



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 – Novembre 2023 – N°91

En ce début novembre, faisons un point sur le nombre d'adhérents pour cette saison 2023/2024 :
165 adhérents, répartis comme suit :



29 Eveil Athlétisme encadrés par Jérôme OLIVIERI



19 Poussins inscrits et encadrés par Sandrine AABAR



11 benjamins entraînés par Marie **HOUAREAU** et Rania **HAMDI**
8 minimes, 19 cadets/juniors/espoirs entraînés par Joël **MARTIAL** assisté par Thierry **SIMONYAN**,

78 seniors et masters coureurs hors stade, 7 inscrits pour la marche nordique.

C'est encore un bon millésime pour cette saison à l'USRA qui est victime de son succès. La piste est aussi bondée que le métro ou le RER aux heures de pointes les mardis et jeudis mais chaque groupe s'adapte à chaque séance pour que chacun puisse s'entraîner sans gêner l'autre.

Le mauvais temps, le froid, la nuit ne doivent pas nous arrêter et le fait de courir en groupe crée une émulation. Un entraînement régulier nous permet à tous de progresser.

En attendant de vous retrouver sur la piste, voici ci-dessous l'actualité du club avec notamment les résultats d'octobre.

Bonne lecture,

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 05 novembre 2023 :

Trail de Trilport – 17,5 km

Samedi 11 novembre 2023 : Tourn'en nocturne – Trail solidaire – 12 km –

Dimanche 12 novembre 2023 :

Cross de Rentilly – Bussy Saint Martin

Inscriptions par courriel cross@mega-athle.fr et renseignements <http://mega-athle.fr>

Sparnatrail : Epernay : Trail (61 kms – 1560 m D+)

Dimanche 19 novembre 2023 :

Cross des capuçons – Coulommiers -

Inscriptions par courriel cba.athle@gmail.com et renseignements <http://cba-athle.fr>

Ekiden de Marseille – 42,195 kms par équipe de 6

2 équipes de l'US Roissy en Brie (Masters Hommes (France) & équipe féminine (Open))

Dimanche 26 novembre 2023

Semi-marathon de Boulogne



Cross de Coupvray
Inscriptions sur le-sportif.com

Boucles du 17è – Paris – 10 kms

Dimanche 03 décembre 2023
Marathon de Valence (Espagne)

Cross de Sucs en Brie
Inscriptions par courriel vtrayaux@yahoo.fr

Dimanche 10 décembre 2023
Cross de Torcy
Inscriptions par courriel lolona_6@hotmail.com et renseignements <http://usta.free.fr/>

Cross de Meaux
Inscriptions sur le-sportif.com

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 08 octobre au 31 octobre 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 08 octobre 2023
Tour de Ballainvilliers – 10 km
Rémi **MIGLIORE** (1^{er} M4 – 38'33'')

Les 20 km de Paris
Kodjo-Arnaud **DOUFLE** (276è M2 – 1h32'47'')

Trail soldat de la Marne – Meaux – 21 800 m – 500 m D+ - XS





Olivier **THIEBAUT** (31^è M3 – 2h10'54''), Céline **BRUNEAU** (16^è M2 – 2h25'35''), Nicolas **GLENAC** (16^è M1 -1h49'13''), Gérald **VALANTIN** (23^è M2 – 2h10'53''), Benjamin **THOBOIS** (20^è M2 – 2h07'22''), Karim **BENCHABANE** (2^è M4 – 1h53'09'')

Samedi 14 octobre 2023

Les Foulées de Croissy-Beaubourg – 5 kms route –



Florian **SIMONNEAU** (4^è M3 – 20'43''), Karim **BENCHABANE** (4^è M4 – 21'05''), Eddy **BAUDEL** (4^è M2 – 20'06''), Olivier **THIEBAUT** (5^è M3 -22'41''), Stéphanie **PIFFETEAU** (1^{ère} M2 -21'31''), Mickaël **LEFEUVRE** (3^è M4 – 20'35''), Pascal **DUMAS** (1^{er} M2 – 18'51'').



Jean-Claude **ANWAR** (4^è M0 – 18'20''), Rémi **MIGLIORE** (2^è M4 – 18'51'')



Dimanche 15 octobre 2023
Marathon d'Amsterdam – 42,195 km –



Stéphanie **LEHOUX DA SILVA** (321^è M2 – 4h46'02'')

Marathon Seine-Eure – 42,195 km -



Benjamin **ROCCA** (4^è M3 – 2h58'59'')

Qualifié pour les France 2024

Semi-marathon de Suresnes (21,100 km)



Djamel **MANKOURI** (1^{er} M4 – 1h27'57''), Bruno **PARTHENAY** (3^e M3 – 1h27'56''), Tony **COURRIVAUT** (1^{er} M2 – 1h20'28'')

La foulée Servonnaise



Karine **MORIN** – 4 km 200 – 34'15''
Course contre la leucémie – Association Laurette Fugain

Octobre rose – 32 kms – BURES SUR YVETTE – Trail

Course caritative sans classement ni chrono

Philippe **OHREL** & Gwen **GUERAUD** ont couvert 32 kms pour la recherche contre le cancer du sein



Prom Record Day – Nice – 5 kms –



Arthur **VERGNE** (6^è ES – 16'38'')

10 kms de Fontenay-sous-Bois

Abdalkader **YAHYA MOHAMMED** (4^è SE – 35'54'')

Dimanche 22 octobre 2023

La Maisonnaise – Semi-marathon de Maisons Alfort



Pascal **LOPES** (5^è M2 – 1h27'46''), Tony **COURRIVAUT** (6^è M2 – 1h27'49''), Pascal **DUMAS** (3^è M2 – 1h24'50'')



La nordique Bellifontaine – Fontainebleau – 20 500 m -
Patrice **FLOT** (15^e M4 – 1h56'44'')

Dimanche 29 octobre 2023



Dimanche 29 octobre 2023



Foulées Monterelaises / Marseille-Cassis / Trail du Bouton d'Or



Trail du bouton d'or – Ahuy (21) – 23 kms
Olivier **VOISINOT** (2^e M1 – 1h49'54'')

Foulées Monterelaises – Montereau Fault Yonne – 10 kms

Sandrine **AABAR** (17^e M2 – 52'23''), Karim **BENCHABANE** (25^e M4 – 42'22''), Najette **BENGHEZAL** (24^e M3 – 58'14''), Céline **BRUNEAU** (22^e M2 – 54'35'') (**record personnel**), Charli **COURRIVAULT** (6^e CA – 36'49'') (**record personnel & qualifié pour les France 2024**), Tony **COURRIVAULT** (52^e M2 – 39'59''), Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** (37^e M2 – 59'01''), Marie **DESSAINT** (6^e M0 – 42'32'') (**qualifiée pour les France 2024**), Pascal **DUMAS** (47^e M2 – 39'20''), Mickaël **LEFEUVRE** (28^e M4 – 42'51''), Pascal **LOPES** (57^e M2 – 40'48'') (**record personnel**), Abdelilah **MABCHOUR** (52^e M1 – 41'53'') (**record personnel**), Rémi **MIGLIORE** (10^e M4 – 37'31'') (**qualifié pour les France 2024**), Camille **MORIN** (14^e JU – 59'04'') (**record personnel**), Alexandra **NEMAUSAT** (37^e SE – 43'16''), Bruno **PARTHENAY** (30^e M3 – 40'00'') (**record personnel**), Romuald **THEPAUT** (14^e M3 – 37'31'') (**record personnel & qualifié pour les France 2024**), Abdalkader **YAHYA MOHAMMED** (65^e SE – 34'28'') (**record personnel**).

Marseille-Cassis – 20 kms -

Aquila **BEN MANSOUR** (653^e M2F – 2h31'59''), Tarek **BEN MANSOUR** (1410^e M3 – 2h31'58''), Jérôme **OLIVIERI** (694^e M2 – 1h51'45''), Saloua **BELHADJ** (147^e M1 – 1h54'10''), Nadia **RABIER** (36^e M4 – 1h54'19''), Sandra **GREGOR** (62^e M4 – 1h59'07''), Jean-Claude **ANWAR** (340^e M0 – 1h34'16''), Djamel **MANKOURI** (34^e M4 – 1h32'01'')

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 16 octobre 2023 :

Clubs : 1^{er} **ROISSY EN BRIE 48 Pts**, 2^e **TOURNAN 26 Pts**, 3^e **LE MEE 21 Pts**

Femmes : 1^{er} **ROISSY EN BRIE 37 Pts**, 2^e **BUSSY RUNNING 31 Pts**, 3^e **BUSSY ST GEORGES ATHLE 16 Pts**



Individuel : **1^{ère}** Stéphanie **PIFFETEAU** 223 Pts, 4^è Marie **DESSAINT** (**1^{ère} M0**), 7^è Céline **BRUNEAU** (5^è M2) 13^è Sandra **GREGOR** (**2^{ème} M4**), , 24^è Sandrine **AABAR** (7^è M2), 25^è Najette **BENGHEZAL** (**2^{ème} M3**),

Hommes : 1^{er} Pascal **DUMAS** (**1^{er} M2**) 151 pts 2^è Arthur **VERGNE** 145 pts, 4^è Rémi **MIGLIORE** (**1^{er} M4**) 135 pts, 10^è Pascal **LOPES** (**3^è M2**), , 25^è Tony **COURRIVault** (6^è M2), 37^è Djamel **MANKOURI** (**3^è M4**)

Pour information, la cérémonie des récompenses pour les challenges 2022/2023 aura lieu à Pontault Combault le **vendredi 24 novembre à partir de 20h30**. Bloquer votre agenda pour venir féliciter nos heureux lauréats.

4- Championnats de France 2023/2024

- **Ekiden 2023 – Marseille – 19/11/2023**
Equipe Master hommes (Djamel **MANKOURI**, Olivier **VOISINOT**, Pascal **DUMAS**, Romuald **THEPAUT**, Tony **COURRIVault**, Rémi **MIGLIORE**)
- **Marathon 2024 – Golfe de Saint Tropez – 24/03/2024**
Les qualifiés au 31/10/2023 : Sandra **GREGOR**, Nadia **RABIER**, Tony **COURRIVault**, Pascal **DUMAS**, Djamel **MANKOURI**, Philippe **OHREL**
- **Trail 2024 – Trail Drôme – Buis Les Baronnies – 07/04/2024**
Les qualifiés au 25/10/2023 : Marie **DESSAINT**, Stéphanie **PIFFETEAU**, Eddy **BAUDEL**, Bruno **PARTHENAY**

5- Run 2k challenge

Voici, à titre informatif, le classement final de notre club au Run 2k challenge :
-12^è avec 226 km (le 1^{er} Andrézieux Bouthéon 824 kms) sur 500 clubs ayant parcouru 13 838 kms.
-26^è perf national pour Arthur **VERGNE** 5'59'' sur 2 000 m

Merci encore à tous et à toutes pour votre participation.

6- Informations diverses

Les jeunes de notre club encadrés par la coach Sandrine AABAR ont participé à la tournée des drapeaux olympiques le 27 octobre 2023 au stade de Roissy en Brie





Sandrine AABAR – runneuse & coach de nos petits

Notre club a toujours besoin de bénévoles.

La LIFA met en place **50 modules de formations** tout domaine confondu, dans trois des quatre domaines de formation (Encadrement Sportif, Jury et Organisateur), 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"

- **Animer les pratiques forme santé** - 11 novembre à Pontoise
- **Conduire une séance athlé forme** - 12 novembre à Pontoise
- **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"

- **Développer les capacités physiques pour les courses longues** - 11 et 12 novembre à l'INSEP Paris12ème
- **Améliorer la performance en course sur route** - 18 et 19 novembre à l'INSEP Paris12ème
- **Gainage Placement et renforcement** - 26 novembre à l'INSEP Paris12ème
- **Intervenir à partir des fondamentaux demi-fond marche running** - 2 et 3 décembre à l'INSEP Paris12ème
- **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 jury

- **Vérification des épreuves de courses** - le 8 novembre en visioconférence
- **Fonction juge des courses** - le 10 novembre en visioconférence
- **Coordonner une équipe de départ** - le 13 novembre en visioconférence
- **Fonction juge de départ** - le 14 novembre en visioconférence
- **Vérification des épreuves de lancer** - le 15 novembre en visioconférence
- **Arbitrer les départs** - le 15 novembre en visioconférence
- **Fonction juge des sauts** - le 16 novembre en visioconférence
- **Fonction juge des lancers** - le 18 novembre en visioconférence



- [Arbitrer les sauts](#) - le 20 novembre en visioconférence
- [Posture de juge arbitre](#) - les 21 et 23 novembre en visioconférence
- [Arbitrer les courses](#) - le 24 novembre en visioconférence
- [L'ensemble des modules de formation pour le diplôme de juge compétition running](#) - le 25 novembre à Aulnay-sous-Bois
- [Posture de chef juge](#) - le 27 novembre en visioconférence
- [Arbitrer les lancers](#) - le 27 novembre en visioconférence
- [Vérification des épreuves](#) - le 28 novembre en visioconférence
- [L'ensemble des modules de formation pour le diplôme de juge compétition running](#) - le 2 décembre à Verneuil-sur-Seine
- [L'ensemble des modules de formations pour le diplôme de compilateur](#) - le 6 décembre à Melun

Formations organisation filière "antidopage"

- [Escorte antidopage](#) - le 4 novembre en visioconférence
- [Escorte antidopage](#) - le 25 novembre en visioconférence
- [Prévention du dopage](#) - le 2 décembre en visioconférence
- [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 novembre.

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**,