

JA Melesse

8ÈME ANNÉE, N° 53

03 MARS 2001

Un peu en retard le premier bulletin 2001, mais le voici sous un nouveau format, il sera également enregistré au format HTML, donc lisible par courrier Email et les coureurs du club "branchés" le recevront plus vite par Internet.

En attendant la création du site WEB de la JA Melesse, l'étude du projet est très avancée, il faut encore se familiariser avec le langage spécifique HTML et le projet pourra sortir.

Les maillots du club, depuis le temps que l'on en parle, devraient bientôt sortir des cartons, grâce à Michel Cabaret nous avons trouvé le deuxième sponsor nécessaire pour boucler le budget. Michel a mis sur le coup un graphiste un premier "jet" a été présenté et la maquette est presque finalisée.

1er Relais de nuit à Melesse

Le 10 mars prochain le club va proposer un relais Ekiden de nuit sur la commune de Melesse. Histoire de corser l'affaire, les relais vont se faire à l'intérieur d'une salle omnisports, mais on devrait y gagner beaucoup en ambiance et en convivialité. Après avoir longtemps hésité, suite à Ker-Lann on ne pouvait pas arrêter l'idée d'un relais. La date de la course n'est pas innocente, c'était le créneau du relais Rennes-St Malo... Le choix du circuit s'est naturellement porté à proximité des salles disponibles, le parcours est très

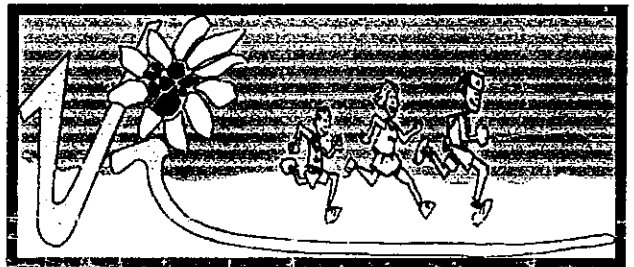
"La nostalgie de Rennes-St Malo n'est pas étrangère à la création de ce relais"

varié et il faut toujours en garder un peu "sous la semelle", le tracé du parcours est en forme de "T" et donc les coureurs se croisent assez souvent, il y aura donc de l'ambiance sur le parcours et dans les salles. L'organiser seul aurait pu paraître présomptueux mais le potentiel au club existe et de nombreux coureurs ont accepté de passer de

l'autre côté de la barrière pour mettre la main à la pâte. Raymond Perrigault,

Lionel Fresnel, Yves-Mottin, Jean Marc Prioul, Eric Lemonnier, Jean Yves Perrin, Alain Scelles, Jean Christophe Hamon, "Papy Sireuil, Françoise Gréhal, Patricia Greneux, la liste n'est pas terminée.... Du côté des supporters ils "donnent la main", Sylvie Fresnel, les parents de Florian Fresnel, Mr Gilbert, Les parents de Patricia Greneux et son frère, "Mamy Sireuil, Olivier Gréhal et Murielle, Véronique Scelles, Jérôme Lebreton, Robert et Claudine Lebreton, Jocelyne Perrigault, Delerue Alexandre et Valérie, Annette Mottin, J-Luc Poireau, Henri Fauchard, etc

Nous avons fait appel à un club Cibiste de Montfort pour nous aider dans les carrefours, et au chronométrateur officiel Thierry Lepinay pour valider les chronos
Côté préparatifs
Il faudra que chacun apporte son



aide pour mettre en place les deux salles, il faudra sans doute tout positionner en moins d'une heure

NE PAS OUBLIER D'AMENER LE TRADITIONNEL GÂTEAU POUR LA BUVETTE

car nous ne disposerons pas des salles avant 23h.

Il y aura 5 groupes pour travailler avant la course, on vous demande d'être présent au moins à 22h 00 sur place pour ventiler le travail.

La tradition lors d'une organisation du club c'est d'amener un gâteau, alors ne l'oubliez pas.

La nuit sera bien entamée aussi nous proposons après la course de prendre ensemble un petit déjeuner, histoire de terminer cette journée en beauté.

5 équipes du club au relais

Equipe 1 environ 2h 18'

est composée de Bruno ROULLE, André SICOT, Vincent FAUCHEUX, Sébastien DESCORMIERS, Didier GAIGNET et le 6ème selon le résultat du France de cross avec Mickaël NATTES ou Thierry SOURDAIN

Equipe Féminine : 3h 03'

Aurélien TIZON(Ju), Béatrice LANDEL, Marielle ALIX-DOUCET(Ju), Frédérique GREHAL, Anne Lise RICHER (Ju) et Anne Sophie ALIX-DOUCET(Esp)

Equipe 3: 2h 37'

François Xavier BETHUEL(Mi), Stan CARRETERO, Fabien MOTTIN(Ca), Edouard GLERANT, Régine L'HERMITE(VF), Laurent MESTAT(Ju)

Equipe 4 2h 38'

Sébastien GUYOMARD (Ca), Fabrice ROULLIER (Ju), Grégory CANIPEL (Esp), MAGALHAES

Priscilla(Mi), CHARPENTIER Thomas(Ju), le 4ème relayeur sera soit SOURDAIN Thierry, Lionel FRESNEL ou J-Christophe HAMON

Equipe Vétérans 2h 32'

Gilbert BREGAINT, Pierriek LEFEUVRE, Thierry GUEDEU, Patrick HELLEUX, Michel CABARET et René CARQUET.

Au sommaire de ce mois-ci

Le relais Ekiden de nuit à Melesse 1

La page des échos et potins du club 2

Echos et Potins du club

Il va falloir vous habituer au nom de Marielle et Anne Sophie c'est maintenant ALIX-DOUCET.

Emmanuel LA BEE senior homme (1974) a signé au club et le voilà maintenant qui "chatouille" les 35 minutes sur 10km.

Grégory CANIPEL espoir homme nous a rejoint, il est en convalescence car il s'est blessé au travail. Il vient de réussir son entrée à l'école de police. Grégory est très motivé et on devrait bientôt le retrouver autour des 35mn aux 10km.

Magali SCOTTET de Quimper senior fille est étudiante à Rennes, elle souhaite connaître les joies du 10km. Sa VMA (17km/h) est intéressante et elle sera une motivation pour les autres filles du club.

Le marathon de St Sylvain d'Anjou fait un "carton" au sein du club : Patrick Helleux, André Sicot, Lionel Fresnel, Vincent Faucheux, Jean Marc Prioul, Delerue Christian, Eric Lemonnier, Thierry Guédeu, Béatrice Landel, Alain Scelles, Michel Cabaret... Et peut être Jean Yves PERRIN

René Carquet et Gilbert Brégaint ont choisi le marathon de Rotterdam fin avril prochain comme objectif.

Une équipe du club aux 100km de Cléder.

René Carquet, Gilbert Brégaint et Alain Scelles ont choisi le 100km de Cléder (championnat du monde 2001) comme objectif majeur de l'année. Gilbert Brégaint a déjà trouvé 3 cyclistes pour accompagner.

Cyrille Bariot (Espoir) est maintenant militaire en Polynésie française et son prochain objectif est le semi-marathon de Tahiti.

3 athlètes se sont qualifiés au championnat de France de cross à Dunkerque :

- André SICOT en vétéran,
- Jérémie NATTES en junior
- Mickaël NATTES en espoir

Aurélien TIZON (Junior 1) participera aux vacances d'avril à un stage de montagne avec l'équipe de France de montagne à St Etienne.

Les vétérans ont surpris tout le monde en décrochant le titre départemental de cross avec: André SICOT, Lionel FRESNEL, Patrick HELLEUX, Pierrick LEFEUVRE et Christian DELERUE en embuscade René CARQUET et Eric LEMONNIER suivait juste derrière.

Deux titres au cross départemental de Fontaines, avec une très belle course de François Xavier BETHUEL en minime et André SICOT chez les vétérans

Podium pour Florian FRESNEL en benjamin.

Du côté de l'infirmerie : Ma-

rielle Alix-Doucet semble avoir retrouvé le chemin de l'entraînement et surtout le bon traitement pour l'asthme.

Aurélien Tizon a repris le chemin de l'entraînement.

Anne Sophie Alix-Doucet a le feu vert pour l'entraînement suite à son opération.

Anne Lise Richer a terminée ses séances de kinésithérapeute et redémarre les footings.

Pascal Barbot après un arrêt de 4 mois, a remis les chaussures.

Vous l'avez remarqué le club a choisi de ne pas demander de label régional aux 10 km de Melesse, histoire d'assainir les finances, en effet un label coûte 3000 Frs.

Marielle DOUCET, Laurent MESTAT et Mickaël NATTES ont réussi l'examen d'entraîneur route niveau 1

Félicitations à Françoise et Frédérique GREHAL qui ont réussi l'examen d'entraîneur route niveau 2.

Laurent MESTAT a ouvert à Melesse une section de jogging le dimanche matin à Melesse à 9h 30.

Laurent MESTAT s'occupe également dans le cadre de la préparation de son examen d'entraîneur Fédéral du suivi de quelques coureurs dont Fabien MOTTIN et Sébastien GUYOMARD.

Ce bulletin est fait un peu dans la précipitation, vous retrouverez après en avril un bulletin plus complet avec tous les résultats comme auparavant.

On aura besoin de recettes pour le prochain numéro, alors à vos fourneaux.

Il n'y aura pas de championnat de France des 30mn et 45 mn piste et pas de Bretagne non plus, c'est bien dommage.

A la FFA on parle sérieusement de supprimer la catégorie des "espoirs" pour 2002.

Le championnat de France de montagne aura lieu le 29 juillet dans les Alpes à Courchevel. Il est possible d'y organiser dans la foulée un séjour d'une semaine en montagne, en camping comme l'année dernière.

Chaque semaine le mercredi de 15h 30 à 17h 30 à Melesse encadrés par Christian Delerue, Françoise Gréhal et Frédérique Gréhal une vingtaine de jeunes et adultes s'entraînent, dans une ambiance à déridder même un constipé.

Pêle - Mêle

La recette du mois

Le Pancake américain

Préparer dans un saladier une pâte onctueuse avec :

- 250 gr de farine
- 75 gr de sucre
- 1/2 litre de lait froid
- une pincée de sel
- ~~saufs~~

Mélanger les jaunes et le sucre et faire blanchir,

- Incorporer la farine,
- ensuite mettre le beurre en petits morceaux,
- ajouter les blancs d'oeufs que vous aurez battus en neige auparavant.

Maintenant vous êtes prêt pour

la cuisson....

Mettre une petite louche dans la poêle, cuire à feu doux, n'oubliez pas de retourner....

On peut les manger tel quel ou encore y mettre de la confiture, mais le top c'est avec du sirop d'Erable (c'est comme ça que le coureur américain les mange)....

La dose prévue ce n'est pas pour une famille nombreuse à deux on arrive à tout manger facilement, si vous voyez ce que je veux dire, vous avez le droit de multiplier les ingrédients.

Le calendrier PISTE

Ile et Vilaine

20 avril AC Cesson
28 avril clubs Rennais

12 mai Départementaux
de cadet à senior

1 juin PTT Rennes
3 juin Bretagne
promotion

8 juin TA Rennes
+ Bretagne 5000m

17 juin Bretagne Elite
22 juin TA Rennes
24 juin Inter Cadet/Junior
29 juin PTT Rennes
6 juillet TA Rennes

France piste Cadet / Junior
13 - 14 - 15 juillet