

Sirol

# gda Melesse

# D.44

10 km

1998

Janvier 1999

NATTES Mickaël	Cadet	00:31:57	91 %
DESCORMIERS Sébastien	Senior	00:32:11	87 %
ROULLE Bruno	Senior	00:32:28	91 %
HELLEUX Patrick	Vétérans 1	00:32:38	92 %
SICOT André	Senior	00:33:04	93 %
CARRETERO Stan	Senior	00:33:31	89 %
FRESNEL Lionel	Vétérans 1	00:33:36	88 %
LEFEUVRE Pierrick	Senior	00:35:29	92 %
BLOUIN Hermann	Junior	00:35:32	92 %
SCELLES Alain	Vétérans 1	00:35:32	94 %
DELERUE Christian	Vétérans 2	00:35:52	89 %
CARQUET René	Vétérans 1	00:36:09	93 %
GARNIER Franck	Espoir	00:36:35	91 %
ROCHELET Anthony	Junior	00:36:37	89 %
MESTAT Laurent	Cadet	00:36:38	84 %
RIO Mickaël	Senior	00:36:56	90 %
JARRY Frédéric	Espoir	00:37:38	94 %
JOURDAN Olivier	Junior	00:37:55	86 %
BODIN Franck	Senior	00:37:56	86 %
LOUIS Gaëtan	Senior	00:37:58	92 %
LEFLANCHEC Daniel	Vétérans 1	00:38:21	85 %
ROULLIER Fabrice	Cadet	00:38:40	83 %
MACE Daniel	Vétérans 2	00:38:40	92 %
CHARPENTIER Thomas	Cadet	00:39:34	82 %
MOTTIN Yves	Vétérans 1	00:39:43	83 %
LAPIERRE Philippe	Senior	00:40:11	93 %
MICHEL Williams	Cadet	00:40:15	85 %
HARDY Jean-Pierre	Senior	00:40:15	87 %
CANU Pascal	Vétérans 1	00:41:00	89 %
PERRIGAULT Nicolas	Cadet	00:41:07	83 %
PERRIN Jean Yves	Vétérans 2	00:41:09	86 %
GRÉHAL Frédérique	Vétérans 1 Fille	00:41:21	89 %
LANDEL Béatrice	Senior Fille	00:41:30	91 %
DOUCET Anne Sophie	Junior Fille	00:41:38	88 %
HERVE Marie Annick	Senior Fille	00:41:39	89 %
BROSSAULT Jean-Yves	Espoir	00:42:08	85 %
BAUDY Jérôme	Senior	00:42:17	81 %
DOUCET Marielle	Cadette Fille	00:42:23	87 %
RIGOUIN Caroline	Espoir Fille	00:43:52	85 %
JOURDAN Sonia	Cadette Fille	00:45:21	88 %
MASSON Erwan	Cadet	00:45:47	76 %
PORTIER Myriam	Espoir Fille	00:45:48	87 %
GRÉHAL Françoise	Vétérans 1 Fille	00:45:54	93 %
POULAIN Dominique	Senior	00:45:57	85 %
RICHER Ludo	Cadet	00:45:58	83 %
RICHER Catherine	Senior Fille	00:47:56	89 %
LHERMITTE Régine	Senior Fille	00:48:00	87 %
GUILLAUME Natha	Senior fille	00:49:37	79 %
GRENEUX Patricia	Espoir Fille	00:49:38	86 %
PERRIGAULT Raymond	Vétérans 1	00:49:52	85 %
JOUANNO Joelle	Vétérans 1 Fille	00:50:18	78 %
DELERUE Jacqueline	Vétérans 2 Fille	01:08:03	85 %

## Une nouvelle saison .....

Au seuil de l'année 1999, meilleurs voeux à toutes et tous .

Un nouveau grand cru se prépare, avec pour objectifs; le France de cross, le championnats de France du 10 km à Melun, du 21,1 km à Auray-Vannes et du marathon à Reims.  
Histoire de se faire plaisir, il y aura Melesse et son parcours à perfs et très certainement un relais EKIDEN le 21 juin, équipe féminines et masculines, un sacré menu donc et bon appétit .....

## Les Potins

Patrick HELLEUX convalescent réalise 2h 28', et Bruno ROULLE 2h 36' .. abandon de René CARQUET

### Encore un nouveau !!

Edouard GLERANT de Rennes, il a 25 ans et vient de réaliser 38' 01" à Montfort sur 10km mesuré. Il possède un potentiel intéressant.

### Un nouvel entraîneur !!

Jacqueline DELERUE a réussi son examen d'entraîneur de course sur route de niveau 1. La V.M.A. et les séances d'endurance n'ont plus de secret pour Jacqueline, qui est à votre disposition.

### Il est qualifié !

Un nouveau coureur de type 4 au club !!(les coureurs sur route sont classés en 5 niveaux). Stan CARRETERO a franchi la porte des qualifications au marathon, 2h 40' 20" à La Rochelle en novembre, il y a deux ans, il réalisait 3h 03' 54" .. Il a parcouru du chemin depuis .....

### St Jacut 1999

C'est déjà programmé, le stage de St Jacut en camping aura lieu du mercredi 14 juillet au matin au dimanche 18 juillet au soir.

Le championnat de France de montagne aura lieu aux Arcs(73)le 15 août 99, si une deuxième voiture est libre je propose une semaine de camping à la montagne et participation aux France, pour les cadets et juniors hommes et Femmes.

## Les projets

- le championnat de France de cross à Nantes, on peut envisager de 2 à 5 athlètes qualifiés.  
Déplacement en voiture.

- le championnat de France de DUREE à LORMONT le 25 avril 99 en Aquitaine, l'on peut espérer qualifier quelques jeunes.  
Déplacement prévu en voiture

- un car à Melun (77) pour le championnat de France du 10km le 31 août 1999

- une sortie de groupe pour le championnat de France EKIDEN à Neuf-Brisach en Alsace, le 21 juin 99

### Comment ça marche?

L'équipe se compose de 6 coureurs à partir de cadets, l'épreuve se déroule en relais  
la distance des relais :

5km, 10km, 5km, 10km, 5 km, 7,195km  
Chez les gars on part avec une base: sur 10km avec Sébastien DESCORMIER, André SICOT, Bruno ROLLE ensuite on prend les gars libres et les meilleurs temps au 10km ou 5km !

Chez les filles, on retient 2 ou 3 adultes et l'on complète avec les cadettes ou les juniors du club, même technique on prend dans l'ordre croissant des valeurs et suivant les possibilités de liberté de chacune.  
Le déplacement se fera en voiture.

Le France des 21, 1km  
C'est à Auray-Vannes, il faut en profiter c'est la porte à côté. Il ne reste plus qu'à réaliser les minimas de qualification.

Le championnat de France de marathon  
C'est à Reims (officiel), donc en fin d'année cela va nous laisser le temps de le préparer et de ne pas cumuler les courses.

## Relais

Le marathon de CHAMBORD c'est le projet de début d'année pour Béatrice LANDEL, Françoise GREHAL et Jean Yves PERRIN.

Objectif le marathon de Nantes, c'est le projet de Stan CARRETERO, André SICOT, Patrick HELLEUX et Bruno ROLLE....

Le marathon de CAEN en juin ce sera pour Joëlle JOUANNO et Nathalie GUILLAUME....

Le marathon du Mont St Michel, Alain SCHELLES, Patrick HELLEUX, Yves MOTTIN, Philippe LAPIERRE

Le 10km et le 15km se sera le menu principal de Sébastien DESCORMIER, en ce début d'année.

Le 6 décembre au cross de Pontivy  
151 classées 4250m

## Relais

Le " TOP 20" Français !!

Cela devient une habitude pour la JA Melesse, après Patrick HELLEUX classé 19ème Français, voici :

- Jérémie NATTES 6ème au "Top" sur 3000m
- Mickaël NATTES 9ème au "Top" sur 45mn piste et à vérifier sans doute 5ème Junior sur 10km !!
- Marielle DOUCET 17ème au "Top" sur 30mn piste

Ce n'est sans doute pas un hasard ...



Pour le championnat de Bretagne de cross à Yffiniac (22), il y aura un car au départ de Melesse.  
Départ du car prévu à 9h.

### Horaires des épreuves :

- 11h 30 Vétérans H. 9043m
- 12h 30 Cadettes F. 3911m
- 12h 55 Cadets H. 4481m
- 13h 25 Minimes Filles 3393m
- 13h 50 Minimes H. 3911m
- 14h 20 Juniors Filles 5083m
- 14h 50 Juniors H. 6477m
- 15h 25 Esp. Se. Vét. F 7047m
- 16h 15 Esp. Se. H. 10437m

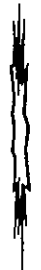
départ du car d'Yffiniac: 18h  
retour à Melesse: 19h 15/ 19h 30

C'est un car de 50 places, l'on prendra en priorité les qualifiés puis l'encadrement du club, puis l'on complètera le car avec les familles.



Un stage d'entraîneur de course sur route de niveau 1 est prévu les 6 et 7 novembre 99 à COLPO (56), il y a 25 places de disponibles, il est donc prudent de s'inscrire tôt.

Si une ou deux personnes acceptent d'encadrer le mercredi les jeunes, le club peut participer aux frais d'inscription du stage.



Au marathon de La Rochelle, Henri FAUCHARD (V1h) termine 1112ème sur 4342 au général en 3h 17' 00" au mois de novembre 98.

## La licence 1999

On peut toujours se licencier !!

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.

### Les grandes lignes de l'entraînement

Après la période de régénération, nous voici maintenant en période de V.M.A. pour l'entraînement. Jusqu'à la mi-février on va développer le moteur, ensuite l'on passera au Foncier.

### Un test de V.M.A à Melesse

le samedi 27 février 1999 au stade de Melesse, le traditionnel test de fin d'hiver, aura lieu à 15h sur le stade.

Il y aura une seule série, donc respecter l'horaire et arriver pour 14h 15mn le temps de faire les groupes de niveaux.  
Ne ratez pas celui là car le prochain aura lieu en octobre.

### Les dates à retenir pour les jeunes:

Les épreuves de DUREE sur piste 30mn et 45mn Minimes et Cadets H. et F en principe le samedi 10 avril 99 (date litrée)

Le championnat de France de DUREE aura lieu à LORMONT (Aquitaine) près de Bordeaux le dimanche 25 avril 1999.  
Le club est prêt à faire le déplacement...