



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'US Roissy en Brie Athlétisme – Octobre 2022 – N°79

La saison a commencé tambour battant avec la reprise des entraînements, l'organisation du 10 kms forestier (une nouvelle fois un succès grâce à l'ensemble des bénévoles et un comité d'organisation au top) et du run k2 challenge.

En ce début de mois d'octobre, voici votre bulletin mensuel, l'occasion également de souhaiter la bienvenue à nos nouveaux (et nouvelles) adhérents(es).

Bonne lecture

Mickaël

1. Mot du président :

Nous accueillons pour cette nouvelle saison 2022-2023 plusieurs nouveaux adhérents. Bienvenue à eux !
Je vous communique, ci-dessous, un certain nombre d'informations, que la grande majorité connaît déjà.

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 Da Silva Lehoux ou moi-même pour demander de vous y rajouter (06 60 88 74 49 ou 06 83 95 88 70).
- un second groupe "USRA officiel", en lecture seule sauf pour le bureau, permet de garder une trace des informations importantes transmises par le bureau. Pour y être ajouté, s'adresser à moi (06 83 95 88 70)
- un autre groupe existe aussi pour les adeptes des séances de renforcement musculaire du mercredi (demander à Stéphanie Piffeteau pour y être ajouté - 06 84 59 12 69)
- Le présent bulletin mensuel d'informations du club est rédigé et envoyé par Mickaël Lefeuvre via le groupe de messagerie
- nos réseaux sociaux Instagram et Facebook sont très régulièrement animés par Eddy Colletin. - n'hésitez pas à vous abonner (instagram: usra_roissyenbrie et facebook: USRoissyAthletic)
- le site internet vous permet de retrouver quelques infos, mais il est moins fréquemment mis à jour (<https://www.usra77.fr>)... tous ceux qui le souhaitent peuvent y contribuer - il suffit de me le dire !

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 sur le WhatsApp officiel quelques jours/semaines à l'avance, un lien permettant de s'inscrire. Attention lors de l'inscription, il convient de bien aller jusqu'au bout des écrans... si vous ne recevez pas un mail de validation, c'est que c'est raté !

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, 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, classements individuels au meilleur de 4 courses, pour les clubs, les équipes féminines, et en individuel.

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/>

*** Nouveauté :A partir de cette saison, le challenge ne se déroulera plus sur une année civile mais sur la saison (septembre 2022 à août 2023)**

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. Comme pour le 10km Forestier, 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. 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 Amary. 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 mail : echosdlusra@hotmail.com

Une communication spécifique devrait circuler sous peu.

Sortie club à Deauville les 19 et 20 novembre

L'organisation est déjà bien avancée, mais si le 10km du samedi 19, le semi-marathon, le marathon en relais à 4 ou le marathon du dimanche 20 nov. vous tente, il n'est pas trop tard pour vous inscrire individuellement.

Le plus compliqué reste à se loger...

Si besoin, discutez-en avec le bureau ou avec les participants déjà inscrits.

Voilà, s'il vous manque des infos, n'hésitez pas à solliciter les membres du bureau (Jérôme, Stéphanie, Françoise, Bruno, Christiane ou moi-même) !

Pascal DUMAS

2. Calendrier des compétitions à venir :

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>.

Voici quelques courses sélectionnées : (OPC : inscription Offerte Par le Club)

Infinity Trail – French Backyard Ultra – Ile d'Aix – Vendredi 07 au dimanche 09 octobre 2022 :

6kms 706 à parcourir en moins d'1h et le plus de fois possible : participants USRA :



Sandrine AABAR, Christophe ISOLA, Eddy BAUDEL, Bruno PARTHENAY, Jérôme OLIVIERI, Marie-Hélène DESSAINT



Le trail du soldat de la marne – Meaux – Challenge Nature/trail – **dimanche 16 octobre**

Course OPC : inscription sur le lien suivant avant le **08 octobre 2022**

<https://www.usra77.fr/collect/description/258903-x-trail-du-soldat-de-la-marne-trail-de-20km-a-meaux-dimanche-16-octobre>

Championnat de France du 5 kms sur route – Albi – **dimanche 16 octobre 2022**

Benjamin ROCCA seul représentant du club

Les foulées Monterelaises – 10 kms route – Montereau Fault Yonne – **dimanche 23 octobre 2022**

Trail de la Crapahute – Gouaix – 18 kms – **dimanche 30 octobre 2022**

Course du challenge nature/trail

Marseille-Cassis – 21,1 kms – **dimanche 30 octobre 2022**

Une douzaine de représentants du club au départ

Championnat de France Ekiden – 42,195 m – Paris – **dimanche 06 novembre 2022**

Une équipe Master hommes représentera le club

Trail de Trilport – 17,5 kms – **dimanche 06 novembre 2022**

3. Résultats des différentes compétitions du 1^{er} septembre au 02 Octobre 2022 inclus toutes catégories

Tous les résultats sont consultables sur le site « athle.org » rubrique « Résultats » « recherche par club » (code 077119).

Ils sont également affichés au local à côté du plan d'entraînement des adultes (à gauche en rentrant).

Dimanche 04 septembre 2022 :

Course de la rentrée – Le Perreux sur Marne – 15 kms



Céline **BRUNEAU** (12^{ème} M1 – 1h33'56''), Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** (13^{ème} M2 – 1h33'56'')

Tourn'en vert – Tournan en Brie – 19 200 m – 10 m D+





Jean-Pierre **CHASTANG** (**3^{ème} M5** – 1h45'40''), Gwenaél **GUERAUD** (4^{ème} M1 – 1h33'24''), Pascal **DUMAS** (**1^{er} M2** – 1h17'27''), Pascal **LOPES** (4^{ème} M2 – 1h33'24''), Bruno **PARTHENAY** (6^{ème} M3 – 1h36'22''), Olivier **VOISINOT** (**1^{er} M1** – 1h15'56''), Stéphanie **PIFFETEAU** (**2^{ème} M2** – 1h36'40''), Karim **BENCHABANE** (**3^{ème} M4** – 1h22'29''), Sandrine **AABAR** (**3^{ème} M2** – 1h43'59''), Marie **DESSAINT** (**1^{ère} M0** – 1h28'14''), Jérôme **OLIVIERI** (5^{ème} M2 – 1h33'25''), Laétitia **BAUDEL** (6^{ème} M1 – 2h07'59'').

Samedi 10 septembre 2022 :

Impérial Trail de Fontainebleau – marath'bleau – 42,5 km – 900 mD+



Ulrich **ARMAND** (51^{ème} M0 – 5h40'48''), Jean-Pierre **CHASTANG** (12^{ème} M5 – 5h42'46'')

Dimanche 11 septembre 2022 :

30^{ème} édition du 10 km forestier – Roissy en Brie – Championnat départemental du 10 km



Nos meneurs d'allure entourés de Benoît **Z**, Morhad **HAMDOUNI** et de Nicolas **FERRERO**, candidat de télé-réalité et influenceur

Saloua **BELHADJ** (1h00'59''), Alexandra **NEMAUSAT** (55'14''), Fabien **QUEROL** (49'55''), Bruno **PARTHENAY** (45'27''), Jonathan **LENORMAND** (39'23'')

Autres Participants : Sandrine **AABAR** (4^{ème} M2 – 46'58''), Laetitia **BAUDEL** (25^{ème} M1 – 56'01'') (**Record personnel**), Karim **BENCHABANE** (7^{ème} M4 – 39'49''), Najette **BENGHEZAL** (18^{ème} M3 – 1h00'30''), Céline **BRUNEAU** (27^{ème} M1 – 57'17''), Tony **COURRIVAUT** (11^{ème} M2 – 39'20''), Marie **DESSAINT** (**2^{ème} M0** – 41'03''), Marie **HOUAREAU** (**1^{ère} JU** – 55'08''), Pascal **LOPES** (25^{ème} M2 – 42'39''), Karine **MORIN** (29^{ème} M2 – 1h28'44''), Philippe **OHREL** (20^{ème} M4 – 43'53''), Stéphanie **PIFFETEAU** (**3^{ème} M2** – 44'30''), Benjamin **THOBOIS** (43^{ème} M2 – 46'43''), Arthur **VERGNE** (**1^{er} ES** – 35'05'') (**record du club**)

Course de 1 km – Roissy en Brie

Rayan **AYAD** (12^{ème} POM – 4'26''), Liam **BLOCUS** (5^{ème} EA – 4'27''), Anaëlle **CHARLERY** (**1^{ère} POF** – 4'08''), Anandi **DANARADJOU** (7^{ème} PO – 4'38''), Léon-Paul **DESSAINT** (9^{ème} PO – 4'04''), Téo-Phil **DESSAINT** (8^{ème} EA – 4'29''), Maïwenn **DRU** (20^{ème} EA – 6'30''), Adam **GROUFELLA** (7'22'' – 16^{ème} PO), Maïa **ISOLA** (14^{ème} PO – 5'20''), Tidiane **KOYE** (6^{ème} EA – 4'28''), Farès **MECHETY** (17^{ème} EA – 5'27''),



Samy **MECHETY** (6^e PO – 3'58''), Yliès **MHIRI** (15^e PO – 5'14''), Baptiste **MORIN** (14^e PO – 4'36''), Eden **OLIVIERI** (14^e EA – 4'54''), Ruben **ROSA** (12^e EA – 4'45''), Amérie **SANNE** (16^e EA – 5'42''), Analyn **SANNE** (5^e PO – 4'28''), Gabriel **SANNE** (11^e EA – 4'42''), Marcus- Gabriel **SANNE** (**3^e PO** – 3'51''), Lahna **SANTERRE** (7^e EA – 4'45''), June **VACHERET** (10^e EA – 5'23'')

Course de 2 km – Roissy en Brie

Maël **ARMAND** (5^e BE – 7'58''), Lise **BETTEMBOURG** (7^e BE – 9'43''), Akissi **KOYE** (6^e BE – 9'43'')

Course de 4,7 km – Roissy en Brie

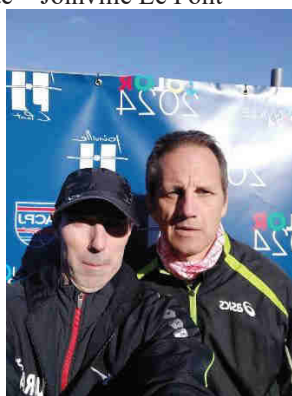
Yacine **HAMZA** (8^e Min – 23'07''), Emma **ROUSSEAU** (**2^e Ju** – 25'25''), Julie **WADOWSKI** (**3^e Ju** – 25'25'')

Marche nordique – 10 km – Roissy en Brie

Philippe **HACHE** (7^e M4 -1h29'03'')

Dimanche 18 septembre 2022

Championnat d'Ile de France du 5 km route – Joinville Le Pont



Fabien **QUEROL** (6^e M3 – 19'13''), Mickaël **LEFEUVRE** (8^e M3 – 20'07'')

10 km de Joinville Le Pont

Karim **BENCHABANE** (9^e M4 – 40'21''), Céline **BRUNEAU** (9^e M1 – 56'32'' (**record personnel**))

Semi-marathon de La Grande Paroisse



Zahra **AABAR** (**1^{ère} ES** – 2h04'53''), Sandrine **AABAR** (4^e M2 – 2h04'53'')



Championnat de France de Semi-marathon – Saint Omer –

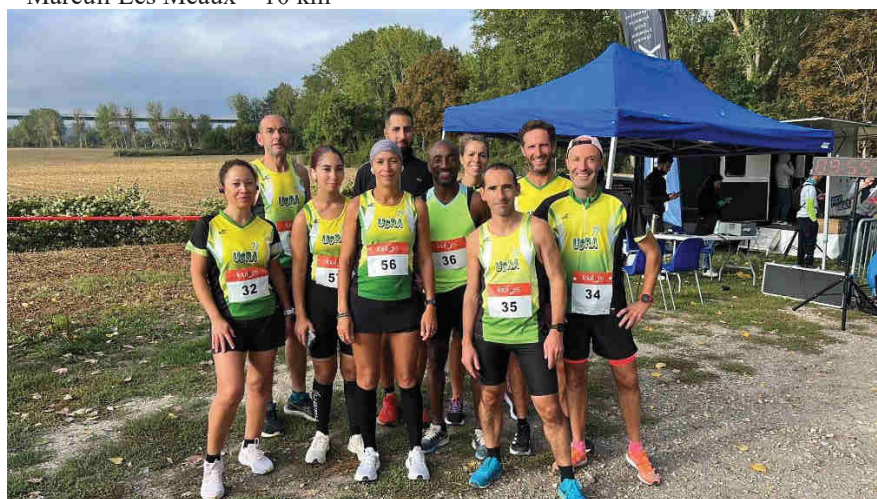


Nadia **RABIER** (42^e M3 – 1h47'57''), Marie **DESSAINT** (22^e M0 - 1h33'08''), Djamel **MANKOURI** (47^e M4 – 1h31'00'')

Tous les 3 qualifiés pour les France de 2023

Dimanche 25 septembre 2022

La Déjantée – Mareuil Les Meaux – 10 km –



Najette **BENGHEZAL** (8^e M3 – 56'03'' (**record personnel**)), Karim **BENCHABANE** (**2^e M4** – 42'07''), Zahra **AABAR** (**1^{ère} ES** – 52'18''), Sandrine **AABAR** (**1^{ère} M2** -47'28''), Eddy **COLLETIN** (**3^e M3** – 44'22''), Saloua **BELHADJ** (**2^e M0** – 50'32''), Pascal **DUMAS** (**2^e M2** – 38'34''), Tony **COURRIVAUT** (6^e M2 – 44'17''), Bruno **PARTHENAY** (4^e M3 – 44'23'')

Paris-Versailles (16,2 km)



Kodjo **DOUFLE** (283^e M2 - 1h13'36'')



Trail du Mont Sarrazin – Saint Pierre Les Nemours – 24 km – 239 m D+



Michel **BEN AZOUZ** (2^e M5 – 2h35'46''), Alexandra **NEMAUSAT** (6^e SE – 2h33'31''), Stéphanie **PIFFETEAU** (2^e M2 – 2h23'42''), Benjamin **THOBOIS** (8^e M2 – 2h35'43'')

Dimanche 02 octobre 2022

Les foulées Canaveroises – Chenevières sur Marne – 8 km –

Fabien **QUEROL** (1^{er} M3 – 31'05'')

Trail du four à chaux – Nandy – 11 km – 180 m D+

Romain **VALLERY** (7^e M0 – 1h04'32'')

Odyssée Paris 2022 – 10 km

Jean-Claude **ANWAR** (92^e M0 – 43'23''), Jonathan **LENORMAND** (19^e M1 – 38'14''), Benjamin **THOBOIS** (107^e M2 – 44'42'')

Course des Remparts – Provins – 18,356 km



Alexandra **NEMAUSAT** (7^e SE – 1h43'38''), Mickaël **LEFEUVRE** (11^e M3 – 1h30'05''), Laetitia **BAUDEL** (12^e M1 – 1h59'30''), Saloua **BELHADJ** (4^e M0 – 1h43'46''), Patrice **FLOT** (28^e M4 – 1h50'30''), Pascal **LOPES** (15^e M2 – 1h26'21''), Pascal **DUMAS** (3^e M2 – 1h16'40''), Céline **BRUNEAU** (11^e M1 – 1h58'26''), Tony **COURRIVAUT** (12^e M2 – 1h24'22''), Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** (12^e M2 – 2h03'36''), Bruno **PARTHENAY** (14^e M3 – 1h30'56''), Eddy **COLLETIN** (2^e M3 – 1h19'43''), Karim **BENCHABANE** (5^e M4 – 1h21'19'')



Tout Ozoir Court – 1 500 m -



Sohan **AMMAR** (11^e EA – 9'53''), Nail **AMZIL** (7^e EA – 9'15''), Halima **BARO COULIBALY** (9^e EA – 12'04''), Liam **BLOCUS** (5^e EA – 8'49''), Téo-Phil **DESSAINT** (**3^e EA** – 8'20''), Maiwenn **DRU** (8^e EA – 11'50''), Tidiane **KOYE** (4^e EA – 8'47''), Fares **MECHETY** (10^e EA – 9'22''), Eden **OLIVIERI** (6^e EA – 9'09''), Elyana **PAN-HUNG-KUET** (10^e EA – 12'32''), Kayla **PAN-HUNG-KUET** (**3^e EA** – 9'58''), Amerie **SANNE** (7^e EA – 11'10''), Gabriel **SANNE** (8^e EA – 9'16''), Lahna **SANTERRE** (**1^{ère} EA** – 9'35''), June **VACHERET** (6^e EA – 10'41''), Leandre **ZAKRZYNSKI-DENDLEUX** (12^e EA – 12'50'')



Aymen **AMZIL** (12^e Po – 8'59''), Rayan **AYAD** (16^e Po – 9'35''), Anandi **DANARADJOU** (4^e Po – 9'25''), Léon-Paul **DESSAINT** (5^e Po – 7'57''), Adam **GROUFELLA** (15^e Po – 9'31''), Samy **MECHETY** (6^e Po – 8'03''), Yliès **MHIRI** (18^e Po – 9'50''), Baptiste **MORIN** (17^e Po – 9'43''), Analyn **SANNE** (**1^{ère} Po** – 8'38''), Marcus-Gabriel **SANNE** (**1^{er} Po** – 7'31'')



Tout Ozoir Court – 3 000 m



Akissi **KOYE** (4^e Be – 16'32''), Mael **ARMAND** (**3^e Be** – 12'28''), Lise **BETTEMBOURG** (**3^e Be** – 16'23'')

Tout Ozoir Court – 10 000 m

Véranyne **CHARLERY** (6^e M1 – 1h12'48'')

4. Point sur les challenges départementaux 2022 route et nature découverte :

A quelques semaines de la fin des challenges 2022 (23 octobre à Montereau pour la route et 30 octobre à Gouaix pour le Nature/trail), voici les classements à fin septembre 2022.

A noter que toutes les courses des challenges qui se sont déroulés depuis le 1^{er} septembre comptent également exceptionnellement pour les challenges 2023 qui prendront fin le 31 août 2023.

Classement route au 02 octobre 2022 :

-Club : 1^{er} Pontault AAC 66 pts, **2^e Roissy en Brie 58 Pts**, 3^e Montereau et Villenoy 38 pts

-Femmes : 1^{ère} Pontault AAC 30 pts, **2^e Roissy en Brie 22 pts**, 3^e Chatelet en Brie 18 pts

-Individuel Femmes :

Marie **DESSAINT** (8^e Scratch – **2^e M0** – 279 pts), Sandrine **AABAR** (10^e/**3^e M1** 249 pts), Stéphanie **PIFFETEAU** (13^e / **2^e M2** – 202 pts), Saloua **BELHADJ** (39^e/4^e M0 – 89 pts), Zahra **AABAR** (40^e/**1^{ère} JU** – 88 pts)

-Individuel Hommes :

Tony **COURRIVAUT** (10^e Scratch/**2^e M2** – 265 pts), Pascal **DUMAS** (13^e/**3^e M2**), Karim **BENCHABANE** (22^e/**3^e M3** – 153 pts), Arthur **VERGNE** (34^e/**1^{er} JU** – 105 pts), Eddy **COLLETIN** (38^e/4^e M3 – 98 pts)

Classement trail/découverte au 02 octobre 2022

-Club : 1^{er} Jeunesse sportive de la Ferté Gaucher 38 pts **2^e Roissy en Brie 35 pts** 3^e Coulommiers 34 pts 4^e Nemours 33 pts

-Femmes : **1^{ère} Roissy en Brie 19 pts** 2^e Coulommiers 11 pts 3^e Villenoy 9 pts

-Individuel Femmes :

Stéphanie **PIFFETEAU** (5^e scratch/**3^e M2** – 357 pts), Marie **DESSAINT** (12^e/**2^e M0** – 286 pts), Alexandra **NEMAUSAT** (13^e/**1^{ère} SE** – 285 pts), Sandrine **AABAR** (28^e/7^e M1 – 178 pts)

-Individuel Hommes :

Olivier **VOISINOT** (6^e scratch/**1^{er} M1** 364 pts), Eddy **BAUDEL** (14^e/**2^e M2** – 314 pts), Jérôme **OLIVIERI** (19^e/4^e M2 – 290 pts), Gwenaël **GUERAUD** (21^e/5^e M1 – 281 pts)



Voilà, c'est tout pour ce bulletin riche en résultats.

Continuez à prendre du plaisir au sein de votre club et de montrer le maillot de l'USRA, quel que soit la compétition et le lieu.

Mickaël

Rédacteur du bulletin d'informations

Comité directeur de l'USRA :

- Président : Pascal **DUMAS**
- Vice-Président : Jérôme **OLIVIERI**
- Secrétaire : Françoise **AMARY** avec Bruno **PARTHENAY** secrétaire adjoint (Asso-Connect)
- Trésorier : Stéphanie **DA SILVA LEHOUX**
- Membre actif : Christiane **GAUDRIN**
- Entraîneurs salariés : Mathieu **GANSTER**, Joël **MARTIAL**
- Entraîneurs bénévoles : Sandrine **AABAR**, Zahra **AABAR**, Christiane **GAUDRIN**, Rania **HAMDI**, Marie **HOUAREAU**, Jérôme **OLIVIERI**, Thierry **SIMONYAN**