



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 – Décembre 2023 – N°92

Il est toujours tentant quand l'hiver est là de rester chez soi et jouer la marmotte. Toutefois, pour maintenir sa condition physique et préparer le printemps, il est nécessaire de maintenir le cap et de participer aux entraînements collectifs car c'est toujours plus facile de se motiver à plusieurs.

Alors, on se couvre, on brave le froid et on continue à courir seul ou tous ensemble.

Notez, d'ores et déjà les premières dates à retenir pour 2024 avec les départementaux de cross à l'étang du coq à Pontault-Roissy le **dimanche 14 janvier 2024** pour lesquels nous aurons besoin de bénévoles, la galette des rois du club, le **vendredi 26 janvier** et l'assemblée générale annuelle le **vendredi 24 mai**.

En attendant, nous vous souhaitons une bonne lecture et de très bonnes fêtes de fin d'année.

Mickaël

1. Calendrier des compétitions à venir :

Pour retrouver l'ensemble du calendrier des courses d'Ile de France ou/et du département, mis à jour, vous pouvez vous rendre sur le site <http://www.crchsidf.org>, ou/et sur <http://www.cdchs77.com/>

Voici quelques courses sélectionnées :

Dimanche 10 décembre 2023

Cross de Torcy (OPC)

Inscriptions sur le lien suivant <https://www.usra77.fr/collect/description/371107-x-cross-de-torcy-dimanche-10-decembre> avant le 06 décembre 2023 à 23h59

Samedi 16 décembre 2023

Course de Noël – Samois – 5 km – Championnat de Seine et Marne – Challenge A+ (OPC)

Inscriptions sur le lien suivant : <https://www.usra77.fr/collect/description/374205-x-course-de-noel-a-samois-sur-seine-5km-sur-route-16-decembre-2023> avant le 09 décembre 2023 à 23h59

Attention, le nombre de dossards étant limité, la préinscription sur le lien ne garantira pas un dossard.

Dimanche 17 décembre 2023

Cross de sénart – Parc de la Borne Blanche – Combs La ville –

Dimanche 14 janvier 2024

Départementaux de cross – Etang du coq – Pontault-Roissy

Samedi 27 janvier 2024

Nocturne du Pays de Nemours – 11 km – Saint Pierre Les Nemours

NB : courses OPC (Offerte Par le Club) : Lorsque vous vous inscrivez, vérifiez bien que vous avez reçu le mail de confirmation. Dans le cas contraire, c'est que le processus d'inscription n'est pas allé au bout.

2- Résultats des différentes compétitions du 1er au 30 novembre 2023 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 droite en rentrant) à côté des records du club.



Dimanche 05 novembre 2023

La voie royale – Saint Denis – semi-marathon –
Alexandra **NEMAUSAT** (228è – 1h37'32'')

Dimanche 12 novembre 2023

Cross de Marne et Gondoire

Poussins/poussines (1 116 m)

Elina **TIAH** (51è – 5'27''), Jade **SERODY COQUELIN** (57è – 5'36''), Elise **PARTHENAY** (56è – 5'31''),
Bastien **BILLARD** (1^{er} – 4'13''),

Toutes Catégories Hommes (8 186 m)

Benjamin **THOBOIS** (49è – 41'57''), Florian **SIMONNEAU** (47è – 41'31''), Xavier **GUILLUCQ** (55è – 44'02''),

Toutes Catégories Femmes (3 900 m)

Sandrine **AABAR** (3è **M2** – 37'50''), Zahra **AABAR** (1^{ère} **ES** – 42'02'')

La ronde d'Ermont – 10 km –

Mickaël **LEFEUVRE** (17è M4 – 43'11''), Abdelilah **MABCHOUR** (37è M1 – 43'15'')

Le P'tiot Spanatrail – 33 kms – 750 m D+ - TTN

Eddy **BAUDEL** (19è M2 – 3h03'14''), Philippe **OHREL** (6è M4 – 3h03'58''), Nicolas **GLENAC** (19è M1 – 3h07'26''), Marie **DESSAINT** (2è **M0** – 3h11'09''), Gwénaél **GUERAUD** (42è M1 – 3h29'45''), Christophe **ISOLA** (65è M2 – 3h51'30'')





Dimanche 19 novembre 2023

Cross de Coulommiers – Toutes Catégories Hommes – 8 200 m –

Benjamin **THOBOIS** (14^e M2 – 39'36'') – Mickaël **LEFEUVRE** (**3^e M4** – 41'55'')



Semi-marathon de Deauville



Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** (89^e M2 – 2h10'52''), Céline **BRUNEAU** (45^e M2 – 1h59'54'') (**record personnel**))



Ekiden de Marseille

Championnats de France masters

USRA 17è / 24 : 2h35'57'' (**record du club et qualifiée pour les France 2024**)

Djamel **MANKOURI** (5 km – 19'12''), Olivier **VOISINOT** (10 km – 35'38''), Pascal **DUMAS** (5 km – 18'49''), Romuald **THEPAUT** (10 km – 37'19''), Tony **COURRIVAUT** (5 km – 17'56''), Rémi **MIGLIORE** (7 km 195 – 27'09'')

Open Femmes

USRA 33è / 57 : 3h10'09'' (**qualifiée pour les France 2024**)

Sandrine **AABAR** (5 km – 23'54''), Marie **DESSAINT** (10 km – 42'34''), Saloua **BELHADJ** (5 km – 22'51''), Alexandra **NEMAUSAT** (10 km – 43'23''), Sandra **GREGOR** (5 km – 25'25''), Stéphanie **PIFFETEAU** (7,195 km – 32'08'')



Ekiden de Marseille

19 novembre 2023



Dimanche 26 novembre 2023

Marathon de Florence

Carnet de route de notre représentant Eddy **BAUDEL**

« Ce n'est pas de tout repos de viser un chrono sur marathon. Sommeil de 7h, préparation pour le froid (préférence pour la chaleur), échauffement, gammes.

Je suis étonné car aucun échauffement prévu dans le SAS des chronos entre 3h01 et 3h30.

Le départ est chaotique car très serré. Je repère les meneurs d'allure des « 3h15 ». Ils sont nombreux à les suivre. Je décide donc de passer devant pour mentalement être sûr d'être en dessous de ce chrono. Les passages en ville sont magnifiques. Il y a du monde, trop qui traverse devant toi sans regarder. J'ai failli me prendre quelqu'un au 38è kilomètre. En dehors du centre, c'était plus en solitaire et moins beau. Je n'ai pas pu relancer sur la 2è partie avec ces ponts et légères côtes. Du coup, j'ai raté les 3h10 que je pensais accessible.

Ceci dit l'objectif est atteint : 3h15'. Il me manque quelques entraînements encore. Le ravito de fin est inexistant et donc décevant. C'est un sac avec de l'eau et des biscuits.

Merci à tous pour vos messages d'encouragement »

Résultat officiel : 3h12'41'' – 16è M2



Cross de Coupvray
Eveil Athlétisme (1 050 m)





Soan **ANGELY** (**3^e EA** – 4'42''), Liam **BLOCUS** (**2^e EA** – 4'33''), Téo-Phil **DESSAINT** (6^e - 4'58''), Yann-Ael **DESSAINT** (27^e - 6'31''), Alicia **FERREIRA** (12^e - 8'05''), Nathan **GUILLOT RICHARD** (16^e - 5'29''), Youssef **KHALFALLAH** (19^e - 5'49''), Farès **MECHETY** (10^e - 5'14''), Eden **OLIVIERI** (17^e - 5'31''), Ruben **ROSA** (9^e - 5'12''), Gabriel **SANNE** (7^e - 5'05'').

Poussins (2045 m)

Kaïs **AKBAR** (12'24''), Abel **ANGELY** (10'13''), Bastien **BILLARD** (**3^e POM** - 10'01''), Hayssam **BOUHATTACH** (12'29''), Léon-Paul **DESSAINT** (11'11''), Melly **FAHRASMANE** (13'14''), Lahna **SANTERRE** (11'50''), Wallen **SLAMA** (13'18''), Elina **TIAH** (13'35''),



Benjamins-Minimes (2 990 m)

Enrique **ROSA** (**3^e BEM** – 14'48''), Marcus-Gabriel **SANNE** (5^e – 15'35''), Samy **MECHETY** (6^e – 16'26'')

Cross court (6 500 m)



Sandrine **AABAR** (**2^e M2** – 33'34'')



Cross long hommes (9 300 m)

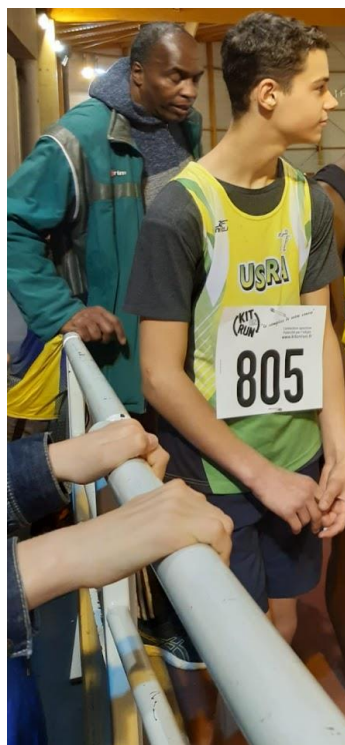


Benjamin **ROCCA** (7^e M3 – 41'40''), Benjamin **THOBOIS** (10^e M2 – 45'02'')

Semi-marathon de Boulogne-Billancourt (21,100 km)

Jean-Pierre **CHASTANG** (110^e M5 – 1h57'56'')

Championnats départementaux en salle CJES 75-77 à Reims
800m cadets hommes



Nathan **BENSIMON** (9^e – 2'42'02'') (800 m) sous les yeux de son entraîneur Joël **MARTIAL** avant le départ

200 m cadettes



Candeece **MAHOUONO** (4^e - 30''34'''), Liame **DOVI** (3^e - 32''93'''), Maelys **GLENAC** (2^e - 32''81'''), Laureleene **QUEMON** (4^e - 34''39'''), Nessa **SIMONIAN** (1^{ère} - 31''26'''), Lilou **MILLION** (1^{ère} - 28''84''')

3- Challenge route/trail/nature 2023/2024

Le Challenge 77 route et trail 2023/2024 se poursuit et se terminera le 31 août 2024.

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

Classement au 09 novembre 2023 :

Clubs : 1^{er} **ROISSY EN BRIE** 49 Pts, 2^e **TOURNAN** 26 Pts, 3^e **LE MEE** 21 Pts

Femmes : 1^{er} **ROISSY EN BRIE** 39 Pts, 2^e **BUSSY RUNNING** 31 Pts, 3^e **PONTAULT** 21 Pts

Individuel : 1^{ère} Stéphanie **PIFFETEAU** 223 Pts, 2^e Marie **DESSAINT** (1^{ère} **M0**), 17^e Céline **BRUNEAU** (6^e **M2**), 20^e Alexandra **NEMAUSAT** (4^e **SE**) 23^e Sandra **GREGOR** (3^{ème} **M4**),

Hommes : 3^e Pascal **DUMAS** (1^{er} **M2**) 152 pts, 4^e Arthur **VERGNE** 145 pts (1^{er} **ES**), 6^e Rémi **MIGLIORE** (1^{er} **M4**) 135 pts, 15^e Pascal **LOPES** (6^e **M2**), 22^e Abdelkader **YAHYA MOHAMMED** (5^e **SE**),

La prochaine course du challenge aura lieu le samedi 16 décembre à Samois sur 5 km (A+).

Vendredi 24 novembre a eu lieu la soirée des récompenses des challenges route et nature 2022/2023 à Pontault-Combault.



Notre club a été récompensé :

- pour l'organisation de notre 10 km forestier (2^e) et 2^e club challenge route Classement femmes :



2^e club sur route, 4^e Pascal DUMAS (1^{er} M2), 2^e Rémi MIGLIORE (2^e M4)



6^è Marie **DESSAINT** (1^{ère} M0), 9^è Alexandra **NEMAUSAT** (1^{ère} SE) sur route et 10^è trail découverte (2^è SE),
5^è Stéphanie **PIFFETEAU** (2^è M2) sur route & 8^è challenge trail découverte (3^è M2),
Olivier **VOISINOT** (10^è challenge trail découverte (2^è M1))

4- **Championnats de France 2023/2024**

Marathon 2024 – Golfe de Saint Tropez – 24/03/2024

Les qualifiés au 21/11/2023 : Sandra **GREGOR**, Nadia **RABIER**, Tony **COURRIVAUT**, Pascal **DUMAS**, Djamel **MANKOURI**, Philippe **OHREL**, Benjamin **ROCCA**

Trail 2024 – Trail Drôme – Buis Les Baronnies – 07/04/2024

Les qualifiés au 13/11/2023 : Marie **DESSAINT**, Stéphanie **PIFFETEAU**, Eddy **BAUDEL**, Bruno **PARTHENAY**, Nicolas **GLENAC**, Philippe **OHREL**

5- **Compte-rendu de la dernière réunion du comité directeur du 27/11/2023**

Présents : Pascal, Christiane, Stéphanie, Jérôme et Bruno

Excusés : Françoise, Mickaël

Les thèmes suivants ont été abordés :

1 - Location de salle

Deux événements nécessitent de solliciter auprès du service culture de la ville la location d'une salle :

La galette des rois : 3 dates sont retenues : dans l'ordre, 12, 19 et 26 janvier 2024. Un repas pourrait être organisé en plus de la traditionnelle galette (en même temps).

La tenue de l'AG du club : 3 dates sont retenues : dans l'ordre, 03, 24 et 31 mai 2024.

Pour chacun des deux événements, la salle retenue est en 1) Rosa bonheur et en 2) Relais des sources et l'heure de location est à partir de 18h30.

Bruno s'occupe de faire la réservation après que Pascal lui ait envoyé les coordonnées.

2 - Courses OPC

- Cross court et long de Torcy le 10/12

- 5 km de Samois le 16/12



- Cross du coq le 14/01 - championnats départementaux de cross

On avisera en février pour les courses OPC suivantes (Muco Trail, Course de l'heure de Montereau, La presloise...)

3 - les compétitions des jeunes

Ils ont participé au cross de Coupvray le 26/11

dimanche 03/12, les éveils et poussins participent aux poussinades à l'INSEP. Quant aux minimes et benjamins, ils seront à Fontainebleau.

Le cross de Torcy le 10/12 sera éventuellement proposé aux éveils et aux poussins ainsi qu'aux benjamins. Quant aux minimes, ils seront à Reims pour le 2ème tour des championnats.

4 - Cross du Coq le 14/01

Il va falloir lancer un appel aux bénévoles. Sur proposition de Pascal, Christiane va voir avec le comité d'organisation du cross pour établir une liste des postes de bénévoles.

5 - les créneaux des vacances de Noël pour la piste.

Une demande sera faite pour les adultes mais pas pour les jeunes.

Par ailleurs, Jérôme va demander au service des sports via l'USR des créneaux de préau d'école pour les cours de renforcement musculaire du samedi matin de Sandra et du mercredi soir de Marie pendant la période hivernale.

6 - Christiane a lancé l'idée d'une sortie club sur le week-end du 28 avril 2024 à Hambourg pour participer au semi-marathon ou au marathon. Ce serait dans le cadre d'une opération par le biais d'un comité de jumelage avec une éventuelle subvention à la clé. À suivre

7 - nouveau débardeur

Pascal L et Tony ont initié un projet pour un nouveau débardeur aux couleurs du club. Jérôme va voir avec la responsable de Mc Do s'ils sont toujours partants pour financer un lot de maillots (200 par exemple pour les jeunes et les adultes).

8 - France d'ekiden

Les modalités de sélection pour les France sont à redéfinir : priorité aux personnes ayant qualifié le club, par exemple.

A l'issue de ce dernier point, la séance est levée.

6- Informations diverses

Pendant les prochaines vacances scolaires, les installations sportives seront fermées du 25 au 1er janvier 2024. Les entraînements adultes seront assurés sur la piste uniquement les mardi 02 et jeudi 04 janvier 2024 aux heures habituelles à savoir de 19h à 20h30.

Notre club a toujours besoin de bénévoles pour encadrer notamment lors des entraînements ou des compétitions.

La LIFA met en place des **modules de formations** tout domaine confondu, dans trois des quatre domaines de formation (Encadrement Sportif, Jury et Organisateurs), vous trouverez sur le site de la LIFA l'ensemble de ces modules de formation :

<https://www.lifa-athle.fr/actua.../planning-des-formations-3>

Le planning de formation comprend :

Formations entraîneurs filière "forme santé"

- **Sport sur Ordonnance** - 15.16.17 décembre au CREPS de Chatenay Malabry
- **Coordonner et sécuriser en espaces variés** - 16 décembre au CREPS de Chatenay Malabry

Formations entraîneurs filière "performance"

.



- **Former les jeunes en trail, running, demi-fond et marche** - 8 et 9 décembre à Fontainebleau
- **Intervenir en running** - 17 décembre à l'INSEP Paris12ème

Formations organisation filière "antidopage"

- **Organisation et lutte antidopage** - le 9 décembre en visioconférence
- **Organisation et lutte antidopage** - le 16 décembre en visioconférence

N'hésitez pas à contacter l'un des membres du comité directeur pour vous inscrire.

Voilà, c'est tout pour ce bulletin de décembre, d'ores et déjà, au nom du comité directeur, je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année.

Mickaël

Rédacteur du bulletin d'informations

Pour le compte de l'USRA

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**
- Membres actifs : Christiane **GAUDRIN &** Mickaël **LEFEUVRE**
- Entraîneur salarié : Joël **MARTIAL**
- Entraîneur diplômé d'état : Mathieu **GANSTER**
- Entraîneurs bénévoles : Sandrine **AABAR**, Christiane **GAUDRIN**, Rania **HAMDI**, Marie **HOUAREAU**, Mickaël **LEFEUVRE**, Jérôme **OLIVIERI**, Thierry **SIMONYAN**,