

JA Melesse

8ÈME ANNÉE, N° 56

25 OCTOBRE 2001

Le plan d'entraînement

Un plan d'entraînement n'est pas un plan type, il est fonction de la forme du moment et de l'objectif déterminé.

Ce plan n'est pas figé, il est modifiable à tout moment en fonction du suivi et des sensations de l'athlète. Il est donc important que l'athlète n'attende pas la fin du plan pour évoquer ses difficultés.

Le fait de transmettre à l'entraîneur quelques indications:

- sur la récupération,
- la fréquence cardiaque
- les sensations

Ceci permet à l'entraîneur de cerner immédiatement l'état de forme et de juger si l'athlète est en pente ascendante ou en période de fatigue.

Il peut aussitôt affiner le plan en cours.

Une année de transition ...

2001 sera finalement un bon crû pour le club, avec les marathonien(ne)s qui défendent leur titre, la sélection d'Aurélié TIZON et les progrès de nombreux coureurs.

Les stages de St Jacut de la Mer et de Bourg St Maurice ont contribué à une bonne ambiance.

Comme chaque année quelques départs: NATTES Mickaël et Jérémie vers le CJF St Malo, et Priscillia MAGALHAES au stade Rennais.

Ceci n'empêchera pas le club de poursuivre sa route et de démontrer son savoir faire sur le terrain.

TEST VMA 10 novembre 2001

Le club met en place le traditionnel test de VMA à Melesse sur la piste le 10

Bienvenue à :

LANDEL Justine 1989 de St Médard débutante.

HAVOUIS Isabelle VOF de St Jacques Lande 42' 03" aux 10km

BOUSSAUD Pascal (1970) de Etrelles 36' 10" aux 10km

CROCHET Dominique (1969) de TORCE 1h 29' aux 21km et 3h 20' au marathon.

Emmanuel GAUDIN(Seh) de Tinténac 1h 35' au semi-marathon et 42' 30" aux 10km.

Retour de Jean Christophe HA-

novembre 2001 à 15h 00, suivi d'un pot de l'amitié et d'une courte réunion pour les objectifs 2002.

Laurent MESTAT met en place chaque samedi à MELESSE une séance d'entraînement, RDV à 14h 30 devant la salle des associations rue des Alleux.

Le rendez-vous à partir de novembre se fera à la salle de gym de la salle omnisports n°2 (salle restauration du relais Ekiden).

Régulièrement il met en place des séances de renforcement musculaires.

Le relais EKIDEN aura lieu le samedi 09 mars 2002 à minuit.

Le marathon du Pont de Normandie en septembre 2002 sera un de nos objectifs.

Le championnat de France

de montagne dans les Alpes (date non définie).

Si la période le permet le club alignera une équipe féminine et masculine au championnat de France EKIDEN en région parisienne.

Les vétérans se préparent à une grande saison avec André SICOT, Patrick HELLEUX, Lionel FRESNEL et les renforts de Didier GAINNET et Pascal BARBOT et puis les anciens sont toujours là pour boucher un trou.

**UN PROJET POUR LES 5
PROCHAINES ANNÉES.**

Une rencontre avec la mairie doit avoir lieu en décembre pour étudier un projet d'action pour les 5 prochaines années.

Les échos

MON il a réalisé 8h 30' 25" à Cléder

Les prochains objectifs : **Thierry GUEDEU** (V1h) et **Henri FAUCHARD** (V1h) préparent le marathon de La Rochelle.

Jean Marc PRIOUL "charge" actuellement l'entraînement car il se prépare pour sa prochaine aventure le raid THAI en Thaïlande en novembre prochain

Objectif **TAULE-MORLAIX** pour Stan CARRETERO, Anthony ROCHELET, Didier GAINNET, Bruno ROULLE, Vincent FAUCHEUX, Fabien MOTTIN.

Au **semi-marathon** St POL-MORLAIX présence d' André SICOT, Yves MOTTIN et Pascal BOUSSAUD.

C'est la dernière occasion d'améliorer et de marquer ses points FFA.

Au sommaire de ce mois-ci

Une année de transition	1
La page des échos et potins du club & Les résultats	2

Echos et Potins du club

CHARTRES Bgne 16-09
mesuré 271 classés
4 SICOT André 1er V1 32' 29"
8 FAUCHEUX Vincent 33' 47"
15 CARRETERO Stan 34' 48"
38 HAMON J Ch. 37' 12"
47 GUEDEU Thierry 38' 12"
226 GREHAL Franç. 50' 37"
238 PERRIGAULT R. 52' 53"

10km de REDON 29 Sept.
mesuré 319 classés
92 HAVOUIS Isabelle 42' 03"
5ème féminine

5 km de CLEUNAY 29-09
mesuré 54 classés
6 HERVE M.A. 19' 55"

10km de CLEUNAY 29-09
mesuré 264 classés
8 FAUCHEUX Vincent 33' 32"
19 PRIOUL J.M. 36' 03"
41 CABARET Mich. 37' 57"
44 GUEDEU Thierry 38' 13"
119 LE ROUX jean 41' 47"

Marathon Laval 30-09
Label 409 classés
4 HELLEUX Patrick 2h 34' 56"
8 ROULLE Bruno 2h 42' 23"

10km PAYS de VITRE 16-9
Label 256 classés
5 DESCORMIERS 31' 53"

211km Pays Vitré 16-09
8 BARBOT Pascal 1h 12' 51"
26 BOUSSAUD Pas 1h 19' 26"
43 LEFLANCHEC 1h 23' 48"
63 CROCHET Dom 1h 27' 25"
87 LANDEL Béa 1h 31' 04"

21,1km de l'ERDRE
07 octobre 2001 213 classés
2 PRIOUL Jean Marc Se h 1h

Une nouvelle séance d'entraînement

Une fois par mois le club met en place le samedi après midi **une séance spécifique de montée-descente sur un site adapté à l'effort à St Germain /Ille**.

Cette séance, sert de renforcement musculaire, elle est du type anaérobie.

Ce travail permet un "affûtage", et apporte en course une facilité de course dans les montées et enchaînements.

Le travail doit se placer au minimum à 15 jours d'un objectif, c'est un travail exigeant,

17' 09"
9 LEMONNIER Eric 1er V2 h
1h 24' 05"

21,1km La Torche 07-10
Label 582 classés

65 BREGAINT 1h 22' 49"
10 km La Mézière 7 octobre
mesuré - 330 classés
3 FAUCHEUX Vincent 33' 31"
7 CARRETERO Stan 34' 41"
8 ROCHELET Anth. 34' 44"
25 CHARPENTIER Thomas
1er Jun h. 36' 45"

34 MESTAT Laurent 37' 22"
59 CROCHET Domin 39' 19"
91 MOTTIN Yves 40' 21"
83 HERVE Marie Annick 1ère
fille 40' 27"
90 LANDEL Béa 41' 06"
110 HAVOUIS Isab 42' 46"
156 L'HERMITTE Ré 45' 24"
228 GREHAL Franç 50' 08"
251 PERRIGAULT R. 52' 20"
1er par équipe hommes
1ère par équipe femmes

Tout Rennes court 14 octobre
Label National 2953 classés

4 SICOT André 1h 10' 31"
10 BARBOT Pascal 1h 12' 35"
11 HELLEUX Pat. 1h 13' 09"
73 CANIPEL Gr. 1h 19' 32"
105 GLERANT Ed. 1h 21' 03"
121 BOUSSAUD P. 21' 43"
137 BREGAINT G. 1h 22' 30"
419 HERVE M.A. 1h 29' 26"
420 LEMONNIER 1h 29' 27"
573 GREHAL Fred. 1h 31' 48"
662 CABARET M. 1h 33' 10"
874 LEROUX Jean 1h 36' 15"
1031 L'HERMITTE 1h 38' 12"
1047 GAUDIN Em. 1h 38' 23"
1222 LEROUX Dan 1h 39' 55"

Aurélien TIZON l'utilise dans le cadre de sa préparation montagne.

Ce type de travail réalisé en **groupe** permet de digérer le travail plus facilement.

C'est un travail d'"allures" en montées et puis de descendre très vite le plus relâché possible.

L'on travaille dans des zones de Fréquences cardiaques que le coureur de fond fréquente très peu.

Seul les coureurs expérimentés peuvent pratiquer ce type de séance, pour mieux maîtriser les allures il est possible de faire la séance en **groupe de niveau**.

Course féminines 194 classées
4 TIZON Aurélie 16' 45"
29 ALIX Marielle 20' 26"

Course hommes 401 classés
6 NATTES Mickael 22' 05"
14 NATTES Jérémie 22' 56"
16 GAIGNET Didier 23' 08"
41 SOURDAIN Thierry 24' 16"
49 ROULLIER Fabrice 24' 46"
64 PRIOUL J Marc 25' 24"
81 BETHUEL FX 26' 00"
124 MOTTIN Fabien 27' 26"

course benjamins-Minimes
7 GUERRAULT Florian

Marathon Chavagne 21-10
Label 312 classés
4 SICOT André 2h 28' 10"
1er V1 champion départemental
11 PRIOUL J Marc 2h 39' 54"
30 CABARET Michel
2h 54' 15"
43 LEFLANCHEC Daniel
2h 57' 20"

103 LANDEL Béatrice
3h 10' 50" 2è Chpt Départemental Filles
127 LEROUX Jean 3h 16' 59"
156 PERRIN JYves 3h 22' 32"
Classement par équipe : 1er JA Melesse

Bonne préparation à l'évidence pour Jean Marc PRIOUL, Michel CABARET, Daniel LE FLANCHEC, Béatrice LANDEL, Jean LEROUX et Jean Yves PERRIN ils améliorent leur record personnel.

PISTE 03/10/01 TA Rennes 1000m
GILBERT Baptiste 3' 47" 92
GILBERT Mélanie 4' 11" 12
1500m
MESTAT Laurent 4' 22" 51
GUYOMARD Sébast. 4' 47" 12

Dans le bulletin ne figure que les résultats reçus.

les dates des cross

25 novembre Fougères
9 décembre CPB et championnat 35 cross court
23 décembre AC Pont Réan
06 janvier **Départemental** à Combourg
20 janvier Montauban **championnat de Bretagne**

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

La LICENCE

Il faut y penser !!

Jeunes jusqu'à Cadets: 350 FF ou 53,50 €

Juniors et adultes : 460 FF ou 70€
N'oubliez pas le certificat médical

Si vous souhaitez être couvert et obtenir des indemnités d'arrêt de travail il est nécessaire de faire **une demande d'assurance complémentaire**.

Le coup de chapeau du mois

A Marie Annick HERVE qui a pulvérisé ses records sur 10km route à La Mézière 40' 30" et au semi-marathon 1h 29' 16".

Marielle DOUCET reprend l'entraînement avec assiduité et retrouve des sensations.

Anne Lise RICHER est actuellement arrêtée pour tendinite.

Frédérique GREHAL a choisi le marathon de La Rochelle comme objectif de fin de saison.

La ligue de Bretagne a invité à la remise des récompenses annuelle : Aurélien TIZON pour sa sélection aux championnats du monde de Montagne et l'équipe de marathon de la JA Melesse vétérans ainsi que l'entraîneur.

Les championnats route en 2002 se dérouleront en Ille et Vilaine:

dates déjà fixées
- le 10km au Pays de Vitré 15 septembre
- le 21,1km à Liffré 31 mars
- le relais Ekiden à Melesse le 09 mars