

JA Melesse

8ÈME ANNÉE, N° 54

03 AVRIL 2001

Le retour

L'entraîneur peut apporter beaucoup si à l'autre bout de la chaîne le coureur entraîné rapporte et note à chaud ses sensations, ses difficultés, ce qu'il a aimé.

Le "cardio" est un outil extraordinaire qui peut agir en système d'alarme pour les séances trop "dures" ou si la récupération ne se fait plus.

Il peut aussi être l'élément qui rassure, qui confirme les prédictions de l'entraîneur.

Faire un plan d'entraînement ce n'est pas seulement remplir un bout papier et attendre le mois suivant.

C'est d'abord un lien avec le coureur.

Des nouvelles de temps à autres permettent à l'entraîneur de vérifier si le plan "colle" ou si

Pari tenté, pari gagné ...

Une bien belle bagarre avec du suspense et de l'ambiance pour ce premier relais de nuit de la JA, mais avant d'en arriver là, les rebondissements furent nombreux.

Il a fallu une bonne dose de patience pour arriver à composer les équipes, avec des rebondissements jusque dans les dix dernières minutes.

René CARQUET responsable des vétérans a dû palier à 3 remplacements, un grand merci à Alain SCHELLES qui au pied levé a fait un remplaçant de luxe.

Certains jeunes ont montré l'exemple ...

Dans l'équipe de Stan CARRETERO, ce sont les jeunes qui ont montré l'exemple; grâce à Laurent MESTAT et François Xavier BETHUEL qui ont changés de distance sur le tas.

L'équipe phare du club a aussi connu des misères avec la blessure de Sébastien DESCORMIERS le jeudi soir, c'est finalement Jean-Marc PRIOUL qui rentrait le samedi matin de vacances de skis qui a bouché le trou, un grand

merci à Jean Marc.

C'est finalement l'équipe de Thomas CHARPENTIER qui a connu le moins de misères, Lionel FRESNEL a apporté un sacré coup de main à l'équipe alors qu'il était depuis le départ prévu pour gérer la zone de relais, puis c'est Fabrice ROULLIER qui a fait le coach de l'équipe.

80 équipes c'est une belle réussite pour une première, le relais dans la salle, a permis d'apporter la convivialité et de l'ambiance.

A 4h du matin, il y avait 300 personnes assises dans la salle à se restaurer et attendre la remise des récompenses.

Au premier relais il a fallu gérer le problème du tapis, puis du sol glissant. Nous avons réussi à maîtriser les couloirs, à sortir un classement avec des chronos corrects et le tout affiché rapidement.

C'était le point le plus difficile à maîtriser, la solution de l'échafaudage a permis au chronométrateurs d'anticiper et de corriger les changements de couloirs intempestifs de certaines équipes.

Le système ne pouvait fonctionner que si la liaison CB fonctionnait correctement, ils étaient 4 sur ce poste, nous n'avions pas le droit à l'erreur, il fallait annoncer toutes les équipes pour maîtriser la zone de transmission des relais.

Belle réussite de ce côté également, tout comme nous avons été bon dans la mise en place rapide de la salle avec les tapis et les couloirs.

LA BUVETTE ET LES GÂTEAUX ONT PERMIS DE RÉCOMPENSER D'AVANTAGE D'ÉQUIPES

Un seul point négatif, c'est à la fin de la course, il y avait peu de monde à aider à récupérer le matériel, il faudra améliorer ce point.

Nous avons reçu les félicitations de plusieurs équipes, la convivialité et le mot qui revient le plus fréquemment.

300 personnes assises au moment des récompenses à 4 heures du matin, c'est bon signe.

Nous avons réussi notre pari, Merci à TOUS.

Les résultats du club

Equipe 1 (1ère) 2h 25' 51"
Bruno ROULLE 16' 52", André SICOT 33' 36", Thierry SOURDAIN 17' 27", Didier GAINNET 34' 49", Jean Marc PRIOUL 18' 35", Vincent FAUCHEUX 24' 32"

Equipe Féminine: 3h 09' 08"
52ème 2ème de fille
Aurélien TIZON 20' 37", Frédérique GREHAL 45' 26", Marielle ALIX-DOUCET 21' 59", Béatrice LANDEL 43' 27", Anne Lise RICHER 23' 48" et Anne Sophie ALIX-DOUCET 33' 51"

Equipe 3: 2h 46' 16"
20ème place
François Xavier BETHUEL(Mi),

19' 37", Stan CARRETERO 36' 26", Fabien MOTTIN 19' 20", Laurent MESTAT 37' 52", Régine L'HERMITE 21' 46", F Xavier BETHUEL 31' 15"

Equipe 4 "jeune" 2h 47' 09"
22ème place
Sébastien GUYOMARD 20' 21", Fabrice ROULLIER 38' 14", Grégory CANIPEL 18' 38", Lionel

FRESNEL 37' 26", Priscilia MAGALHAES 22' 54", CHARPENTIER Thomas 29' 36"

Equipe Vétérans 2h 40' 44"
15ème place
Alain SCHELLES 18' 33", Patrick HELLEUX 25' 00", Michel CABARET 19' 07", René CARQUET 39' 00", J-Pierre HARDY 21' 32", Gilbert BREGAINT 27' 32"

Au sommaire de ce mois-ci

Le relais Ekiden de nuit	1
La page des échos et potins du club & la recette du mois	2
Les résultats & les projets du club	3
Les Etirements & les résultats & le relais suite	4

Echos et Potins du club

Retour en forme pour Aurélie TIZON, elle réalise le meilleur chrono des féminines sur 5km au relais de nuit en 20' 48", sur un parcours très "épique".

Au championnat de France de cross à Dunkerque, c'est André SICOT qui réussit le meilleur résultat dans la catégorie vétéran, André termine 52ème après une belle remontée, en effet au départ André est resté bloqué avec l'élastique.

Course moyenne pour Jérémie NATTES qui a raté le départ et n'a jamais vraiment repris le bon wagon, 112 ème en junior.

Quant à Mickaël NATTES il est parti prudemment, trop sans doute car il a été battu nettement par quelques bretons de sa catégorie.

A la décharge des coureurs, un temps très froid, du vent et de la neige, le tout sur un parcours boueux à souhait.

Mickaël NATTES a été invité à un stage des jeunes espoirs "route" à St Etienne pendant les vacances d'avril.

Laurent MESTAT a passé une semaine de formation pour devenir Entraîneur Fédéral, on croise les doigts et l'on attend le résultat.

Jacqueline DELERUE a réussi l'examen écrit et l'entretien d'entraîneur de niveau 3 de course sur route.

C'est Yves MOTTIN qui a servi de support à son dossier

et au plan d'entraînement, il reste un test de terrain à réaliser pour valider l'examen.

Bonne performance de Didier GAINET aux 10kms de LAVAL 32' 40", il confirme sa progression.

Patrick HELLEUX a repris plus sérieusement l'entraînement résultat 32' 42" à LAVAL et le titre vétéran en corpos.

Le repos décidément fait du bien: Sébastien DESCORMIERS vient de le vérifier.

Il a gagné la course de l'A 84 à St Jean sur Couesnon le dimanche 25 mars.

Le dimanche matin Laurent MESTAT fait un tabac, il y a de plus en plus de joggers et surtout des joggeuses à l'entraînement du dimanche matin à 9h 30 à Melesse dirigé par Laurent.

En projet le relais de St Méen le Grand le 14 octobre par équipe de 4.

L'on peut construire une équipe vétérans à partir de André SICOT, Patrick HELLEUX, Lionel FRESNEL et un 4ème vétéran à choisir parmi les plus en forme; CARQUET, DELERUE, SCelles, BREGAINT.....

Si les seniors sont intéressés, pourquoi pas une équipe, il faut seulement qu'un coureur prenne les choses en main.

Christian DELERUE a été retenu pour un stage d'entraîneur de niveau 4 à St Etienne en

octobre prochain.

Les résultats des épreuves à labels vous intéressent, dites le à Christian Delerue, il vous enverra par Mail les résultats au format texte, il suffit de donner son Email.

Christian DELERUE recherche des photos prises pendant l'Ekiden de MELESSE le 11 mars dernier (peut importe le sujet de la photo), participation aux frais. Le contacter au 02.99.51.35.25

Les ANNIVERSAIRES

Chic on va manger un gâteau !

- Baptiste GILBERT 30 mars
- Didier GAINET 3 avril
- Constant SIREUIL 5 avril
- Patrick HELLEUX 6 avril
- Eric LEMONNIER 6 avril
- Frédérique GREHAL 8 avril
- Fabrice ROULLIER 9 avril
- Mickaël NATTES 10 avril
- Henri FAUCHARD 14 avril
- Anthony ROCHELET 22 avril
- Priscilia MAGALHAES 23 avril
- Jean LEROUX 27 avril
- Patricia GRENEUX 4 mai
- Laurent MESTAT 4 mai
- Pascal BARBOT 4 mai
- Jérémie NATTES 9 mai
- Jennifer HARDY 9 mai
- Jean Yves PERRIN 10 mai
- Rémy FAUCHEUX 12 mai
- Jean Pierre HARDY 15 mai
- Daniel LEFLANCHEC 24 mai
- Emmanuel LA BEE 30 mai

des modifications doivent être apportées.

Ce qui paraît anodin au coureur peut amener l'entraîneur à changer de stratégie et à moduler les allures.

Un coureur seul n'a pas toujours la neutralité nécessaire pour analyser une séance, un type de travail.

L'échange est nécessaire et permet souvent d'accélérer le processus de forme.

Quand l'athlète est présent, il est facile pour l'entraîneur d'analyser même si parfois le coureur oublie d'en parler.

L'oeil de l'entraîneur reste un outil efficace et les sourires d'un coureur ou la moue sont souvent plus expressifs parfois qu'un long discours.

Il n'empêche que des nouvelles de temps en temps, ça fait plaisir c'est une forme de politesse, une éducation, c'est montrer que vous n'êtes pas uniquement un consommateur.

Les entraîneurs du club sont tous bénévoles et donnent de leur temps, donnez un peu du vôtre....

La recette du mois

Dans la recette du précédent numéro "le pancake" la recette parle d'oeufs mais le rédacteur n'a pas dit combien il en fallait : - c'était 3 oeufs.

La recette du mois

C'est MELANIE Gilbert ce mois-ci qui nous propose :

la tarte aux myrtilles

- 500 gr.de myrtilles
- 4 jaunes d'oeufs
- 4 cuillerées à soupe de sucre
- 1 zeste de citron râpé fin
- 1 cuillère à café d'essences

- d'amandes amères
- 50 gr. de poudre à flan
- 4 blancs en neige
- 1 fond de tarte (pate brisée), sucré ou salé à blanchir au préalable.

- Pocher 500 grammes de myrtilles ou un mélange de fruits rouge avec 200 grammes de sucre,

- Faire réduire dans une casserole, le sirop au nappage,

- Mélanger les 4 jaunes d'oeufs avec le sucre,

- Incorporer ensuite le fromage blanc, le zeste de citron, l'essence d'amande amère et la

- poudre de flan,
- Monter les 4 blancs en neige bien ferme,

- Incorporer les blancs en neige avec la préparation,

- Verser dans le fond de tarte,

La cuisson

- Faire cuire 35 à 40 minutes à 180 °,

- Etaler les myrtilles sur la tarte refroidie,

Bon appétit...