

JA Melesse

12ÈME ANNÉE, N° 64

2 NOVEMBRE 2005

Test VMA

Un test de VMA. sera mis en place le **vendredi 11 novembre 2005** sur la piste du stade de Melesse à 09h 30

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 et un **POT**

de l'AMITIE

à la salle omnisports à Melesse juste derrière le collège .

La salle la plus près du passage sous le pont.

Si vous amenez un ami, il doit être en possession d'un certificat médical .

3 entraîneurs du club ont suivi une formation de niveau 3 à St ETIENNE

LE HOANGAN Charlie

CROCHET Dominique

BOUSSAUD Pascal

2 nouveaux coureurs au club ont accepté de suivre une **formation d'entraîneur de niveau 1 à Colpo les 13 et 13 novembre 05**
Alain COLLIN
Michel LE MERCIER

Une nouvelle maratho-

Echos et news

nienne au club : Nadine LE HELLO de Pacé 3h 46' 52" elle est entraînée par Charly .

Au **marathon de la Côte d'Amour** le club a remporté le challenge par équipe : il fallait présenter 3 hommes et une féminine:

6 HELLEUX Patrick 2h 32' 59" (1er V1h)

16 BOUSSAUD Pascal 2h 44' 48"

17 BERTHELOT Emmanuel 2h 44' 51"

260 LANDEL Béatrice 3h 19' 54"

Une équipe de 100 km ?
Pourquoi pas ! Jean Marc

PRIOUL va tenter l'aventure en 2006, ainsi que Alain LEMONNIER,

Béatrice LANDEL a réalisé la 7ème performance Française aux 100 km en 2005., son temps 8 h 43' 19" elle est entraînée par Françoise.

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

Françoise GREHAL (niv 2)

Charlie LE HOANGAN (niv 2)

Jacqueline DELERUE (niv 3)

Christian DELERUE (niv 3)

Le relais de nuit : 5 ème édition

Le **RELAIS DE NUIT** se déroulera le **samedi 11 MARS 2005** à Melesse salle polyvalente avec un départ à 20h 30

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 **UN REPAS** qui réunira les bénévoles et les coureurs du club: **un repas simple mais convivial (gratuit)**

Raymond PERRIGAULT sera le responsable du parcours, il souhaite quelques bénévoles supplé-

mentaires 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 2005 – 2006

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

Poussins-Benjamins-

Minimes (nés en 1990 et après) = **70 €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 2006-2007, le maillot vous sera remboursé sur le prix de la licence 2005.