



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

La forme est là

Bulletin d'informations USRA N°64 – Mai 2021

Ce mois de mai débute en nous apportant de belles perspectives avec notamment les récentes annonces gouvernementales de déconfinement en plusieurs étapes.

Cela nous permettra, peut-être, de reprendre les horaires normaux des entraînements, à partir du 19 mai. Nous vous tiendrons au courant dès la confirmation du couvre-feu à 21h et de l'accord de la mairie.

En attendant (et espérant) la reprise prochaine des compétitions, nous espérons proposer une animation EA/PO le 22 mai. Pour les adultes, nous participerons au défi 5kms mis en place par la FFA entre le 15 et le 30 mai.

Enfin, l'USR nous demande de tenir impérativement notre assemblée générale avant le 31 mai. Au vu de la situation sanitaire et du couvre-feu encore en vigueur, nous allons devoir la faire en distanciel. Elle aura donc lieu le **28 mai à partir de 19h30**. Une convocation sera envoyée à tous les adhérents quelques jours avant avec le lien pour se connecter.

L'USR nous propose d'utiliser la version Zoom de la Mairie qui permet de connecter de nombreuses personnes en même temps.

En attendant, vous trouverez ci-dessous les dernières infos de votre club, toujours actif malgré les contraintes imposées à tous.

Bonne lecture.

1-Compte-rendu de la dernière réunion du Comité directeur du 07 mai 2021

Rédigée par Françoise AMARY

Présents : Pascal, Françoise, Christiane, Sandrine, Mickael, Pierre-Luc,

Excusées : Nadège, Nathalie, Stéphanie

AG de la section

Initialement prévue le 28 mai au Relais des Sources mais au vu de la situation sanitaire et du couvre-feu encore en vigueur à cette date, nous prévoyons de la faire en distanciel car il est impératif de la tenir avant le 31 mai. Elle aura donc lieu le 28 mai à partir de 19h30. Une convocation sera envoyée à tous les adhérents quelques jours avant la date avec le lien pour se connecter.

L'USR nous propose d'utiliser la version Zoom de la Mairie qui permet de connecter de nombreuses personnes en même temps.

Modalités de remboursement partiel des cotisations

Lors de l'AG de l'USR, il a été décidé que toutes les sections proposent à leurs adhérents 3 possibilités de remboursement partiel :

- Remboursement d'une partie de la cotisation
- Avoir pour la saison 2021-2022
- Abandon de ce montant au profit de la section

Nous avons décidé que pour l'USR Athlétisme, le montant du remboursement sera de 20 €. En effet, nous avons été assez peu impactés par le confinement : les entraîneurs jeunes et adultes ont fait le maximum pour maintenir des entraînements soit sur le stade soit en forêt en décalant les horaires. Les Marcheurs Nordique ont pu suivre tous leurs entraînements programmés le matin et regroupant moins de 7 participants.

Un formulaire avec les options à choisir sera envoyé aux adhérents et le remboursement se fera par virement.

Reprise des entraînements

Tant que le couvre-feu reste à 19h, pas de changement au niveau des créneaux. Nous informerons les adhérents et les entraîneurs dès que nous aurons plus d'informations.



Demandes de subvention

Nous avons demandé et reçu une subvention PSF/ANS pour l'organisation du RUN2K Challenge ainsi que la mise en place d'un stage pour les jeunes organisé par Elise pendant les vacances. Ce dernier n'a pu avoir lieu et sera reporté sur la prochaine saison : Pascal a dû envoyer une attestation sur l'honneur justificative. En revanche, le RUN2K Challenge a bien eu lieu et a remporté un vif succès : un bilan financier justifiant nos dépenses a été transmis.

Pour la saison prochaine, nous ne demanderons pas de subvention car nous ne pourrions pas organiser le RUN2K Challenge, qui doit avoir impérativement lieu 8 jours après le 10 km Forestier (dates imposées par la F.F.A.). Il nous est difficile de tout organiser en même temps.

Défi 5 km

Un challenge clubs « Défi 5 kms » est organisé par la FFA. Le principe est simple. Chaque club doit enregistrer le maximum d'athlètes licenciés (volontaires) sur le site de la fédé à partir du 13 mai. Chaque athlète doit parcourir 5 kms sur piste ou en forêt entre le 15 et 30 mai, les résultats seront enregistrés sur le site de la FFA et ajoutés sur la fiche de l'athlète.

Nous allons réserver plusieurs créneaux sur la piste afin de pouvoir le faire en groupe. (Sûrement les samedis 23, mardi 26 et dimanche 30 mai (à confirmer)).

Animation EA/PO

Prévue le 22 mai, nous restons dans l'attente de l'accord de la mairie afin de disposer de la piste et la pelouse ce samedi après-midi. A réception de l'autorisation, nous enverrons les infos aux parents mais il faut faire vite car les inscriptions doivent être faites avant le 16 mai : Sandrine et Yohan s'en chargeront.

Il y aura besoin de bénévoles de 14h à 16h30 pour l'organisation.

10 km Forestier

Nous n'avons toujours pas d'autorisation mais sommes obligés de commencer l'organisation.

Nous avons le soutien de la Mairie et la même subvention à demander.

Il faudra faire un article pour le prochain 100% Roissy avant le 12 mai...

- Demande matériel à envoyer
- Espaces Verts : Isabelle de Service des Sports s'en occupe. Pascal a envoyé un courriel sur l'état déplorable des chemins dans la forêt : des travaux sont prévus cet été !
- Penser également à réserver le gymnase pour le samedi et dimanche
- Botanic nous fournit 1 000 sacs en papier
- Les récompenses (serviette en microfibre) sont commandées et nous irons chez C Sport dès sa réouverture pour les coupes et médailles
- Plaquette : relancer l'Ecole des Gobelins
- Secouristes et médecin : pas de réponse. Pierre-Luc va les relancer.
- Optic 2000 - Coiffeuse OK
- A voir la Vignery (PL), Intermarché (Françoise), l'Instant 2 Roues (Christiane et PL), Fitness Park, Running Conseil

Voir avec le Centre Hippique s'il souhaite faire une animation sur la pelouse près de Gymnase.

Questions diverses :

- Organisation par la Municipalité de la RUN COLOR en juillet
- Création en cours d'un parcours sportif urbain mais la section n'a pas été contactée pour donner son avis

2-Actualité des différentes catégories d'âge :

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

Les entraîneurs espèrent que le stade sera disponible le samedi 22 mai après-midi afin d'organiser l'Animation connectée EA/PO du CDA77. Croisons les doigts pour nos jeunes pousses qui sont en manque de compétitions comme nous tous.



Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme

(Entraîneurs salariés : Elise & Joël)

Nos entraîneurs estiment qu'il est prématuré d'organiser une compétition interne dès maintenant. En effet, ces catégories d'âge ont été les plus impactées par la crise sanitaire (couvre-feu, indisponibilité des encadrants sur les autres créneaux) et la plupart ont un manque d'entraînement. A voir, peut-être en juin.

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

Comme les jeunes, nos adultes sont en manque d'objectifs et de compétitions. Pour compenser ce vide, le club s'efforce de mettre en place des challenges, comme en avril, où le parcours de 10 kms tracé par Jean-Marie pour les marcheurs a servi de test chronométrique pour une trentaine d'adultes. En mai, le défi 5 kms de la FFA (entre le 15 et le 30 mai) et une course de l'heure sur une boucle de 6600 m (le 16 mai) seront proposés.

Marche Nordique : (Animateurs : Patrice, Christiane, Jean-Marie)

La crise sanitaire n'a pas perturbé nos marcheurs qui continuent à effectuer des sorties régulières afin d'être prêt pour la 1^{ère} compétition de marche nordique qui sera organisée.

3- Calendrier des compétitions à venir :

L'espoir fait vivre et il ne faut pas désespérer même si nous venons d'apprendre l'annulation de l'édition 2021 des 10 kms de Magny-Le -Hongre initialement reporté au 09/05 et les 6 h de Pontault, prévus le 05 juin.

La FFA nous propose en mai le **Défi 5 km**, un bon moyen de s'étalonner et de jauger sa condition physique, en attendant la reprise des compétitions. Plus nous serons nombreux à participer, plus nous aurons la chance de remporter un bon d'achat « I-run.fr ».

Le principe est simple, vous devrez vous inscrire sur le lien suivant que Pascal vous a transmis par courriel ce dimanche et **avant le 14 mai 2021**.

<https://www.usra77.fr/collect/description/177715-x-defi-5km-ffa-du-15-au-30-mai-2021>

Le club se chargera des inscriptions (gratuites) sur le site de la FFA.

Ensuite, vous devrez effectuer votre 5 kms sur piste ou en forêt **entre le 15 et le 30 mai**, nous communiquer votre temps afin de l'enregistrer sur le site. Vous pourrez ainsi retrouver votre performance sur votre fiche athlète dans l'espace licencié.

Pour créer une émulation et se motiver collectivement, nous vous proposerons des créneaux sur la piste afin de le faire en groupe (12 tours et demi = 5 000 m).

Sinon, comme déjà évoqué le mois dernier, vous pouvez encore participer à l'Armentérioise qui cumule vos kilomètres au profit de l'association ELA. Quelques adhérents de l'USRA sont déjà inscrits.



4- Résultat de notre compétition interne « les 10 kms de Jean-Marie » :

A défaut de compétition officielle, les adultes avaient la possibilité seul ou en groupe de 6, entre le 17 avril et le 2 mai 2021 de se chronométrer sur le parcours tracé par Jean-Marie, d'où le nom de l'épreuve « les 10 kms de Jean-Marie ».

26 licenciés y ont participé. Merci et bravo à tous. Ci-dessous, le classement honorifique où nous pouvons constater que chacun a entretenu sa condition physique cet hiver malgré les restrictions.



Scratch

Les 10 kms de Jean-Marie du 17 avril au 1er mai 2021 inclus					
	Nom	Prénom	Cat.	Temps	par Cat.
1	COURRIVAUT	TONY	M2H	37'40"	1
2	VERGNE	ARTHUR	JUM	37'47"	1
3	DUMAS	PASCAL	M2H	37'47"	2
4	MANKOURI	DJAMEL	M3H	39'38"	1
5	BENCHABANE	KARIM	M3H	40'14"	2
6	LEFEUVRE	MICKAEL	M3H	41'40"	3
7	DOUFLE	KODJO ARNAUD	M2H	42'19"	3
8	AABAR	SANDRINE	M1F	42'40"	1
9	GLENAC	NICOLAS	M0H	42'56"	1
10	LOPES	PASCAL	M1H	42'58"	1
11	OLIVIERI	JEROME	M2H	43'37"	4
12	BAUDEL	EDDY	M2H	43'40"	5
13	OHREL	PHILIPPE	M3H	43'40"	4
14	DESSAINT	MARIE	M0F	43'54"	1
15	PARTHENAY	BRUNO	M2H	43'54"	6
16	ISOLA	CHRISTOPHE	M2H	48'45"	7
17	PERRIER	CHRISTIAN	M6H	50'50"	1
18	GOUBET	FLORENCE	M4F	51'19"	1
19	GREGOR	SANDRA	M3F	51'54"	1
20	AABAR	ZAHRA	JUF	53'44"	1
21	TOURNEROCHE	RAZIA	M0F	56'17"	2
22	GOISLARD	JEAN-CLAUDE	M6H	57'09"	2
23	BIRIEN	ELS	M5F	59'59"	1
24	LEHOUX DA SILVA	STEPHANIE	M2F	67'55"	1
25	AMARY	FRANCOISE	M6F	67'55"	1
26	LAURENT	VANESSA	M2F	71'00"	2



En jaune, le 1^{er} de chaque catégorie

Ci-dessous, le parcours « Jean-Marie »



5- Informations diverses :

La F.F.A. innove avec une nouvelle offre vidéo digitale qui diffusera les meetings de la Wanda Diamond League, les principaux championnats de France sur piste et running, ainsi que des meetings nationaux. Pour la 1^{ère} saison, sachez que chaque licencié pourra y accéder gratuitement.

Sur la plateforme « j'aimecourir.fr », vous pouvez également disposer gratuitement de multiples avantages comme l'estimation de sa VMA (Vitesse Maximale Aérobie), les tableaux d'allure selon le type d'entraînement, les tableaux de passage selon la distance et l'objectif de chrono, des conseils en matière d'entraînement et de nutrition.

Bien évidemment, ce sont des informations utiles et générales qui pourront être complétées par vos entraîneurs.

Voilà, c'est tout pour ce bulletin de mai. Le rendez-vous est pris pour notre assemblée générale en Visio le 28 mai 2021 à partir de 19h30. N'hésitez pas à vous connecter en nombre. Ce sera l'occasion de faire le bilan de cette saison particulière et se projeter sur la prochaine en espérant qu'elle se passe sous de meilleurs auspices.

Continuez à prendre bien soin de vous et de vos proches.

Sportez-vous bien

Mickaël,

Rédacteur du bulletin, pour le compte du Comité Directeur de l'USRA

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

Président : **Pascal DUMAS**

Vice-Président : **Pierre-Luc GAGEY**

Secrétaire : **Françoise AMARY**

Trésorière : **Stéphanie DA SILVA LEHOX**

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**

Pour toute question ou demande, vous pouvez écrire au comité directeur à l'adresse courriel suivante :
echosdlusra@hotmail.com