

## Inscriptions

### Forum des associations

- Samedi 6 septembre 2014

Salle polyvalente de Melesse, rue de Montreuil  
de 9h30 à 12h30

- Samedi 13 septembre 2014

Stade du Champ Courtin de Melesse, rue du  
Champ Courtin  
de 9h30 à 11h00

## Les partenaires



## Les coordonnées

[www.jamelesseathletisme.fr](http://www.jamelesseathletisme.fr)

[ja.melesse@gmail.com](mailto:ja.melesse@gmail.com)

Jean-Daniel LEMERCIER : 06 34 52 13 83  
Alain MARTIN : 06 71 29 02 59

## Licences 2014/2015

Eveil athlétique/Poussins : 60 €  
Benjamin/Minime : 70 €  
Cadet/Junior : 80 €  
Espoir : 95 €  
Senior/Vétérans athlé compétition : 100 €  
Senior/Vétérans athlé running/loisir : 70 €

+ maillot du club à 10 € pour les compétiteurs

Prix dégressifs pour plusieurs athlètes d'une même famille.

## 2 séances d'essai gratuites

Jogging et Athlétisme Melesse  
Association Loi 1901  
5 rue des Ormes  
35520 MELESSE



## Jogging et Athlétisme MELESSE



# Ecole d'athlétisme

# Course à pied

## Objectifs de l'école d'athlétisme

Permettre aux enfants âgés de 7 à 16 ans (garçons et filles) de découvrir la pratique des différentes disciplines de l'athlétisme :

- les sauts (longueur, hauteur et triple saut)
  - les lancers (poids, disque et javelot)
  - les courses (haies, sprint et demi-fond)
- grâce à des méthodes adaptées : apprentissage par jeux essentiellement, progression adaptée à chacun, recherche d'autonomie et d'une participation active des enfants.

Grâce aussi à un matériel adapté afin de permettre aux jeunes licenciés d'évoluer en toute sécurité.

## Objectifs pour les jeunes

**Au niveau individuel :**

- épanouissement physique et moral pour chaque enfant
- développement moteur

**Au niveau collectif :**

- participation aux compétitions : saison cross et indoor
- Automne-Hiver et saison outdoor printemps, tant en individuel qu'en équipe
- encourager les autres, acquérir des valeurs (l'assiduité, la ponctualité, la sécurité, l'esprit, l'humilité et la persévérance).

Mercredi : enfants de + de 10 ans → 15h30 - 17h00

Samedi : enfants à partir de 7 ans → 9h30 - 11h00

Avec les entraîneurs Françoise GREHAL, Patricia GRENEUX et Yvan LE GALL

Les entraînements des adultes sont adaptés par groupes de niveau, afin que chacun puisse faire son entraînement à fond, dans les meilleures conditions possibles.

L'échauffement est collectif, ainsi que les étirements et les quelques exercices de musculation après la séance. Nous démarrons tous en même temps, et nous finissons tous en même temps.

## Les entraînements Compétition

Les entraînements se déroulent tous les mardis et les jeudis de 12h30 à 14h00 avec l'entraîneur Bruno RAGEAU, les samedis de 9h30 à 11h00 avec l'entraîneur Yoann ADAM.

Les entraînements se déroulent sur la piste du stade Robert Launay à Rennes les mardis et jeudis et sur la piste du Champ Courtin et au parc du Quincampoix à Melesse les samedis.

## Objectifs

Ces entraînements sont destinés à des personnes désirant faire de la compétition sur route, sur piste et en cross avec comme objectif d'améliorer ses performances.

Si une personne au bout de quelques mois trouve encore ces entraînements trop durs, elle peut sans problème suivre les entraînements Running par la suite.

## Les entraînements Running

Les entraînements se déroulent tous les samedis de 9h30 à 11h00 avec l'entraîneur Yoann ADAM. Ils ont lieu sur la piste du Champ Courtin et au parc du Quincampoix à Melesse.

## Objectifs

Ces entraînements sont destinés à des personnes désirant courir pour leur plaisir ou pour faire de temps en temps quelques compétitions sur route ou nature.

Si une personne désire s'investir plus en compétition, il peut sans problème intégrer le groupe compétition.

# Une manifestation

## Le relais de nuit

Le relais de nuit de Melesse existe depuis 2002, et a réuni l'année dernière 660 coureurs. Son succès croissant est dû en grande partie aux émotions fortes et la convivialité tout au long de la soirée.

Les 45 Km parcourus par les équipes se décomposent en 6 relais : 10 kms – 5 kms – 10 kms – 5 kms – 10 kms – 5 kms.

Les relayeurs effectuent leur passage de témoin dans la salle omnisport où ils attendent au chaud.

Venez partager en famille ou entre amis cette folle course en relais