



**La forme est là**

Union Sportive de Roissy en Brie  
Section Athlétisme  
Affiliation F.F.A 077119  
Stade Paul Bessuard  
Av. I. Rabin 77680 Roissy en Brie  
Tel : 06 12 02 23 80 echosdlusra@hotmail.com  
Site internet www.usra77.fr

## Bulletin d'informations USRA N°6 – Novembre 2015

Cher adhérent, chère adhérente de l'U.S.R.A.

Novembre, synonyme de :

- Changement de Catégories (et de noms pour les vétérans) et pour les personnes dont l'année de naissance finie par un 6 : (de Séniors à Masters)
- Masters 5 : né(e) avant 1937 - Masters 4 : de 1937 à 1946 - Masters 3 : de 1947 à 1956
- Masters 2 : de 1957 à 1966 - Masters 1 : de 1967 à 1976 - Séniors : de 1977 à 1993
- Espoirs : né(e) en 1994, 1995 et 1996 - Juniors : né(e) en 1997 et 1998
- Cadets : nés en 1999 et 2000 - Minimes : né(e) en 2001 et 2002
- Benjamins : né(e) en 2003 et 2004 - Poussins : né(e) en 2005 et 2006
- Eveil Athlé : né(e) après 2006

- Fin de la saison 2015 pour les challenges de Seine et Marne sur Route et Trail Découverte
- Début de la saison de Cross

On sort les frontales et on se motive à venir courir ou marcher (marche nordique) en groupe en bravant le froid, la nuit ☺ ☺

### Au sommaire de ce numéro :

- les résultats significatifs du mois d'Octobre
- le tableau d'honneur des 2 challenges de Seine et Marne (Route et Nature)
- l'agenda sportif de l'automne
- les informations diverses

### **1- Les résultats significatifs du mois d'Octobre 2015 :**

Petit rappel, le but ici n'est pas de reprendre l'ensemble des résultats. Roland se charge de vous les envoyer régulièrement. N'oubliez pas lorsque vous participez à une compétition à titre individuel de transmettre vos résultats sur l'adresse courriel de Roland : [rbdq@hotmail.fr](mailto:rbdq@hotmail.fr)

En Octobre, notre club a été présent dans 17 courses dont Amiens, Rennes et Marseille-Cassis.

Parmi les résultats marquants du mois d'Octobre, signalons ceux de :

- **Jean LETABI** : 1<sup>er</sup> V2 à Nandy sur le 11km
- **Christiane GAUDRIN** : 1<sup>ère</sup> V3 au Trail de Nandy sur 26 km
- **Roland BOYER** : 1<sup>er</sup> V2 au 5 km de Villejuif
- **Benjamin PREVOST** : 1<sup>er</sup> ESM au 5 km de Villejuif



Bravo également pour leur première course sous nos couleurs à :

- Florence THEPAUT**: au 20 km de Paris (18486<sup>e</sup> sur 25 362 Classés)
- Amélie BONNARGENT** : sur Marseille Cassis (19,6 km) (5806<sup>e</sup> sur 14 500 classés)

Mention spéciale pour :

- Gwénael GUERAUD** : record personnel sur le 10 km de Montereau en 40'56''
- Nathalie SOYER** : 4<sup>e</sup> V1 pour sa 1<sup>ère</sup> participation sur le 100 km de la Somme en 10h27'56'' et sa 36<sup>e</sup> place aux championnats de France de Marathon en 3h44'40'', tout cela en 15 jours d'intervalle.
- Stéphane HERMIER** : qui a couvert le 100 km de la Somme en 10h38'58'' après avoir gagné son combat contre la leucémie !! Chapeau bas Stef !

## **2-Tableaux d'honneur 2015 :**

Certains d'entre nous seront conviés à la soirée des récompenses du Comité départemental des Courses Hors Stades présidée par l'un de nos adhérents Ernest PRINZIVALLI. Elle aura lieu le vendredi 27 novembre 2015 à Samois sur Seine (77).

Vous trouverez ci-dessous les adhérents et adhérentes du club récompensés et un grand **Merci et bravo** à tous ceux ou celles qui ont participé à l'une ou plusieurs épreuves du challenge Trail découverte et qui ont permis à notre club de finir sur le podium.

-Les championnats départementaux :

- Semi-Marathon : **Jean LETABI** 3<sup>e</sup>V2
- Ekiden : **Laurent DELVALLEZ , Djamel MANKOURI, Jean-Pierre CHASTANG , Philippe OHREL, Eric PIER, Mickaël LEFEUVRE** 2<sup>e</sup> Vétérans Hommes
- Marathon : **Nathalie SOYER** : 2<sup>e</sup> V1
- 10 km : **Benjamin PREVOST** : 2<sup>e</sup> Espoir
- Nature : **Didier KENNEL** : 3<sup>e</sup> V2

-Le challenge route :

- Séniors : **Pascal DUMAS** : 9<sup>e</sup>
- Vétérans 2 : **Jean LETABI** : 2<sup>e</sup>

-Le challenge Trail découverte :

- Vétérans 1 : **Fabienne LAUNOY** : 6<sup>e</sup>
- Vétérans 2 : **Corrine BRIDOUX** : 7<sup>e</sup>
- Vétérans 3 : **Christiane GAUDRIN** : 1<sup>e</sup>
- Challenge équipe Club : **Roissy en Brie** : 3<sup>e</sup> ex aequo
- Challenge équipe femmes : **Roissy en Brie** : 3<sup>e</sup>



### **3-L'agenda sportif de l'Automne :**

-Dammartin en Goële : Dimanche 29 novembre 2015 :

#### **Championnat départemental de Cross Court Hommes et Femmes**

(Inscriptions prises en charge par le club, s'inscrire au local jusqu'au 24 novembre 2015 inclus)

Dimanche 06 décembre 2015 : Cross du Coq organisé conjointement avec L'UMS Pontault-Combaut et le P.A.A.C. (nous avons besoin également de bénévoles)

### **4-Informations diverses :**

David et Pierre-Luc vous ont transmis les séances d'entraînement pour novembre. A partir du samedi 07 novembre, Pierre-Luc vous propose une séance supplémentaire libre de 10h à 10h45 axée sur la préparation CROSS à l'étang du Coq à côté du Nautil

Nous vous rappelons que depuis septembre, des entraînements spécifiques « marche nordique » sont proposés à tous les adhérents de l'U.S.R.A. le mercredi et/ou le samedi. Le club met à votre disposition des bâtons pour votre première séance.

Une séance de renforcement musculaire est également proposée le mercredi soir.

Voilà, c'est tout pour cette fois, n'hésitez pas à faire vos remarques ou suggestions et nous indiquer lorsque vous réalisez votre record personnel.

Sportivement vôtre

Mickaël

Pour le compte de l'USRA

\*\*\*\*\*

### **Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme :**

**Présidente : Christiane GAUDRIN**

**Secrétaire : Françoise AMARY**

**Trésorier : Francis FEGEANT (jusqu'au 31 décembre 2015)**

**Membres du bureau : Jean-Pierre CHASTANG, Ernest PRINZIVALLI, Yvette FROMENTEAU, Jean-Marie AMARY**

**Entraîneurs : Annabelle JUSTIN, Nathalie SOTTOU, Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL, Kamal KHELAF, David GAUVIN, Pierre-Luc GAGEY, Mickaël LEFEUVRE**

**Webmaster : Achour IDRES**