

# JA Melesse

11<sup>ÈME</sup> 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  
stadé de  
Melesse à  
10h 00

Quelque soit son  
niveau ceci per-  
met d'évaluer  
ses capacités et  
de permettre de  
situer son ni-  
veau et de met-  
tre 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 re-  
pas mis en  
place par An-  
thony 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 No-  
vembre à 12h 00** à la  
Salle Polyvalente de ME-  
LESSE, juste après le test  
de V.M.A.

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

(Boulangier - Pâtissier).

Le prix est fixé à :

- Gratuit pour les jeu-  
nes (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 possi-  
ble .

L'inscription accompagnée  
du chèque correspondant au  
prix des repas est à adres-  
ser 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 pré-  
voir la quantité).



Vous souhaitez un plan d'entraî-  
nement, le club dispose d'entraî-  
neurs compétents:

Françoise GREHAL (niv 2)

Jacqueline DELERUE (niv 3)

Christian DELERUE (niv 3)

## Le relais de nuit : 4<sup>ème</sup> édition

Le **RELAIS DE NUIT** se  
déroulera le **samedi 12  
MARS 2005** à Me-  
lesse 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 per-  
sonne !)...



Après la course  
**Anthony RO-  
CHELET** met-  
tra 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 supplémen-  
taires pour tenir les carre-  
fours, ne pas hésiter à lui té-  
léphoner au: **02 99 66 93 18**

**Les responsables :**

**Installations matériels et  
parcours :** Robert LEBRE-  
TON

**Gestion Dossards:** Jacque-  
line DELERUE

**Gestion de l'arrivée:** Chris-  
tian DELERUE

**Gestion sas des relayeurs:**  
Lionel FRESNEL

**Récupération matériels et  
distribution Tee Shirts :** An-  
nette MOTTIN

**Ravitaillements salle cui-  
sine :**  
Mme PERRIGAULT et Mme  
LEBRETON

**Responsable repas :** Antho-  
ny 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 li-  
cence 2005.