



La forme est là

Union Sportive de Roissy en Brie
Section Athlétisme
Affiliation F.F.A. 077 119
Stade Paul Bessuard
Av. I. Rabin 77680 Roissy en Brie
Tel : 06 08 85 94 40 echosdlusra@hotmail.com
Site internet www.usra77.fr

Bulletin d'informations USRA N°58 – Novembre 2020

Nous revoilà confinés pour l'intérêt de tous. Les entraînements collectifs sont bien évidemment suspendus jusqu'à nouvel ordre. Nous vous tiendrons informés dès que la reprise des cours sera autorisée. En attendant, nous vous invitons à respecter plus que jamais l'ensemble des consignes sanitaires, en espérant que les efforts de tous nous permettront de nous retrouver pour nous entraîner et faire des compétitions au plus vite.

Comme au printemps, vos entraîneurs vous proposent des plans d'entraînement à faire individuellement pendant votre heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de votre domicile.

Prenez bien soin de vous et de vos proches et à très bientôt

En attendant, un peu de lecture

Mickaël

1- Les derniers résultats enregistrés par nos athlètes :

Un seul résultat enregistré au cours du mois d'octobre :

Championnats de France des 24h à Vierzon (18) le 10 octobre 2020 :

Belle performance de notre athlète, **Christophe ISOLA** qui a parcouru 156 kms et 85 m en 24h. Il termine 8è Master1 et détient maintenant le record du club sur cette épreuve. Bravo à lui



2-Agenda Sportif des prochaines semaines pour les adultes Hors stade :

Bien entendu, nous n'avons aucune visibilité sur le maintien des compétitions hors stade, post confinement.

Néanmoins, les organisateurs de **la corrida de Houilles** souhaitent maintenir leur épreuve le 27 décembre 2020, dans le respect des règles sanitaires, avec au minimum la course élite :

16H30 - 10 km AS Masculin / Féminin 3 boucles

- Ouvert aux sportifs licenciés de la Fédération française d'athlétisme - FSGT et FF Triathlon,

- **Qualificatif pour le championnat de France**

- Temps maximum : **Hommes 37' et Femmes 44'** sur justificatif

Le **cross de Torcy**, initialement prévu le 29 novembre 2020 est reporté au 07 février 2021.



Pour ceux ou celles qui souhaitent participer à des compétitions, certains organisateurs maintiennent leurs courses « en virtuel ». Le principe est simple. Il suffit de s'inscrire sur le site de l'organisateur et faire la distance dans le rayon d'1km de son domicile avec une montre connectée et enregistrer votre chrono sur le site de la course en question.

Pendant ce confinement, la FFA organise un Challenge Clubs FFA, « Asics World Ekiden » du 11 au 22 novembre inclus. L'URSA y participe avec 6 équipes inscrites grâce à l'initiative de Fabien QUEROL. Il a réussi à motiver par le biais du groupe WhatsApp USRA, 36 adhérents. Bravo à lui et aux 35 autres participants. Nous vous communiquerons les résultats le mois prochain mais voici les équipes constituées :

Equipe 1 : Sandrine, Jérôme, Zahra, Arthur, Stéphanie P, Fabien

Equipe 2 : Veranyne, Eddy, Florence, Pascal D, Isabelle, Karim

Equipe 3 : Aomar, Marie, Razia, Arnaud, Françoise, Pascal L

Equipe 4 : Christophe, Christian, Michel, Djamel, Vanessa, Mickaël

Equipe 5 : Berengère, Bakary, Tony, Nicolas, Nadège, Claude

Equipe 6 : Saloua, Sandrine, Sandra, Nadia, Bruno, Nadège O

3- Actualité des différentes catégories d'âge :

Eveil Athlétisme/Poussins(es) : (Entraîneur salarié : Johan assisté de Sandrine, Zahra, Christiane, Fatima, Thomas)

Les entraînements sont suspendus jusqu'à nouvel ordre. Nous vous informons dès que nous pourrons de nouveau assurer les entraînements.

Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme
(Entraîneurs salariés : Elise & Joël)

Elise vous a envoyé un petit circuit de renforcement musculaire pour vous maintenir en forme par courriel en date du 12 novembre 2020.

Adultes Hors Stade : (Animateurs : Pierre-Luc, Nadège et Michel)

Pierre-Luc vous a transmis par courriel en date du 31 octobre, le plan de novembre et Nadège envoie chaque semaine un programme de renforcement musculaire

4- Informations diverses :

Pendant cette période, le groupe WhatsApp "Usra 77" reste actif et grâce à l'initiative de Jérôme, vous pouvez accéder à la presse quotidienne. Si vous n'êtes pas encore dans le groupe, vous pouvez contacter Stéphanie pour lui demander de vous y rajouter (06 60 88 74 49).

Par ailleurs, Florence, athlète du club, vous propose de commander de la pâtisserie sur son site www.galibroch.fr

Voilà, c'est tout pour ce bulletin de novembre

Prenez bien soin de vous et de vos proches et à très bientôt sur la piste d'athlétisme du stade Paul Besuard de Roissy.

Mickaël,

Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme (2020/2021) :

Président : Pascal DUMAS

Vice-Président : Pierre-Luc GAGEY

Secrétaire : Françoise AMARY

Trésorière : Stéphanie DA SILVA LEHOUX

Trésorière adjointe : Nadège OHREL

Membres actifs : Christiane GAUDRIN, Mickaël LEFEUVRE, Nathalie SOTTOU

Entraîneurs salariés : Johan HERNANDEZ, Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL

Entraîneurs bénévoles : Sandrine AABAR, Zahra AABAR, Pierre-Luc GAGEY, Christiane GAUDRIN, Fatima GOMES, Nadège OHREL, Michel PHILIPONEAU, Thomas SOTTOU