

Novembre 1998

Dans le prochain bulletin (vers la Noël) vous aurez tous les bilans piste et route de chaque licencié du club.

La course des 10kms de Melesse aura lieu le samedi 5 juin 1999, on garde les deux courses mais l'on va rapprocher les horaires entre les deux courses.

Il reste quelques coureurs mobilisés par la route, l'objectif c'est le marathon de La Rochelle. Bruno ROULLE et Stan CARRETERO seront au départ avec l'ambition d'améliorer leur record.

On peut se licencier au club toute l'année et si vous avez un copain qui aime courir amenez le à l'entraînement pour faire un essai.

Les équipes de filles benjamines et juniors ont besoins d'effectifs et de renforts, chez les garçons il faut renforcer l'équipe benjamins.

**Même les grands champions à l'entraînement pratiquent l'allure de régénération (70% de la VMA)**

Au niveau 3 de l'entraîneur de course sur route, il a été mis l'accent sur la PPG, la préparation physique générale, il est préconisé une séance de PPG environ tous les 15 jours.

L'hiver il est possible d'en inclure 10 à 15mn en fin de séance dans le cadre du renforcement musculaire et afin de mieux monter les côtes.

La PPG il vaut mieux en faire peu mais bien et si possible sous le contrôle d'une autre personne pour corriger les mauvaises postures.

Le lendemain d'une séance de PPG d'une heure, on ne fait jamais une séance très dure, plutôt axer sur la régénération et quelques lignes droites spontanées.

**Ne pas oublier de téléphoner à DELERUE Christian ou Jacqueline pour réserver une ou plusieurs places pour le cross de PLOUAY**

Téléphone : 02.99.51.35.25

## Les POTINS

Au chapitre des projets 1999:

- le championnat de France de marathon, pour le moment l'endroit n'est pas désigné et ce n'est pas Paris.... Et les vétérans ont un titre à défendre !!!

- un déplacement en autocar au championnat de France et à la course "OPEN" des 10kms de MELUN fin août.

- en début de saison si la date du 10km de St Géréon tombe bien, nous ferons un autocar. - chez les jeunes participation pour les volontaires au championnat de Bretagne de "DUREE" piste, habituellement fin mars ...

Important: Les inscriptions au marathon du Mont St Michel sont commencées, le nombre de places est limité à 3000. Soyez prudent ..... Le club ne fait pas les engagements.

**ST POL - MORLAIX 27 octobre 1998**

21,100km label national 3747 classés

416 LEFLANCHEC Daniel V1 h 1h 26' 02"

827 PERRIN Jean-Yves V2h 1h 31' 57"

**ADDITIF aux 10kms de TAULE - MORLAIX**

928 DELERUE Jacqueline V2 F 1h 06' 54"

Autre projet, une participation à un relais EKIDEN, les distances sont 5km, 10km, 5 km, 10km, 5km et 7,195 km soit 6 relayeurs et l'équipe peut commencer à partir de minime pour le 5km.

On peut donc présenter un grand nombre d'équipes hommes et femmes....

Et si cela vous plait une participation au championnat de France de relais EKIDEN en fin d'année.

Le 21 novembre la JA Melesse est invitée à Loudéac à la remise des récompenses du challenge Gaz de France du Championnat de Bretagne 1998

La JA Melesse va recevoir le 1er prix de ce challenge dans la catégorie des moins de 100 licenciés.

## Une nouvelle saison .....

C'est Taulé-Morlaix qui a clôturé la saison 1998 de course sur route, avec une nuée de chronos pour la JA Melesse.....

Une saison riche en événements, il reste à souhaiter que la courbe ascendante du club se poursuive.....

Les objectifs 1999 seront nombreux et passe par une saison hivernale de préparation en foncier .....

## LES POTINS

**Bienvenue aux nouveaux :**

Baptiste GILBERT (1988), poussin de Melesse

Caroline RIGOUIN (1978), espoir fille de Betton

Régine LHERMITTE (1959), V1 fille de Chevaigné

Cyrille BARIOT (1978), espoir H de St Jean V.

Vincent FAUCHEUX (1977), espoir H de Vitré

Après une année d'absence François COLIN a repris une licence.

Anne Lise RICHER 8ème au 1000m en 3'26" 72 a représenté le club en minimes filles au match intercomité dans l'équipe d'Ille et Vilaine et également Jérémie NATTES chez les garçons il termine 1er en 9' 35" 68.

Le match se déroulait à Blois le 11 octobre 1998

## L'exploit du mois

C'est Sébastien DESCORMIERS qui le réalise, il n'y a pas de distance mesurée, pas de chronomètre à comparer, mais un déclin s'est produit.....

Ce déclin prévu pour 1999, arrive un peu plus tôt que prévu mais il est le bienvenu.

Une course de patience à Tout Rennes Court et une victoire impressionnante.

Ensuite c'est l'enchaînement avec une autre victoire à ST M'HERVON et pour confirmer les progrès une victoire à MAURON (56).

Il est temps de se reposer mais il faut avouer que c'est bien agréable de voir Sébastien passer au niveau supérieur.

# Le cross régional de PLOUAY

Une première sortie club est proposée en autocar :

Le cross de la ligue à PLOUAY (56)

date le : 22 novembre 1998

nombre de places : 50 places réservées en priorité aux coureurs et aux encadrants ensuite aux parents en fonction des places disponibles....

Départ de Melesse à : 9h devant la salle des associations (derrière la poste)

- un point de rendez-vous un Rennes est prévu au point habituel

- un point de rendez-vous au rond-point de Chavagne

Le retour est prévu: départ de Plouay : 17h arrivée à Melesse 19h 15 - 19h 30

Horaires de courses :

12h 30: 2500m Benjamin garçons  
+ Benjaminnes Filles + Minimes Filles

12h 50: 3200m Minimes Garçons

13h 15: 4500m Cadets Garçons +  
Juniors Garçons

14h 00: 1500m Poussins

14h 20: Championnat de Bretagne cross  
court Femmes 2500m Hommes 4000m

15h 00 : 4000m Cadettes + Juniors +  
Seniors et Vétérans Filles

15h 30 : 10000m course Seniors et  
Vétérans Hommes

## Ecluses

Jérôme LEBRETTON souhaitait s'orienter sur le 800m, il a décidé de rejoindre l'AC Cesson.

Jacqueline DELERUE se présente au stage d'entraîneur de niveau 1 à Colpo.

En 1999, Françoise GREHAL et Frédérique GREHAL envisagent la formation

Christian DELERUE est revenu de sa formation de niveau 3, avec des idées pleines la tête pour améliorer encore la préparation des coureurs. Il lui reste à préparer un mémoire sur l'entraînement et présenter ce projet à l'examen en janvier/février

1998/99

Quelques coureurs ont changé de catégorie ou tout simplement réalisé une deuxième performance :

N2 : Patrick HELLEUX (marathon)

N3 : André SICOT (marathon) , Lionel FRESNEL (marathon), Béatrice LANDEL (marathon)

R1 : HERVE Marie Annick (marathon), GREHAL Frédérique (21,1km), DOUCET Martelle (30mn piste), ROULLE Bruno (marathon), LEBRETTON Jérôme (1500m), NATTES Mickael (3000m), NATTES Jérémy (30mn piste), DESCORMIERS Sébastien (10km), LEFEUVRE Pierrick (15km),

R2 : DOUCET Anne Sophie (10km), TIZON Aurélie (30mn piste), RICHER Anne Lise (30mn piste) GREHAL Françoise (marathon), BLOUIN Hermann (10km), MESTAT Laurent (800m et 1000m), DELERUE Christian (marathon), CARRETERO Stan (marathon), LEFEUVRE Pierrick (15km), GAIGNET Didier (10 et 15km)

R3 : ROCHELET Anthony (10 et 15km), MESTAT Nicolas (30mn piste), SCELLES Alain (21,1km), CARQUET René (marathon), RIC Mickael (15km et 10km), ROULLIER Fabrice (1000m et 3000m), CABARET Michel (marathon)

D1 : CHARPENTIER Thomas (45mn piste), MOTTIN Yves (10 km), LEFLANCHEC Daniel (marathon), MACE Daniel (marathon), EVEN Francis (10km),

D2 : RICHER Sandrine (30mn piste), SCELLES Timothé (30mn piste) PICHOUX Guillaume (30mn piste), LORANT Vincent (1000 et 3000m)

D3 : GREHAL Sylvie (1000m), MOTTIN Fabien (1000m), BETHUEL FX (1000m)

D4 : BLOUIN Clémentine (1000m)



Emmanuelle et Olivier FRIGOUT vous remercient pour votre participation ..... ils pensent s'envoler en 1999 vers la Bolivie.

Le mariage c'était super, on a remarqué 4 jeunes filles de la JA au cheveu vert. Elles ont mis une ambiance d'enfer au bal .....

## La licence 1999

Il est temps de régler la licence !!!

Le prix : de poussin à cadet : 300 frs.

de junior à Vétérans : 400 Frs

une réduction de 30 Frs est accordée à partir du deuxième membre de la famille.

Ne pas oublier le certificat médical daté de moins de 2 mois.

Si vous avez changé d'adresse, précisez la nouvelle adresse.

Patrick HELLEUX est classé dans le " TOP 20 " des marathonniens français.



Il faudra choisir quel cross vous souhaitez faire :

- soit vous faites le cross de Rennes et vous vous reposez le dimanche suivant

- ou alors vous vous reposez le jour de Rennes et vous faites le cross de Plouay et le déplacement en car.



L'hiver pour le coureur sur route est une période de régénération jusqu'à fin novembre il faut en profiter pour recharger les batteries.....

- diminuer le kilométrage  
- garder une séance longue  
- maintenir une séance de VMA

La préparation cross à partir de décembre s'apparente à une préparation du 10km, quand le terrain est sec ce sont les mêmes allures.....  
Il convient de travailler davantage les côtes, et d'accrocher un travail de préparation physique (renforcement musculaire).

Le travail de VMA à l'approche de l'objectif sera intensifié.....