

# JA Melesse

9ÈME ANNÉE, N° 60

30 OCTOBRE 2002

## Le Test de

### V.M.A

Le traditionnel  
test de VMA

aura lieu le  
lundi 11 novembre 2002 au  
stade de Melesse à 10h 00  
précise...

Vous pouvez  
venir pour 9h 15 et ainsi aider  
à la mise en  
place des cônes  
et il sera plus  
facile de faire  
les groupes, si  
vous arrivez  
un peu juste  
vous serez  
peut-être pas  
dans le bon  
groupe.

Après le test il  
y aura un pot  
de l'amitié offert par le club,  
dans la salle  
omnisports n° 1  
(là où il y  
avait le ravi-  
taillement de l'  
Ekiden en 2001.  
apporter son maillot de club

## François—Xavier une fin de saison d'enfer

*On l'a toujours dit c'est en  
septembre-octobre que le  
club tourne à plein régime ..*

François Xaviers BETHUEL (cadet 1), a réalisé 2' 37" 92 au 1000m puis 9' 17" 4 au 3000m. Il termine en fanfare avec 32' 31" aux 10 km de TAULE-MORLAIX

A TAULE, record battu pour Fabien MOTTIN (cadet 2) en 36' 01", le voilà déjà qualifié pour le championnat de France des 10 km à LANGUEUX en 2003, record également pour Daniel LE FLANCHEC avec 37' 12", Anthony ROCHELET « passe le mur des 33' 00 » il réalise 32' 55", Bruno ROULLE 32' 33".

Au semi-marathon de St POL - MORLAIX, André SICOT termine 32ème du championnat de France en 1h 08' 40" son meilleur temps en vétéran. Patrick HELLEUX 49ème en a fait de même, il réalise 1h 10' 01" son record personnel vétéran. Pascal

Arrivée au club de Delphine GROYER de Rennes, senior féminine, elle a déjà réalisé 38' 30" aux 10 km route et 3h 03" au marathon.

Du nouveau chez les jeunes avec Kevin BALDINI (1989) de Montreuil le Gast, Nicolas PERRAY (1988) de Montreuil le Gast, Félix LE MARECHAL (1990) de La Mézière, de François THOMAZEAU (1985) de Melesse.

- Arrivée au club de Mickaël FRIN de Vitré senior homme, il se remet à courir en cadet il faisait du 1500m. maintenant il s'oriente pour la route.

- TARDIVEL Didier de

BARBOT 104ème en 1h 13' 00" a apporté son concours au classement par équipe, le club fait son meilleur résultat en terminant à la 5ème place par équipe au semi-marathon.

Au championnat de France de marathon au PONT de NORMANDIE le club termine à la 2ème place en vétéran et à la 4ème place en toutes catégories.

Patrick HELLEUX réalise 2h 29' 49" et termine 4ème V1h juste au pied du podium et André SICOT se classe 5ème vétéran 1 h en 2h 31' 20", Vincent FAUCHEUX commence à assimiler le marathon il réalise 2h 39' 29" (record personnel) et Jean Marc PRIOUL suit derrière en 2h 40' 28", Christian DELERUE assure la place par équipe en vétéran en 2h 58' 33"

André SICOT encore lui, a réalisé 2h 27' 02" au marathon d'AMSTERDAM (Hollande) il termine 1er vétéran 1. Ce chrono a été fait une semaine avant Morlaix.

Patrick HELLEUX a réalisé 32' 30" aux 10km d'ORLEANS aux

championnats de France entreprises le 21 octobre dernier.

Béatrice LANDEL termine 1er féminine au marathon de CHAVAGNE en 3h 13' 08". Alain SCELLES 3h 07' 08", Françoise GREHAL 3h 52' 48"

Alain SCELLES aux 24 heures de St MAIXENT l' Ecole réalise une bonne performance il termine 7ème avec 184,684 km. René CARQUET a assuré 144,756 km.

Fabien MOTTIN (cadet) a amélioré ses temps au 1500m en 4' 35" 4, au 3000m 10' 00" 7, et au 1000m 2' 49" 26, il finit en beauté avec le 10km de Taulé en 36' 01".

GAUDIN Emmanuel (Seh) améliore son temps au semi-marathon de Rennes de plus de 7mn

Stan CARRETERO reprend l'entraînement suite à une blessure.

Retour de Jean Christophe HAMON au TRAIL des Ajoncs d'Or à St NOLFF (56) le 28 octobre, il termine 26ème en 2h 34' 34" il y avait 103 classés

## Les échos

Rennes arrivé au club en septembre il a en deux mois ; amélioré son temps aux 10 km et son temps au semi-marathon, son objectif 2003, le marathon.

Christian DELERUE a participé à un stage de niveau 4 « France », il en est revenu avec quelques nouveautés, dont les coureurs du club pourront profiter.

Jean Marc PRIOUL sera au

départ du raid THAIS en Thaïlande, un raid d'une semaine.

En 2003, parmi les projets et si le marathon a bien lieu, l'objectif de début de saison sera le 30 mars 2003 avec le marathon de Marseille:

André SICOT, Patrick HELLEUX, Jean Marc PRIOUL, Vincent FAUCHEUX, Christian DELERUE, Stan CARRETERO sont intéressés par le projet.

### Au sommaire de ce mois-ci

Le test de VMA	1
Echos et Résultats	1
Echos et Résultats	2

# Les Résultats

**10 km de St JACQUES juin**  
 Label régional - 645 classés  
 18 SICOT André 33' 03  
 23 FAUCHEUX Vincent 33' 47  
 44 SOURDAIN Thierry 34' 51  
 46 ROULLIER Fabrice 34' 56  
 78 MESLET Pierre 36' 25  
 115 CABARET Michel 37' 39  
 147 MOTTIN Yves 38' 37  
 173 MOTTIN Fabien 39' 24  
 202 LEROUX Jean 40' 20  
 239 GAUDIN Emman 41' 55  
 303 HERVE Marie An 43' 24  
 355 GREHAL Olivier 44' 58

**5km mesuré 108 classées**  
 6 LANDEL Béatrice 19' 52  
 25 GREHAL Françoise 23' 10

**14,6 km d' ERCE 13 juillet**  
 300 classés  
 5 BARBOT Pascal 48' 52  
 28 SOURDAIN Thierry 54' 13  
 29 ROULLIER Fabrice 54' 14  
 40 DELERUE Christian 55' 12  
 43 LEMONNIER Eric 55' 15  
 49 LEFEUVRE Pierrick 56' 25  
 60 CHARPENTIER 57' 36  
 102 LANDEL Béatrice 61' 07  
 162 HAVOUIIS Isabelle 64' 20  
 200 FAUCHARD Henri 67' 43  
 229 GREHAL Françoise 71' 11  
 278 PERRIGAULT Ray 78' 18

**10 km de RIMOU 17 Aout**  
 Mesuré - 175 classés  
 5 FAUCHEUX Vincent 34' 13

22 SOURDAIN Thierry 37' 41  
 32 DELERUE Christian 38' 55  
 34 LEFEUVRE Pierrick 39' 07  
 36 CROCHET Dominiq 39' 33  
 157 GREHAL Françoise 54' 54

**10 km de LE VERGER Aout**  
 Mesuré - 143 classés  
 6 FRESNEL Lionel 34' 30  
 25 BOUSSAUD Pascal 37' 35  
 60 GAUDIN Emmanuel 41' 11  
 68 LEFLANCHEC 414 43  
**Populaires 6,7 km 27 classés**  
 3 MOTTIN 25' 47 1er Cadet

**10 km CHATILLON 7-09**  
 Label régional - 351 classés  
 8 SICOT André 34' 19  
 20 SOURDAIN Thierry 35' 33  
 30 BOUSSAUD Pascal 36' 03

**VITRE 10 km 15 septembre**  
 Label régional 283 classés  
 championnat de Bretagne  
 10 BARBOT Pascal 35' 01  
 Champion Bretagne vétéran 1h  
 24 MESLET Pierre 3è Ju 37' 56  
 46 CROCHET Dominique 39' 32  
 234 PERRIGAULT Raym. 55' 23

**21,1km de VITRE 15 Septembre**  
 Label Régional - 247 classés  
 7 HELLEUX Patrick 1h 13' 16  
 11 FAUCHEUX Vinc. 1h 15' 51  
 12 SICOT André 1h 15' 52  
 27 BOUSSAUD Pascal 1h 21' 51  
 71 MOTTIN Yves 1h 30' 56

**Marathon Laval 29 Septembre**  
 Label Régional 402 classés  
 4 BARBOT Pascal 2h 36' 42

**REDON 10km 28 septembre**  
 Label Régional - 393 classés  
 28 BOUSSAUD Pascal 36' 22  
 139 HAVOUIIS Isabelle 42' 30

**9, 8km de RENNES 14 octobre**  
 958 classés  
 11 ROULLE Bruno 33' 45  
 16 BETHUEL FX Cad 34' 29  
 31 CANIPEL Grégory 34' 52  
 50 GAIGNET Didier 36' 19

**21,1km de RENNES 14 octobre**  
 Label national - 3058 classés  
 14 BARBOT Pascal 1h 14' 59  
 34 BOUSSAUD Pascal 1h 17' 30  
 67 SOURDAIN Thierry 1h 19' 33  
 85 ROULLIER Fabrice 1h 20' 28  
 133 MESLET Pierre 1h 22' 47  
 163 FRIN Mickael 1h 23' 43  
 172 CROCHET Dom 1h 23' 55  
 173 CABARET Mic 1h 23' 56  
 331 PRIOUL J Marc 1h 27' 59  
 332 HAMON Christo 1h 28' 00  
 455 GAUDIN Emma 1h 30' 16  
 797 LE ROUX Jean 1h 35' 20  
 1588 TARDIVEL Di 1h 44' 08  
 2564 PERRIGAULT 1h 57' 43

**10km LA MEZIERE 6 Octobre**  
 Mesuré - 342 classés  
 3 ROCHELET Anthony 34' 34  
 12 ROULLIER Fabrice 36' 28  
 21 CHARPENTIER Th. 37' 24  
 83 LANDEL Béa 41' 42  
 84 HAVOUIIS Isabelle 41' 43

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>

Il est actualisé 2 fois par semaine avec les échos et potins des entraînements et des résultats.

Un autre site incontournable :

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

*Le prix de la licence*  
 2002 - 2003

Ne pas oublier de fournir un certificat médical de moins de 2 mois

Poussins-Benjamins-Minimes = 60 Euros

Cadets-juniors-Seniors-Vétérans = 75 Euros

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

Vous pouvez acquérir le nouveau maillot du club au prix de 16 Euros (il en vaut 33).

Si vous reprenez une licence en 2003-2004, le maillot vous sera remboursé sur le prix de la licence 2004.

Pour les jeunes, il est possible d'obtenir des bons de sport auprès de votre Mairie, renseignez-vous, si vous avez besoin d'une facture, la demander à Jacqueline.

# Echos et Potins

Suite au résultat du relais de St MEEN la JA Melesse a terminée 2ème du challenge PASSION au féminin et 2ème du challenge PASSION masculin.

Au relais de St MEEN le GRAND, dernière épreuve du challenge. Françoise GREHAL a monté une équipe féminine avec Mélanie GILBERT, Béatrice LANDEL, Isabelle HAVOUIIS, Jocelyne HARDY qui a terminé 2ème du relais

Chez les Hommes c'est Vincent FAUCHEUX qui a trouvé ses coéquipiers au dernier moment ; Fabien MOTTIN, Daniel LE FLANCHEC, Anthony ROCHELET, Vincent FAUCHEUX. Ont terminé à la 7ème place.

La fin de l'année est toujours un peu difficile pour Christian DELERUE, c'est une période de travail intense et il peut avoir du retard dans son planning, il faut l'excuser et patienter...



Vous souhaitez un plan d'entraînement, le club dispose d'entraîneurs compétents:

Françoise GREHAL  
 Frédérique GREHAL  
 Jacqueline DELERUE  
 Christian DELERUE

Laurent MESTAT a souhaiter en 2003 faire une pause, il n'y aura donc pas d'entraînements le samedi avec encadrement.

# La recette du mois

## La recette du mois

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

### MUFFINS aux myrtilles & à la vanille pour 10 muffins

- 150 g d'amandes ne poudre
- 150 g de cassonade
- 50 g de farine à gâteau (avec levure incorporée)
- 4 blancs d'œuf
- 175 g de beurre fondu
- 1 c.à café d'extrait de vanille
- 150 g de myrtilles

## Préparation

- Mélanger la poudre d'amandes, la cassonade, la farine et le beurre
- Ajouter les blancs d'œufs, l'extrait de vanille, *à la mesure*
- Mélanger pour obtenir une pâte bien lisse
- Remplir les caissettes en papier sulfurisé de cette préparation, puis ajouter les myrtilles
- Préchauffer le four à 7 (220°)
- Enfouez les muffins pour 15 mn, puis laisser reposer 5 mn dans le four éteint, laisser refroidir.