

JA Melesse

8ÈME ANNÉE, N° 57

10 DÉCEMBRE 2001

*Une première
année senior
pleine d'espoir*

*Un début de saison
en demi-teinte,
suite à la gestion
d'un marathon,
bien préparé mais
très mal géré du
côté suivi alimenta-
ire(il n'a pas
écouté l'entraî-
neur) a empêché
Vincent Faucheux
d'être sur le de-
vant de la scène
plus tôt....*

*Un marathon
quand on "tire"
dans les réserves il
faut beaucoup de
temps pour récu-
pérer.*

*Vincent a pris son
temps, il savait
que Taulé-Morlaix
serait le deuxième
rendez-vous.*

*Il ne l'a pas raté,
un passage en 15'
37" au 5000m il
termine en 31' 42",
record personnel
pulvérisé de plus
d'un minute, excu-
sez du peu....*

*Dès 14h 30 le résul-
tat tombait à la
maison, c'est vous
dire le plaisir de
l'athlète mais aussi
de l'entraîneur.*

Octobre ... Un feu d'artifice !

Taulé-Morlaix 2001, un véritable régal...

Vincent a fait un carton mais **Patrick HELLEUX** a retrouvé des jambes(31' 50") suite à un passage chez un nouvel **ostéopathe**,

Bruno ROULLE réalise sa meilleure performance personnelle (32' 17").

Anthony ROCHELET passe la barrière des 34' (33' 37"), **Fabien MOTTIN** cadet grappille encore quelques secondes(38' 03").

*Le temps de
la récolte*

Au semi-marathon St Pol-Morlaix **André SICOT** réalise son meilleur chrono de l'année 1h 10' 23".

A Cholet le même jour, **Eric LEMONNIER** que l'on ne peut plus arrêter, réalise 37' 30" son meilleur chrono de l'année.

On rappellera juste pour le plaisir les **6 records personnels au marathon de Chavagne** (Landel,

6 semaines dans le plâtre c'est le résultat de la blessure(fracture du pied) de **Sébastien DESCORMIERS**, si l'on compte la rééducation, il faudra attendre fin janvier pour revoir Sébastien en course, il fera l'impasse sur les cross.

Bienvenue au club à **Pierre MESLET** de la Chapelle des Fougeretz, il est junior 1ère année, il a déjà réalisé 36' 20" aux 10km en cadet.

Et à **Olivier GREHAL** senior homme de Rennes.

Anne Sophie ALIX nous quitte(provisoirement) elle entre

Cabaret, Prioul, Leflanche, Perrin, Leroux).

Sans oublier les deux records personnels de **Marie Annick HERVE**.
Décidément Octobre et le mois de la récolte.

Le début de la période hivernale est plutôt réservé à la régénération de la batterie et au foncier.

Retrouver le plaisir, se donner envie cela passe parfois par au moins **deux repos par semaine** pendant 3 semaines.

**LE DEBUT DE L'HIVER
EST FAIT POUR SE RÉGÉNÉ-
RER**

L'envie de courir ensuite revient et le travail spécifique hivernal peut commencer avec le travail de côtes et les séances de VMA courtes...

Le repos fait également partie de l'entraînement.

Il est, après une période intense de courses, le meilleur des entraînements.

Les échos

dans la vie active, elle travaille actuellement à Trouville dans le Calvados,

André SICOT a couru le marathon de La Rochelle en 2h 28' 51" il termine 27ème, il termine devant El Hadi Moumou.....

Au même marathon, **Thierry**

Echos de l'hiver

Patrick HELLEUX soigne une contracture,

Didier GAIGNET après quelques problèmes, il est maintenant assidu à l'entraînement,

Stan CARRETERO est en période "d'hibernation" il a besoin de soleil pour redémarrer.

Christian DELERUE reprend un entraînement régulier,

Vincent FAUCIEUX va devoir gérer au plus juste la période des fêtes de fin d'année, synonyme d'heures supplémentaires,

Anthony ROCHELET à Paris est dans le même cas que Vincent...

André SICOT après une petite coupure, il va attaquer la préparation des cross,

Aurélien TIZON sera en repos forcé, opération d'une dent de sagesse.

Alain SCHELES va courir 24h pour le Téléthon à Le Rheu.

Eric LEMONNIER après une petite coupure est régulier à l'entraînement.

Pas de nouvelles, bonnes nouvelles, Jean Marc PRIOUL court actuellement le raid THAIS en Thaïlande....

GUEDOU(V1h) réalise 3h 06' ... et **Frédérique GREHAL (V1h)** avec un dossard homme, 3h 18' ..

Le 1er vrai rendez-vous de cross pour le club sera le 23 décembre au cross de Noyal/Chatillon.

Il faudra défendre le challenge (classement hommes et femmes confondus).

Au sommaire de ce mois-ci

Un Feu d'artifice & Les Echos

1

Le Test de V.M.A. & La recette du mois

2

Les résultats

3

Le bilan route annuel du club

4

Le test V.M.A.

34 personnes ont passé le test de V.M.A. le 10 novembre dernier.

Il ne pleuvait pas mais le vent était parfois gênant.

Certains coureurs ont constaté une augmentation des pulses face au vent (parfois + 5 pulses dans le vent).

Un coureur avait un cardio à mémoire et l'on a retrouvé cet effet "dent de scie" avec le tour de piste...

Michel CABARET l'a joué fine, il savait que s'il passait le vent il pouvait espérer vent dans le dos faire un tour supplémentaire, c'est ce qu'il a réalisé par rapport à son groupe.

En conclusion il faut interpréter le test V.M.A. par rapport aux conditions et il y a fort à parier que **les coureurs sont sous-évalués de 300m à 600m** selon la personne.

Les résultats du test ci-dessous sont les résultats bruts sans le correctif de sous-évaluation.

- FAUCHEUX Vincent 19900m
- SICOT André 19800m
- HELLEUX Patrick 19400m
- ROULLE Bruno 19000m
- GAIGNET Didier 18900m
- BARBOT Pascal 18900m
- SOURDAIN Thierry 18900m
- ROULLIER Fabrice 18600m
- BETHUEL F Xavier 18600m
- BOUSSAUD Pascal 18400m
- LEFLANCHEC Daniel 17800m
- CROCHET Dominique 17800m
- MOTTIN Fabien 17600m

- MESLET Pierre 17600m
- CABARET Michel 17400m
- GUYOMARD Sébast. 17400m
- LEMONNIER Eric 17300m
- SCELLES Alain 17300m
- GUEREAULT Florian 17000m
- GUEREAULT Vincent 17000m
- LEROUX Jean 16800m
- HERVE M. Annie 16400m
- LANDEL Béatrice 16000m
- GREHAL Olivier 15900m
- HUBERT Jean 15800m
- L'HERMITTE Régine 15300m
- LANDEL Antoine 14000m
- LIUBERT Martine 13800m
- PERRIGAULT Raym 13600m
- VALBONESI Camille 13500m
- LANDEL Justine 12600m
- HARDY Jocelyne 11600m
- HARDY Jennifer 11600m

Ce test est une excellente indication pour travailler à l'entraînement.

Si vous souhaitez affiner votre travail il est nécessaire ensuite d'effectuer le deuxième test de terrain avec les allures au kilomètre par tranche de 5 pulses.

Ce test seul n'est pas facile à réaliser car il demande une grande maîtrise des allures mais c'est aussi une excellente séance d'entraînement.

Le début de période hivernal est d'abord une période de régénération, puis vient le temps du développement de la VMA (décembre - janvier) pour mieux ce consacrer aux cross.

A partir de Janvier la séance est incontournable

Les DATES de CROSS

9 Décembre
cross St Marc le Blanc (35)
cross TGA Paimpol

16 Décembre
cross de Brest
cross AC Grand Champ

23 Décembre
cross Plouguenast
cross Carhaix
cross Chatillon (35)

29 Décembre
cross Pont Réan (35)

6 Janvier 2002
Départementaux Com-
bourgs(35)

20 Janvier
Régionaux Montauban(35)

27 janvier
cross à Plouarzel

3 Février
cross Dinan
cross St Renan

10 février
Interrégion à Porsporder (29)

Début du calendrier "ROUTE"

* = parcours mesuré

13 janvier
St Grégoire 10,1km

27 janvier
10km Betton (*)

3 Février
Canal St Martin 14,4km (*)

17 février
Foullées Capelloises 9,9km

23 février
10km Bourg des Comptes(*)

24 février
St Germain l'le 15km (*)

3 mars
15 km Thorigné (*)

9 mars
Label régional
relais Ekliden à Melesse (*)
Championnat Bretagne relais

17 mars
Label Régional
Remnes 15 km (*)
Championnat Bretagne 15km

Echos

Deux séances de montées / descentes sont prévues, le mercredi 26 décembre 2001 et le mercredi 9 Janvier 2002. Le rendez-vous est à 15h 30 précise, ensuite nous parlons sur le site. (6mn en voiture).

Les deux séances sont réservées aux athlètes entraînés, il n'y aura donc pas de jeunes lors de ces deux séances.

Il n'y a pas de raison d'annuler la séance cependant le mardi un petit coup de fil pour vérifier que la séance a bien lieu ne coûte pas cher.

Chaque samedi à 15h, à la salle omnisports 2 (là où il y avait le ravitaillement de l'Ekliden) Laurent met en place une séance d'entraînement en fonction de votre travail, il y ajoute une séance de renforcement musculaire.

Maintenant le samedi, le club dispose d'une salle et les athlètes bénéficient d'un vestiaire hommes et femmes avec douche.

Un coup de fil, un conseil :

Françoise Gréhal

02.99.53.34.40

Frédérique

02.99.68.66.45

Laurent

02.99.66.40.76

Christian et Jacqueline :

02.99.51.35.25

La recette du mois

La recette du mois

C'est *Jacqueline DELERUE* ce mois-ci qui nous propose :

la TARTE

Amandine / Poires 6 personnes

- 150 gr. de sucre
- 1 pâte Brisée
- 1 oeuf
- 75 gr. de beurre

- 1 grosse boîte de poires au sirop
- une cuillère à soupe de farine

- 1 sachet d'amandes en poudre (125 gr.)

- 1 cuillère à café de rhum ou goutte

- mixer l'oeuf + le sucre

- ajouter le beurre ramolli + les amandes + farine et mixer à nouveau.....

- ajouter le rhum.....

- étaler la préparation sur la pâte déroulée

- déposer les poires dessus, coupées en lamelles

- cuire 35 à 40mn à four moyen

Bon appétit...

Les résultats

La Mézière 07 octobre 2001

| | |
|-----------------------|--------------------|
| 10km mesurés | 327 classés |
| 3 FAUCHEUX Vincent | Se h 33' 03" |
| 7 CARRETERO Stan | Sc h 34' 41" |
| 8 ROCHELET Anthony | Se h 34' 44" |
| 24 MESLET Pierre | 1er Ca h 36' 44" |
| 25 CHARPENTIER Thom | 1er Ju h 36' 45" |
| 34 MESTAT Laurent | Esp h 37' 22" |
| 81 MOITIN Yves | V1 h 40' 21" |
| 83 HERVE M Annick | 1ère Fille 40' 27" |
| 90 LANDEL Béatrice | 1è VOF 41' 06" |
| 110 HAVOIS Isabelle | 3è VOF 42' 46" |
| 156 LHERMITTE Régine | 2è VIF 45' 24" |
| 228 GREHAL Françoise | V1F 50' 08" |
| 251 PERRIGAUD Raymond | V1 h 52' 20" |

Foulées Choletaises 28 octobre 2001

| | |
|-------------------|----------------|
| 10 km mesurés | 373 classés |
| 42 LEMONNIER Eric | 3è V2h 37' 30" |

Taulé - Morlaix 28 octobre 2001

| | |
|---------------------|-----------------|
| 10km label national | 2789 classés |
| 27 FAUCHEUX Vincent | Se h 31' 42" |
| 32 IELLEUX Patrick | 3è V1 h 31' 52" |
| 39 ROULLE Bruno | Sc h 32' 17" |
| 71 ROCHELET Anthony | Se h 33' 37" |
| 84 CARRETERO Stan | Se h 33' 54" |
| 95 GAIGNET Didier | Se h 34' 02" |
| 315 MOTTIN Fabien | 5è Ca h 38' 02" |

par équipe : 5ème place

St Pol - Morlaix 28 octobre 2001

| | |
|------------------------|--------------------|
| 21,1 km label National | 3784 classés |
| 25 SICOT André | 3è V1 h 1h 10' 23" |
| 161 BOUSSAUD Pascal | Se h 1h 21' 12" |
| 478 MOITIN Yves | V1 h 1h 28' 23" |
| 739 GREHAL Frédérique | V1 F 1h 32' 12" |

St Léonard 4 novembre 2001

| | |
|--------------------|-----------------------|
| 10,3 km | 222 classés |
| 62 TIZON Aurélie | 1ère Féminine 43' 01" |
| 69 LANDEL Béatrice | 1ère VOF 43' 35" |

Obligation

d'information

"licences & assurances"

Votre licence arrive directement chez vous avec le résumé des garanties ;

Capital décès :

50 000 F jusqu'à 16 ans
150 000 F au-delà de 16 ans
capital invalidité permanente : 300 000 F

Si vous souhaitez des garanties supérieures ou une garantie "indemnités journalières" vous devez vous

adresser directement à :

Cabinet GRAS-SAVOYE
immeuble Le Vendôme
12 - 14 rue du Centre
93197 NOISY LE GRAND
cédex

en rappelant les références du contrat :

ZAUR n° 228 248 42 ZK
souscrit par la FFA



L'Eau Pure St Thuriel 4 Novembre 2001

| | |
|--------------------|------------------|
| 10 km mesurés | 210 classés |
| 2 FAUCHEUX Vincent | Se h 33' 18" |
| 3 BARBOT Pascal | 1er V1 h 34' 13" |
| 4 ROULLE Bruno | Se h 34' 19" |
| 8 ROCHELET Anthony | Se h 34' 43" |
| 39 GAIGNET Didier | V1 h 39' 10" |

Bain de Bretagne 18 novembre

| | |
|-----------------------|------------------|
| 11,3 00 km | 196 classés |
| 1 BARBOT Pascal | 1er V1h 39' 45" |
| 10 BOUSSAUD Pascal | Sc h 41' 41" |
| 31 LEFLANCHEC Daniel | V1h 44' 40" |
| 58 LEROUX Daniel | V1h 47' 36" |
| 59 LANDEL Béatrice | 1ère VIF 47' 42" |
| 74 HERVE Marie Annick | 3è VIF 49' 20" |
| — GREHAL Françoise | V1F 55' 55" |

par équipe : 3ème JA Melesse

CHANTEPIE 25 novembre 2001

| | |
|----------------------|-----------------|
| 9,9km | 983 classés |
| 8 BARBOT Pascal | 1er V1h 33' 38" |
| 23 BOUSSAUD Pascal | Se h 35' 36" |
| 53 BREGAINT Gilbert | V1 h 36' 58" |
| 185 HERVE M Annick | 3è VIF 40' 46" |
| 197 LE ROUX Jean | V1 h 41' 02" |
| 238 LANDEL Béatrice | 4è V1F 41' 53" |
| 309 GAUDIN Emmanuel | Se h 43' 13" |
| 491 POIREAU Lean Luc | V2 h 46' 39" |

Cross de FOUGERES 25 Novembre 2001

| | | |
|----------------------|------------|---------|
| Vétérans | 41 classés | 7575m |
| 14 DELERUE Christian | V2 h | 28' 54" |
| Cadets Hommes | 5 classés | 3620m |
| 5 GUYOMARD Sébastien | | 13' 28" |

Seniors Hommes 32 classés 8605m

| | |
|--------------------|---------|
| 8 FAUCHEUX Vincent | 29' 37" |
| 20 MESTAT Laurent | 31' 35" |
| 31 GREHAL Olivier | 38' 54" |

La LICENCE 2002

Son coût:

Jeunes jusqu'à cadets :
350 frs.

Juniors, Seniors et Vétérans:
460 frs.

Après Janvier il faudra payer en Euros (Vous calculerez la conversion).

N'oubliez pas le certificat médical de moins de 2 mois.

Rappel : pour disputer les championnats de cross, il est nécessaire d'être licencié au 31 décembre car ensuite le minitel est bloqué.

Echos et Potins

Pierrick LEFEUVRE a quelques soucis de santé...

Thierry SOURDAIN suit depuis peu un plan d'entraînement régulier, on devrait bientôt voir la différence, le temps d'adaptation est en moyenne de 2 mois.

Le bilan "ROUTE 2001" que vous retrouvez en page 4, ne tient compte que des résultats enregistrés dans les épreuves à LABELS.

Les horaires du cross départemental à COMBOURG.

Le 06 janvier 2002 au parc du château

| | |
|--------|---------------------------|
| 11h 30 | vétérans hommes |
| 12h 20 | Benjamins |
| 12h 45 | Benjamins |
| 13h 05 | Minimes Filles |
| 13h 30 | Minimes Garçons |
| 13h 55 | cadettes |
| 14h 20 | Cadets |
| 14h 45 | Juniors Hommes |
| 15h 20 | Juniors Femmes |
| 15h 20 | Espoirs - Vét-Seniors |
| | Féminines |
| 16h 00 | Espoirs et Seniors Hommes |

Le relais EKIDEN organisé par le club, fera partie d'un challenge "PASSION" des relais.

3 relais : Melesse, Irodouer et St Méen le Grand, une grille de prix récompense les trois premières équipes Hommes et Femmes, plus un tirage au sort pour les équipes qui ont participé aux 3 relais.

Le relais de MELESSE sera le support du championnat de Bretagne EKIDEN et du championnat de Bretagne des Entreprises.

JA MELESSE

15 km

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|-------|------------------|----------|-----------|-------------|-----------|------|----------|----------|------|
| HELLEUX | Patrick | V1h | Laval | 00:31:41 | Mars | DESCORMIERS | Sébastien | Se h | 00:49:27 | Thorigné | Mars |
| FAUCHEUX | Vincent | Se h | Taulé-Morlaix | 00:31:42 | Octobre | FAUCHEUX | Vincent | Se h | 00:51:18 | Thorigné | Mars |
| DESCORMIERS | Sébastien | Seh | Pays Vitré | 00:31:53 | Septembre | FRESNEL | Lionel | V1 h | 00:51:32 | Guipel | Mai |
| ROULLE | Bruno | Se h | Taulé-Morlaix | 00:32:17 | Octobre | CARRETERO | Stan | Se h | 00:53:03 | Thorigné | Mars |
| SICOT | André | V1h | St Jacques | 00:32:29 | Juin | PRIOUL | Jean Marc | Se h | 00:55:04 | Thorigné | Mars |
| GAIGNET | Didier | Se h | St Jouan Guèrets | 00:32:37 | Avril | LEFEUVRE | Pierrick | V1 h | 00:55:24 | Thorigné | Mars |
| ROCHELET | Anthony | Se h | Taulé-Morlaix | 00:33:37 | Octobre | ROULLIER | Fabrice | Ju h | 00:58:46 | Thorigné | Mars |
| FRESNEL | Lionel | V1 h | St Jacques | 00:33:53 | Juin | MOTTIN | Yves | V1 h | 00:59:09 | Thorigné | Mars |
| CARRETERO | Stan | Se h | Taulé-Morlaix | 00:33:54 | Octobre | LEFLANCHEC | Daniel | V1 h | 01:02:26 | Guipel | Mai |
| SOURDAIN | Thierry | Seh | Laval | 00:34:07 | Mars | PERRIN | Jean Yves | V2 h | 01:03:10 | Thorigné | Mars |
| GLERANT | Edouard | Se h | St Jacques | 00:35:51 | Juin | LANDEL | Béatrice | V0 F | 01:03:40 | Thorigné | Mars |
| ROULLIER | Fabrice | Ju h | Langueux | 00:36:21 | Juin | HAVOUIS | Isabelle | V0 F | 01:06:31 | Loudéac | Mai |
| CANIPEL | Grégory | Esp h | St Jacques | 00:36:22 | Juin | FAUCHARD | Henri | V1 h | 01:07:31 | Thorigné | Mars |
| DELERUE | Christian | V2h | St Géréon(44) | 00:36:22 | Mars | L'HERMITTE | Régine | V1 F | 01:07:38 | Thorigné | Mars |
| SCELLES | Alain | V1 h | St Jacques | 00:36:50 | Juin | GREHAL | Françoise | V1 F | 01:10:58 | Thorigné | Mars |
| GUEDEU | Thierry | V1 h | St Jacques | 00:37:13 | Juin | POIREAU | Jean Luc | V2 h | 01:11:15 | Thorigné | Mars |
| BREGAINT | Gilbert | V1 h | St Jacques | 00:37:35 | Juin | PERRIGAULT | Raymond | V1 h | 01:21:17 | Guipel | Mai |
| LEMONNIER | Eric | V2 h | St Jacques | 00:37:54 | Juin | GRENEUX | Patricia | Se F | 01:22:42 | Guipel | Mai |
| CABARET | Michel | V1 h | St Jacques | 00:37:57 | Juin | | | | | | |
| MOTTIN | Fabien | Ca h | Taulé-Morlaix | 00:38:02 | Octobre | | | | | | |
| MOTTIN | Yves | V1h | Acigné | 00:38:31 | Avril | | | | | | |

21,1 km

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|------|------------------|----------|-----------|------------|------------|-------|----------|----------------|-----------|
| MOTTIN | Fabien | Ca h | St Jacques | 00:38:39 | Juin | SICOT | André | V1 h | 01:10:23 | St Pol-Morlaix | Octobre |
| LE FLANCHEC | Daniel | V1h | Acigné | 00:39:18 | Avril | BARBOT | Pascal | Se h | 01:12:35 | Rennes | Octobre |
| PERRIN | Jean Yves | V2h | Acigné | 00:41:10 | Avril | GAIGNET | Didier | Se h | 01:12:52 | St Malo | Mai |
| LE ROUX | Jean | V1 h | Langueux | 00:41:39 | Juin | HELLEUX | Patrick | V1 h | 01:13:09 | Rennes | Octobre |
| LAPIERRE | Philippe | V1 h | St Jacques | 00:41:40 | Juin | FAUCHEUX | Vincent | Se h | 01:13:52 | Ploemeur | Avril |
| LANDEL | Frédérique | V0 F | St Jacques | 00:42:34 | Juin | ROULLE | Bruno | Se h | 01:14:04 | Rennes | Octobre |
| GUYOMARD | Sébastien | Ca h | Chatillon | 00:42:43 | Septembre | FRESNEL | Lionel | V1 h | 01:14:49 | St Malo | Mai |
| GREHAL | Frédérique | V1F | Acigné | 00:42:48 | Avril | SOURDAIN | Thierry | Se h | 01:18:34 | Nouvoitou | Mai |
| HAVOUIS | Isabelle | SeF | Chatillon | 00:43:07 | Septembre | CANIPEL | Grégory | Esp h | 01:19:32 | Rennes | Octobre |
| L'HERMITTE | Régine | V1F | Acigné | 00:43:48 | Avril | PRIOUL | Jean Marc | Se h | 01:19:35 | Ploemeur | Avril |
| POIREAU | Jean Luc | V2h | Acigné | 00:44:49 | Avril | GLERANT | Edouard | Se h | 01:21:03 | Rennes | Octobre |
| GREHAL | Françoise | V1 F | St Jouan Guèrets | 00:45:57 | Avril | BOUSSAUD | Pascal | Se h | 01:21:12 | St Pol-Morlaix | Octobre |
| PERRIGAULT | Raymond | V1h | Chatillon | 00:52:40 | Septembre | DELERUE | Christian | V2 h | 01:21:58 | Ploemeur | Avril |
| GRENEUX | Patricia | SeF | Acigné | 00:53:40 | Avril | BREGAINT | Gilbert | V1 h | 01:22:16 | St Pol-Morlaix | Octobre |
| | | | | | | CARQUET | René | V1 h | 01:22:40 | Ploemeur | Avril |
| | | | | | | GUEDEU | Thierry | V1 h | 01:23:01 | St Malo | Mai |
| | | | | | | LEFLANCHEC | Daniel | V1 h | 01:23:48 | Pays Vitré | Septembre |
| | | | | | | MOTTIN | Yves | V1 h | 01:27:37 | Ploemeur | Avril |
| | | | | | | HERVE | M. Annick | V1 F | 01:29:28 | Rennes | Octobre |
| | | | | | | LEMONNIER | Eric | V2 h | 01:29:27 | Rennes | Octobre |
| | | | | | | LANDEL | Béatrice | V0 F | 01:31:04 | Pays Vitré | Septembre |
| | | | | | | GREHAL | Frédérique | V1 F | 01:31:48 | Rennes | Octobre |
| | | | | | | LEROUX | Jean | V1 h | 01:32:47 | Ploemeur | Avril |
| | | | | | | PERRIN | Jean Yves | V2 h | 01:32:57 | St Malo | Mai |
| | | | | | | CABARET | Michel | V1 h | 01:33:10 | Rennes | Octobre |
| | | | | | | L'HERMITTE | Régine | V1 F | 01:35:25 | Nouvoitou | Mai |
| | | | | | | LEROUX | Daniel | V1 h | 01:39:55 | Rennes | Octobre |
| | | | | | | GREHAL | Françoise | V1 F | 01:42:14 | Nouvoitou | Mai |
| | | | | | | PERRIGAULT | Raymond | V1 h | 01:54:09 | St Malo | Mai |

Marathon

| | | | | |
|-------------|------------|------------|-----------------|-----------|
| SICOT | André | 2h 27' 13" | St Sylvain (49) | Avril |
| HELLEUX | Patrick | 2h 29' 16" | St Sylvain (49) | Avril |
| FRESNEL | Lionel | 2h 34' 50" | Lyon (69) | Septembre |
| PRIOUL | Jean Marc | 2h 39' 54" | Chavagne | Octobre |
| FAUCHEUX | Vincent | 2h 42' 31" | St Sylvain (49) | Avril |
| CARRETERO | Stan | 2h 43' 56" | St Sylvain (49) | Avril |
| BREGAINT | Gilbert | 2h 54' 03" | Rotterdam (NED) | Avril |
| CABARET | Michel | 2h 54' 15" | Chavagne | Octobre |
| DELERUE | Christian | 2h 55' 09" | St Sylvain (49) | Avril |
| LE FLANCHEC | Daniel | 2h 57' 20" | Chavagne | Octobre |
| MOTTIN | Yves | 2h 58' 23" | Mt St Michel | Juin |
| LE MONNIER | Eric | 3h 01' 49" | St Sylvain (49) | Avril |
| GUEDEU | Thierry | 3h 03' 02" | St Sylvain (49) | Avril |
| GREHAL | Frédérique | 3h 08' 13" | Mt St Michel | Juin |
| LANDEL | Béatrice | 3h 10' 50" | Chavagne | Octobre |
| LEROUX | Jean | 3h 16' 59" | Chavagne | Octobre |
| SCELLES | Alain | 3h 19' 11" | Chavagne | Octobre |
| CARQUET | René | 3h 22' | Rotterdam (NED) | Avril |
| PERRIN | Jean Yves | 3h 22' 32" | Chavagne | Octobre |
| LAPIERRE | Philippe | 3h 22' 48" | Mt St Michel | Juin |
| L'HERMITTE | Régine | 3h 31' 42" | Mt St Michel | Juin |

100 km

| | | | | | |
|----------|---------------|------|----------|--------|------|
| HAMON | J. Christophe | Se h | 08:30:25 | Cléder | Aout |
| BREGAINT | Gilbert | V1 h | 00:39:09 | Cléder | Aout |
| CARQUET | René | V1 h | 09:14:16 | Cléder | Aout |
| SCELLES | Alain | V1 h | 09:50:50 | Cléder | Aout |

Les résultats

MONTFORT /Meu 04 Décembre 2001

5 km mesuré 51 classées

7 L'HERMITE Régine 3è V1 F 21' 14"

10 km mesuré 322 classés

2 DESCORMIERS Sébastien Se h 32' 14"

9 FAUCHEUX Vincent Se h 33' 50"

15 SOURDAIN Thierry Se h 34' 52"

33 PRIOUL Jean Marc Se h 36' 16"

39 GLERANT Edouard Se h 36' 36"

71 MOTTIN Yves V1 h 38' 17"

89 MOTTIN Fabien 1er Cadet 39' 01"

90 DELERUE Christian V2 h 39' 02"

St Grégoire 14 janvier 2001

10 km mesuré 1114 classés

9 SICOT André 1er V h 32' 57"

10 FAUCHEUX Vincent Se h 32' 59"

18 FRESNEL Lionel 2è V1 h 33' 52"

39 PRIOUL Jean Marc Se h 35' 17"

48 LA BEE Emmanuel Se h 35' 25"

56 CARRETERO Stan Se h 35' 55"

74 MESTAT Laurent 6è Esp h 36' 37"

80 DELERUE Christian 6è V2 h 36' 57"

96 CHARPENTIER Thomas 1er Ju h 37' 34"

97 GLERANT Edouard Se h 37' 46"

100 LEMONNIER Eric 9è V2 h 37' 53"

112 MOTTIN Yves V1 h 38' 20"

138 CABARET Michel V1 h 39' 04"

257 LANDEL Béatrice 1è V0 F 41' 14"

274 LEROUX Jean V1 h 41' 22"

360 LE ROUX Daniel V1 h 42' 57"

584 GREHAL Françoise 10è V1 F 46' 43"

654 HERVE Marie Annick V1 F 47' 33"

854 PERRIGAULT Raymond V1 h 51' 18"

10 km de BETTON Janvier 2001

mesuré 704 classés

3 SICOT André 1er V1 h 32' 25"

13 FAUCHEUX Vincent Se h 33' 58"

21 CARRETERO Stan Se h 34' 56"

39 LEFEUVRE Pierrick V1 h 36' 04"

61 DELERUE Christian 4è V2 h 37' 11"

139 CABARET Michel V1 h 39' 46"

143 FAUCHEUX Rémy Ju h 39' 51"

228 LEROUX Jean V1 h 41' 41"

236 LANDEL Béatrice 1è V0 F 41' 49"

378 L'HERMITE Régine 6è V1 F 44' 53"

460 GREHAL Françoise V1 F 47' 00"

498 POIROT Jean Luc V2 h 48' 14"

Foulées de l'Ecluse St Martin Février 2001

14,6km mesuré 753 classés

10 FRESNEL Lionel 1er V1 h 50' 30"

26 LEFEUVRE Pierrick 5è V1 h 52' 17"

41 PRIOUL Jean Marc Se h 55' 28"

45 GAINET Didier Se h 55' 55"

107 MOTTIN Yves V1 h 57' 22"

108 GLERANT Edouard Se h 57' 23"

135 CABARET Michel V1 h 58' 44"

218 PERRIN Jean Yves 23è V2 h 61' 37"

238 LE ROUX Jean V1 h 62' 11"

363 L'HERMITE Régine 3è V1 F 66' 00"

496 POIREAU J-Luc V2 h 70' 54"

629 PERRIGAULT Raymond V1 h 76' 05"

Foulées Capelloises 18 Février 2001

108 classés

3 DESCORMIERS Sébastien Se h 33' 05"

Foulées Bourg des Comptes 24 février 2001

6 GAINET Didier Se h 33' 59"

11 FRESNEL Lionel 1er V1 h 34' 48"

18 ROULLE Bruno Se h 35' 37"

20 HELLEUX Patrick V1 h 35' 59"

25 PRIOUL Jean Marc Se h 36' 33"

36 GLERANT Edouard Se h 37' 32"

39 MESTAT Laurent 3è Esp h 37' 40"

53 BREGAINT Gilbert V1 h 38' 50"

65 MOTTIN Yves V1 h 39' 34"

67 CABARET Michel V1 h 39' 42"

68 GUEDEU Thierry V1 h 39' 46"

92 DELERUE Christian V2 h 41' 13"

190 GREHAL Françoise V1 F 48' 27"

Foulées St Germain 25 février 2001

15 km mesuré, 128 classés

72 GREHAL Frédérique 1ère V1 F 67' 51"

113 PERRIGAULT Raymond V1 h 79' 19"

Le Tour de Rennes 18 Mars 2001

15km et un peu plus 1021 classés

51 BARBOT Pascal Se h 57' 24"

Les projets du club

Le stage de course à pied à **St Jacut de la mer** en camping sera du **samedi 14 juillet** au **dimanche 22 juillet 2001**.

Le coût sera de 80Frs par jour et par personne.

Le championnat de France de montagne sera le dimanche 29 juillet 2001 à Courchevel, à suivre il y aura un **stage "montagne"** d'une semaine en camping, avec au programme de l'entraînement en montagne, des randos en altitude, et du VTT.

Le nombre de personnes sera fonction du nombre de voitures,

le principe du stage est le partage des frais en commun.

Le **3 juin 2001** le club organisera à nouveau le 10 km.

Le programme sera modifié avec un seul 10km hommes et féminines en même temps au programme à 19h 45.

Les horaires des autres courses seront modifiés, avec toujours le 500m, le 1000m et le 3000m sans classement ni temps pour répondre à la législation en vigueur.

Le 5 km aura lieu 1h 10 avant la course des 10 kilomètres.

Une équipe du club au prochain

championnat de France des **100km de CLEDER**, avec René CARQUET (V1h), Alain SCHELLES (V1 h), et Gilbert BREGAINT (V1 h) au mois d'août prochain.

Jérémy NATTES a décidé de s'aligner sur 3000 m steeple cette année, nous ne disposons pas de barrières, actuellement l'entraînement se fait avec des cônes, mais à partir de la fin avril, grâce à l'ingéniosité d'un collègue charpentier, le club disposera d'un barrière d'entraînement.

Le système D et le bénévolat peuvent encore faire beaucoup de choses.....

Le goût de l'aventure

Henri Fauchard le facteur de Melesse et des environs est un coureur de grand fond en 2000 il a effectué le Grand Raid de l'île de la Réunion en 43h 16'.

Henri a décidé de se relancer dans l'aventure avec pour objectif "la diagonale des Fous".

Il y a un classement par équipe et l'équipe peut se composer d'éléments de divers horizons, il a déjà l'accord d'une vétérane de L'Eure Véronique Laif-leux (3h 15 au marathon) il cherche un second équipier ou équipière dans le même registre de niveau de course.

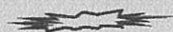
Henri est également parti à la chasse aux sponsors pour son équipe.

Il faut bien sûr penser aux conditions climatiques différentes et au profil très accentué de cette course, le dénivelé est impressionnant, mais en même temps l'on découvre l'île sous un autre regard et l'on est au contact de la végétation très luxuriante.

On peut contacter Henri Fauchard au 02.99.66.01.53 Email: henri fauchard @minitel.net

Cyrille Bariot est actuellement en mission pour 4 mois à Tahiti, il en a profité pour participer à quelques épreuves:

- 2^{ème} place sur 75 classés du championnat militaire de Polynésie sur la distance de 21,1km en 1h 15' 40" le 27 février dernier
- 5^{ème} sur 86 classés au championnat de cross country de Polynésie et sous 40' à l'ombre.....



Le projet des nouveaux maillots du club est en bonne voie, un désigner (bénévolement) a réalisé la maquette du nouveau maillot, le budget plus de 20 000 frs est bouclé, il reste à négocier avec un fabricant, la matière du maillot, il doit être confortable, et puis ensuite parler des délais de livraison.

20 000 frs ce n'est pas une mince affaire, le maillot sera offert aux coureurs qui restent au club dans les deux prochaines années.

Nous demanderons 150 frs pour le nouveau maillot, si vous renouvelez votre licence en 2001, cette somme sera déduite de votre nouvelle licence 2001-2002.

Tour de Rennessuite

| | | |
|-----------------------|------|---------|
| 80 GLERANT Edouard | Se h | 59' 02" |
| 456 GREHAL Frédérique | V1 F | 70' 07" |
| 479 LE ROUX Daniel | V1 h | 70' 44" |
| 493 FAUCHARD Henri | V1 h | 71' 03" |
| 514 BREGAINT Gilbert | V1 h | 71' 37" |
| 571 LAPIERRE Philippe | V1 h | 72' 57" |

Le coup de chapeau du mois

C'est pour Jean Marc PRIOUL, il est rentré le samedi matin, il a roulé de nuit, dès son arrivée il est venu sur le terrain pour nous aider.



Là il a appris qu'il remplaçait un coureur dans l'équipe 1, il a aussitôt accepté, sans chercher à trouver une excuse quelconque.

Son résultat sur le relais est tout à son honneur quand l'on pense aux péripéties qu'il a vécu.

Les prochaines dates de PISTE

- le Vendredi 20 Avril piste à CESSON
- le samedi 28 Avril meeting des clubs Rennais
- le samedi 12 mai Départementaux Cesson de Cadets à Vétérans
- le vendredi 1 juin soirée des PTT Rennes
- le dimanche 10 juin à Quimper régionaux jeunes Cadets-juniors-Espoirs
- le Vendredi 22 juin soirée de la TA Rennes
- les samedi et dimanche 23 et 24 juin Interégion à BLOIS Cadets et Juniors

Les Etirements par Frédérique Gréhal kinésithérapeute

Après le coup de chapeau du mois, la recette du mois, voici l' Etirement du mois il est proposé par Frédérique Gréhal, entraîneur de niveau 2 et kinésithérapeute.

L' Etirement d'un muscle isolé est un étirement analytique.

C'est celui que tout bon coureur fait avant et après un entraînement ou une compétition.

- il dure au minimum de 10 à 15 secondes
- il doit être répété 5 à 6 fois de chaque côté jusqu'à une sensation de confort.

Si vous souhaitez aller plus loin dans la "souplesse" et réaliser un véritable travail au niveau des chaînes musculaires, il faut combiner plusieurs étirements dans le même moment : (figure 3)

Le QUADRICEPS

N'oubliez pas :
Paume de la main vers le haut

retrer le ventre

serrer les fesses pour maintenir l'équilibre

Figure 3: étirements posturaux

Ce sont les étirements posturaux

- la posture doit être maintenue 30 secondes
- elle doit être répétée 3 fois de chaque côté
- dans un endroit chaud et calme, les étirements posturaux ont une part importante dans la préparation physique et mentale du sportif.

Le relais suite...

Le budget de la course sera en principe équilibré tout dépendra du prix des agneaux au mois de juillet.

Actuellement le bilan est de:

Dépenses

- Maillot : 12000 frs
- Nourriture (achat buvette compris) : 4900 frs
- Divers : (courrier et bâche plastique) 2100 fr.
- Croix Rouge 700 fr.
- Lots (tirage au sort) :2200 fr.
- Pub, tracts, affiches : 1100 fr.
- total : 23000 fr. environ

Recettes

- engagements: 24000 fr.
- buvette : 2100 fr.
- soit une entrée de 26100 fr.

Il reste 3100 fr. avant de payer (début juillet) les agneaux(autour de 4000 à 5000 fr.) mais nous espérons une subvention du Val d'Ille de 3000 fr.

L'on devrait donc équilibrer notre budget et c'est bien là l'essentiel.

Le jour du relais l'on vous demande parfois un peu de votre temps, faire un gâteau, garder un carrefour, nous aider dans les couloirs d'arrivée et même de payer son engagement (nécessaire pour équilibrer le budget).

C'est peu de chose par rapport à l'investissement annuel du club.

Je remercie tous ceux qui ont oeuvré pour nous aider à réussir cette première édition.