

JA Melesse

13ÈME ANNÉE, N° 65

5 NOVEMBRE 2006

Test VMA

Un test de VMA. sera mis en place le **SAMEDI 11 novembre 2006** 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**.

2 entraîneurs du club ont suivi une formation de niveau 2 à St ETIENNE : COLIN Alain
LE MERCIER Michel

4 nouveaux coureurs au club ont accepté de suivre une **formation d'entraîneur de niveau 1 à Colpo les 4 & 5 novembre 06**
GROYER Delphine
BODIN Jean-Yves
LOUIS Gaëtan
HERSANT Jean-Paul

Tarte aux citrons ou oranges

1 pâte à tarte brisée
200 g sucre

Echos et news

4 oeufs entiers
100 g beurre mou
1 zeste citron ou orange
+3 jus citron ou orange
+ 15 cl eau
Mélanger tous les ingrédients et verser le mélange sur la pâte à tarte
Cuire 30 minutes à four moyen (5 - 6)
(on peut faire un mélange citron et orange)

Un voyage est prévu à COGNAC (Charentes) novembre 2007 (10 kms semi ou marathon)

Michel CABARET nous propose la Visite du Musée des sciences et planétarium à RENNES le **mardi 05/12/06 18h15 :**

s'inscrire auprès de Jacqueline DELERUE pour le 15/11/06 : 02 99 51 35 25

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

Françoise GREHAL (niv 2)

Charlie LE HOANGAN (niv 3)

Jacqueline DELERUE (niv 3)

Christian DELERUE (niv 3)

Le relais de nuit : 6 ème édition

Le **RELAIS DE NUIT** se déroulera le **samedi 10 MARS 2006** 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

Le prix de la licence 2006 - 2007

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

Poussins-Benjamins-Minimes (nés en 1998 et après) = **75 €uros**

Cadets-juniors-Seniors-Vétérans (nés en 1990 et avant) = **85 €uros**

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

Pour les jeunes, il est possible d'obtenir des bons de sport auprès de votre Mairie.

La licence comporte une assurance décès et individuelle accidents : pour des garanties complémentaires contacter le 01 45 92 70 91—contrat n° ECFFA 04001 ECUREUIL ASSURANCES