

JA Melesse

9ÈME ANNÉE, N° 59

2 JUILLET 2002

Le site du club

Depuis plus de 4 mois maintenant le club dispose d'un site avec une mise à jour régulière une à deux fois la semaine suivant l'information. L'avantage du site c'est de permettre une « réactivité » très rapide et d'informer plus vite...

Le bulletin continue de paraître car l'info « papier » est nécessaire et tout le monde ne dispose pas d'une connexion sur le NET. Sa parution est plus épisodique car le travail ne manque pas, entretenir un site demande beaucoup de disponibilité et d'énergie...

Sur le site une place est faite à nos sponsors, j'espère y ouvrir une rubrique « entraînement » ceci pour les coureurs qui souhaitent s'entraîner seuls mais disposer d'une base de travail suivant la saison.

Le Marathon c'est notre « dada »...

Ce n'est pas un hasard si les résultats sur la distance du marathon sont constants.

André SICOT a frappé deux fois en l'espace d'un mois à St SYLVAIN d' ANJOU où il termine 3ème de l'épreuve en 2h 31'54" dans des conditions de courses épouvantables, vent et pluie. Il termine 1er Français et 1er vétéran de l'épreuve.

A CAEN il termine à la 10ème place et deuxième français en 2h 29' 55" avec un vent « à décorner les bœufs » il fallait beaucoup de courage pour terminer dans ces conditions.

Au marathon de NANTES, même conditions de course pour Stan CARRETERO il termine 12ème de l'épreuve en 2h 42' 42" .. Vent et pluie au menu pour ce marathon.

Malgré ce temps de chien il termine tout près de son record... Il s'agit juste d'une question de

François Xavier BETHUEL a terminé sur le podium du championnat de Bretagne piste au 3000 m. en 9' 30" (record personnel), il termine à la troisième place.

Record personnel aux 10 km à LANGUEUX pour Fabrice ROULLIER (Espoir) en 34' 36" malgré un départ un peu rapide...

Record personnel pour Stan CARRETERO en préparation marathon aux 21,1km de St André des Eaux (44) en 1h 14' 55" (ancien record 1h 16' 50") Il obtient sa qualification pour le championnat de France des 21,1km à St Pol-Morlaix.

conditions de course...

Au marathon du Mont St Michel dans des conditions meilleures mais où la chaleur a été un élément à ne pas négliger, Jean Marc PRIOUL améliore son record personnel sur la distance et se qualifie pour le championnat de France en 2h 38 29"

Baptême du feu pour Pascal BOUSSAUD qui réalise 2h 47' 23" pour un coup d'essai, c'est un coup de maître... Il possède un potentiel qui lui permet d'espérer encore mieux.

Eric LEMONNIER termine en 3h 03' 03" au prix de quelques souffrances dans les derniers kilomètres, Un départ de course catastrophique l'a empêché de gérer son effort.

Dominique CROCHET est par contre passé à côté du bonheur, avec un temps de 3h 23' 46", il n'a pas su gérer la pression du marathon et surtout un mauvais placement au départ l'oblige à un effort inutile qui ne reflète pas

son potentiel..

Philippe LAPIERRE réalise 3h 35' 13" avec une préparation minimale.

Au marathon du Finistère, sur un parcours qui a surpris plus d'un coureur, le deuxième tronçon est très vallonné, Michel CABARET titille son record personnel en 2h 54' 53"

Béatrice LANDEL termine 2ème féminine en 3h 15' accompagnée sur le parcours pendant un long moment par Jean LEROUX qui au passage améliore son record personnel de plus de 10mn...

Henri FAUCHARD réalise 3h 26' au marathon de CHEVERNY.

Les échos

Pluie de records personnels à au semi-marathon de LIFFRE : 8 records personnels battus.(voir les résultats page 4 du bulletin)

Record personnel aux 10km d' ACIGNE pour Mélanie GILBERT 56' 16" - Régine L'HERMITTE 43' 07" et Dominique CROCHET 39' 16" alors qu'il est en préparation marathon

Record personnel aux 10km

de St JACQUES pour Pierre MESLET (Jun) 36' 25" qui touche un peu à tous les sports avec passion.

GAUDIN Emmanuel 41' 55" aux 10km de St Jacques , il savoure enfin les bienfaits d'un entraînement régulier après un hiver avec une « batterie à plat »

Christian DELERUE avec un entraînement minimal il a réalisé 1h 21' 59" aux 21,1km de Malestroit (56)

Au sommaire de ce mois-ci	
Le nouveau maillot—Echos et Potins	2
Echos et Résultats	3
Echos et Résultats	4

Le nouveau maillot

Il ne faut jamais désespérer, voici enfin le nouveau maillot cela valait le coup d'attendre car le résultat est intéressant. Le maillot est fait dans les matériaux derniers cris, il a bénéficié d'un designer pour la mise en forme et les couleurs....

Son coût a été pris en charge en grande partie par nos sponsors et il faut les en remercier...

Le coût d'un maillot de cette qualité tourne autour de 33,60 Euros.

Nous allons privilégier la fidélité au club.

- Pour avoir le maillot il faudra verser la somme de 16 Euros, cette somme sera déduite de votre licence 2003 si vous avez pris le maillot avant mi-octobre.
- Si vous prenez le maillot en Novembre la somme sera déduite sur la licence 2004.

Le chèque est à libellé à l'ordre de la JA Melesse.

Championnat de France de Montagne le 02 juin 2002

François Xavier BETHUEL 2ème en cadet en 28' 10" (le vainqueur en 28' 03"), malgré une chute et 6ème place pour Fabien MOTTIN en 31' 10", sur un parcours très sélectif et difficile.

Chez les juniors filles la première fille termine 3' 01" derrière Fabien MOTTIN, le niveau n'était pas très relevé... En 2001 la 1ère fille terminait avec Fabien...

*Vincent a perdu
Son pari!*

Au départ de la course de montagne, j'ai proposé à Vincent un test de valeur en montagne.

L'écart au semi-marathon entre Vincent FAUCHEUX et Christian DELERUE au semi-marathon est actuellement de 10 mn. On peut considérer l'effort en montagne comme au minimum un semi-marathon et même davantage...

- si l'écart est supérieur à 10mn Vincent gagne la bouteille,
- si l'écart est inférieur à 10mn Vincent paye sa bouteille.

A l'arrivée 206ème Vincent FAUCHEUX en 1h 40' 53" et 232ème Christian DELERUE en 1h 42' 32"...

Il y a donc moins de 10 mn...

Personnellement il y a longtemps que je n'ai pas vu une course de montagne aussi dure et avec une pente aussi forte en descente l'équivalent d'une piste noire.

Mais bon visiblement Vincent a apprécié car il part en vacances à la montagne avec Laurent MESTAT, Jérôme LEBRETTON, Anne-Lise RICHER, Myriam PORTIER, Franck GARNIER et Anthony ROCHELET.

Ils n'ont pas dit s'ils vont courir tous les jours en montagne !!!

On peut dire qu'il y a maintenant 1/3 des licenciés du club qui sont maintenant connectés.

Les infos en permanence et avant les autres

Pour les internautes

La JA Melesse possède un site de 6 pages sur le WEB, sont adresse:

<http://perso.club-internet.fr/crchsbre/jamelesse.htm>

Attention : il faut mettre l'appellation en entier et en minuscule. Il est actualisé 2 fois par semaine avec les échos et potins des entraînements et des résultats.

Un autre site incontournable pour les fans de courses à pied, le site de la CDCHS 35 avec les résultats des courses du département et très souvent des reportages photos.

<http://perso.club-internet.fr/crchsbre>

Dates Réunions
« Piste »

Mercredi 3 juillet
TA Rennes

Vendredi 19 juillet
TA Rennes

Mercredi 4 septembre
TA Rennes

Vendredi 6 septembre
AC Cesson

Mercredi 11 septembre
TA Rennes

Mercredi 18 septembre
TA Rennes

Mercredi 25 septembre
TA Rennes

Echos et Potins

Après le relais d'IRODOUER, au challenge PASSION, les filles sont actuellement en tête du challenge (280pts), si elle termine 1ère à St MEEN elle gagne le challenge, c'est la 3ème épreuve qui départage, or l'EAPB n'a pas couru à IRODOUER.

Les garçons sont en deuxième position. Derrière la Jacques Cartier, la place de deuxième n'est pas assurée si la GARNISON gagne le relais de St MEEN.

Un rappel la première équipe aura un chèque de 150 Euros et à la seconde place 120 Euros...

Il reste encore une course avec le relais de ST MEEN LE GRAND (équipe de 4 coureurs)

Attention car le relais est le même jour que TOUT RENNES COURT

L'équipe féminine est actuellement en tête du challenge de la Forêt.

Il reste à courir la course de Servon/Vilaine en octobre elle est en principe assurée de cette victoire. Une soirée à la crêperie est en vue.

Ont participé à ce challenge Béatrice LANDEL, Marie Annick HERVE, Frédérique GREHAL, Françoise GREHAL, Jocelyne HARDY, HAVOUIS Isabelle, Mélanie GILBERT

La recette du mois

La recette du mois
C'est Jacqueline DELERUE
ce mois-ci qui nous propose :

les MACARONS
pour 2 personnes

- 60 gr. de muesli
- 25 gr. de lait en poudre
- 6 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de crème fraîche
- 2 cuillères à café de noix de coco
- 2 cuillères à café de raisins secs
- 1 cuillère à café de

sucre

- Quelques gouttes d'amandes amères

Préparation

- Mélanger le tout dans un saladier
- Laisser reposer une heure
- Avec une cuillère à café, faire des petits tas de pâte, les déposer sur une plaque
- Cuire à four moyen 25 mn

Les résultats

Foulées du Lévy à St Malo 1 mai 2002

121 classés 15 km mesurés
2ème Patrick HELLEUX 52' 21"
5ème Didier GAIGNET en 53' 51"

Semi de Nouvoitou 5 mai 2002

410 classés Label régional

3ème Pascal BARBOT 1er V1h 1h 13' 29"
5ème Lionel FRESNEL 2è V1h 1h 14' 49"
13ème Pascal BOUSSAUD 1h 18' 01"
54ème Michel CABARET 1h 24' 12"
97ème Jean LEROUX 1h 28' 23"
319 à 322 Françoise GREHAL, Béatrice LANDEL, Régine L'HERMITE et Marie Annick HERVE en 1h 46' 49"
par équipe le club termine 1er devant la Garnison Rennes, classement sur 3 hommes.

Course du Muguet à Montfort 1 mai 2002

25- Christian DELERUE 1er V2h en 1h 03' 08"

Course de BEIGNON 10km mesuré

14- Christian DELERUE 2ème V2h en 38' 30"

Semi marathon de St Sylvain Anjou 30-04-02

Label régional

Isabelle HAVOUIIS a terminé en 1h 43' 39" le semi-marathon.

ACIGNE 30 avril 2002

label régional

9ème Vincent FAUCHEUX 33' 37"
13ème BARBOT Pascal 2è V1h 33' 55"
34ème ROULLIER Fabri 1er esp 35' 37"
37ème Thierry SOURDAIN 35' 43"
86ème LEMONNIER Eric 37' 57"
88ème DELERUE Christian 38' 02"
121ème CROCHET Dominique 39' 16" (RP)
130ème MOTTIN Yves 39' 29"
292ème GAUDIN Emmanuel 43' 48"
548ème PERRIGAULT Raymond 53' 05"

Avec une équipe mise sur pied dans la dernière semaine André SICOT a emmené une équipe au relais d'IRODOUER composé de Fabrice ROULLIER, Pascal BOUSSAUD, Vincent FAUCHEUX Patrick HELLEUX et Didier GAIGNET ont accompagné en vélo

Les Filles ont gagné le relais avec Béatrice LANDEL, Marie Annick HERVE, Jocelyne HARDY, Mélanie GILBERT et Françoise GREHAL.

Henri FAUCHARD a eu ses vacances en Juillet et il se prépare pour le TRAIL RAID de la 6000 D.

EKIDEN de MELESSE

Le 10 mars 2002

2ème place du championnat de Bretagne pour l'équipe 1, en tête du 2ème relais à 2km de l'arrivée, Patrick HELLEUX au 6ème relais n'a rien pu faire pour empêcher le retour de la Jacques Cartier St Malo... 2h 21' 53"

Belle bagarre entre l'équipe 2 et les jeunes de la BOB Team JA, jusqu'au 3ème relais le rêve était permis, à chaque fois le 10km a augmenté l'écart et Lionel FRESNEL dans le 6ème relais n'a laissé aucune chance de retour. La grande forme revient pour Lionel (il a travaillé dans le SAS départ

par équipe le club termine 1er.

ACIGNE au FEMININ

Label régional

24ème LANDEL Béatrice 42' 51"
25ème HERVE Marie Annick 42' 57"
28ème Régine L'HERMITE 43' 07" (RP)
296ème GILBERT Mélanie 56' 16" (RP)
305 GREHAL Françoise 56' 27"
306ème HARDY Jocelyne 56' 27"

10 km de Bourbarré (mesuré) 285 classés

3 André SICOT 1er V1h 32' 28"
6ème Lionel FRESNEL 2è V1h 34' 38"
17ème Thierry SOURDAIN 36' 38"
123ème Marie Annick HERVE 42' 34"
189ème Isabelle HAVOUIIS 46' 39"

Emmanuel GAUDIN a réalisé 42' 30" aux 10km de St Jouan des Guèrets (résultats non parvenus au club)

Christian DELERUE a participé à une course en Dordogne un 10km en 36' 47", il termine 15ème de la course (180 classés)

10km Chevaigné 6 avril 2002

Parcours mesuré

Pascal BARBOT 1er V1h en 35' 23"
24ème DELERUE Christ. 3è V2h
47ème Pierrick LEFEUVRE 41' 39"
62ème Béatrice LANDEL 2 V1F 43' 08"
86ème Régine L'HERMITE 45' 51"
97ème GREHAL Frédérique 47' 06"
140ème Raymond PERRIGAULT 52' 36"
156 GREHAL Françoise 52' 36"

Course des 5 km

2 - FX BETHUEL (Cad) 17' 48"
3- Fabien MOTTIN (Cad) 18' 52"
4- GUERRAULT Florian (Min) 19' 22"

jusqu'au 4ème relais) et il réalise un meilleur temps que Patrick HELLEUX.

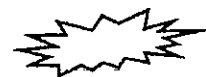
L'équipe féminine est restée toujours à portée de fusil de l'équipe de l'EAPB, c'est le premier relais qui a fait la différence, sinon l'écart est resté stable... Les filles terminent 2ème par équipe

Bravo et merci à tous les bénévoles qui ont participé à la réussite de l'épreuve. Il y avait de l'ambiance dans la salle Polyvalente de Melesse.

Le fait de tout retrouver dans une même salle (coureurs, salle de repos et ravitaillement) a apporté une ambiance supplémentaire.

Echos et Potins

Patrick Helleux, Bruno Roulle et Didier Gagniet se sont lancés dans le raid vert de Bretagne, au menu : VTT, Canoë et Orientation, course à pied. Nos 3 coureurs, voulaient courir et ils ont couru pendant un bon moment, car ils n'ont pas relevé précisément l'emplacement de chaque balise (on trouvera toujours !). Résultat pour trouver, ils ont « balayé » le terrain approximativement, c'est à dire parfois longtemps....



15km Guipel Mai 2002

Label Régional

24 Pierrick LEFEUVRE V1h 56' 50"
91 HERVE Marie-Annick 3è V1F 64' 09"
195 PERRIGAULT Raym. V1h 77' 41"

10km St AUBIN Mai 02 Mesuré

16 MESLET Pierre 1er Ju h 37' 26"
35 LEFEUVRE Pierrick V1h 39' 08"
166 PERRIGAULT Raym. V1h 51' 21"
187 GILBERT Mélanie 1ère Ju F 57' 06"

Les résultats

21,1km de LIFFRE 31 mars 2002

Super "DEDE" champion de Bretagne du semi-marathon à Liffre

3 - André SICOT 1er V1h 1h 08' 55"

11- Vincent FAUCHEUX 1h 12' 25" (RP)

16- Lionel FRESNEL (RP), 1h 13' 44"

23- PRIOUL Jean Marc 1h 14' 46" (RP)

42- BOUSSAUD Pascal 1h 16' 18" (RP)

64 - ROULLIER Fabrice 1h 18' 13" (RP)

164 - MOTTIN Yves 1h 23' 24" (RP)

254 - CHARPENTIER Thomas 1h 27' 05" (RP)

261- LE ROUX Jean 1h 27' 27" (RP)

262- CABARET Michel 1h 27' 28"

345- LANDEL Béatrice 1h 30' 20"(RP)

403- HERVE Marie Annick 1h 32' 30"

492- L' HERMITTE Régine 1h 35' 45"

541- Frédérique GREHAL 1h 37' 47"

677- Françoise GREHAL 1h 43' 37"

par équipe : JA Melesse championne de Bretagne par équipe

- senior : SICOT André champion de Bretagne
- titre pour Lionel FRESNEL en vétéran 1
- podium pour Fabrice ROULLIER 2ème en espoir
- podium pour Thomas CHARPENTIER 3ème en junior

A VIGNOC le même jour, la JA Melesse remporte le challenge par équipe avec BARBOT Pascal, Eric LEMONNIER, Isabelle HAVOUIIS et Raymond PERRIGAULT.

10km de Laval 24 mars 2002

Label régional

46- Patrick HELLEUX en 32' 59"

Vincent FAUCHEUX 33' 06"

126- Bruno ROULLE 34' 42"

204- BETHUEL FX 36' 26" RP

231- MOTTIN Fabien (Cad) 37' 14" RP

HAVOUIIS Isabelle après une longue blessure a repris la compétition.

GREHAL Frédérique connaît actuellement quelques problèmes de santé, elle est voie de guérison on est tous avec elle pour lui souhaiter un prompt rétablissement.

Le championnat de France de marathon aura lieu au Pont de NORMANDIE le 06 octobre 2002, certains coureurs ont déjà programmé le marathon, il s'agit de Stan CARRETERO, Patrick HELLEUX, Pascal BARBOT, Vincent FAUCHEUX,

Pascal BOUSSAUD , Christian DELERUE...sans doute Lionel FRESNEL

C'est un déplacement pas trop loin et facile avec la nouvelle autoroute, il faut compter 3h/ 3h 30 de route pour rejoindre LE HAVRE.



Le jeune Kevin BALDINI (Benjamin) de Montreuil le Gast rejoindra le club à la rentrée en septembre.

240- DELERUE Christian 37' 28"

253 - MOTTIN Yves 38' 04"

Sont qualifiés aux France: HELLEUX, FAUCHEUX, BETHUEL, DELERUE.

15km Tour de RENNES 17 mars 2002

Championnat de Bretagne des 15km

Deux titres de champion de Bretagne pour les jeunes : C'est Pierre MESLET qui l'emporte dans les 250 derniers mètres en junior en 57' 37"(record amélioré) et Fabrice ROULLIER l'emporte dans la catégorie des espoirs en 55' 24" il améliore également son record personnel.

8ème André SICOT 3ème V1h 50' 35

294 - Jean LE ROUX V1h 63' 18"

487- Isabelle HAVOUIIS 4ème V0F 68' 18"

534- Henri FAUCHARD en 69' 21"

901- Raymond PERRIGAULT 82' 02"

10km St Jacques 7 juin 02

Label Régional

18 SICOT André 2é V1h 33' 02 "

23 FAUCHEUX Vincent 33' 47"

44 SOURDAIN Thierry 34' 47 "

46 ROULLIER Fabrice 2è Esp 34' 46 "

78 MESLET Pierre 2è Jun 36' 25" RP

115 CABARET Michel V1h 37' 38"

148 MOTTIN Yves V1h 38' 36"

173 MOTTIN Fabien 2è cad 39' 24"

202 LE ROUX Jean V1h 40' 20"

239 GAUDIN Emmanuel Seh 41' 55" RP

303 HERVE M-Annick 2è Se F 43' 24"

355 GREHAL Olivier Se h 44' 58 "

509 PERRIGAULT Raymond 50' 17"

Par équipe : 4ème place

5km mesuré 108 classées

8 LANDEL Béatrice 3è V1 F 19' 52"

25 GREHAL Françoise V1 F 23' 10"

L'entraînement à MELESSE reprendra le mercredi 03 septembre à 15h 30 à la salle omnisports (près du pont)

Plusieurs contacts de coureurs sont en cours pour rejoindre le club, par prudence l'on attendra les mutations pour les annoncer .

Bientôt les vacances n'oubliez pas de transmettre vos résultats surtout s'il s'agit d'une épreuve à label.

Le site et le bulletin sont faits pour informer les autres membres du club.

Echos et Potins



Le samedi 6 juillet 2002

Myriam PORTIER et Franck GARNIER

Se marient, le club de la JA Melesse a reçu une invitation pour les membres du club à la cérémonie de mariage à l'église de MELESSE à 10h 30 et au vin d'honneur qui suivra à IRODOUER.



Le samedi 8 septembre 2002

Evénement d'importance dans la famille GREHAL avec le mariage d'Olivier et Murielle.

Vous êtes tous invités à la cérémonie qui sera célébrée à la mairie de DOURDAIN à 10 h puis au vin d'honneur à l'issue de la cérémonie.

Ensuite si le cœur vous en dit, vous pourrez participer à la soirée dansante à la salle des fêtes de GAHARD.