



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°56 – Septembre 2020

C'est une rentrée bien particulière avec une saison qui démarre avec beaucoup d'incertitudes. Malgré l'annulation inévitable de notre 10 km forestier (initialement prévu le 13 septembre), le comité directeur s'est réuni fin août pour préparer les différentes échéances de ce mois avec **la reprise des entraînements** au stade (le 18/08, le 02/09 et le 07/09), **le forum des associations** (05/09), **le Kinder Moving Day** (14/09), **le Run 2k Challenge** (19 et 20/09) et notre **assemblée générale** (25/09).

Tout a été mis en œuvre pour que tous les adhérents soient reçus dans les meilleures conditions en respectant les gestes barrières. (port du masque obligatoire dans l'enceinte du stade avant et après l'entraînement, vestiaires en libre-service (ne pas laisser d'objets de valeur))

Prenez bien soin de vous et de vos proches, respectons tous ensemble les mesures sanitaires pour éviter un nouveau confinement.

Bonne lecture et bonne rentrée 2020.

Mickaël

1-Compte-Rendu de la réunion du Comité directeur du lundi 24 Août 2020 : **(Rédaction Françoise Amary)**

Présents : Pascal, Françoise, Stéphanie, Christiane, Nadège, Nathalie, Mickael, Pierre-Luc, Johan, Thomas
Excusé(e)s : Fatima, Sandrine

Entraînement Jeunes :

Reprise des entraînements le lundi 7 septembre.

Afin d'avoir moins d'enfants dans le Gymnase Mandela le mercredi, Johan propose de reporter l'entraînement de Poussins au jeudi de 18h à 19h30. Envoi d'un mail aux parents des inscrits pour avoir leur approbation.

EA : lundi Sandrine et Zahra – mercredi Sandrine, Zahra et Fatima

PO : lundi Johan, Christiane, Thomas – jeudi (ou mercredi) : Johan, Christiane

Maintien à 25 enfants par groupe. Pour l'instant, 11 EA, 16 PO, 12 BENJ, 2 MIN, 3 Cadets sont inscrits.

Inscription pour le Kinder Moving Day :

La date du 14 septembre est retenue. Chaque enfant peut inviter un ami à découvrir l'athlétisme

L'inscription permet de rapporter des points au club au niveau de la labellisation.

Nous avons reçu les supports de communication et les récompenses.

Entraînement Adultes :

Afin de remotiver les adultes pour les entraînements collectifs, organisation d'un pot le jeudi 3 septembre à 20h30 après l'entraînement : un message sera envoyé à tous. Pour l'instant, peu d'adultes ont renouvelé leur inscription mais notre licence 2019/2020 est valable exceptionnellement jusqu'au 31 octobre.

Pierre-Luc, Michel et Nadège se maintiennent aux postes d'entraîneurs.

Pour le groupe « compétition », Fabien propose des séances d'entraînement spécifiques de fractionné le samedi ou/et le dimanche.

Par ailleurs, Nadège reprend les séances de renforcement musculaire/paléofit le mercredi 2 septembre à partir de 18h30 au stade.

Prochaines courses OPC :

Au vu des annulations en cascade des courses, il sera décidé au dernier moment des courses OPC. Pour l'instant, le Trail du Soldat de la Marne serait maintenu. Discussion sur l'organisation d'une épreuve avec les clubs de Pontault. A définir : Pierre-Luc doit voir avec les présidents du PAAC et de l'UMS.



Organisation du Run2K Challenge :

C'est une opération nationale proposée par la FFA : mettre à la disposition de tous un parcours de 2 000 m (à faire une ou plusieurs fois) afin de relever un 1^{er} défi sportif, rencontrer le club, obtenir des infos sur la pratique du running, avoir une estimation de sa VMA, ou réaliser un défi longue durée....

Samedi 19 septembre de 15h à 18h encadré par Micka, Pierre-Luc et Nadège

Dimanche 20 septembre de 9h à 12h encadré par Pierre-Luc et Johan

Un point Accueil sera installé sur le parking à l'extrémité du stade (demander l'autorisation au service des Sports) avec bénévoles, un peu de ravitaillement (petites bouteilles d'eau). Un départ est prévu toutes les heures. Le protocole sanitaire sera respecté avec gel hydroalcoolique et masques jetables à disposition.

L'organisation pour la communication sera finalisée dès la réception du kit de communication.

L'organisation de ce Challenge peut nous permettre de recruter de nouveaux licenciés mais également d'obtenir une labellisation Running.

Le 19 septembre est aussi la date de la Journée Nationale de Marche Nordique : voir avec Patrice s'il souhaite organiser un parcours de Marche Nordique sur ces mêmes créneaux horaires.

Point comptable :

Stéphanie fera le point lors de l'A.G.

La subvention municipale ne devrait pas changer. De plus, nous avons obtenu une subvention exceptionnelle de plus de 1700 € suite à notre dossier PSF (Projet Sportif Fédéral ex CNDS). Nous devons maintenant réaliser nos projets, à savoir : organisation de stage pendant les vacances scolaires pour les jeunes et mise en place du Run2KChallenge.

Forum des Associations :

Samedi 5 septembre de 10h à 18 h au Gymnase Mandela.

Préparation du stand soit vendredi après-midi soit samedi matin à partir de 8h.

Présence de Pascal, Françoise et Nathalie tout au long de la journée, Stéphanie en partiel sachant que l'on doit être 2 par stand (nouvelles consignes) et Mickaël en fin de journée pour démontrer.

Questions diverses :

- AG du club : vendredi 25 septembre au Relais des Sources à partir de 19h. AG électorale pour 2 ans. Convocation à envoyer.
- AG de la LIFA : samedi 19 septembre, jour du Run2KChallenge. Voir qui peut y aller ou si on se fait représenter

Prochaine réunion : à programmer

2- Les derniers résultats enregistrés par nos athlètes :

Voici les quelques résultats de nos athlètes enregistrés entre le 16 Mars et le 31 Août 2020 inclus et validés par la F.F.A. (la plupart des compétitions ont été annulé ou/et reporté à l'automne suivant l'évolution de la crise sanitaire) :

5 km Athlé Virtuel FFA le 11 juillet 2020 :

(Réalisé dans la forêt de Ferrières)

Belle représentation de l'USRA avec 10 inscrits :

Tony COURRIVAUT : 24'29'' (en récup), Pascal DUMAS : 17'57'', Stéphane FEGEANT : 22'14'', Jérôme OLIVIERI : 31'06'', Isabelle CONTANT : 37'16'', Stéphanie DA SILVA LEHOUX : 35'16'', Kodjo DOUFLE : 20'46'', Bakary DRAME : 20'24'', Christian MATHÉL : 21'22'', Mickaël LEFEUVRE : 20'36''



Meeting de Fontainebleau du 18 juillet 2020 :

3 000 m : Sandrine AABAR : 12'05''57'' - Zahra AABAR : 15'07''20''



Trail EDF Cenis Tour Lanslebourg Mont Cenis (73) du 1er août 2020

13500 m : Isabelle CONTANT : 2h37'23'' (5è M3)

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

En ce début de septembre, nous avons très peu de visibilité sur les compétitions hors stade qui auront lieu au cours de cette fin d'année.

Compte tenu des annulations en cascade des courses hors stade, les courses offertes par le club (O.P.C.) seront choisies au dernier moment.

2 trails semblent maintenus et ont ouvert leurs inscriptions :

Trail du soldat de la Marne 11/10/2020 (4 épreuves) – Meaux (77) :

30 km (8h45), 50 km (route-10h00), 20 km (10h30) et 10 km (11h00)

Renseignements et inscriptions sur

<https://www.le-sportif.com/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=163974>

Le Sparnatrail 08/11/2020 (4 épreuves) – Epernay (51) :

Randonnée pédestre (12 km)

Trail des Bernaous 17 km 370 D+

Le P'tiot Sparnatrail 33 km, 810 D+

Sparnatrail 61 km, 1560 D+

Pour tous renseignements, aller sur le site <http://www.sparnatrail.com/> et rapprocher vous de Pierre-Luc qui a préparé un plan d'entraînement spécifique

10 kms de Joinville 20/09/2020 (2 épreuves) -Joinville Le Pont (94)

5 et 10 kms

Communication de l'organisateur (infos du 28/08/2020) :

« Compte tenu de la situation sanitaire actuelle, et dans l'attente de décisions des autorités, l'AC Paris Joinville suspend les inscriptions. Un point sera fait entre les différents acteurs de l'organisation d'ici le 02 septembre. L'ACPJ communiquera par la suite sur la tenue ou non de l'évènement. »

(Inscriptions provisoirement closes : voir sur <https://www.klikego.com/inscription/10km-de-joinville-2020/running-course-a-pied/1584155549696-1>)

Championnats de France du 10 km sur route à Saint Omer (62) le 04/10/2020

Un peu d'espoir pour la tenue de cette épreuve après le succès des France du 10 000 sur Piste qui ont eu lieu à Pacé (35) le 29 août 2020 avec plus de 350 engagés et la victoire de Florent CARVALHO.

Un 10 km sur route a eu également le même jour à Arcques (62) avec 233 arrivants.

Croisons les doigts car tout le monde n'aime pas les trails 😊

Courses open : pour tous renseignements, voir sur le site de la FFA :

<https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=5975>



4- Actualité des différentes catégories d'âge :

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

Inscriptions et Réinscriptions au forum des associations le 05/09 puis à partir du 07 septembre dans la limite des places disponibles. (Tarif : 135 € (nouvel adhérent) 120 € pour les renouvellements)

Reprise des entraînements **le lundi 7 septembre**.

Afin d'avoir moins d'enfants dans le Gymnase Mandela le mercredi, Johan propose de reporter l'entraînement des Poussins au jeudi de 18h à 19h30.

EA : lundi Sandrine et Zahra – mercredi Sandrine, Zahra et Fatima

PO : lundi Johan, Christiane, Thomas – jeudi : Johan, Christiane

Maintien à 25 enfants par groupe. Pour l'instant, 11 EA, 16 PO.

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

Inscriptions et Réinscriptions au forum des associations le 05/09 puis à partir du 07 septembre dans la limite des places disponibles. (Tarif : 135 € (nouvel adhérent) 120 € pour les renouvellements jusqu'en minimes) (à partir de cadets 150 € (nouvel adhérent), 135 € (renouvellement))

Reprise des entraînements **le lundi 7 septembre**.

Au 24 août 2020, 12 benjamins(es), 2 minimes et 3 cadets sont inscrits.

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

Les entraînements adultes hors stade sur piste ont repris depuis le **mardi 18 août 2020** aux heures habituelles (mardi et jeudi 19h/20h30).

Les séances de renforcement musculaire/paléofit animées par Nadège reprennent le **mercredi 2 septembre à partir de 18h30 au stade**.

Par ailleurs, afin de remotiver les adultes pour les entraînements collectifs, un pot sera organisé **le jeudi 3 septembre à 20h30 après l'entraînement** : un message a été envoyé à tous.

Bien que notre licence soit exceptionnellement valable jusqu'au 31 octobre 2020 inclus, il convient de renouveler d'ors et déjà son inscription pour la nouvelle saison afin notamment de pouvoir participer aux courses maintenues début novembre comme le sparnatril, le 08 novembre.

(Tarif : Licence Compétition : 135 € (renouvellement), 150 € (nouvel adhérent) ; Licence Running : 110 € (renouvellement), 120 € (nouvel adhérent) ; Licence Santé : 70 € (renouvellement), 75 € (nouvel adhérent).

Le forfait familial de – 10 % est maintenu.

Pierre-Luc a transmis fin août par courriel les plans d'entraînement de septembre.

Pour le groupe « compétition », Fabien propose des séances supplémentaires d'entraînement spécifiques de fractionnés le samedi ou/et le dimanche. Si vous êtes intéressés, parlez-en à vos entraîneurs.

5- Informations diverses :

Notre assemblée générale aura lieu **le 25 septembre 2020 à partir de 19h30 au relais des sources** avec notamment l'élection pour 2 ans d'un nouveau comité directeur. Si vous souhaitez intégrer le comité, n'hésitez pas à vous faire connaître, les bénévoles sont toujours les bienvenus.

Voilà, c'est tout pour ce bulletin de rentrée et à très bientôt au stade tout en respectant les gestes barrières.

Mickaël,

Membre du comité directeur et rédacteur du bulletin mensuel pour le compte de l'U.S.R.A.



Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme (2019/2020) :

Président : **Pascal DUMAS**

Vice-Président : **Pierre-Luc GAGEY**

Secrétaire : **Françoise AMARY**

Trésorière : **Stéphanie DA SILVA LEHOUX**

Trésorière adjointe : **Nadège OHREL**

Membres actifs : **Nathalie SOTTOU, Mickaël LEFEUVRE, Christiane GAUDRIN,**

Entraîneurs salariés : **Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL, Johan HERNANDEZ**

Entraîneurs bénévoles : **Christiane GAUDRIN, Fatima GOMES, Sandrine AABAR, Pierre-Luc GAGEY,
Nadège OHREL et Michel PHILIPONEAU**