

# JA Melesse

8ÈME ANNÉE, N° 55

20 SEPTEMBRE 2001

*Et de deux pour Aurélie....*

*Blessée au championnat de France de montagne de Courchevel, Aurélie avait du déclaré forfait la mort dans l'âme.*

*Sur son résultat de l'année 2000, le sélectionneur a demandé à Aurélie de participer au stage montagne à Le Bessat (42) et lui a posé ses conditions pour être sélectionnée au mondial de montagne. Obligation: Etre classée première lors de la 2ème journée de sélection à Allasac (19).*

*Un pari sacrément risqué mais Aurélie n'avait pas le choix.*

*Avec deux semaines de préparation, elle a dominé l'épreuve de sélection, elle termine avec 39" d'avance et décroche sa deuxième sélection pour le mondial de montagne en Italie à ARTA TERME.*

## Le marathon c'est notre passion ...

Un beau week-end que celui de St Sylvain d'Anjou.

Deuxième par équipe en seniors hommes et le titre en vétérans hommes et un titre de vice-champion de France vétéran de marathon pour André SICOT.

Des conditions à peu près normales pour courir par rapport aux semaines précédentes, un peu de pluie à la mi-parcours pour nous rafraîchir, puis de la chaleur et du

### André SICOT Vice - champion de France

vent de face pour terminer.

Un marathon parfaitement organisé et des coureurs bien récompensés, c'est suffisamment rare dans un championnat de France pour ne pas oublier de le mentionner.

Les temps à l'arrivée laissent un peu sur la faim, mais dans l'ensemble le club s'en tire plutôt bien.

- 10 André SICOT (2è V1h) 2h 27' 13"
- 19 HELLEUX Patrick (7è V1h) 2h 29' 16"

Après une pause de 5 mois Aurélie TIZON (junior 1) a tout de suite remis les choses à leur place en battant dès sa première sortie son record personnel du 1500m en 4' 55" 44.

Au championnat de Bretagne du 1500m elle décroche le titre régional sur la distance du 1500m.

Mickaël NATTES (Espoir 1) a amélioré son record personnel du 5000m et en même temps celui du club en 14' 56".

Au championnat de France Espoir à OBERNAI (Alsace) il termine 8ème en 15' 05".

Belle performance de François

- 39 FRESNEL Lionel (15è V1h) 2h 36' 28"
- 60 Vincent FAUCHEUX (32è Seh) 2h 42' 31"
- 67 Stan CARRETERO (35è Seh) 2h 43' 56"
- 184 Michel CABARET (81è V1h) 2h 54' 26"
- 199 Christian DELERUE (18è V2h) 2h 55' 11"
- 316 Eric LEMONNIER (33è V2h) 3h 01' 49"
- 334 Thierry GUEDEU (164 V1h) 3h 03' 02"
- 474 Béatrice LANDEL (12è V0F) 3h 11' 36"
- 676 Alain SCELLES (317 V1h) 3h 24' 09"

Nota : Vincent FAUCHEUX en course OPEN a réalisé les minima France pour le marathon de 2002 au Pont de Normandie ainsi que Thierry GUEDEU en vétéran.

Jean Marc PRIOUL avait du déclaré forfait sur blessure la semaine avant le marathon.

Au marathon de ROTTERDAM, Gilbert BREGAINT a réalisé 2h 54' 03", il est resté bloqué 1' 47" avant de franchir la ligne de départ, puisque la puce lui donne un temps de 2h 52' 16". Cependant il ne faut oublier que

seul compte le temps officiel.

Prochain objectif pour Bruno ROULLE accompagné par Patrick HELLEUX le marathon de LAVAL fin septembre. Marathon de CHAVAGNE pour Béatrice LANDEL, Daniel LEFLANCHEC et Jean Yves PERLIN. marathon de LYON pour Lionel FRESNEL. marathon de LA ROCHELLE pour Thierry GUEDEU.

**JEAN MARC PRIOUL SE PRÉPARE POUR SA PROCHAINE AVENTURE LE RAID THAI EN THAILANDE.**

### Marathon du Mont St Michel 17 juin 2001

- 293 è MOTTIN Yves 2h 58' 23" record personnel
- 576 GREHAL Frédéric 3h 08' 16" record personnel
- 1191 LAPIERRE Philippe 3h 22' 48"
- 1734 L'HERMITTE Régine 3h 31' 42" 1ère tentative
- 1755 BREGAINT Gilbert 3h 32' 09"
- 1846 PRIOUL Jean Marc 3h 33' 14"

## Les échos

Xavier BETHUEL (minime 2) il a réalisé lors du championnat de Bretagne scolaire 9' 48" au 3000m il est largement qualifié pour le championnat de France (minima 10' 11") Ensuite à DREUX, il n'en est pas resté là, au France scolaire il réalise 9' 42" et accroche la 8ème place.

Lionel FRESNEL a gagné le semi-marathon de NOIRMOULTIER devant

Exploit de la JA au TRAIL de POMMERET avec 3 coureurs du club sur le podium :  
1er Patrick HELLEUX  
2ème Bruno ROULLE à 2' 30"  
3ème Didier GAINET à 3' 0"

### Au sommaire de ce mois-ci

<a href="#">Championnat de France de marathon à St Sylvain d'Anjou</a>	1
<a href="#">La page des échos et potins du club &amp; la recette du mois</a>	2
<a href="#">Les résultats</a>	3
<a href="#">Les Echoss &amp; les résultats</a>	4

# Echos et Potins du club

**Laurent MESTAT** a passé une semaine de formation pour devenir **Entraîneur Fédéral**, il a encadré les jeunes minimes, cadets et juniors lors d'un test de terrain, il a réussi son examen.

Il restait un test de terrain à **Jacqueline DELERUE** pour valider le diplôme d'**entraîneur de niveau 3 de course sur route**, c'est maintenant fait, examen de passage réussi. et merci à Laurent MESTAT, Jérémie NATTES, Sébastien GUYOMARD, Fabien MOTTIN, François Xavier BETHUEL qui ont apporté leur contribution.

En support "plan d'entraînement" **Yves MOTTIN** avait accepté de suivre un plan d'entraînement pour le marathon du Mont St Michel.

Yves a tout simplement battu son record de 5mn, il réalise 2h 58' 23".

N'oubliez pas que **Françoise GREHAL** et **Frédérique GREHAL** entraîneurs de **niveau 2 route** sont à votre disposition pour établir des plans d'entraînement.

Téléphone de **Françoise**:  
02.99.53.34.40

Téléphone de **Frédérique**:  
02.99.68.66.45

Lors de la nouvelle saison 2001-2002, il sera mis en place un nouvel organigramme afin d'intégrer et de profiter des compétences de **Françoise GREHAL** et **Frédérique GREHAL** elles

auront en charge le suivi et l'entraînement des jeunes arrivants au club.

Une formation d'entraîneur de niveau 1 "route" est prévue le premier week-end de novembre à Colpo, il faut s'inscrire auprès de Bruno BLANCHARD, pour plus de renseignements demander à Christian.

En 2001, Laurent MESTAT a mis en place un entraînement pour les adultes populaires de Melesse le dimanche matin. C'était une expérience intéressante.

Le club cherche une personne pour renouveler l'expérience en 2002.

## Les ANNIVERSAIRES

Chic on va manger un gâteau !

Raymond PERRIGAULT 3 octobre  
Marielle ALIX 05 octobre  
Gaëlle HERISSON 20 octobre  
Lionel FRESNEL 20 octobre  
Michel CABARET 6 novembre  
Jean Marc PRIOUL 9 novembre  
Florian GUERAULT 11 novembre  
Sébastien DESCORMIERS 24 novembre  
André SICOT 30 novembre  
Jean Luc POIREAU 12 Décembre  
Pierrick LEFEUVRE 24 décembre

## 15km THORIGNE 3 mars

Label régional 551 classés  
6 DESCORMIERS 49' 27"  
8 FAUCHEUX 51' 18"  
21 CARRETERO 53' 02"  
37 PRIOUL 55' 04"  
43 LEFEUVRE 55' 24"  
88 ROULLIER 1 espoir  
58' 46"  
205 PERRIN 63' 10"  
224 LANDEL 63' 40"  
308 FAUCHARD 67' 31"  
312 L'HERMITTE 67' 38"  
386 GREHAL Françoise  
70' 58"  
392 POIREAU 71' 15"

## 10km St JOUAN 15 avril

Label régional 243 classés  
4 DESCORMIERS 32' 04"  
8 GAIGNET 32' 37"  
11 HELLEUX 1er Vét 1  
33' 26"  
21 SOURDAIN 34' 53"  
92 LEFLANCHEC 39' 35"  
176 GREHAL Françoise  
45' 57"

## 10km St GEREON (44) 15-04

Label régional 326 classés  
52 DELERUE 1er V2  
36' 24"

## 10 km ACIGNE 29 avril

Label régional 433 classées  
19 GREHAL Frédérique  
42' 48"  
21 L'HERMITTE 43' 48"  
214 GRENEUX 53' 41"

## 10km hommes 543 classés

5 DESCORMIERS 32' 02"  
109 MOTTIN Yves 38' 32"  
218 PERRIN 41' 11"  
351 POIREAU 44' 49"

## 21,1 km NOUVOITOU 06-05

Label régional 360 classés  
9 SOURDAIN 78' 34"  
121 GREHAL Frédérique  
93' 43"

143 L'HERMITTE 95' 25"  
234 GREHAL Françoise  
102' 14"

## 15 km GUIPEL 13 mai

**moins 10ans** 48 classés  
7 TRICAUT Lucas  
9 BORIS Gréhal  
**Minimes** 12 classés  
5 MAGALHAES 2è Fille  
**Poussins-Benjamins** 51 cl.  
23 PIERROT Julien  
26 GITRAS Ludmilla 1ère **poussins**  
27 LANDEL Antoine  
41 LANDEL Justine  
**Cadets** 5,4km 13 classés  
2 MOTTIN Fabien 1er Cad.  
**Elle et lui** 41 classés

*Christian Delerue vient de franchir un nouveau palier dans l'entraînement.*

*Il a encadré un stage de l'équipe de France junior de montagne à Le Bessat du 19 août au 26 août.*

*Il y avait l'équipe pré-sélectionnée pour le mondial;*

*- 5 juniors filles dont Aurélie, seules 3 filles seront sélectionnées pour le mondial.*

*- la championne du monde junior Elise Marcot maintenant Espoir.*

*- 4 garçons tous sélectionnés pour Arta Terme.*

*Une semaine riche en expériences qui permet de côtoyer tous les niveaux.*

*Une enquête a été réalisée auprès des jeunes afin d'améliorer l'entraînement, le résultat de cette enquête sera publié dans le prochain bulletin.*

*Il reste encore deux situations de stage à remplir et Christian Delerue sera cadre technique des équipes de France.*

*Il doit:*

*- encadrer un déplacement de l'équipe de France à l'étranger*

*- encadrer un stage de formation d'entraîneurs.*

## La recette du mois

### La recette du mois

*C'est Sylvie FRESNEL, ce mois-ci qui nous propose :*

### la MOUSSE au CITRON 6 personnes

- 250 gr. de sucre  
- 3 citrons  
- 3 oeufs  
- 10 gr. de maïzena  
- 1/4 l. d'eau  
- une pincée de sel

- prélevez le zeste des citrons, puis les presser

- Mélangez les oeufs (3 jaunes + 2 blancs) et le sucre jusqu'à ce

que le mélange blanchisse.

- ajoutez au mélange le zeste, le jus des citrons et la maïzena.

- faire bouillir l'eau, verser le liquide sur votre préparation en mélangeant.

- remettre le tout au feu, faire épaissir, laisser bouillir en mélangeant sans cesse. - 5 mn -

- Laissez refroidir

- battre le blanc d'oeuf qu'il vous reste, en neige avec une pincée de sel, le mélanger doucement à votre mousse.

Servir frais

Bon appétit...

*es 100km de  
CLEDER*

*René Carquet avait monté une équipe pour le 100km avec Gilbert Brégaint et Alain Scelles puis et venu se greffer André Sicot.*

*André a abandonné dès le 25ème kilomètre, il avait oublié les règles élémentaires d'un 100km : courir frais.*

*Nos 3 lascars ont tenus la route, Gilbert Brégaint a réalisé 8h 39' 09" il est 8ème du championnat d'Ille et Vilaine.*

*René Carquet 9h 14' 16" et Alain Scelles 9h 50' 50". Le club se classe 14ème du championnat de France.*

*Jean Christophe Hamon en reprise après une longue blessure a réalisé 8h 30' 25", comme quoi une blessure ce n'est pas catastrophique si l'on sait patienter.*

*En préparation René avait composé une équipe pour participer aux 100km de St Barthélémy (49) avec Patrick Helleux et Alain Scelles.*

*Cette équipe a terminé à la deuxième place et Patrick Helleux a repris la bagatelle de 10mn à l'équipe de tête.*

144 MOTTIN Yves V1 h 1h 27' 37"  
218 GREHAL Frédérique 1è V1 F 1h 31' 58"  
**Guidel Ploemeur suite .....**

223 LANDEL Béatrice 5è V0 F 1h 32' 22"  
234 LE ROUX Jean V1 h 1h 32' 47"  
452 GREHAL Françoise V1 F 1h 42' 52"

**15km de CHATEAUBOURG** 9 juin 2001  
parcours mesuré 170 classés  
1 DESCORMIERS Sébastien Se h 50' 25"  
2 SICOT André 1er V1 h 50' 58"  
4 BARBOT Pascal Se h 52' 27"  
145 PERRIGAULT Raymond V1 h 82' 37"

**Foulées d' ERCE** 13 juillet 2001  
328 classés  
3 SICOT André 1er V1 h 46' 38"  
8 FRESNEL Lionel 2è V1 h 48' 59"  
37 NATTES Jérémie 1er Ju h 53' 02"  
46 ROULLIER Fabrice 4è Esp h 53' 54"  
51 DELERUE Christian 2è V2 h 54' 04"  
56 LEMONNIER Eric 3è V2 h 54' 36"  
61 LEFLANCHEC Daniel V1 h 54' 53"  
122 GREHAL Frédérique 2è V1 F 59' 06"  
145 LANDEL Béatrice 1ère V0 F 60' 15"  
208 FAUCHARD Henri V1 h 64' 54"  
264 GREHAL Françoise 4è V1 F 70' 54"  
291 PERRIGAULT Raymond V1 h 74' 59"

**RESULTATS ..... Pêle - Mêle**  
**Acigné**  
Benjamins : 1er GUERRAULT Fabien  
Minimes Filles : 2ème BERRANGER Blandine  
**St Joan des Guéréts**  
Minimes Filles : 1ère BERRANGER Blandine  
**St Aubin d'Aubigné**  
Minimes : 1ère MAGALHAES Priscilia  
2 BERRANGER Blandine  
Cadettes : 2ème Mélanie GILBERT

**L' EKIDEN 2002**

Il y aura une deuxième édition du relais, on ne changera pas de date: le 9 mars 2002  
horaire : départ à minuit  
Les modifications :  
On utilisera la salle polyvalente plus grande et plus confortable.

Le circuit sera modifié et utilisera le parcours du 10km.  
Les relais se feront sur le parking devant la salle.  
En cas de mauvais temps une 2ème solution avec relais dans la salle.

**La reprise de l'entraînement à MELESSE se fera le mercredi 5 septembre à 15h 30'.**  
Il y aura sans doute un changement de salle et de lieu de rendez-vous.

**Le tarif des nouvelles licences** est arrivé:

- de juniors à vétérans: **460 Fr.**
- Ecole athlé à cadets : **300 Fr.**

Ne pas oublier de joindre le certificat médical de moins de 3 mois.

Dès le premier novembre ils passent "vétérans":  
- Didier GAIGNET  
- Pascal BARBOT  
- Béatrice LANDEL

Bienvenue à **Isabelle HAVOUIS** vétérane 0 (43' aux 10km) elle va renforcer l'équipe féminine.

On attend l'arrivée d'Emmanuel GAUDIN de Tinténiac copain de travail de Jean Marc PRIOUL.  
Bruno BACON de Melesse 38

*Echos et potins ...*

**St HILAIRE du RIEZ** 12 Aout 2001  
20 LEMONNIER Eric 2ème V2 42' 45" 11km  
**PRALOGNAN la VANOISE** 12 août 2001  
5 SICOT André 1er V1 h  
18 DELERUE Christian 1er V2 h

**Les prochaines dates de PISTE**

**le vendredi 21 septembre** piste à Cesson  
18h 30= 1000m **pas d'autres courses**

**le mercredi 3 octobre** soirée TA Rennes  
19h 30= 1500m 20h 15= 5000m



Encore des résultats avec Fabrice ROULLIER 36' 20" à BRECEY(50) et 154ème à la course d' AGON-COUTAINVILLE(50)

André SICOT a gagné une course de montagne à la CORSICA Run, près de Bourg St Maurice, il a même amélioré le record de l'épreuve.

**10km de CHATILLON** 8 septembre 2001  
Label régional hommes 283 classés  
3 DESCORMIERS Sébastien Se h 31' 54"  
23 SOURDAIN Thierry Se h 35' 51"  
58 DELERUE Christian V2 h 37' 43"  
156 GUYOMARD Sébastien Ca h 42' 43"  
273 PERRIGAULT Raymond V1 h 52' 40"

**Filles** 64 classées label régional  
9 HAVOUIS Isabelle 2è V0 F 43' 07"  
11 GREHAL Frédérique 4è V1 F 43' 21"

ans, son prochain objectif c'est 3h 10 au marathon.

**Le coup de chapeau du mois**

A Eric LEMONNIER qui a décroché sa première victoire en vétéran 2 à NOYAL SUR VILAINE depuis il y a pris goût car il a ajouté une deuxième victoire à St SYMPHORIEN....

**Dernière minute**

Au championnat du monde de montagne à ARTA TERME , Aurélie TIZON a terminé à la 12 ème place de la course junior, il y avait 20 nations représentées et la France termine à la quatrième place.

Il manquait 3 points pour monter sur le podium

**Pensez - y , c'est le moment de renouveler sa licence.....**

**Si vous avez un copain ou un voisin ou un jeune qui souhaite progresser n'hésiter à recommander le club, nous disposons maintenant de 6 entraîneurs.**

**Même si nous avons une préférence pour le LONG, nos "compétences" vont du 800m aux 24 heures**

# Les résultats

## 15 km de GUIPEL Label régional

13 mai 2001

**Championnat Départemental** 217 classés

1 DESCORMIERS Sébastien	Se h	50' 37"
3 FRESNEL Lionel	1er V1 h	51' 32"
48 MOTTIN Yves	V1 h	59' 25"
75 LEFLANCHEC Daniel	V1h	62' 26"
94 LANDEL Béatrice	1ère V0F	64' 04"
99 PERRIN Yves	7è V2 h	64' 50"
203 PERRIGAULT Ray	V1h	81' 17"
204 GREHAL Françoise	7è V1F	81' 59"
205 GRENEUX Patricia	5è Se F	88' 42"

## Domloup

24 mai 2001

**10 km mesuré** 231 classés

3 DESCORMIERS Sébastien	Seh	33' 09"
7 FAUCHEUX Vincent	Se h	34' 36"
15 BARIOT Cyrille	1er Esp	35' 26"
18 SOURDAIN Thierry	se h	35' 42"
38 DELERUE Christian	5è V2 h	37' 41"
48 LEFEUVRE Pierrick	V1 h	38' 35"
51 LEMONNIER Eric	6è V2 h	38' 45"
80 FAUCHEUX Rémy	2è Ju h	41' 34"
100 GREHAL Frédérique	2è V1 F	42' 26"
111 LANDEL Béatrice	2è V0 F	42' 57"

## 30 km TRAIL du LIN

24 mai 2001

81 classés  
Gilbert était dans les 5 premiers mais il s'est perdu !

14 CARQUET René	7è V1 h	2h 19' 52"
16 SCELLES Alain	8è V1 h	2h 22' 01"
27 BREGAINT Gilbert	V1 h	2h 27' 51"

## 21,1km Cancale - St Malo

27 mai 2001

Label Régionale 1333 classés

10 GAIGNET Didier	Se h	1h 12' 52"
16 FRENEL Lionel	3è V1 h	1h 14' 49"
17 BARBOT Pascal	Se h	1h 14' 52"
84 GUEDEU Thierry	61è V1 h	1h 23' 01"
159 LEFLANCHEC Daniel	V1 h	1h 26' 48"
359 PERRIN J Yves	48è V2 h	1h 32' 57"
1094 PERRIGAULT Ray	V1 h	1h 54' 09"

## 5 km de St Jacques

7 juin 2001

97 classées

Le stage de course à pied à **St Jacut de la mer** en camping du samedi 14 juillet au dimanche 22 juillet 2001, a réuni un petit groupe : Jennifer HARDY, Mélanie et Baptiste GILBERT, Ludmilla GITRAS, auquel s'est ensuite joint; Vincent FAUCHEUX, Anthony ROCHELET, François Xavier BETHUEL, Fabien MOTTIN Jacqueline DELERUE et Françoise GREHAL et Anne Carole LEBRETON.

A **Bourg St Maurice**, NATTES Jérémie, Sébastien GUYOMARD, Fabien MOTTIN, Marielle ALIX, Anne Lise RICHER, Aurélie TIZON, Bruno ROULLE, Didier GAIGNET, André SICOT, Christian et Jacqueline DELERUE ont passé 8 jours en montagne,

randonnées et entraînements étaient au programme. Sébastien DESCORMIERS lui se trouvait à Courchevel.

**Le championnat de France de Montagne** à Courchevel 29 juillet 2001

### Cadets

4 MOTTIN Fabien	32' 53"
7 GUYOMARD Sébastien	36' 27"

### Juniors Filles

6 ALIX Marielle	41' 08"
7 RICHER Anne Lise	43' 20"

### Juniors Hommes

14 NATTES Jérémie	50' 22"
-------------------	---------

### Hommes

37 DESCORMIERS Sébastien	1h 21' 41"
--------------------------	------------

10 HERVE Mariannick	4è V1 F	20' 05"
17 GREHAL Frédérique	5è V1 F	21' 11"
27 MAGALHAES Priscilia	1è Mi F	23' 44"

## 10km Label régional

757 classés

10 SICOT André	1er V1 h	32' 29"
19 HELLEUX Patrick	2è V1 h	33' 27"
20 FAUCHEUX Vincent	Se h	33' 32"
27 FRESNEL Lionel	6è V1 h	33' 53"
29 GAIGNET Didier	se h	33' 56"
38 SOURDAIN Thierry	Se h	34' 09"
47 ROULLE Bruno	Se h	34' 22"
107 CANIPEL Grégory	4è Esp	36' 22"
114 ROULLIER Fabrice	5è ESP	36' 33"
120 SCELLES Alain	V1 h	36' 50"
129 DELERUE Christian	4è V2 h	37' 09"
133 GUEDEU Thierry	V1 h	37' 13"
143 BREGAINT Gilbert	V1 h	37' 43"
158 LEMONNIER Eric	6è V2 h	37' 54"
160 CABARET Michel	V1 h	37' 57"
180 LEFLANCHEC Daniel	V1 h	38' 19"
193 MOTTIN Fabien	2è Cad	38' 39"
331 LAPIERRE Philippe	V1 h	41' 40"
365 LANDEL Béatrice	4è V0 F	42' 34"
597 GREHAL Françoise	V1 F	48' 45"
696 GRENEUX Patricia	Se h	53' 36"

## 10 km de Langueux (22)

23 juin 2001

Label National 1023 classés

46 HELLEUX Patrick	7è V1 h	33' 33"
57 ROULLE Bruno	Se	34' 15"
107 ROULLIER Fabrice	2è Esp h	36' 21"
143 GUEDEU Thierry	V1 h	37' 26"
231 CABARET Michel	V1 h	39' 36"
327 LE ROUX Jean	V1 h	41' 39"

## 21,1 km GUIDEL PLOEMEUR

1 avril 2001

Label régional 721 classés

9 SICOT André	1er V1h	1h 13' 25"
14 FAUCHEUX Vincent	Se h	1h 13' 52"
21 FRESNEL Lionel	3è V1 h	1h 16' 26"
47 PRIOUL Jean Marc	Se h	1h 19' 35"
67 DELERUE Christian	3è V2 h	1h 21' 58"
76 CARQUET René	V1 h	1h 22' 40"
84 BREGAINT Gilbert	V1 h	1h 23' 29"
86 CABARET Michel	V1 h	1h 23' 34"

100 SICOT André 1h 27' 35"

215 ROULLE Bruno  
1h 37' 51"

233 GAIGNET Didier  
1h 39' 57"

par équipe: JA Melesse 13è

*Quand la blessure survient .....*

*Le plus dur c'est de "patienter" mais si l'on respecte un certain nombre de règles il est facile de revenir assez vite.*

*On peut en attendant de courir:*

*- chaque jour effectuer une séance de 10mn de renforcement musculaire adapté et 10mn d'étirements.*

*- tous les deux jours faire une heure de vélos en "moulinant" et monter des côtes.*

*- une fois semaine si vous aimez l'eau, une séance de piscine.*

*Avec ses trois "alternatives" vous pouvez refaire surface très rapidement, il faut savoir qu'un arrêt est toujours bénéfique.*

*Attention à la reprise à travailler plutôt "sous évalué" et à ne pas en rajouter...*

*Aurélie lors de son problème de pied la vérifié, avec seulement 14 jours d'entraînements et une préparation physique, du vélo et un séjour en altitude, elle a gagné son "pari" une deuxième sélection.*