

JA Melesse

10ÈME ANNÉE, N° 61

01 OCTOBRE 2003

Le Test de V.M.A

Le traditionnel
test de VMA
aura lieu le
mardi
11 novembre
2003 au stade
de Melesse à
09h 30 précise...

Vous pouvez
venir pour 9 h.
00 et ainsi ai-
der à la mise en
place des cônes
et il sera plus
facile de faire
les groupes.
i vous arrivez
juste à l'heure
vous ne serez
peut-être pas
dans le bon
groupe.

Après le test il
y aura un pot
de l'amitié of-
fert par le club.

Lieu : la salle
omnisports n° 1,
et analyse des
résultats.

Le relais de nuit sera organisé le 6 mars 2004

Le RELAIS DE NUIT se déroulera le samedi 06 MARS 2004 à Melesse avec le passage de relais dans la salle polyvalente..

Au chapitre des nouveauté :

- un changement d'horaire avec un départ à 21h 00.
- Les suiveurs à vélos seront autorisés
- Le premier relais sera un 10 km - 5km -10 km -5 km - 10 km - 5 km

Lors de la réunion du 10 novembre, des responsables d'équipes seront désignés, afin de soulager les responsables de l'organisation.

Arrivée au club de Sylvie COZANNET de Rennes, senior féminine, et de Gérard LELIEVRE de Rennes, vétérans.

Arrivée de CELIA au foyer de Emmanuel GAUDIN, qui a quitté la région pour s'installer avec sa petite famille dans les ALPES, mais Emmanuel reste licencié au club.

Christian DELERUE a participé aux Championnats du Monde d'Athlétisme au Stade de France : il était Juge-Arbitre au Marathon (hommes et femmes).

La JA sera présente au championnat de Bretagne de marathon à VANNES (56) avec

Le repas du club

A l'initiative de Vincent FAUCHEUX et Anthony ROCHELET, un repas du club sera organisé cet année.

Il est prévu le lundi 10 Novembre à 19h30 à la Salle Polyvalente de MELESSE.



Le repas sera entièrement préparé par Anthony ROCHELET (traiteur-charcutier-boucher) et Vincent FAUCHEUX (Boulangier - Pâtisier).

Le prix est fixé à :

- 7 € pour les jeunes (nés en 1987 et après), et à
- 12 € pour les adultes (nés en 1986 et avant).

Anthony sera le responsable de la soirée, il va gérer le repas, il donc important de l'aider dans sa tâche:



Il faut vous inscrire auprès d'Anthony le plus tôt possible.

L'inscription accompagnée du chèque correspondant au prix des repas est à adresser directement à :

Anthony ROCHELET

10 impasse Julien Hiard
35520 LA MEZIERE

Téléphone :

0294 69 3 16 6



(avant le 05/11/03 pour qu'il puisse prévoir la quantité).

Les échos

Béatrice LANDEL, Françoise GREHAL, Marie-Annick HERVE, Michel CABARET et Jean LEROUX,

Le championnat du monde d'athlétisme a des retombées sur le club. Depuis la rentrée de nouveaux jeunes viennent s'entraîner le mercredi après-midi à MELESSE : bienvenue à tous.

Christian DELERUE fera une formation de mesureurs à

FORT DE France en Martinique au vacances scolaires de fin octobre.

Dates des championnats :

11/01/04 Championnat Départemental

01/02/04 Championnat de Bretagne,

15/02/04 Championnat Interrégional

Au sommaire de ce mois-ci	
Le test de VMA	1
Echos	2
Echos	3

Les Résultats

10 km de St JACQUES juin

Label régional - 645 classés

4 SICOT André	32' 13
9 FAUCHEUX Vincent	33' 45
22 BERTHELOT	34' 27
32 SOURDAIN Thierry	34' 56
39 BOUSSAUD Pascal	35' 20
47 FRIN L Mickael	35' 44
46 ROULLIER Fabrice	35' 45
57 BUSNEL Steph.	36' 14
108 DELERUE Christ	38' 01
126 CROCHET Domi	38' 32
178 CABARET Michel	39' 43
209 GAUDIN Em.	40' 33
230 LEROUX Jean	41' 08
240 HAVOUIS Isabelle	41' 19

5km mesuré 108 classées

23 HERVE Marie Annick 22' 41
GREHAL Françoise 23' 10

15 km de GUIPEL Mai 2003

300 classés

2 ROCHELET Antony	51' 44
3 BARBOT Pascal	52' 02
16 LEFEUVRE Pier	53' 08
18 BOUSSAUD Pasc.	55' 11
27 BUSNEL Steph.	56' 44
31 LEMONNIER Eric	57' 11
59 CHARPENTIER	59' 16
100 HAVOUIS Isabelle	64' 25
101 DELERUE Ch.	64' 26
128 LANDEL Béatrice	64' 58
186 TARDIVEL Did	71' 54
227 GREHAL Françoise	75' 52
250 PERRIGault Ray	79' 09

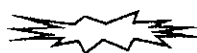
10 km de RIMOU 17 Aout

Mesuré - 175 classés

11 BOUSSAUD Pascal	35' 47
30 LEFEUVRE Pierrick	38' 51
33 CROCHET Dominiq	39' 11
43 LEFLANCHEC	40' 18
139 GREHAL Françoise	51' 20

10km CHARTRES Septembre 03

3 SICOT André	32' 55
31 CARRETERO Stann	36' 18
33 BUSNEL Steph.ane	36' 32
160 LANDEL Bea	42' 21
290 GREHAL Françoise	48' 18
311 HERVE Marie Annick	49' 24
347 RICHER Cath.	52' 11



Echos et Potins

Objectif : Le marathon de LA ROCHELLE (17)!

Un voyage est prévu au Marathon de LA ROCHELLE, le 30 novembre pour une quinzaine d'athlètes du Club: Delphine GROYER, Régine L'HERMITTE, Sylvie COZANNET, André SICOT, Patrick HELLEUX, Jean Marc PRIOUL, Emmanuel GAUDIN, Vincent FAUCHEUX, Anthony ROCHELET, Stann CARRETERO, Pascal BOUSSAUD, Didier TARDIVEL, Alain SCELLES, René CARQUET, Christian DELERUE, Jean Yves MOTTIN, Daniel LEFLANCHEC ainsi que Charlie LE HOANGAN.

de Bâtiment LEGENDRE », le voyage est offert en bus, l'hôtel et le repas sont offerts par le sponsor.

Il reste à la charge du coureur l'engagement à la course.

Les engagements sont faits depuis le 05 juillet, il n'y a plus de place sur La Rochelle et nous serons logés à Rochefort.

Pascal BOUSSAUD et Dominique CROCHET Se sont inscrits au stage d'entraîneur de niveau 2.

Charlie LE HOANGAN (St Grégoire) un nouveau venu au club s'est inscrit au stage de niveau 1 entraîneur à COLPO les 1 et 2 novembre prochain

La recette du mois

La recette du mois

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

La Tarte à la tomate

- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 2 cuillères de moutarde
- Comté ou autre fromage en tranches
- tomates
- Basilic, herbes de Provence

Préparation

- Dérouler la pâte

- Étaler la moutarde
- La recouvrir avec les tranches de fromage
- Puis recouvrir l'ensemble avec des rondelles de tomates
- Préchauffer le four à 6 (200°)
- Enfournez
- Cuire au four environ 25mn
- En fin de cuisson, mettre les herbes de Provence et le basilic
- (le basilic perd son goût à la cuisson).

BON APPETIT

Avec votre licence vous bénéficiez d'une garantie d'assurance par le biais d'un contrat souscrit par la FFA auprès de la Compagnie AZUR assurances : N° 22824842ZK

Ce contrat comprend la garantie responsabilité civile et une garantie individuelle accidents. Si vous souhaitez des garanties supérieures, ou complémentaires il faut s'adresser à :

Cabinet GRAS SAVOYE
Service sports et événements
12 - 14 rue du Centre
93197 NOISY LE GRAND
Cédex
Tél. 01 45 92 70 20

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

Françoise GREHAL
Jacqueline DELERUE
Christian DELERUE

Christian DELERUE est un peu débordé en ce moment!

Il boucle actuellement son mémoire d'entraîneur de niveau 4 groupe « France ».

Le mémoire porte sur le suivi de l'entraînement à la fréquence cardiaque et la mise au point d'un test de Fe pour « ajuster » l'entraînement.

Les infos en permanence et avant les autres

Un peu de patience le site sera modernisé et actualisé fin novembre

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>

Un autre site incontournable, Avec les résultats de toute la Bretagne : <http://perso.club-internet.fr/crchsbre>

Le prix de la licence

2003 - 2004

Ne pas oublier de fournir un certificat médical de moins de 2 mois
Poussins-Benjamins-Minimes (nés en 1989 et après) = 65 Euros

Cadets-juniors-Seniors-Vétérans (nés en 1988 et avant) = 80 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 2004-2005, 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.

Les Echos du club

Le bulletin est resté en panne un petit moment voici un texte écrit par François qui relate la saison précédente.

Après la nuit de l'Ekiden, le soleil d'IRODOUER, c'est un temps maussade qui nous a accueilli à St MEEN pour le 3^{ème} relais du « challenge passion ».

C'est aussi le 1^{er} relais effectué par Mélanie. Après un départ tranquille, une 10^{ème} place à l'issue du 1^{er} relais, les choses sérieuses ont commencé.

Après les 4 premiers passages, Mélanie a repris la route en 3^{ème} position, une seule équipe est revenue au cours de ce relais. Isabelle a repris la 3^{ème} place.

Béatrice sur ses 5 kms a grignoté du temps sur l'équipe seconde, pour passer le relais à Régine avec 30" seulement sur ces dernières.

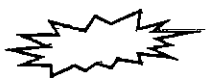
Pour ce dernier relais, Régine bien briffée et très motivée a littéralement avalé cette équipe.

C'est avec plus de 2' d'avance que l'équipe a pris le départ du final. C'est donc à l'arrivée une place de seconde derrière l'EAPB intouchable.

Après une victoire au « Challenge de la Forêt », c'est une deuxième place au « Challenge Passion » qui nous récompense.

Une soirée crêperie a rassemblé toutes les participantes des relais pour une soirée conviviale.

Françoise GREHAL



Emmanuel GAUDIN est arrivé au club il y a 3 ans, il faisait 48' aux 10 km... Il est vient de franchir le mur des 40 minutes dans la région Mayennaise il a réalisé 39' 45", hyper heureux le MANU...

René CARQUET et Gilbert BREGAINT ont tenté de réaliser l'exploit en Grèce avec le célèbre SPARTATHLON plus de 250 km.. Ils ont du abandonner après une journée d'effort (25h) sur blessure. Il faut préciser qu'il n'y a eu cette année à l'arrivée

que seulement 30% des participants. Ils sont bien décidés à retenter l'expérience ...

Béatrice LANDEL va tenter l'aventure du grand fond elle envisage de participer à une course de 100 km, l'an prochain, sans doute dans le cadre du championnat de France dans la région d'Angers.

C'est la saison des anniversaires il n'y a pas une se-

Bienvenue aux nouveaux licenciés à la JA MELESSE :

Prescillia RABINE (La Mézière) , Paul MATHIEU (Montreuil le Gast), Timmy COUDERC (Melesse), Gentien DUVAL (La Mézière) , Pablo VALLEE-DENOUAL (Melesse), Florence et Anne LAIGNEAU (Melesse), Anthony PIQUEREL (Melesse)

Dates des cross dans le département

- Noyal/Chatillon 23 novembre 2003
- St Marc le Blanc 07 décembre 2003
- Championnat Départemental de cross à Noyal s/Vilaine le 11 janvier 2004



Dans la rubrique Système D (enfin presque) disons plutôt « rubrique Beauté »

SHAMPOING

Ne pas confondre avec le baba au rhum !!!

- Un œuf battu avec une cuillère à soupe de rhum
 - Laisser agir et rincer à l'eau
- Pour ceux qui ont les cheveux gras : terminer en incorporant à la dernière eau de rinçage une cuillère à café de vinaigre pour un litre d'eau.

Delphine GROYER

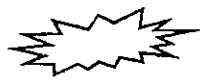


athlète.

maine à l'entraînement à Melesse où l'on fête l'anniversaire d'un ou une

La porte du club est grande ouverte pour les nouveaux arrivants; joggers ou athlètes confirmés.

Il est possible de se licencier toute l'année au sein du club et de bénéficier de conseils quelque soit son niveau.



Echos et Potins

Pascal BARBOT a gagné le marathon de LAVAI le 28 septembre dernier en 2h 37' 29" , Mickaël FRIN a terminé son premier marathon en 3h 21' 58" , il a du marcher(contracture) du 30 ème à l'arrivée .

Victoire par équipe aux 10 km de La Mézière...

Le 05 octobre dernier :

Anthony ROCHELET, l'enfant du pays se rapproche doucement mais sûrement de la première place, il termine cette année à la deuxième place en 33' 59" , ensuite vient Stann CARRETERO en 35' 39" qui retrouve la forme, Thomas CHARPENTIER 37' 31" et Fabien MOTTIN (junior) 37' 27" c'est sans doute l'équipe la plus jeune du club qui remporte un classement par équipe ces dernières années sur route. Quant à Béatrice LANDEL elle remporte la victoire chez les féminines.

Ils sont en préparation marathon et en plus ils font des résultats, Emmanuel BERTHELOT a terminé 2ème d'un TRAIL...

Vincent FAUCHEUX cumulent les places d'honneur, alors que les courses sont uniquement dans le cadre de l'entraînement.

Pascal BOUSSAUD commence à apercevoir la tête du peloton.

Alain SCelles a participé à une compétition de 24heures dans la région Niortaise...

Il faisait trop chaud pour courir..

Alain a du revoir son objectif à la baisse, il a réalisé un peu plus de 137 km.

