MELESSE

Le 6 juin 1998 aura lieu à Melesse le championnat de Bretagne des 10kms.

Nous aurons besoin de tout le monde pour mener à bien cette tâche, n'hésitez pas à embaucher parents, amis, copains, voisins pour mettre la main à la pâte le jour de la course et même avant.

Quand vous vous déplacez dans un autre département demandez un affiche de la course pour faire de la pub.

Le programme prévu :

16h : Baby-marathon moins de 10 ans 500m

16h 15 : poussins- poussines 1000m

17h 30 : la 5km «pile poile» à partir de minimes

19h : 10kms Cadets, Vétérans et Féminines

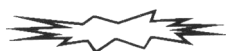
20h 30 : juniors, espoir et seniors hommes

Avec toujours un classement par tranche de 5 ans en vétérans.

Vou voulez aider, parlez en à :

- Christian DELERUE 02.99.51.35.25
- Raymond PERRIGAULT 02.99.66.93.18

Plus de 40 athlètes sont engagés au semi-marathon de LIFFRE le 29 mars prochain, la JA Melesse ne devrait donc pas passer inaperçue, pratiquement tous les valides seront sur la route ce jour-là.



Une voiture au championnat de France des 10kms à BRIVE emmené par Christian DELERUE, il y aura 3 jeunes, Anne Sophie DOUCET, Mickael NATTES et Hermann BLOUIN.

Cross ST MARC BLANC	22Février 98		
Vétérans Hommes	57 classés		
20 MACE Daniel	V2h		
29 LEFLANCHEC Daniel	V1h		
Benjamins	20 classées		
7 GREHAL Sylvie			
18 JARRY Aurélie			
Cadettes	18 classées		
7 JOURDAN Sonia			
Benjamins	30 classés		
5 BETHUEL François Xavier			
15 MOTTIN Fabien			
30 DELAMARCHE Kévin			
Minimes Filles	18 classées		
4 TIZON Aurélie			
6 RICHER Anne-Lise			
Minimes Garçons	15 classés		
5 LORANT Vincent			
11 DELAMARCHE Christopher			
13 FOUREL Thomas			
Poussins	29 classés		
26 DELAMARCHE Stéven			
Cadets	25 classés		
8 CHARPENTIER Thomas			
22 MASSON Erwan			
Ju-Se-Vét Filles	37 classées		
20 GRENEUX Patricia			
31 HARDY Jocelyne			
Seniors Hommes			
2 DESCORMIERS Sébastien			
12 LEFEUVRE Pierrick			
42 BODIN Franck			
44 HARDY Jean-Pierre			
54 JARRY Frédéric			
par équipe: 6è/7	154 pts		

ST GERMAIN /Ille	1 mars 98		
15 km mesuré	115 Classés		
45 JARRY Frédéric	1er Esp	61' 32"	
55 MOTTIN Yves	V1h	63' 22"	
57 BROSSAULT J-Yves	2è Esp.	63' 32"	
93 POULAIN Dominique	Seh	70' 45"	
Cadets	8200m	10 classés	
1 MESTAT Laurent			31' 42"
2 CHARPENTIER Thomas			32' 09"
7 JOURDAN Sonia	1ère Cad F		40' 33"
Poussins	16 classés		
6 ROUAULT François		3' 04"	
9 BLOUIN Clémentine	3è F	3' 23"	
Benjamins	1600m	15 classés	
1 BETHUEL FX			6' 08"
2 MOTTIN Fabien			6' 20"
4 MICHEL Laetitia	1ère F.	6' 42"	
8 GREHAL Sylvie	2è F.	7' 11"	

7

ST GERMAIN/ Ille	suite
Minimes	2400m 11 classés
1 MESTAT Nicolas	8' 47"
6 FOUREL Thomas	10' 24"
7 DELAMARCHE Christoher	10' 30"

THORIGNE FOUILLARD	7 mars 98
15 km Label Régional	615 classés
Championnat de Bretagne	
10 DESCORMIERS Sébastien	Seh 50' 28"
19 LEFEUVRE Pierrick	Seh 51' 57"
44 CARRETERO Stan	Seh 54' 35"
68 BLOUIN Hermann	2è Ju 55' 54"
94 RIO Mickaël	Seh 57' 04"
98 DELERUE Christian	2è V2h 57' 06"
140 MACE Daniel	6è V2h 58' 59"
148 JARRY Fréd.	6è Esp 59' 13"
159 LOUIS Gaetan	Seh 59' 31"
170 LEFLANCHEC Daniel	V1h 60' 07"
201 MOTTIN Yves	V1h 60' 59"
214 JOURDAN Olivier	3è Ju 61' 27"
307 LANDEL Béatrice	2è SeF 64' 34"
322 BROSSAULT J-Yves	9è Esp 64' 56"
332 FAUCHARD Henri	V1h 65' 45"
474 GREHAL Françoise	V1F 71' 57"
489 PERRIGAULT Raymond	V1h 72' 56"
504 JOUANNO Joelle	V1F 74' 21"
508 LAPIERRE Philippe	Seh 74' 51"
550 RICHER Catherine	SeF 77' 57"
602 SIREUIL Constant	V3h 87' 58"

Un plan d'entraînement

Il faut tout d'abord qu'il y est une volonté de l'athlète de le suivre et de le respecter.

Si c'est uniquement pour voir ou n'en faire qu'une partie, c'est inutile

L'entraîneur a d'autres choses à faire, il faut le savoir réaliser un plan d'entraînement c'est tout d'abord un travail personnalisé .

Mettre en place un plan demande 1h à 1h 30' de patience.....

Une règle d'or

Ne jamais faire à chaque fois un peu plus que le travail prévu SUR LE PLAN, parce que c'est vraiment trop facile.

Le TEST de VMA

En page centrale, vous avez la liste des athlètes du club qui ont passé le test de VMA sur la piste de MELESSE

Comment en tirer profit ?

Le test n'est qu'une image d'un instant donné, si vous avez passé le test hors de forme, votre VMA sera moyenne.....

Un exemple Jérémie NATTES a une VMA meilleure au 3000m que le jour du test où il était malade, dans ce cas l'on prend la VMA du 3000m.

Conclusion si vous n'avez pas fait de test **essayez de faire un 3000m piste** cela donne une bonne indication, car l'on constate souvent que le **coefficient est égal à 1.**

Pourquoi ce tester ?

Ceci permet de situer les zones de travail à l'entraînement et ainsi de progresser.

Travail dans une zone ne veut pas dire la dépasser, il faut respecter les dosages, si vraiment c'est trop facile, il faut en parler à l'entraîneur et dans ce cas **l'on rajoute une série mais en aucun cas l'on travaille dans la zone supérieure.**

Plutôt qu'un long discours, il vaut mieux regarder le résultat sur des coureurs qui accepte de jouer le jeu des allures.

Qui suit un plan ? celui qui l'a demandé !!!!
Béatrice LANDEL qui vient de descendre à 1h 04" au 15km...

Frédérique GREHAL 1h 01' 50" Et oui messieurs il va falloir s'entraîner maintenant pour suivre les féminines.....

Hermann BLOUIN junior il vient de descendre les 56' sur 15km

Mickaël NATTES, cadet vous connaissez tous ces résultats.....

Stan CARRETERO qui passe en 18 mois de 17000m à 19100m de VMA..... c'est possible quand le travail est sérieux!!!

A un autre niveau Raymond PERRIGAULT 1h 12' au 15km au lieu de 1h 20'

Il y en a beaucoup d'autres; Jérôme, Jérémie, Laurent, Guillaume, Vincent, Anne-Lise, Marielle, Anne-Sophie, Olivier, Lionel, etc. dont on attend pour bientôt les progrès

Résultats 1998

3000m

SICOT	Sen H	00:08:45	5,71 m	20 571,43 m	02:55,0	1,00
FRESNEL	Vét 1	00:09:37	5,20 m	18 717,50 m	03:12,3	0,92
HELLEUX	Sen H	00:09:03	5,52 m	19 889,50 m	03:01,0	0,99
DESCORMIERS	Sen H					0,00
NATTES	Cad H	00:09:02	5,54 m	19 926,20 m	03:00,7	1,00
ROULLE	Sen H	00:09:36	5,21 m	18 750,00 m	03:12,0	0,97
CARRETERO	Sen H					
DELERUE	Vét 2	00:10:07	4,94 m	17 792,42 m	03:22,3	0,94
BLOUIN	Jun H	00:10:12	4,90 m	17 647,06 m	03:24,0	0,96
ROCHELET	Jun H	00:09:47	5,11 m	18 398,64 m	03:15,7	1,00
LEFEUVRE	Sen H					
BODIN	Sen H	00:09:58	5,02 m	18 060,20 m	03:19,3	0,99
MESTAT	Cad H					
DROUIN	Sen H					
LEBRETON Jér	Jun H	00:10:00	5,00 m	18 000,00 m	03:20,0	0,99
GARNIER	Esp H					
NATTES Jérémi	Min H	00:10:02	4,98 m	17 940,20 m	03:20,7	1,00
SCELLES	Vét 1	00:10:15	4,88 m	17 560,98 m	03:25,0	0,98
CARQUET	Vét 1					
JOURDAN	Cad H	00:10:22	4,82 m	17 363,34 m	03:27,3	0,99
RIO Mickael	Sen H					
BAUDY Jérôme	Sen H					
MOTTIN Yves	Vét. 1					
LEFLANCHEC	Vét 1	00:10:24	4,81 m	17 307,69 m	03:28,0	1,00
CABARET Mich	Sen H					
LOUIS	Sen H					
HARDY	Sen H					
MESTAT Nicolas	Min H	00:10:20	4,84 m	17 419,35 m	03:26,7	1,00
PERRIN	Vét 1					
PERRIGAULT Ni	Cad H	00:11:18	4,42 m	15 929,20 m	03:46,0	0,94
MASSON	Cad H					
NOURRY Antoine	Benj h					
SCELLES Timoth	Min H					
MACE	Vét 2					
BROSSAULT	Esp H	00:10:47	4,64 m	16 692,43 m	03:35,7	1,00
COLIN	Esp H					
GREHAL Frédéric	Vét F					
LANDEL	Sen F					
HERVE Marie A	Sen F					
GUYOMARD Séb	Benj h					
RICHER Ludo	Cad H					
DOUCET	Cad F	00:11:11	4,47 m	16 095,38 m	03:43,7	1,00
DOUCET Marielle	Cad F					
PICHOUX Guillau	Min H	00:11:19	4,42 m	15 905,74 m	03:46,3	1,00
MAZE	Jun H	00:11:17	4,43 m	15 952,73 m	03:45,7	1,00
JOUANNO	Vét F					
RICHER Céline	Min F					
PORTIER	Esp F					
FAUCHARD H	Vét F					
GREHAL Franç	Vét F					
RICHER Cathér	Sen F					
PERRIGAULT	Vét H					
JOURDAN Sonia	Cad F	00:12:01	4,16 m	14 979,20 m	04:00,3	1,00
POULAIN	Sen H					
HARLAIS Mathieu	Min h					
RICHER Sandrine	Min F					
FOUREL Thomas	Min h					
GRENEUX	Esp F					
JARRY Aurélie	Benj F					
JOURDAN Lionel	Min h					

Test résultat	allure entraînement	Travail à l'entraînement		
		régéné 70%	régéné km à 70% 0,95 spé	en % de la VMA
VMA				
20 571m	5,71 m	14 400m	00:04:10	163m
20 300m	5,64 m	14 210m	00:04:13	161m
20 000m	5,56 m	14 000m	00:04:17	158m
19 800m	5,50 m	13 860m	00:04:20	157m
19 926m	5,54 m	13 948m	00:04:18	158m
19 300m	5,36 m	13 510m	00:04:26	153m
19 100m	5,31 m	13 370m	00:04:29	151m
18 900m	5,25 m	13 230m	00:04:32	150m
18 400m	5,11 m	12 880m	00:04:40	146m
18 400m	5,11 m	12 880m	00:04:40	146m
18 300m	5,08 m	12 810m	00:04:41	145m
18 300m	5,08 m	12 810m	00:04:41	145m
18 300m	5,08 m	12 810m	00:04:41	145m
18 100m	5,03 m	12 670m	00:04:44	143m
18 100m	5,03 m	12 670m	00:04:44	143m
18 100m	5,03 m	12 670m	00:04:44	143m
17 940m	4,98 m	12 558m	00:04:47	142m
17 900m	4,97 m	12 530m	00:04:47	142m
17 800m	4,94 m	12 460m	00:04:49	141m
17 600m	4,89 m	12 320m	00:04:52	139m
17 500m	4,86 m	12 250m	00:04:54	139m
17 500m	4,86 m	12 250m	00:04:54	139m
17 500m	4,86 m	12 250m	00:04:54	139m
17 307m	4,81 m	12 115m	00:04:57	137m
17 100m	4,75 m	11 970m	00:05:01	135m
17 100m	4,75 m	11 970m	00:05:01	135m
17 100m	4,75 m	11 970m	00:05:01	135m
17 419m	4,84 m	12 193m	00:04:55	138m
16 900m	4,69 m	11 830m	00:05:04	134m
16 900m	4,69 m	11 830m	00:05:04	134m
16 900m	4,69 m	11 830m	00:05:04	134m
16 900m	4,69 m	11 830m	00:05:04	134m
16 800m	4,67 m	11 760m	00:05:06	133m
16 800m	4,67 m	11 760m	00:05:06	133m
16 700m	4,64 m	11 690m	00:05:08	132m
16 300m	4,53 m	11 410m	00:05:16	129m
16 300m	4,53 m	11 410m	00:05:16	129m
15 900m	4,42 m	11 130m	00:05:23	126m
15 900m	4,42 m	11 130m	00:05:23	126m
15 800m	4,39 m	11 060m	00:05:25	125m
15 800m	4,39 m	11 060m	00:05:25	125m
16 095m	4,47 m	11 267m	00:05:20	127m
16 000m	4,44 m	11 200m	00:05:21	127m
15 905m	4,42 m	11 134m	00:05:23	126m
15 952m	4,43 m	11 166m	00:05:22	126m
15 300m	4,25 m	10 710m	00:05:36	121m
15 300m	4,25 m	10 710m	00:05:36	121m
15 000m	4,17 m	10 500m	00:05:43	119m
14 400m	4,00 m	10 080m	00:05:57	114m
14 100m	3,92 m	9 870m	00:06:05	112m
14 100m	3,92 m	9 870m	00:06:05	112m
14 100m	3,92 m	9 870m	00:06:05	112m
14 979m	4,16 m	10 485m	00:05:43	119m
14 000m	3,89 m	9 800m	00:06:07	111m
14 000m	3,89 m	9 800m	00:06:07	111m
14 000m	3,89 m	9 800m	00:06:07	111m
14 000m	3,89 m	9 800m	00:06:07	111m
13 000m	3,61 m	9 100m	00:06:36	103m
12 800m	3,56 m			
12 000m	3,33 m			

Stage de St JACUT sur MER

Le chef se plaint chaque année et il y retourne c'est donc que ce n'est pas si mal que cela.

Une semaine de camping à St Jacut de la Mer (22) au moins de juillet.(6 jours)

Ce sera la 4ème année consécutive, l' affaire est maintenant bien rodée.

Nombre de places: 20
Encadrants : si possible 3

Dates

départ : Mardi 14 juillet au matin
retour : Dimanche 19 juillet en soirée

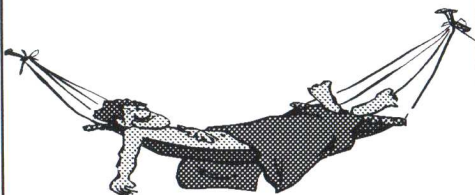
Coût : 450 frs.

Dans ce prix il est compris le tarif du camping

Objectifs

- s'entraîner
- passer une semaine de vacances
- augmenter l'esprit de «groupe»

Le départ le Mardi matin 14 juillet permet aux familles de nous accompagner, chaque année d'autres athlètes viennent nous rejoindre dès le vendredi soir passer le week-end et ,tout le monde repart le dimanche en soirée



Au Hit-parade Breton 97

au 1000m hommes toutes catégories
30 Jérôme LEBRETON en 2' 35" 5
au 3000m hommes toutes catégories
28 André SICOT en 8' 45" 95
au 5000m hommes
20 André SICOT en 15' 05" 84
au 10km route hommes
15 André SICOT 31' 22"
au 15km route hommes
17 André SICOT 48' 53"
35 FRESNEL Lionel 50' 40"
50 ROULLE Bruno en 51' 20"
21,1km hommes route
10 André SICOT 1h 09' 22"
13 Patrick HELLEUX 1h 09' 50"
Marathon hommes
2 André SICOT 2h 20' 28"
5 HELLEUX Patrick 2h 22' 44"
13 FRESNEL Lionel 2h 31' 59"
21 DROUIN Serge 2h 36' 04"
3000m Juniors hommes
12 Anthony ROCHELET 9' 46" 77
5000m Junior hommes
9 Anthony ROCHELET 164 5744 6
10 km route Junior
12 GARNIER Franck 36' 35"
13 ROCHELET Anthony 36' 37"
1000m cadet : 2 LEBRETON Jérôme 2' 35" 5
8 MESTAT Laurent 2' 42" 6
17 NATTES Mickael 2' 46" 3
1500m cadet : 14 LEBRETON Jérôme 4' 17" 48
18 MESTAT Laurent 4' 19' 30
3000m cadet : 4 NATTES Mickael 9' 02" 42
45mn cadet : 3 NATTES Mickael 12km 443
4x1000m cadet :1ère JA Melesse 10' 51" 90
3000m minime: 13 NATTES Jérémie 10' 01" 84
30mn minime: 6 NATTES Jérémie 7km 671
7 MESTAT Nicolas 7km 503
9 SCELLES Timothée 7 km 366
3000m toutes catégories femmes
34 DOUCET Anne Sophie cadette 11' 11" 7
15km route féminin
29 LANDEL Béatrice 1h 07' 26"
21,1km route féminin
30 LANDEL Béatrice 1h 33' 21"
marathon féminin
13 LANDEL Béatrice 3h 14' 10"
23 GREHAL Françoise 3h 34' 40"
30mn cadette: DOUCET A-S 7km 151
1000m minime fille: 16 DOUCET M. 3' 21"
30 mn minime : 1 DOUCET M. 7176m
4 RICHER Anne-Lise 6581m

BRETAGNE CROSS Montauban suite ...

Minimes Filles 170 classés
22 TIZON Aurélie
46 RICHER Anne Lise
73 RICHER Sandrine
101 RICHER Céline
Par équipe 9ème/26 242 pts
Minimes Garçons 170 classés
2 NATTES Jérémie
22 MESTAT Nicolas
36 SCELLES Timothée
60 LORANT Vincent
160 DELAMARCHE Christopher
164 FOUREL Thomas
165 HARLAIS Mathieu
169 JOURDAN Lionel
Par équipe 4è/23 120 pts
Junior Fille
11 DOUCET Anne Sophie
Juniors Hommes
44 LEBRETON Jérôme
46 BLOUIN Hermann
85 MERON Gaetan
103 MAZE Harold
Par équipe 11è/11 278 pts
Sen-Esp-Vét. Femmes 178 Classées
84 LANDEL Béatrice
91 GREHAL Frédérique 18 è V1F.
148 JOUANNO Joelle 42è V1F
149 PORTIER Myriam 20 è Esp F.
159 GRENEUX Patricia 23è Esp F
173 HARDY Jocelyne
Par équipe : 20 è /20 472 pts
Sen-Esp-Hommes 322 Classés
58 SICOT André
76 DESCORMIERS Sébastien
89 ROULLE Bruno
172 GAIGNET Didier
222 LEFEUVRE Pierrick
286 CARRETERO Stan
287 GARNIER Franck 35 è Esp.
321 BROSSAULT J-Yves 48è Esp.
Par équipe: 19è /35 617 pts

Cross de Rennes 25 janvier 98
Benjamins 10 classées
4 GREHAL Sylvie
8 JARRY Aurélie
Benjamins 13 classés
12 DELAMARCHE Kevin
Minimes Garçons 8 classés
5 DELAMARCHE Christophe
7 FOUREL Thomas

Cross de Rennes suite

Cadettes 3 classées
3 JOURDAN Sonia
Juniors Hommes 4 classés
4 MAZE Harold
Vétérans 53 classés
16 HARDY Jean-Pierre
30 MACE Daniel
35 LEFLANCHEC Daniel
As Hommes 66 classés
33 GARNIER Franck 3è Esp.
50 JARRY Frédéric
51 BROSSAULT Jean Yves
65 POULAIN Dominique
As Femmes 32 classées
11 GREHAL Frédérique
20 PORTIER Myriam
22 GREHAL Françoise
25 HARDY Jocelyne

ST GREGOIRE 18 janvier 1998
10 kms non mesuré 930 classés

1 LACROIX Thierry	Croissy	31' 35"
3 SICOT André	Se	32' 21"
9 FRESNEL Lionel	2è V1h	33' 43"
39 CARRETERO Stan	Se	36' 08"
98 JOURDAN Olivier	3è Juh	38' 55"
124 CABARET Michel	Seh	39' 17"
127 JARRY Fréd	4è Esp	39' 28"
155 LEFLANCHEC Da	V1h	39' 57"
219 MOTTIN Yves	V1h	41' 15"
228 BAUDY Jérôme	Seh	41' 21"
282 LAPIERRE Philippe	Seh	42' 56"
344 CHARPENTIER Th.	3è Cad.	44' 20"
466 POULAIN Dom.	Seh	47' 17"
511 JOURDAN Sonia	2è Cad.F	48' 13"
649 JOUANNO Joelle	V1F	51' 09"
867 SIREUIL Constant	V3h	58' 44"

Canal St Martin 8 Février 1998
14,4 km mesuré 799 classés
1 HONNEUR Bernard Rennes

46' 02"		
5 DESCORMIERS Sébastien	Seh	47' 52"
9 LEFEUVRE Pierrick	Seh	48' 45"
41 CARRETERO Stan	Seh	52' 36"
61 CARQUET René	V1h	53' 32"
127 MACE Daniel	V2h	56' 07"
147 LE FLANCHEC Daniel	V1h	56' 45"
157 JARRY Frédéric	Esp.	56' 57"
160 CABARET Michel	Seh	57' 04"
238 BROSSAULT J-Yves	Esp	59' 46"

CORPS-NUDS Départementaux 11-01-98

Vétérans 187 classés
 6 HELLEUX Patrick
 7 FRESNEL Lionel
 43 DELERUE Christian
 47 SCELLES Alain
 48 CARQUET René
 76 HARDY Jean-Pierre
 93 MACE Daniel
 113 EVEN Francis
 129 PERRIN Jean Yves
 10 LEFLANCHEC Daniel
 136 MOTTIN Yves
 183 PERRIGAULT Raymond
 par équipe : 4 ème 141 pts
Benjamins 51 classées
 5 MICHEL Laetitia
 13 GREHAL Sylvie
 41 JARRY Aurélie
Benjamins 65 classés
 3 NOURY Antoine
 16 BETHUEL F-Xavier
 27 MOTTIN Fabien
 58 DELAMARCHE Kevin
 par équipe: 3ème 104 pts
Minimes Filles
 3 TIZON Aurélie
 8 RICHER Anne-Lise
 24 RICHER Sandrine
 28 RICHER Céline
 par équipe: 3ème 63 pts
Minimes Garçons 66 classés
 3 NATTES Jérémie
 10 SCELLES Timothée
 11 MESTAT Nicolas
 17 LORANT Vincent
 35 PICHOUX Guillaume
 37 DELAMARCHE Christopher
 56 HARLAIS Mathieu
 60 FOUREL Thomas
 61 GAUDIN Anthony
 64 JOURDAN Lionel
 par équipe: JA 1 ème 41pts
 JA 2 7 ème 241pts
Cadettes 30 classées
 2 DOUCET Marielle
 16 JOURDAN Sonia
 Cadets 68 classés
 1 NATTES Mickaël
 7 MESTAT Laurent
 21 CHARPENTIER Thomas
 26 MICHEL William
 49 PERRIGAULT Nicolas
 57 MASSON Erwan
 66 RICHER Ludovic
 par équipe: 3 ème 55 pts

CORPS-NUDS suite

Esp-Sen-Vét Femmes 87 classées
 23 GREHAL
 32 LANDEL Béatrice
 53 JOUANNO Joelle
 54 PORTIER Myriam
 65 GREHAL Françoise
 75 GRENEX Patricia
 81 HARDY Jocelyne
 par équipe: 8ème 162 pts
Juniors Femmes 17 classées
 3 DOUCET Anne-Sophie
Juniors Hommes 27 classés
 6 BLOUIN Hermann
 10 LEBRETON Jérôme
 12 ROCHELET Anthony
 16 JOURDAN Olivier
 27 MAZE Harold
 par équipe : 2ème 44 pts
Seniors Hommes 222 classés
 22 DESCORMIERS Sébastien
 23 SICOT André
 53 ROULLE Bruno
 72 LEFEUVRE Pierrick
 83 GAINNET Didier
 117 CARRETERO Stan
 141 GARNIER Franck
 175 BROSSAULT Jean-Yves
 193 PORAS Gaëtan
 201 BODIN Franck
 205 JARRY Frédéric
 221 POULAIN Dominique
 par équipe : 10ème 252 pts
 JA 2 27 ème 995pts

BRETAGNE CROSS Montauban
 1 er février 1998
Vétérans 279 classés
 22 FRESNEL Lionel
 24 HELLEUX Patrick
 145 SCELLES Alain
 148 HARDY Jean Pierre
 192 MACE Daniel
 par équipe 19 ème/32 531 pts
Cadettes 112 classées
 6 DOUCET Marielle
 68 JOURDAN Sonia
Cadets 166 classés
 3 NATTES Mickaël
 54 MESTAT Laurent
 91 MICHEL William
 94 CHARPENTIER Thomas
 144 PERRIGAULT Nicolas
 156 MASSON Erwan

TESTEZ- VOUS !!!

Un excellent moyen d'évaluer votre forme du moment c'est de faire le test de V.M.A. (vitesse maximale aérobie ou en équilibre d'oxygène).

C'est à partir du résultat de ce test que l'on peut mettre en place un plan d'entraînement.

Un bon nombre d' athlète du club l'on déjà passé une fois, c'est un **bon indice de forme**.

On fera certainement 2 séries , une série dure de 15 à 30mn.....

Il n'y a pas besoin d'échauffement , le test démarre à 8 km/h et il est adapté à tous les niveaux, il dure de 5mn à 30 mn pour les meilleurs.

venez tous à Melesse du plus Jeune au plus vieux sur la **piste de Melesse** effectuer le test de VMA.

le samedi 4 avril 1998

1 ère série à 17 heures

au stade de MELESSE

ECHOS

La limitation des engagements au marathon de la Baie du Mont St Michel pose un gros problème au sein de la ligue de Bretagne pour les licenciés. On le saura bientôt mais il y a gros à parier qu'il n'y aura pas de championnat de Bretagne de marathon en 1998 afin de ne pas créer de gros problèmes d'organisation. C'est bien dommage la bêtise humaine est ainsi faite, ceci n'empêchera pas le marathon d'obtenir un grande réussite.

Il est possible que l'on propose une sortie sur l'île de JERSEY avec une compétition de 10kms, la période envisagée serait septembre 1998, vous en saurez davantage dans le prochain bulletin.

Michel CABARET prépare le marathon de PARIS le 5 avril prochain.

Le calendrier de la piste est sorti, mais pas moyen de remettre la main dessus !!!! Enfin il est rangé dans un coin, on va essayé de le retrouver avant la fin de l'année.....



Les DATES 1998

26 avril: championnat de France de MARATHON à ALBI (80)
 31 mai : Championnat de France des 10 kms à BRIVE (19)
 13 septembre: Championnat de France des 21,1kms à GRENOBLE (38)

Championnats de Bretagne

7 mars : 15kms de THORIGNE
 31 mars : 21,100kms de LIFFRE
 6 juin : 10 kms de MELESSE
 21 juin : marathon Baie du Mont St Michel