



La forme est là

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

Bulletin d'informations USRA N°49 – Octobre 2019

En cette période de mutation, certains changent de club et d'autres arrivent. Alors, nous souhaitons une bonne saison sous leurs nouvelles couleurs à Rachid **EL HAOUARI**, Natacha **FOISSY**, Amélie **BONNARGENT** (Noisy Le Grand), Benjamin **PREVOST** (Aix en Provence) et Pascal **ALBERTALLI** (mutation pro) et bienvenue parmi nous à nos nouveaux adhérents : Jean-Claude **ANWAR**, Hatem **BEN AYED**, Karim **BENCHABANE**, Isabelle **BUTSTRAEN**, Célia **CESOLARI**, Bérengère **COURRIVault**, Magali **DUBOURG**, Jean-Claude **GOISLARD**, Sandra **GREGOR**, Patrice **LA VENU**, Christian **MATHEL**, Fatima **MDAHOMA**, Béatrice **NDIAYE**, Alexandra **NEMAUSAT**, Nathalie **NICAISE**, Jérôme **OLIVIERI**, Lucie **ROMMENS**, N'sira **DIALLO**, Johan **GAUDRY**, Amélie **DUONG**, Iona **HIRSCH**, Isabella **ITUNGILO**, Zahra **AABAR**, Fatima **MDAHOMA**.

Je profite de cette occasion pour reproduire les informations de rentrée envoyées par courriel par le président de la section, Pascal DUMAS :

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 Gwen (06 51 64 92 48)
- deux autres groupes WhatsApp ont été créés également pour nos adhérents Marche Nordique, d'une part et pour le paléofit, d'autre part (s'adresser à Christiane (06 12 02 23 80) pour y être ajouté). Le paléofit est un programme d'entraînement constitué d'exercices de renforcement musculaire animée par Nadège chaque mercredi de 18h30 à 20h au stade.
- ce bulletin mensuel d'informations du club que vous êtes en train de lire est rédigé et envoyé via le groupe de messagerie
- le site internet tente de reprendre vie avec quelques infos au fil de l'actualité du club (<https://www.usra77.fr>)... chacun peut y contribuer - il suffit de le dire à Pascal.
- Gwen se charge de collecter puis d'envoyer par mail, de façon hebdomadaire, l'ensemble des résultats des athlètes du club - s'il en manque, n'hésitez pas à le lui signaler.

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.

Jean-Pierre transmet alors par mail, quelques semaines à l'avance, un lien permettant de s'inscrire.

Il vous suffit de suivre le lien pour avoir toutes les informations: les membres du club déjà inscrits, 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 de Roissy, 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 une trentaine de courses environ, 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. Sur la saison 2018-2019, 14 courses étaient proposées, avec un classement par points sur le meilleur des 4 courses.



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, qui aura lieu le 8 décembre. Nous vous solliciterons le moment venu, pour courir bien entendu, mais aussi comme bénévole. Vous recevrez là-encore des mails de Jean-Pierre vous proposant des cross OPC, et notamment pour les cross des championnats de Seine-et-Marne : cross court le 1er décembre à Torcy et cross long le 12 janvier à Chaumes-en-Brie. Un certain quota de coureurs seront qualifiés en fonction des catégories pour le second tour : championnat régional LIFA-EST (26 janvier à Créteil) puis pour les inter-régionaux LIFA (16 février à Lisses), et enfin pour les France (8 mars à Montauban).

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 mail: echosdlusra@hotmail.com

Voilà, s'il manque des infos, n'hésitez pas à solliciter les membres du bureau (voir liste à la fin de ce bulletin)

Vous trouverez ci-dessous les dernières informations concernant votre club.

1- Les résultats marquants des dernières semaines :

Tous les résultats des courses auxquelles vous participez sont mis en ligne sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme (bases.athle.com) et transmis toutes les semaines par Courriel par Gwenaël GUERAUD.

Quand vous vous inscrivez individuellement, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de licence et le nom de votre club (U.S. Roissy en Brie Athlétisme) et **assurez-vous que votre nom apparaît bien sur les classements après votre course.**

Voici les résultats marquants de nos adhérents pour la période du 1^{er} au 30 septembre 2019 inclus :

Elise **HURTEAUX** : 1h32'04'' (1^{ère} SEF) (Trail de Tournan en Brie (19km) ; 1h06'57'' (1^{er} SEF) (Trail de Germigny l'évêque) ; 42'39'' (3^è SEF) (10 km de Roissy en Brie)

Michel **BEN AZZOUZ** : 55'23'' (3^è M2) (Trail de Tournan en Brie (11km)

Tony **COURRIVAUT** : 38'45'' (1^{er} M1) (10 km de Mareuil Les Meaux)

Jean **LETABI** : 39'12'' (1^{er} M3) (10 km de Cesson) ; 38'59'' (1^{er} M3) (10 km de Cannes l'Ecluse) ; (1^{er} M3); 40'33'' (2^è M3) (10 km de Mareuil Les Meaux)

Zahra **AABAR** : 1h02'43'' (1^{er} CAF) (10 km de Cesson) ; 25'29'' (3^è CAF) (4,7 km de Roissy en Brie) ; 58'57'' (1^{ère} CAF) (10 km de La Grande Paroisse)

Elisa **VERGNE** : 8'33'' (3^è BEF) (2 km de Roissy en Brie)

Enzo **TALARD** : 22'33'' (3^è CAM) (4,7 km de Roissy en Brie)

Clémence **TABURET** : 4'07'' (3^è POF) (1 km de Roissy en Brie)

Guillaume **NOEL FLEURY** : 3'32'' (1^{er} EAM) (1 km de Roissy en Brie)

Léa **N SADISSA** : 4'33'' (3^è EAF) (1 km de Roissy en Brie)

Maïwenn **GELEBART** : 3'54'' (1^{ère} POF) (1 km de Roissy en Brie)

Maélyne **CHARLERY** : 4'06'' (2^è POF) (1 km de Roissy en Brie)

Myriam **BENZIDANE** : 32'41'' (2^è M3) (4,7 km de Roissy en Brie)

Championnats de France de Semi-marathon à Vannes le 15/09/2019 :

Benjamin **ROCCA** : 1h38'01'' (146^è M1)

Nadia **RABIER** : 1h53'31'' (51^è M2)

Championnats de Seine et Marne de Semi-marathon à La Grande Paroisse le 22/09/2019 :

Jean **LETABI** : **Champion** de Seine et Marne M3 : 1h27'37''

Nadia **RABIER** : **Championne** de Seine et Marne M2 : 1h50'27''

Stéphanie **PIFFETEAU** : 3^è M1 : 1h46'47''

Fabienne **LAUNOY** : 3^è M2 : 1h54'42''



2-Agenda Sportif des prochaines semaines pour les adultes Hors stade :

Trail :

13/10/2019 : Trail du soldat de la Marne – Meaux (10/20 km)*

27/10/2019 : Trail du Mont Sarrazin – St Pierre Les Nemours (24 km)**

(courriel d'inscription transmis par Jean-Pierre CHASTANG le 02/10/2019 pour s'inscrire avant le 23/10/2019)

***Challenge Trail découverte 2019 ; **Challenge Trail découverte et Offerte Par le Club (O.P.C.)**

Route :

12/10/2019 : Championnats de France des 100 km à Amiens (80)

13/10/2019 : Championnats de France de Marathon à Metz (57)

20/10/2019 : 10 km de Montereau Fault Yonne**

***Challenge route 2019 **Challenge route 2019 et Offerte Par le Club**

3-L'actu des différentes catégories :

-Eveil Athlétisme/Poussins(es) : (Entraîneur salarié : Johan assisté de Nathalie, Aomar, Christiane, Fatima, Pierre-Luc, Sandrine)

Après une reprise des entraînements le 09 septembre 2019, nos tous petits ont participé le 15 septembre à la course des enfants lors du 10 km forestier de notre ville.

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

Suite à la réunion des parents qui a eu lieu le 23 septembre dernier, les entraîneurs ont défini le programme des compétitions pour cette saison en athlétisme. Vous pouvez dès à présent bloquer ces dates. Certaines compétitions pourront éventuellement se rajouter.

10/11: cross de Bussy st Martin

17/11 Cross de Coulommiers

23/11 pour les benjamins et 24/11 pour les minimes: championnat 77 de triathlon en salle, à Reims

01/12 Championnat 77 de cross court à Torcy (espoirs, séniors)

01/12 championnat 77 en salle à Eaubonne (Cadets, juniors, espoirs, séniors)

07/12 épreuves ouvertes à Reims (60 m et 200 m) (cadets, juniors, espoirs, séniors)

08/12 cross du Nautil à Roissy

08/12 Épreuves combinées à Reims

12/01 championnat 77 de cross à Chaumes en Brie

18/01 meeting en salle à Fontainebleau (Cadets, juniors, séniors)

Pour les minimes, cadets, juniors, espoirs et séniors 26/01 cross régional à Créteil (sur qualification)

16/02 cross Lifa à Lisses (sur qualification)

25/04 championnat 77 à Bussy

Pour les minimes, le 26/04 championnat 77 à Bussy 2e journée

09/05 pour les benjamins et le 10/05 pour les minimes: championnat 77

06/06: équipe athlé (compétition par équipe)

07/06 : championnat 77 sur piste en plein air



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

Après la participation de nos athlètes aux différents championnats de France (semi, 10 km, 100 km et marathon), une douzaine participeront à la dernière épreuve sur route du challenge 2019 à Montereau le 20 octobre. La 2^e place est en jeu par club et la 3^e chez les féminines.

Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvel entraîneur Michel qui nous a rejoint le 08 octobre et renforce l'équipe d'encadrants des adultes.

Petit rappel, nous sommes tous les bienvenus aux séances de paléofit qui ont lieu chaque mercredi à 18h30 au stade.

Marche Nordique : (Entraîneurs : Patrice, Christiane et Jean-Marie)

Bienvenue à nos nouveaux adhérents marcheurs Fatima **MDAHOMA**, Nathalie **NICAISE**, Vincent **SCHMITT**.

Rappel des différentes séances proposées :

- mercredi de 9h à 10h30 et/ou de 18h30 à 20h
- samedi de 9h30 à 11h

4- Informations diverses :

Un dernier mot sur notre 10 km forestier qui fût une nouvelle fois un succès grâce à l'investissement de tous, rendez-vous le 13 septembre 2020 pour la prochaine édition et merci à tous nos bénévoles, adhérents, comité d'organisation et partenaires.

En tant que licencié FFA, vous pouvez dès maintenant réserver vos billets à prix préférentiel, pour les prochains championnats d'Europe d'Athlétisme qui auront lieu du 25 au 30 août 2020 au stade Charléty à Paris sur le site www.athle2020.paris.

Par ailleurs, sachez que chacun peut participer à la vie du club en tant qu'entraîneur, dirigeant, officiel ou juges. Le comité départemental organise des sessions de formation, voir le calendrier en cliquant sur le lien suivant :

<https://bases.athle.fr/asp.net/liste.aspx?frmpostback=true&frmbase=evenements&frmmode=1&frmespace=0&frmsaison=2019&frmdomaine=J&frmfiliere=&frmdiplome=&frmdept=077&frmligue=&niveau=&frmmodule=&frmmots=>

Le club de Ponthierry accueillera la 1^{ère} session débutants de 3 modules (Stade – Courses – Départs) de 14h à 17h le samedi 19 octobre - Rue Jacques Madelin - Salle Ginette Rivière à Ponthierry

Le CNSD de Fontainebleau sera le site d'accueil de la 2^{ème} session débutants (Stade – Sauts – Lancers) de 09h30 à 12h30 le samedi 23 novembre ainsi qu'un module Sauts pour les juges déjà diplômés (même lieu, même heure).

Une 3^{ème} session « débutants » de 3 modules (Stade – Courses – Départs) sera organisée le samedi 19 janvier au CNSD de 09h30 à 12h30 ainsi qu'un module Lancers pour les juges déjà diplômés.

Enfin, le comité organise le module indispensable à tous les stagiaires (Entraîneurs, dirigeants et officiels) transversal « RESPONSABILITE et ETHIQUE » le samedi 09 novembre à Brie Comte Robert.

Si vous êtes intéressés par l'une de ces formations, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de Françoise AMARY ou Pascal DUMAS.



Voilà, c'est tout pour ce mois. Vous pouvez contribuer à la rédaction de ce bulletin en fournissant votre article (témoignage de course, billet d'humeur) à l'adresse courriel suivante (micka28.ml@gmail.com)

Mickaël,
Membre du comité directeur et rédacteur du bulletin mensuel pour le compte de l'U.S.R.A.

Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme (2019/2020) :

Président : **Pascal DUMAS**
Vice-Président : **Pierre-Luc GAGEY**
Secrétaire : **Françoise AMARY**
Trésorière : **Stéphanie DA SILVA LEHOUX**
Trésorière adjointe : **Nadège OHREL**
Membres actifs : **Nathalie SOTTOU, Mickaël LEFEUVRE, Caroline CHAPEL, Christiane GAUDRIN, Achour IDRES**

Entraîneurs salariés : **Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL, Johan HERNANDEZ**
Entraîneurs bénévoles : **Christiane GAUDRIN, Fatima GOMES, Sandrine AABAR, Jézila MERHFOUR, Pierre-Luc GAGEY, Nadège OHREL et Michel PHILIPONEAU**