

# JA MELESSE

AVRIL- MAI

BULLETIN N°15



## L' esprit CLUB

Le club est une grande famille qui amène beaucoup de joie mais aussi parfois de la peine . Saluons le retour sympathique de Noel SALAUN après deux années de pépins musculaires, saluons la présence au relais pour donner le coup de main de Pierrick LEFEUVRE, qui attend son heure pour revenir sur la route .

C'est aussi ,Albert Ange DUVAL qui suit à vélo le relais Rennes- St Malo progressivement il reprend le chemin de l'entraînement.

C 'est Gaetan LOUIS qui se blesse à 10 jours de son marathon, c'est Jean Paul DELAHAYE qui ne connaît toujours pas la source de ses problèmes de santé.

Vous avez la chance que tout "baigne", n'oubliez pas ceux qui traversent une mauvaise période , pensez à prendre de leurs nouvelles , c'est aussi cela l'esprit du CLUB.

Jacky DENOT met en place une équipe pour le relais de BECHEREL, avec Jean Christophe HAMON, Yvon GENERALE, etc.... François COLIN est déjà volontaire pour le vélo

Jean Pierre HARDY de son côté alignera une équipe avec Jocelyne et Jean Pierre HARDY , Béatrice LANDEL, etc

Le championnat de Bretagne PISTE du 10000m aura lieu le 2 MAI 1993 à St BRIEUC ( 22). A DINAN le 10km route mesuré ,ne faisait que 8,8km il manquait un petit tour de 1201m, HELAS

Le championnat de Bretagne de SEMI - MARATHON aura lieu dans le Morbihan , à VANNES le 12 JUIN 1993, sur un parcours mesuré et qualificatif pour le FRANCE qui aura lieu à NUAILLE (49) en septembre 1993

BIENVENUE à:

Anthony ROCHELET (1979) minime 1, de La Mézière.

Sébastien LE MAT (1978), minime 2, de La Mézière.

Mélanie CHARNAL (1983) poussine de Gévezé

Nous sommes 75 licenciés .

Nous attendons la venue de Anthony FLOCH (Minime) et sans doute aussi une copine de Mélanie (poussine)

## Le relais

Fidèle à son image , la JA Melesse a encore frappé au relais RENNES - ST MALO , et ceci avec une équipe une très agressive à l'image de Lionel FRESNEL et de Serge DROUIN survoltés par le relais.

Si l'on attendait la PERF de Christophe, il faut reconnaître que chacun a vendu sa peau chèrement, faisant adage " QUI NE TENTE RIEN N'A RIEN".

Une belle deuxième place est venue récompenser l'équipe . TOUTE l'équipe , coureur et accompagnateurs.

Qui aurait cru que l'équipe 2 allait jouer les premiers rôles dans le classement FEMININ, à l'image de l'équipe une , ils se sont battus pour décrocher une belle deuxième place au challenge.

Mais que dire et que penser de Béatrice LANDEL , il y 5 mois , elle courait un peu (11 km/h) ,elle rejoint le club et voilà qu'à Pont Réan sur 7 km elle fait du 13,5km/h .....

# Résultats

## MORDELLES 10km (mesurés)

208 classés		
14 DROUIN Serge		33'57
75 HARDY J Pierre		38'49
79 BOSSARD Yannick		39'04
152 POULAIN Domini		44'29
156 PHILIPPE Al V1		45'00
172 LANDEL Béat 7éFém		47'06
175 COLLEUX Gérard		47'15
193 BEGUERET Lo V2F		51'05
205 HARDY Jocelyne		56'23
206 HERBEL Gwenaëlle		56'43

## Poussins 21 classés

2 PERRIGAULT Nicolas	4'31
3 PICHOUX Guillaume	4'33
21 PERRIGAULT Anthony	

## Poussines 16 classées

2 RICHER Sandrine	4'54
5 RICHER Céline	5'07

## Benjamins 15 classés

1 LEBRETON Jérôme	8'48
9 RICHER Ludovic	10'21

## Minimes 9 classés

1 LEMAT Sébastien	17'32
3 ROCHELET Anthony	17'48
4 MOREL Julien	18'05

## Minimes Filles 4 classées

3 BEGUERET Eugénie	24'28
--------------------	-------



## PONT REAN 28 Mars 1993

Benjamins 2200m 14 cl.	
2 GRENEUX Sébastien	9'33
8 RICHER Ludovic	10'33

Minimes Filles 2200m 10cl.	
5 GRENEUX Patricia	10'43
7 BEGUERET Eugénie	11'51

Minimes 2200m 7 classés	
2 MOREL Julien	8'41
4 FLOCH Anthony	9'05

Poussines 1100m 35 classées	
1 RICHER Sandrine	5'20
7 RICHER Céline	7'27

Poussins 1100m 57 classés	
3 PICHOUX Guillaume	4'55
4 PERRIGAULT Nicolas	5'06

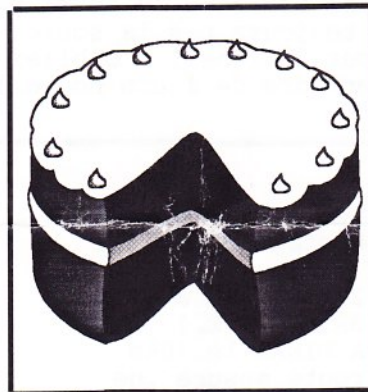
Féminines 6,7km 22 classées	
6 LANDEL Béatrice	31'03
BEGUERET Lou V2F	35'44
14 HARDY Jocelyne	36'29
19 HERBEL Gwenaëlle	42'25
ROCHELET Anthony	27'12
LEMAT Sébastien	29'55

13,1km 175 classés	
54 HARDY J Pierre	53'28
103 DELERUE Ch V1	59'11
104 GENERALE Yvon	59'12
170 CORVAISIER V2	78'46

Le 3 Juillet 1993 à St PIERRE de PLESGUEN, Christine CERESA HERVE vous invite à courir un 12 km . Les JEUNES ne sont pas oubliés ,toutes les catégories seront représentées. Inscription : Christine CERESA HERVE tél 99 73 91 48

\*\*\*\*\*

Tout le monde court au pays de POPY!!!! à ERCE près LIFFRE ,Constant SIREUIL propose un programme complet de courses ( toutes les catégories) et son traditionnel 14,6 km à 19h 30. Constant SIREUIL : tél 99 68 30 56



## LES ANNIVERSAIRES

### Gateau modèle DEDE

18 Avril	Georges CHOISY
20 Avril	Francis EVEN
22 Avril	Alain PHILIPPE
28 Avril	Philippe SERRAND
3 Mai	Christophe DONIO
4 Mai	Gwenaëlle HERBEL
4 Mai	Patricia GRENEUX
8 Mai	Stéphane VIEL
9 Mai	J Pierre GAILLARD
11 Mai	Gaetan LOUIS
14 Mai	Yvon GENERALE
15 Mai	J Pierre HARDY
19 Mai	Alexandre DELERUE
26 Mai	Pierre LETORT
31 Mai	Gérard GROSSET

\*\*\*\*\*

### ENTRAINEMENT

Chaque mercredi à 16h, salle de la JA Melesse, rue des Ailleux 16h 30 Stade de Melesse

A RENNES autour de Bréquigny en semaine de 17h à 19h 15 et le samedi matin de 8h à 10h 15

## LES RESULTATS

### INTERREGIONAUX CROSS

ST MALO 14 Février 1993

Vétérans 184 classés  
69 DELERUE Christian 34'50

Vétérans Féminines 138 cl.  
121 DENOT Rolande (24éV1)

Seniors Hommes 241 classés  
45 DONIO Christophe 34'40



### CANAL ST MARTIN 7 Février

673 classés	
3 SICOT André	48'09
17 FRESNEL Lionel	50'16
20 DROUIN Serge	50'41
21 DELERUE Ch(3éV1)	50'41
65 GENERALE Yvon	54'27
85 HAMON J Christ	55'53
127 SALAUN Noel V1	57'58
133 DUVAL Franck	58'03
137 MACE Daniel V1	58'07
150 RUYAULT Ch V1	58'14
154 LOUIS Gaetan	58'29
157 HUET Bruno	58'31
182 PHILIPPE Al V1	59'07
193 CABARET Michel	59'32
200 HARDY J Pierre	59'44
208 PERRIN J Y V1	60'05
218 PRUNIER M. V1	60'16
362 LECHAUX Philip	64'53
407 WURTZ Alain	66'12
412 JOLY Alain	66'22
464 LANDEL Béatrice	68'15
474 CHOISY G. 3é V3	68'32
613 COLLEUX Gérard	77'47
623 CORVAISIER JP	78'44
647 BEGUERET Lo V2F	82'34
653 HARDY Jocelyne	84'17

### Poussins

2 PERRIGAULT Nicolas

### Benjamins

1 LEBRETON Jérôme 5'07

### Cadets / Minimes

6 COLIN François Cad	8'55
9 LE MAT Sebast Mi	9'12
10 ROCHELET Antho Mi	9'18
12 MOREL Julien Mi	9'24
34 BEGUERET Eugénie	12'48



### St GERMAIN 7 Mars 1993

### Benjamins

3 GRENEUX Sebastien

### Minimes Filles

3 GRENEUX Patricia

### Cadets

3 COLIN François

15 km(mesurés)89 classés	
22 PORTIER René V1	57'15
51 SERRAND Claude	64'52
88 CORVAISIER 3éV3	84'06

## La Piste



5 MAI réunion EAR Courtemanche  
14 MAI réunion AC Cesson  
29 MAI Départementaux pistes St Malo  
11 JUIN réunion Cesson A C  
2 JUILLET réunion AC Cesson  
7 JUILLET réunion EAR Courtemanche  
21 JUILLET réunion EAR Courtemanche  
3 Septembre réunion EAR St Melaine

7ème RENNES/ ST MALO

**1ère étape 21,7km**  
1 DONIO Ch 1h 10'11  
17 GENERALE Yvon 1h 21'01  
42 BOSSARD Yannick 1h 26'53  
47 MACE Daniel V1 1h 27'38  
57 SERRAND Claude 1h 28'50  
**2ème étape 28,5km**  
2 FRESNEL Lionel 1h 40'43  
12 GAILLARD J P 1h 49'10  
58 LEVEQUE JP 1h 59'40  
69 PRUNIER Marc V1 2h 01'18  
76 DUVAL Franck 2h 02'18  
**3ème étape 19,2km**  
9 SALAUN Noel V1 1h 10'39  
47 GARDIN Michel 1h 20'09  
111 LANDEL Béat 1h 30'06  
**4ème étape 22,7km**  
2 DROUIN Serge 1h 19'31  
24 LOUIS Gaetan 1h 29'05  
85 PERRIN J Yves 1h 39'47

Le programme PISTE de la réunion de  
CESSON le Vendredi 14 Mai 93  
La JA Melesse alignera ses jeunes,  
18h 30 50m poussins  
18h 40 1000m poussins  
45 1000m Benj/ Minimes  
45 800m Cad/Ju/S/V H et F  
20h 1500m Cad:Ju/S/V H et F  
20h 15 3000m Cad/Ju/S/V H et F

Le 1 MAI 93, "MANU" vous  
invite à sa 14ème course  
du MUGUET à MONTFORT  
13h 30 enfant - 11 ans  
1100m  
14h enfant 11 à 15ans  
3000m  
15h course de 16,7km

**5ème étape 31,1km**  
1 SICOT André 1h 48'26  
81 DENOT Jacky V1 2h 10'16  
90 PHILIPPE Al V1 2h 12'03  
**6ème étape 23,3km**  
5 VETIER J Cl 1h 21'39  
19 HAMON J Ch 1h 26'35  
79 BRARD Lucien 1h 37'19  
123 LECHAUX Phil 1h 47'04

François COLIN à l'école a réussi  
successivement 5'01 et 4'51 au 1500m  
,encore 3 secondes et il rentre dans  
les points FFA

Patrick GAUTIER s'est  
retiré de l'organisation  
de BAZOUGES la PEROUSE,  
La JA Melesse à arrêté  
son soutien club, c'est  
maintenant l' AC Rimou  
qui organise...

### Marathon d'AUBIGNY 4avril

585 classés  
9 SICOT André 2h 27'50  
21 FRESNEL Lion 2h 32'40  
48 VETIER J cl 2h 38'16\*  
58 DROUIN Serge 2h 39'30\*  
60 DELERUE Ch V1 2h 40'01  
72 GAILLARD J P 2h 42'25\*  
180 GENRALE Yvon 2h 55'41\*  
268 HAMON J Ch 3h 06'35  
282 PHILIPPE A V13h 08'34  
299 MACE Dan V1 3h 10'27  
323 RUYAULT C V1 3h 12'58\*  
417 WURTZ Alain 3h 28'58\*  
\* record personnel

Comment préparer une PERF sur un  
21,1km ?  
Il faut consentir un travail de 10  
semaines  
Comment préparer un marathon ?  
Il faut consentir un travail de 12  
semaines  
Faites comme Serge DROUIN, Yvon  
GENERALE, Christian RUYAULT, et Alain  
WURTZ, ils ont préparés leur  
compétition et ont réussis une  
performance.  
Christian DELERUE, peut vous aider à  
atteindre un objectif, cependant pas  
de plan d'entraînement sans une  
discussion préalable.

Qui veut renforcer  
l'équipe qui s'occupe des  
jeunes, le mercredi de  
16h/17h30 ??  
DELERUE Christian et  
Jacky DENOT souhaite une  
3ème personne pour être  
plus performant encore.  
Quel travail ? courir  
avec les jeunes, les  
encadrer et aussi  
jouer(c'est important)

Si vous n'êtes pas en vacances, à  
RIMOU le 7 Aout il y a un 10 km  
(mesuré) classant  
Pour marquer des points FFA en  
homme il faut courir le 10km en moins  
de 37 mn  
Pour les Féminines, il faut courir  
en moins de 50 mn.  
Tentez l' aventure...

Les FEMININES du club se sont donné  
rendez vous à ACIGNE sur les 10km et  
15 km, le 25 Avril prochain.

retenez la date,  
MECHOUI du club, le samedi 4  
Septembre 93 à ERCE chez Constant  
SIREUIL,

### 13ème course de MELESSE

14h 15 2 km poussins  
14h 30 3 km Benjamins / Minimes  
5 km Cacets  
15h 15 course de 14,463km

Participez nombreux aux différentes courses. Ce jour là  
si vous ne courez pas, donnez un coup de main, au  
dossard, à la buvette, à l'arrivée, au carrefour, l'on  
a besoin de personnel.  
N'oubliez pas d' amener le "GATEAU" pour la vente au  
bénéfice du club, un POT sera offert après la course.

Faites de la PUB autour de vous...

# Bienvenue



Albert Ange DUVAL  
Feins  
Senior



Karine EVEN  
Rennes  
Junior



Michel CABARET  
Rennes  
Senior



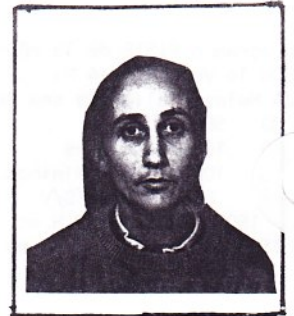
Sébastien LE MAT  
La Mézière  
Minime



Anthony ROCHELET  
La Mézière  
Minime



Alain JOLY  
Rennes  
Senior



Patricia HERVE  
St Pierre  
Senior

## BARÈMES DE CLASSEMENTS EN CATÉGORIES 1993

### HOMMES

Épreuves	Cat.	"INTER A"	"INTER B"	"NATION 1"	"NATION 2"	"NATION 3"	"RÉG. 1"	"RÉG. 2"	"RÉG. 3"	"DÉP. 1"
		12	10	9	8	7	6	5	4	3
100m	CJSV	10'11	10'25	10'3/10'54	10'6/10'84	10'9	11'3	11'7	12'1	12'6
200m	CJSV	20'29	20'57	20'9/21'14	21'5/21'74	22'2	23'1	24'0	25'0	26'0
300m	C	—	—	34'0/34'24	35'0/35'24	35'8	37'2	38'8	40'5	43'0
400m	JSV	44'76	45'50	46'7/46'84	48'3/48'44	50'0	52'0	54'0	56'5	60'0
800m	CJSV	1'44 5	1'46 0	1'48 2	1'51 0	1'56 0	2'01 0	2'06 0	2'12 0	2'19 0
1 000m	CJSV	—	2'18 0	2'22 0	2'26 0	2'31 0	2'37 0	2'44 0	2'52 0	3'00 0
1 500m	CJSV	3'35 5	3'37 5	3'42 0	3'47 0	3'58 0	4'10 0	4'22 0	4'35 0	4'48 0
3 000m	CJSV	—	7'49 0	7'55 0	8'12 0	8'36 0	9'02 0	9'30 0	10'00 0	10'30
5 000m	JSV	13 20 0	13 30 0	13 45 0	14 16 0	14 55 0	15 40 0	16 30 0	17 30 0	—
10 000m Piste ou Route	JSV	27 45 0	28 10 0	29 10 0	30 15 0	31 35 0	33 10 0	35 00 0	37 30 0	—
15 km route	JSV	42 50'	43 30'	45 00'	46 45'	48 30'	51 00'	54 00'	56 30'	—
20 km Piste ou Route	JSV	58 30'	59 20'	61 30'	63 45'	66 00'	69 00'	72 30'	77 00'	—
Semi-marathon	JSV	1 h 02	1 h 03 30	1 h 05 15	1 h 08 00	1 h 10 30	1 h 13 30	1 h 17 00	1 h 21 00	—
25 km route	JSV	—	1 h 15	1 h 17 30	1 h 20 30	1 h 23 30	1 h 27	1 h 31	1 h 36	—
Marathon	SV	2 h 10	2 h 12	2 h 16 30	2 h 23 30	2 h 30	2 h 37	2 h 44 30	2 h 53	—
100 km	SV	6h20	6 h 30	6h40	6 h 55	7 h 15	7 h 40	8 h 00	8 h 45	—
45 minutes	C	—	—	14 600m	14 100m	13 500m	12 900m	12 300m	11 600m	10 900m
Heure	JSV	—	20 250m	19 600m	18 900m	18 500m	17 600m	16 900m	16 000m	—
24 Heures	SV	260 km	250 km	240 km	230 km	220 km	210 km	195 km	181 km	—
110m haies	C	—	—	13 2/13 44	13 8/14 04	15 5	15 2	16 0	17 0	18 5
110m haies	JSV	13 43	13 65	13 8/14 04	14 6/14 84	15 4	16 2	17 2	18 4	—
320m haies	C	—	—	39 5/39 64	41 0/41 14	42 0	44 0	46 0	48 0	50 0
400m haies	JSV	49 05	49 85	51 3/51 44	53 6/53 74	55 5	58 0	61 5	66 0	—
1 500m steeple	C	—	—	4 02 0	4 15 0	4 24 0	4 35 0	4 50 0	5 12 0	5 30 0
3 000m steeple	JSV	6 19 0	6 30 0	6 45 0	6 08 0	6 30 0	10 00 0	10 30 0	11 12 0	—

### FEMMES

### BARÈMES DE CLASSEMENTS EN CATEGORIES 1993

Épreuves	Points	Cat.	INTER A	INTER B	NATION 1	NATION 2	NAT 3	RÉG. 1	RÉG. 2	RÉG. 3	DÉP. 1
			12	10	9	8	7	6	5	4	3
100m	CJSV	11 03	11 34	11 4/11 64	11 8/12 04	12 2	12 7	13 3	14 0	14 5	—
200m	CJSV	22 43	23 07	23 5/23 74	24 4/24 64	25 4	26 6	28 0	29 6	31 0	—
300m	C	—	—	38 5/38 74	40 0/40 24	41 8	43 8	46 5	49 5	52 5	—
400m	JSV	50 36	51 88	54 0/54 14	56 4/56 54	58 8	61 8	65 4	69 5	74 0	—
800m	CJSV	1 58 0	2 00 0	2 06 0	2 12 0	2 19 0	2 27 0	2 36 0	2 45 0	2 56 0	—
1 000m	CJSV	—	2 37 0	2 45 0	2 52 0	2 59 0	3 08 0	3 18 0	3 30 0	3 40 0	—
1 500m	CJSV	4 03 0	4 08 0	4 20 0	4 34 0	4 50 0	5 07 0	5 25 0	5 45 0	5 00 0	—
3 000m	CJSV	8 43 0	8 56 0	9 20 0	10 00 0	10 40 0	11 20 0	12 00 0	12 40 0	13 15 0	—
5 000m	JSV	—	15 50 0	17 00 0	18 30 0	19 30 0	20 30 0	21 30 0	22 30 0	—	—
30 minutes	C	—	—	8 600m	8 100m	7 700m	7 200m	6 700m	6 300m	5 900m	—
10 000m Piste ou Route	JSV	32 00	32 45	35 00	37 30	40 00	43 00	46 30	50 00	—	—
15 km Route	JSV	49 30	50 15	54 30	59 15	1 03 30	1 09	1 14 30	1 18	—	—
Heure	JSV	—	18 000m	16 500m	15 250m	14 000m	13 200m	12 250m	11 200m	10 200m	—
20 km Route ou Piste	JSV	1 07 15	1 08 30	1 15	1 20 30	1 27	1 33 30	1 41	1 48	—	—
Semi-marathon	JSV	1 h 11 15	1 h 13 00	1 h 19 30	1 h 25 00	1 h 30 00	1 h 36 00	1 h 42 00	1 h 48 00	—	—
25 km route	JSV	1 12	1 h 26	1 h 34 30	1 h 41	1 h 50	1 h 58	2 h 06	2 h 15	—	—
Marathon	SV	2 h 30	2 h 33	2 h 46	3 h 00	3 h 15	3 h 30	3 h 45	4 h 00	—	—
100 km	SV	7 h	7 h 30	8 h 15	8 h 50	9 h 35	10 h 30	11 h 15	12 h 00	—	—
24 Heures	SV	220 km	210 km	200 km	190 km	180 km	170 km	160 km	150 km	—	—

Les points FFA