

## Et UN et DEUX et TROIS et QUATRE !!!!

**4** billets pour Carhaix, SVP !! Aurélie, Marielle, Anne Lise et Jérémie ont récolté les fruits de l'entraînement, un carton qui aurait dû être maximal si Mickaël n'avait pas été victime d'une bronchite tenace qui l'a cloué à 500m de la ligne....

**D**ifficile de l'admettre après sa course au championnat de Bretagne mais c'est la dure loi du sport, il faut l'accepter.....

## Les Potins

Arrivée au club de Julia DANGAN minime 1ère année de Melesse.

Le prochain test de VMA est fixé au samedi 4 mars 2000, le matin à 9h 30 à Melesse au stade municipal (vacances scolaires). Venez nombreux vous tester, vous pouvez éventuellement, un copain.

Frédérique GREHA(entraîneur niveau 1) mettra en place le test, histoire de vérifier que la formation était bonne.

Pierrick LEFEUVRE a eu des petits soucis de santé, maintenant cela va beaucoup mieux....

Patrick HELLEUX est Bordelais jusqu'au mois de Juin 2000 ensuite on le retrouvera dans les courses.

Lionel FRESNEL est de retour, il a couru comme un jeune homme au canal St Martin.

### Bretagne de cross ROSPORDER suite

Juniors Filles 69 classées  
15 DOUCET Marielle 20' 24"  
Juniors Garçons 88 classés  
3 NATTES Mickaël 21' 11"  
45 ROULLIER Fabrice 23' 43"  
48 MESTAT Laurent 23' 49"  
58 CHARPENTIER Thomas 24' 17"  
63 FAUCHEUX Rémy 24' 42"  
par équipe: JA Melesse 7ème 154pts  
Seniors Hommes 268 classés  
36 DESCORMIERS Sebastien  
94 SICOT André  
147 GAIGNET Didier  
199 FAUCHEUX Vincent  
par équipe: JA Melesse 24ème 476 pts  
Vétérans Hommes 278 classés  
124 DELERUE Christian 33' 52"  
201 PERRIN Jean Yves 35' 24"  
271 LEFLANCHEC Daniel 38' 56"

ST GREGOIRE 16 janvier 2000  
10,1km 947 classés  
8 SICOT André Se h 32' 57"  
19 FAUCHEUX Vincent Se h 34' 12"  
20 BARIOT Cyrille 1er Esp h 34' 12"  
36 CARRETERO Stan Se h 35' 26"  
37 DELERUE Christian 1er V2 35' 27"  
40 GLERANT Edouard Se h 35' 33"  
67 MESTAT Nicolas 1er cad 36' 52"  
93 CHARPENTIER Th. 1er Ju 37' 48"  
104 CABARET Michel V1 h 38' 05"  
119 MACE Daniel V2 h 38' 30"  
481 L'HERRMITTE Régine V1F 46' 00"  
602 PERRIGAULT Raymond V1 48' 47"

### Les entraînements en période de vacances !!

Christian DELERUE est en vacances du dimanche 20 février au lundi 28 février, il n'y a pas d'entraînement à Melesse le mercredi 23 février 2000

**Il y a entraînement le mercredi 1 mars 2000 à 15h 30**

**TEST de V.M.A. le samedi 4 mars 2000 à 9h 30 stade de Melesse**

### Analyse d'une contre-performance

Une contre-performance peut-être bénéfique si l'athlète et l'entraîneur savent analyser la situation.

S'il y a un coureur que l'on pensait déjà qualifié au France c'était bien Mickaël.

Or la réalité du terrain nous a rappelé une règle fondamentale "rien n'est jamais gagné d'avance", pour l'avoir oublié, Mickaël le paye chèrement.

Malade depuis une dizaine de jours, il a multiplié les erreurs; en se soignant au minimum, en ne voulant pas s'arrêter, en poursuivant son travail, et en voulant suivre le plan à la lettre, en oubliant de parler de la situation, et en courant pour gagner .....

C'est la Bronchite qui a gagné ! moralité si vous êtes bien entraîné, un arrêt va bien sûr diminuer votre tonus maximal mais en gérant la maladie il y a moyen de ne pas tout gâcher et d'obtenir un bon résultat.

- Immédiatement voir un véritable médecin du sport et lui exposer le problème pour appliquer un traitement efficace.

Le traitement traite la maladie et ne vous affaiblit pas !!!! C'est la maladie qui vous affaiblit....

Appeler l'entraîneur et adapter le plan d'entraînement.

Il ne sert à rien de continuer "à travailler" il faut se contenter d'entretien de toute façon vous êtes préparés depuis longtemps, seule la phase d'affûtage terminale ne sera pas réalisée, tout le travail de base restera.....  
Il faut éliminer un maximum de "jus" et ne pas affaiblir davantage la machine....

Vous avez deux médecins du sport qui peuvent vous aider dans votre démarche:

- à Melesse le docteur RIGON

- à RENNES Sud le docteur BERNARD Dany

Leurs conseils seront de qualité

### L'exploit du mois

C'est tout simplement bravo les filles !!!

La course cadette de l'inter région a comblé l'entraîneur, le départ prudent du peloton a permis à Aurélie de remonter tranquillement et se placer à une 7ème place alors qu'au championnat de Bretagne elle était 7ème.

Et que penser de la course d'Anne Lise 22ème au Bretagne et qui termine 21ème à "Inter", il fallait voir son visage à l'arrivée "Je l'ai fait !!!" Avec un moral à déplacer des montagnes, elle s'est battue pour ce billet....

Marielle 3ème au département, 2ème du département au Bretagne et seule fille junior d'Ille et Vilaine de qualifiée au France....

On a retrouvé la Marielle que l'on connaît, une battante hors du commun et motivée, c'était certainement la course la plus dure pour se qualifier, et elle l'a fait.

Le travail a payé, bravo les filles !!!!!

# Le 12 mars 2000 : objectif EKIDEN

Le 12 mars 2000 la JA Melesse et le CS Garnison Rennes se sont associés pour organiser un relais EKIDEN sur le site de Ker-Lann (près de l'aéroport) à 4km de Rennes.  
 Cette course est à label régional et qualificative pour le championnat de France de relais Ekiden. Le titre de champion de Bretagne par équipe sera décerné en seniors hommes et femmes et en vétérans hommes. On attend environ 100 équipes !!!!

Liste des équipes :

L' équipe Hommes 1 : NATTES Mickaël, SICOT André, DESCORMIERS Sébastien, BARBOT Pascal, ROULLE Bruno, GAIGNET Didier

L' équipe féminine 1 : GREHAL Frédérique, TIZON Aurélie, HERVE Marie-Annick, RICHER Anne-Lise, LANDEL Béatrice, DOUCET Manuelle

L' équipe "Esprit EKIDEN" : BETHUEL FX, NATTES Jérémie, ROULLIER Fabrice, FAUCHEUX Vincent, Lionel FRESNEL et RIGOUIN Caroline

L' équipe vétérans 1 : CARQUET René, BREGAINT Gilbert, LOUIS Gaëtan, LEFUVRE Pierrick, CABARET Michel, SCELLES Alain,

équipe vétérans n° 2 : MOTTIN Yves, PERRIN Jean Yves, MACE Daniel, LE FLANCHEC Daniel, LAPIERRE Philippe, POULAIN Dominique

équipe fille 2 : GREHAL Françoise, L'HERMITTE Régine, JOUANNON Joëlle, GRENEUX Patricia, ROCHELET Virginie, MAGALHAES Priscilla

équipe JA Melesse 2 : GLERANT Edouard, HAMON Jean-Christophe, MESTAT Laurent, CARRE-TERO Stan, ROCHELET Anthony, MESTAT Nicolas

équipe "Jeunes" : CHARPENTIER Thomas, PICHOUX Guillaume, FAUCHEUX Rémy, MOTTIN Fabien, GUYOMARD Sébastien, BAUDY Jérôme

RESERVE en cas de blessure : BROSSAULT Jean Yves, PERRIGAULT Raymond (V1h), FAU-CHARD Henri (V1h), GENERALE Yvon, BARIOT Cyrille (s'il n'est pas au service militaire), LOUVEL Serge

nota: LEROUX Daniel (V1h) va courir avec l'équipe de la STAR de Rennes  
 En caractère gras le responsable d'équipe.

Au canal St Martin 1ère course pour Julia DAN-GAN minime 1ère année et une belle deuxième place à l'arrivée.  
 Mélanie GILBERT cadette a également fait son baptême du feu au canal St Martin et elle termine 2ème.  
 Tir groupé pour les minimes avec 1 BETHUEL F Xavier, 3ème GUYOMARD Sébastien et 4ème MOTTIN Fabien  
 Excellente course de Guillaume PICHOUX qui termine à la 2ème place de la course cadet après une course sage.

On aura besoin d'un sérieux coup de main le jour de la course en relais EKIDEN à Ker Lann à Bruz le 12 mars 2000 prochain.  
 La JA Melesse est co-organisateur et l'on se doit d'être présent et de monter notre efficacité.  
 Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, il y aura du travail pour tout le monde.  
 Contactez DELERUE Christian ou Jacqueline

**cross de FOUGERES 05 décembre 99**  
 Benjamines filles 1750 m 9 classées  
 3ème MAGALHAES Priscilla 6'13"  
 Minimes garçons 2750m 17 classés  
 1 BETHUEL F Xavier 8'28"  
 Vétérans hommes 8290m 50 classés  
 12 DELERUE Christian 30'35"  
 24 LEMONNIER Eric 32'23"  
 Juniors Garçons 4930m 3 classés  
 1 ROULLIER Fabrice 16'59"  
 2 FAUCHEUX Rémy 17'51"  
 Filles 4930m 17 classées  
 3 DOUCET Manuelle 1ère Ju F 19'48"  
 6 LANDEL Béatrice 3è Se F 20'22"  
 7 GREHAL Frédérique 2è V1F 20'36"  
 15 GREHAL Françoise V1 F 23'48"  
 par équipe : 1ère JA Melesse 31 pts  
 Hommes 8290m 46 classés  
 7 FAUCHEUX Vincent 28'22"  
 10 GAIGNET Didier 28'41"  
 19 BARIOT Cyrille 1er Esp 29'37"  
 30 GLERANT Edouard 31'29"  
 43 LEFLANCHEC Daniel 35'00"  
 par équipe: 1er JA Melesse 66pts

**Cross de MONTAUBAN 16décembre 99**  
 Minimes Filles 2.270 kms 11 classées  
 1 MAGALHAES Priscilla 10'51"  
 Vétérans Hommes 8.860 kms 82 classés  
 33 LEFUVRE Pierrick 37'45"  
 45 MACE Daniel 39'25"  
 46 PERRIN Jean Yves 39'35"  
 49 LEMONNIER Eric 40'06"  
 Cadets garçons 4.020kms 6 classés  
 2 NATTES Jérémie 15'49"  
 4 MESTAT Nicolas 17'05"  
 Juniors garçons 4.020 kms 9 classés  
 1 NATTES Mickaël 15'13"  
 Féminines 4.5kms 23 classées  
 1 DOUCET Manuelle Ju F 20'26"  
 4 LANDEL Béatrice Se F 21'08"  
 8 GREHAL Frédérique V1F 21'52"  
 19 GREHAL Françoise V1F 24'08"  
 20 GRENEUX Patricia 1è Esp h 24'08"  
 par équipe : 1ère JA Melesse 52 pts  
 Seniors Hommes 10, 060kms 80 classés  
 5 DESCORMIERS Sébastien 36'44"  
 20 BARIOT Cyrille 1er Esp h 38'40"  
 25 FAUCHEUX Vincent  
 57 GLERANT Edouard

**Départemental St Marc 9 janvier 2000**  
 Benjaminis 3100m 57 classés  
 36 ROUAULT François

**Benjamines 2700m 41 classées**  
 2 MAGALHAES Priscilla 12'12"  
 Vétérans Hommes 177 classés 9100m  
 32 DELERUE Christian V2h  
 56 CARQUET René V1h  
 58 PERRIN Jean Yves V2h  
 85 LEMONNIER Eric V1h  
 106 LEFLANCHEC Daniel V1h  
 107 MACE Daniel V2h  
 par équipe : 11ème JA Melesse Vétérans 337pts  
 Juniors hommes 6300m 37 classés  
 1 NATTES Mickaël 20'38"  
 18 ROULLIER Fabrice 23'01"  
 23 MESTAT Laurent  
 29 CHARPENTIER Thomas  
 31 FAUCHEUX Rémy  
 par équipe: JA Melesse Juniors 71 pts  
 Juniors Filles 4300m 16 classées  
 3 DOUCET Manuelle 19'15"  
 Cadets Hommes 40 classés 4300m  
 2 NATTES Jérémie 15'02"  
 9 MESTAT Nicolas 16'20"  
 Cadettes 27 classées 3500m  
 4 TIZON Aurélie 14'04"  
 9 RICHER Anne Lise 15'35"  
 23 ROCHELET Virginie  
 Minimes Garçons 3500m 77 classés  
 6 BETHUEL F. Xavier 13'07"  
 16 GUYOMARD Sébastien 14'06"  
 17 MOTTIN Fabien 14'06"  
 Féminines 75 classées 5900m  
 24 GREHAL Frédérique 6ème V1 F  
 27 LANDEL Béatrice  
 56 GRENEUX Patricia 8ème Espoir F  
 63 GREHAL Françoise 26ème V1 F  
 par équipe: 8 JA Melesse 170 pts

**Bretagne à ROSPORDER (29) 23 janvier 2000**  
 Cadettes Filles 111 classées  
 8 TIZON Aurélie 15'04"  
 23 RICHER Anne Lise 16'01"  
 Cadets garçons 143 classés  
 12 NATTES Jérémie 13'43"  
 40 MESTAT Nicolas 15'04"  
 Minimes Garçons 178 classés  
 14 BETHUEL F Xavier 14'01"  
 46 GUYOMARD Sébastien 14'51"  
 53 MOTTIN Fabien 15'02"  
 Féminines 149 classées  
 70 LANDEL Béatrice 29'26"  
 144 GRENEUX Patricia 34'26"