

JA Melesse

11^{ÈME} ANNÉE, N° 63

20 OCTOBRE 2004

Test VMA

Un test de VMA, sera mis en place le **jeudi 11 novembre 2004** sur la piste du stade de Melesse à 10h 00

Quelque soit son niveau ceci permet d'évaluer ses capacités et de permettre de situer son niveau et de mettre en place un programme d'entraînement conforme à son niveau.

Après le test il y a aura les douches accessible à la salle polyvalente à Melesse et ensuite le repas mis en place par Anthony Rochelet: **une paëlla**

Après l'effort le réconfort !

Après la VMA le club propose pour ceux qui le souhaitent :

Le repas du club

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

Il est prévu le **jeudi 11 Novembre à 12h 00** à la Salle Polyvalente de MELESSE, juste après le test de V.M.A.

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

(Boulangier - Pâtissier).

Le prix est fixé à :

- Gratuit pour les jeunes (né en 1993 et après)
- 12 € pour les tous les autres

Anthony 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

**Bâtiment D, RdC
2, rue d' Ouessant
35310 Chavagne**

Téléphone : **06 87 78 14 94**

Merci de prévenir avant le 06/11/04 afin qu'il puisse prévoir la quantité).



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

Françoise GREHAL (niv 2)

Jacqueline DELERUE (niv 3)

Christian DELERUE (niv 3)

Le relais de nuit : 4^{ème} édition

Le **RELAIS DE NUIT** se déroulera le **samedi 12 MARS 2005** à Melesse avec un départ à 20h 30 (nouvel horaire) .

Le passage de relais se fera dans la salle polyvalente.

Le club aura besoin de toutes les énergies (un coup de main dans l'année n'a jamais tué personne !)...



Après la course **Anthony ROCHELET** mettra en place un **repas simple** mais convivial (**gratuit**) pour tous les bénévoles et les coureurs du club qui auront participé au relais.

Raymond PERRIGAULT sera le responsable du parcours, il souhaite quel-

ques bénévoles supplémentaires pour tenir les carrefours, ne pas hésiter à lui téléphoner au: **02 99 66 93 18**

Les responsables :

Installations matériels et parcours : Robert LEBRETON

Gestion Dossards: Jacqueline DELERUE

Gestion de l'arrivée: Christian DELERUE

Gestion sas des relayeurs: Lionel FRESNEL

Récupération matériels et distribution Tee Shirts : Annette MOTTIN

Ravitaillements salle cuisine : Mme PERRIGAULT et Mme LEBRETON

Responsable repas : Anthony ROCHELET

Le prix de la licence 2004 - 2005

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

Poussins-Benjamins-

Minimes (nés en 1989 et après) = **65 €uros**

Cadets-juniors-Seniors-

Vétérans (nés en 1988 et avant) = **85 €uros**

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

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

Si vous reprenez une licence en 2005-2006, le maillot vous sera remboursé sur le prix de la licence 2005.