



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 de l'USRA – Octobre 2021 – N°68

Le mois de septembre a été marqué par la 29^e édition de notre 10 km forestier avec la victoire d'un kényan sur la course phare avec un nouveau record à battre **29'53''** et la 1^{ère} édition de la marche nordique avec 24 marcheurs au départ. Je profite, d'ailleurs, de cette occasion, au nom du comité d'organisation, pour remercier l'ensemble des personnes qui ont œuvré pour la réussite de ce rendez-vous annuel. D'ores et déjà, nous savons que la 30^e édition sera support des championnats départementaux du 10 km, **le dimanche 11 septembre 2022**.

Mais avant cela, nous avons plein de rendez-vous avec la reprise massive des compétitions pour tous et la possibilité de pouvoir nous réunir tout en respectant les gestes barrières.

Pour les adultes hors stade, le 1^{er} rendez-vous convivial a déjà été organisé mardi dernier avec le traditionnel pot d'accueil, l'occasion de souhaiter la bienvenue aux nouveaux adhérents et remercier les autres pour leur fidélité.

En attendant, je vous laisse découvrir ci-dessous les faits marquants de ce premier mois de la saison

Bonne lecture.

Mickaël

1. Le mot du président :

Bonjour à tous et à toutes,

Nous accueillons en cette rentrée athlétique plusieurs nouveaux adhérents. Bienvenue à eux !

Il me semble nécessaire de rappeler un certain nombre d'informations, que la grande majorité connaît déjà, mais qui serviront aux nouveaux et peut-être aussi aux anciens.

Communication

- il existe un groupe WhatsApp "Usra 77" par le biais duquel s'échangent des informations - complémentaires parfois aux mails "officiels" des entraîneurs ou du bureau. Si vous n'êtes pas déjà dans le groupe, vous pouvez contacter Stéphanie pour lui demander de vous y rajouter (06 60 88 74 49)
 - un second groupe "USRA underground" sert de plateforme d'échange plus informel - pour celui-ci, s'adresser à moi (06 83 95 88 70)
 - deux autres existent aussi pour les adeptes des séances de renforcement musculaire (paléofit) du mercredi et du renforcement musculaire du vendredi. Vous pouvez contacter Nadège pour être rajouté (06 77 52 77 66)
 - ce bulletin mensuel d'informations du club que vous êtes en train de lire,
 - le site internet vous permet de retrouver quelques infos au fil de l'actualité du club (<https://www.usra77.fr>)...
- Tous ceux qui le souhaitent peuvent y contribuer - il suffit de me le dire !
- Pour les jeunes, il convient de vous rapprocher de vos entraîneurs respectifs pour connaître le support de communication choisi pour échanger les infos.

Courses OPC (Offertes Par le Club)

Tout au long de la saison, le bureau choisit quelques courses (une dizaine environ) pour lesquelles le club prend en charge les frais d'inscription. L'objectif est de motiver nos coureurs à participer à certaines courses qui nous semblent intéressantes, notamment pour que le club soit bien représenté au niveau des "Challenges", ainsi que sur les cross pendant la saison hivernale.

Nous vous transmettons alors par mail (et uniquement par mail) quelques jours à l'avance, un lien permettant de s'inscrire.

Il vous suffit de suivre le lien pour avoir toutes les informations: qui du club s'est déjà inscrit, la date de la course, la date limite d'inscription, etc...

En général, nous essayons d'organiser un départ groupé pour les courses depuis le parking du stade, c'est plus sympa, et cela permet de faire du covoiturage.



Challenges 77 - route et trail

De mars à octobre, la commission running du comité départemental d'athlétisme 77 organise deux challenges. Le challenge route regroupe un certain nombre de courses (très faible en cette saison COVID), catégorisées en fonction de leur nombre de participants, et avec des distances allant de 5km au semi-marathon, et une majorité de 10km. Pour faire simple, les résultats de ces courses permettent d'obtenir des points, qui cumulés sur le meilleur des 3 courses de chaque catégorie, établissent un classement des coureurs et des coureuses licenciés dans le 77, par catégories d'âges, ainsi qu'un classement des clubs et des équipes féminines. Sur le même principe, mais sans distinction de catégorie de course, il existe un challenge trail ouvert même aux non-licenciés. Là encore, le nombre de courses se trouve très limité cette saison, et nous ignorons si les formules de classement seront maintenues.

La commission organise en fin de saison une cérémonie des récompenses, avec des chèques cadeaux aux meilleurs individuels.

Toutes les informations sont disponibles sur le site de la commission : <http://www.cdchs77.com/>

Saison de cross

La saison hivernale est celle des cross. Le club encourage ses adhérents à y participer car cela permet de progresser très efficacement ! En fonction des conditions de terrain et de météo, il est souvent utile de s'équiper de pointes.

L'USRA participe activement, avec les clubs de Pontault, à l'organisation du Cross du Coq, mais nous ne savons pas encore s'il aura lieu cette année. Si c'est le cas, nous vous solliciterons le moment venu, pour courir bien entendu, mais aussi comme bénévoles!

Vous recevrez là-encore des mails vous proposant des cross OPC, et notamment les cross des championnats de Seine-et-Marne: cross court et cross long, là aussi, sous réserve. Un certain quota de coureurs seront qualifiés en fonction des catégories pour le second tour: championnat régional LIFA-EST (normalement en janvier) puis pour les inter-régionaux LIFA (en février), et enfin pour les France (en mars).

Vêtements club

Pour courir aux couleurs de l'USRA sur les différentes courses, vous pouvez vous équiper auprès de Françoise. N'hésitez pas à demander, car nous allons très bientôt passer une commande (débardeurs, T-shirts, ...). Allez la voir directement avant ou après les entraînements, ou par courriel: echosdlusra@hotmail.com

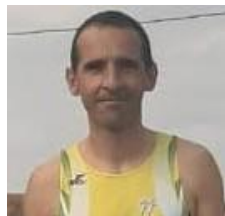
Enfin, nous vous rappelons que depuis le 30 septembre, il est obligatoire de présenter son "Passe Sanitaire" pour accéder au stade et à la piste, **y compris pour les mineurs âgés de 12 à 17 ans.**

Merci donc de fournir un justificatif à votre enfant pour qu'il puisse le montrer en début de séance. Les enfants de 12 ans disposent d'un délai supplémentaire de 2 mois afin de se faire vacciner.

Nous comprenons que cette mesure puisse être contraignante, mais elle est obligatoire pour l'accès aux équipements sportifs. A noter que cette mesure est valable aussi pour l'accès aux sites de compétitions.

Pour plus de détails concernant cette mesure, visitez le lien suivant
<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15179>

Voilà, s'il manque des infos, n'hésitez pas à nous solliciter, membres du bureau !



Pascal DUMAS
Président de l'USRA

2. Actualité des différentes catégories d'âge

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



Après une semaine d'entraînement, nos petits ont participé au « 10km forestier » de Roissy en Brie sur 1 kms (4 BB athlétisme, 8 Eveils Athlé, 5 poussins)

Pour rappel : horaires des entraînements (pas d'entraînement pendant les vacances scolaires d'automne).

Eveil d'Athlé (2013-2015) :

Lundi de 18h15 à 19h15 (stade)

Mercredi de 17h à 18h15 (Gymnase Mandela)

Poussins (2011-2012) :

Lundi et jeudi de 18h à 19h30 (stade)

Au 30 septembre, nous comptons 29 Eveil Athlétisme et 22 poussins(es)

Un stage EA/PO est prévu les **26,27 et 28 octobre de 9h à 12h30**. Pour plus de précision, merci de vous rapprocher de Sandrine et Thomas.

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

4 benjamins ont participé au 2 kms de Roissy et 2 minimes au 4,7 kms de Roissy.

Benjamins (2009-2010) : (Elise, Rania et Zahra)

Lundi et jeudi de 17h45 à 19h

Minimes (2007-2008) :

Lundi et jeudi de 19h à 20h30

Autres catégories (2006 et avant) :

Lundi et jeudi de 19h à 21h

Au 30 septembre, nous comptons 25 benjamins(es), 14 minimes, 15 cadets/juniors

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

Compte tenu que les objectifs sont différents suivants les adultes, plusieurs groupes se sont formés naturellement. Pierre-Luc s'occupe des nouveaux et des débutants avec un programme spécifique. A la demande de certains, Nadège vous propose une séance de « souplesse et détente » le vendredi soir à partir de 19h30 au stade, en plus des séances de renforcement musculaire du mercredi.

Pour rappel, voici les horaires d'entraînement :

Mardi et jeudi : de 19h à 20h30

Mercredi : de 18h30 à 20h30 (renforcement musculaire) animée par Nadège

Vendredi : de 19h30 à 20h30 (souplesse et détente) animée par Nadège

Dimanche : de 9h à 11h (en forêt)

Au 30 septembre, nous comptons 72 adhérents(es) adultes hors stade.

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

Mercredi : de 9h à 10h30

Samedi : de 9h à 10h30

Nous pouvons compter que sur 9 adhérents mais il s'agit d'une petite section motivée qui n'a pas arrêté de marcher pendant l'été comme Stéphane et Nathalie qui ont mis à profit leurs congés d'été pour découvrir l'alsace en mode « marche nordique ».

3- Calendrier des compétitions à venir :

Plusieurs courses OPC (offertes par le club) vous sont proposées sur le mois d'octobre.
Suivez les liens ci-dessous pour vous inscrire.

==> **dimanche 10 octobre // championnats départementaux de cross long à Brie-Comte-Robert.**

Attention aux horaires :

- Masters Hommes à partir de M1 - 9h30

- Juniors Hommes - 13h55

- Seniors et M0 Hommes - 15h15

- Féminines - 14h35

(Inscriptions closes)



==> **dimanche 17 octobre // 10km sur route à Montereau**

<https://www.usra77.fr/collect/description/198244-x-foulees-monterelaises-10km-sur-route-17-octobre-2021>

(date limite d'inscription le 10 octobre 2021 à 23h59)

==> **dimanche 24 octobre // Ekiden de Pontault-Combault**

Course de 42.2km en relais par équipe de 6 coureurs, comptant pour le challenge des courses sur route du 77. Départ à côté du Décathlon de Pontault-Combault / 1er coureur : 5km, 2ème coureur : 10km, 3ème coureur : 5km, 4ème coureur : 10km, 5ème coureur : 5km, 6ème coureur : 7.2km

Les inscriptions ne seront validées uniquement si nous parvenons à composer des équipes complètes de 6 coureurs.

<https://www.usra77.fr/collect/description/198246-x-ekiden-du-paac-course-en-relais-a-pontault-combault-24-octobre-2021>

(Date limite d'inscription le 17 octobre à 23h59)

Pour retrouver l'ensemble du calendrier des courses Ile de France mis à jour, vous pouvez vous rendre sur le site <http://www.crchsidf.org>.

4- Résultats des compétitions :

Championnats de France du 10 kms à Langueux – 04/09/2021 –

Sandrine AABAR (26^e M1 – 46'03'') ; Stéphanie PIFFETEAU (27^e M2 – 45'50'') ; Djamel MANKOURI (32^e M4 – 41'21'') ; Benjamin ROCCA (56^e M2 – 38'44'') ; Arthur VERGNE (23^e JU – 34'58'')



Course open à Langueux – 04/09/2021 -

Zahra AABAR (3^e JU – 56'28'') ; Mickaël LEFEUVRE (16^e M3 – 43'36')



Semi-marathon de Paris – 05/09/2021 –

Christian MATHEL (1h50'50'') ; Eddy BAUDEL (1h33'00'') ; Kodjo DOUFLE (1h32'20'')



Départementaux de Trail à Tournan – 05/09/2021 – 19,2 Kms

Saloua BELHADJ (3^e M0 – 1h51'40'') ; Elise HURTEAUX (2^e M1 – 1h28'23'') ; Marie-Hélène DESSAINT (1^{ère} M0 – 1h29'47'') ; Michel BEN AZOUZ (3^e M4 – 1h40'59'') ; Karim BENCHABANE (1^{er} M3 – 1h22'43'') ; Jean-Pierre CHASTANG (1^{er} M5 – 1h42'07'') ; Tony COURRIVAUT (3^e M2 – 1h16'12'') ;

Pascal DUMAS (2^e M2 – 1h15'38'') ; Nicolas GLENAC (9^e M0 – 1h37'55'') ; Achour IDRES (8^e M2 – 1h36'16'') ; Pascal LOPES (7^e M2 – 1h29'00'') ; Christian PERRIER (2^e M6 – 2h02'29'')



10 kms forestier – 1 000 m – 12/09/2021 -

Guillaume NOEL FLEURY (1^{er} POM – 3'19'') ; Clémence MICHAUT (1^{ère} POF – 3'37'') ; Maël ARMAND (2^e POM – 3'38'') ; Enrique ROSA (6^e POM – 3'58'') ; Clément NOEL FLEURY (1^{er} EAM – 3'59'') ; Léa N SADISSA (2^e POF – 4'01'') ; Ambrine BEN MANSOUR (3^e POF – 4'12'') ; Maéla LAURENT (4^e POF – 4'31'') ; Aliya BOHLI (5^e POF – 4'33'') ; Melly FAHRASMANE (1^{ère} BBF – 4'38'') ; Léon Paul DESSAINT (4^e EAM – 4'40'') ; Baptiste MORIN (7^e EAM – 4'48'') ; Elyne GAILHARD MARZLOFF (7^e POF – 4'48'') ; Anaëlle CHARLERY (4^e EAF – 4'49'') ; Téó Phil DESSAINT (5^e BBM – 4'50'') ; Jade SERODY COQUEBLIN (6^e EAF – 5'00'') ; Elise PARTHENAY (7^e EAF – 5'02'') ; Nail AMZIL (7^e BBM – 5'05'') ; Anandi DANARADJAN (9^e EAF – 5'06'') ; Sil she SHILLING-FORD DA (11^e EAF – 5'07'') ; Thalya DELEBARRE (2^e BBF – 5'09'') ; Ruben ROSA (10^e BBM – 5'17'') ; Eden OLIVIERI (11^e BBM – 5'21'') ; Adam GROUFELLA (8^e EAM – 5'37'') ; Inayah GENRAULT (4^e BBF – 6'01'') ; Amjad BENCHALLAL (13^e BBM – 6'20'')

10 kms forestier – 2 000 m – 12/09/2021 –

Yacine HAMZA (6^e BEM – 8'31'') ; Ana HERNANDEZ SANCHEZ (2^e BEF – 9'00'') ; Joyce SIDNEY (3^e BEF – 9'02'') ; Nessa SIMONIAN (6^e BEF – 11'08'')



10 kms forestier – 4 700 m – 12/09/2021 –

Hatem **BEN AYED** (1^{er} MOM – 16'45'') ; Elisa **VERGNE** (1^{ère} MIF – 26'02'') ; Zaïna **AABAR** (4^è MIF – 30'02'')

10 kms forestier – 10 000 m – 12/09/2021 –

Arthur **VERGNE** (1^{er} JUN – 37'23'') ; Karim **BENCHABANE** (2^è MAM3 – 39'44'') ; Tony **COURRIVAUT** (meneur d'allure et 9^è MAM2 – 39'56'') ; Thomas **SOTTOU** (3^è JUN – 42'06'') ; Elise **HURTEAUX** (1^{ère} MAF1- 42'22'') ; Pascal **LOPES** (21^è MAM2 – 44'06'') ; Paul-Antoine **DEPECKER** (2^è CAM – 44'12'') ; Sandrine **AABAR** (3^è MAF1 – 44'34'') ; Jonathan **LENORMAND** (meneur d'allure et 23^è MAM1 – 44'48'') ; Stéphanie **PIFFETEAU** (2^è MAF2 – 45'03'') ; Fabien **QUEROL** (meneur d'allure et 19^è MAM3 – 49'47'') ; Zahra **AABAR** (1^{ère} JUF – 52'13'') ; Marie-Hélène **DESSAINT** (meneur d'allure et 9^è M0F – 55'22'') ; Laetitia **BAUDEL** (16^è MAF1 – 57'29'') ; Jérôme **OLIVIERI** (meneur d'allure et 40^è MAM2 – 1h00'55'') ; Karine **MORIN** (30^è MAF1 – 1h16'18'') ;

Semi-marathon de La Grande Paroisse – 19/09/2021

Eddy **BAUDEL** (11^èM2 – 1h36'34'') ; Karim **BENCHABANE** (3^èM3 – 1h27'44'') ; Eddy **COLLETIN** (4^èM3 – 1h28'13'') ; Tony **COURRIVAUT** (6^èM2 – 1h28'13'') ; Marie-Hélène **DESSAINT** (1^{ère} M0F – championne de Seine et Marne – 1h36'34'') ; Pascal **DUMAS** (4^èM2 – 1h26'50'') ; Jonathan **LENORMAND** (5^èM1 -1h26'07'') ; Pascal **LOPES** (12^èM2 – 1h37'22'') ; Christian **MATHEL** (9^èM1 – 1h46'30'')



Championnats de France d'EKIDEN – Liévin – 26/09/2021

Masters Hommes – 2h40'40'' (nouveau record du club) 8^è sur 14

Fabien **QUEROL** (19'02''(5000)) ; Jonathan **LENORMAND** (38'29''(10000)) ; Eddy **COLLETIN** (18'08''(5000)) ; Tony **COURRIVAUT** (38'15'' (10000)) ; Stéphane **FEGEANT** (19'13'' (5000)) ; Pascal **DUMAS** (27'36'' (7195)).





Mixte – 2h51'00'' – 13è sur 16

Stéphanie PIFFETEAU (22'37'' (5000)) ; Arthur VERGNE (35'17'' (10000)) ; Marie-Hélène DESSAINT (20'00'' (5000)) ; Djamel MANKOURI (41'32'' (10000)) ; Sandrine AABAR (21'22'' (5000)) ; Mickaël LEFEUVRE (30'16'' (7195)).



Oxy-trail de Noisiel – 26/09/2021 –

Marche nordique

Jean-Marie AMARY (1h27'40'' – **1^{er}** M9) ; Patrice FLOT (1h28'06'' – 4èM4)



12 kms Oxy-trail :

Laetitia BAUDEL (1h15'05'' – 37è M1F) ; V é r a n y n e C H A R L E R Y (1h39'59'' – 115èM1F) ; Jean-Pierre CHASTANG (1h29'49'' – 19èM5H) ; Isabelle CONTANT (1h40'14'' – 64èM3F) ; Jean-Claude GOISLARD (1h12'15'' – 8èM5H) ; Alexandra NEMAUSAT (1h18'34'' – 51è SEF)

20 kms Oxy-trail :

Eddy BAUDEL (1h54'40'' – 123è M2H) ; Michel BEN AZOUZ (1h51'29'' – 42èM4) ; Karim BENCHABANE (1h25'00'' – 4è M3H) ; Céline BRUNEAU (2h30'43'' – 63èM1F) ; Stéphanie DA SILVA LEHOUX (2h30'43'' – 54è M2F) ; Carlos GOMES (2h06'01'' – 102è M3H) ; Sandra GREGOR (2h06'47'' – 22è M3F) ; Christophe ISOLA (1h54'41'' – 124è M2H)



6- Informations diverses :

N'hésitez pas à vous rapprocher de Françoise pour commander vos vêtements aux couleurs du club au local avant l'entraînement ou par courriel. Pour ceux ou celles qui n'ont pas encore régularisé leur dossier pour cette saison 2021/2022, merci de le faire le plus rapidement possible, car nous ne pourrons plus vous accepter sur le stade pour une question d'assurance, en cas d'accident.

Vous pouvez contribuer à l'enrichissement des prochains bulletins d'information en me transmettant vos articles avant le dernier jour du mois précédent ou les photos de vos compétitions (jeunes et/ou adultes et/ou marche nordique).

Il n'y aura pas d'entraînement pour les jeunes pendant les vacances scolaires (du 25 octobre au 07 novembre 2021 inclus) mais un stage est prévu pour les EA et poussins du 26 au 28 octobre.

Les entraînements pour les adultes hors stade, les séances de renforcement musculaire et de souplesse/détente et celles de marche nordique sont maintenus aux heures habituelles pendant cette période.

Voilà, c'est tout pour ce bulletin.

Sportez-vous bien

Mickaël,

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

Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme (2021/2022)

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, Mathieu GANSTER, Christiane GAUDRIN, Fatima GOMES, Rania HAMDI, 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