



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 echosdlsura@hotmail.com  
Site internet www.usra77.fr

**La forme est là**

## Bulletin d'informations USRA N°55 – Avril/Mai 2020

Quelques nouvelles de votre club préféré après plus de 50 jours de confinement.

Sur le plan sportif, nous avons peu de visibilité sur la date de reprise éventuelle des entraînements collectifs. Il est malheureusement, peu probable que ceux des enfants et des jeunes puissent reprendre avant septembre. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés au cours de ces prochaines semaines par courriel et sur notre site internet.

Pendant cette période, les membres du bureau ne sont pas restés inactifs et se sont réunis par visio-conférence afin de préparer la saison prochaine et tenter de préparer la 29<sup>ème</sup> édition de notre 10 km forestier même si une incertitude pèse sur le maintien de cette manifestation. La décision est du ressort de notre municipalité, notre partenaire principal.

Vous trouverez donc ci-dessous les compte-rendu de ces 2 réunions ainsi que quelques informations diverses.

Bonne lecture

Mickaël

### **1- Les derniers résultats enregistrés par nos athlètes avant le confinement :**

Voici les derniers résultats de nos athlètes enregistrés entre le 1<sup>er</sup> et le 15 Mars 2020 inclus :

#### **Course des 3 pignons à Noisy sur Ecole le 1er Mars 2020 :**

Belle représentation de l'USRA avec 19 inscrits sur le 21 km, 3 sur le 10 et 1 sur le 5 :



#### **21 km :**

Sandrine **AABAR** : 1h44'45'' (3<sup>e</sup> M1), Saloua **BELHADJ** : 2h02'30'' (12<sup>e</sup>M0), Jean-Pierre **CHASTANG** : 1h55'16'' (19<sup>e</sup> M5), Claude **COEZY** : 1h54'48'' (59<sup>e</sup> M3), Tony **COURRIVAULT** : 1h23'36'' (5<sup>e</sup> M1), Pascal **DUMAS** : 1h25'55'' (9<sup>e</sup> M1), Stéphane **FEGEANT** : 1h41'44'' (31<sup>e</sup> M2), Pierre-Luc **GAGEY** : 2h16'40'' (75<sup>e</sup> M1), Sandra **GREGOR** : 2h17'46'' (34<sup>e</sup> M3), Cyrille **LE GALLIARD** : 1h58'41'' (69<sup>e</sup> M3), Djamel **MANKOURI** : 1h36'23'' (11<sup>e</sup> M3), Aomar **NAIT-DAOUD** : 1h49'23'' (37<sup>e</sup> M3), Alexandra **NEMAUSAT** : 2h00'18'' (11<sup>e</sup> SEF), Nadège **OHREL** : 2h00'43'' (10<sup>e</sup> M2), Philippe **OHREL** : 1h38'38'' (14<sup>e</sup> M3), Jérôme **OLIVIERI** : 1h46'46'' (39<sup>e</sup> M2), Stéphane **PIFFETEAU** : 1h55'31'' (11<sup>e</sup> M1), Nadia **RABIER** : 1h54'39'' (6<sup>e</sup> M3), Olivier **THIEBAUT** : 1h55'32'' (61<sup>e</sup> M2)



**10 km** : Zahra AABAR : 1h03'51'' (1<sup>er</sup> CAF), Estelle CHOSSELER : 58'37'' (5<sup>e</sup> M1), Gwenaël GUERAUD : 53'29'' (5<sup>e</sup> M1)

**5 km** : Isabelle CONTANT : 34'40'' (1<sup>ère</sup> M3)

**Championnats d'Ile de France en salle d'épreuves combinées Minimes le 1<sup>er</sup> Mars 2020 :**

Inès SAINTE-LUCE : 3'42''11''' (1.000 m) 5<sup>e</sup>, 1m36 (hauteur) 5<sup>e</sup>, 4m05 (longueur), 6m94 (Poids 3 kg) 12<sup>e</sup>

**10 km de Magny Le Hongre du 08 mars 2020 :**

Zahra AABAR : 57'20'' (2<sup>e</sup> CAF), Sandrine AABAR : 45'22'' (3<sup>e</sup> M1)



**10 km d'Avon du 08 mars 2020 :** Tony COURRIVAULT : 36'04'' (4<sup>e</sup> M1)



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

Toutes les courses organisées par le CDA77 et le CDR77 et prévues au 1<sup>er</sup> semestre 2020 sont annulées ou reportées.

Sous réserve de nouvelles modifications en fonction de l'évolution de la crise sanitaire, la Foulée Impériale de Fontainebleau est reportée au **11 Octobre 2020**, le trail de la Brie des Morins au **25 Octobre 2020**.

Le Semi-marathon de Paris est reprogrammé au **06 septembre 2020**, le marathon au **18 Octobre 2020**.



### **3-Compte-Rendu de la réunion du Comité directeur et du Comité d'Organisation du 10 km Forestier du lundi 6 Avril 2020 en visioconférence : (rédigé par Françoise Amary)**

Présents : Pascal, Françoise, Stéphanie, Christiane, Mickael, Nathalie, Djamel

Excusée : Pierre-Luc, Nadège

#### **Réunion Comité directeur USRA**

##### **Inscription pour le RUN 2K Challenge :**

Dimanche 7 juin de 9h à 12 h. Voir si cela se fait si on peut réserver la piste. Sinon, installation de tentes sur le parking du stade et tour en forêt de 2 km à trouver. (Ce challenge est reporté à une date ultérieure)

##### **Demande de subvention PSF : demande de 1600 €**

2 actions à mettre en place : stages proposés aux catégories Minimés et Cadets pendant les vacances scolaires comme celui d'Elise qui était proposé pour les vacances de Pâques.

La 2<sup>ème</sup> action est l'organisation du Run 2K Challenge

##### **Demandes de subventions exceptionnelles mairie : demande de 2 000€**

Demandes de remboursement pour les participations aux différents championnats de France et les formations 2019 de Sandrine et Patrice

**Soirée intergénération :** date retenue le jeudi 25 juin. Réservation de la piste à faire (sous toute réserve)

##### **Réservations salles pour 2021 :**

- Galette le **samedi 16 janvier 2021** au Centre Social salle UNIVERS
- AG **vendredi 28 mai 2021** au Relais des Sources

**Date de replie pour l'AG 2020** prévue le 15 mai : demande pour le vendredi 12 juin. Si cela n'est pas possible, elle serait de nouveau reportée le 25 septembre 2020

**Remplacement de Pierre-Luc** pour les entrainements des EA le lundi de 18h15 à 19h15. Thomas Sottou (en formation STAPS) sera d'accord pour venir. On va également demander à Zahra Aabar.

##### **Tarif pour la saison 2020-2021 :**

Pour l'instant, on reste au même tarif et si pas d'augmentation du coût de la licence par la FFA et même subvention de la ville, on annoncera aux adhérents que l'on fera un prix sur le renouvellement de l'adhésion.

**Prochaines courses OPC :** en attente de la reprise des compétitions

**Prochaine réunion :** Vendredi 08 mai 2020 en visioconférence

#### **Réunion du Comité d'Organisation 10 km Forestier**

##### **Tâches Administratives Ok :**

- Paramétrage du site « Le Sportif.com » : on peut s'inscrire...
- Mise à jour du site internet de la course
- Autorisation de la Commission des courses Hors Stade
- Animateur OK (400 €)
- Sonorisation OK
- Ostéopathes (ISO) OK
- AOCHS OK (1285 €)
- Sanilor (3 cabines WC et 1 urinoir 4 places OK (744 €)
- Indyanna Pub : récompense devis pour une serviette micro fibre 0,50x1 m (2365 € si 800 pièces et 2814 € si 1 000 pièces)
- UDPS (1<sup>er</sup> secours) : en attente de réponse
- Location Flammes : en attente de réponse
- Fitness Park : en attente de réponse
- Aquatonic : en attente réponse



#### **Tâches administratives à faire :**

- Demande de subvention à la mairie (à finaliser) : demande de 3500 € justifiée par l'utilisation de gobelets réutilisables et la publicité sur les sites spécialisés
- Demande de subvention au Conseil départemental : demande de 2500 €
- Demande d'autorisation des Espaces Verts à voir avec Isabelle du service des Sports
- Demande d'autorisation à la mairie

#### **Recherche de partenaires :**

Avant le confinement : Allianz ok, Intermarché ok comme N-1, Optic 2000 ok avec la même opération tee-shirt que N-1

Royal Kids et Urban Jump : en attente du déconfinement

Pour les autres, on attend la fin du confinement

Pascal a eu un contact avec une organisation qui souhaite rassembler les coureurs (coruning.fr) : elle nous verse 50 € pour que l'on mette des flyers dans les sacs de récompenses

#### **Bulletin et affiche :**

L'affiche et le bulletin sont finalisés (sauf les partenaires pour le bulletin).

Comme on ne peut pas les diffuser, il faudrait les envoyer par mail ou sur les réseaux sociaux avec un lien vers le site d'inscription.

Ils seront imprimés à la fin du confinement.

#### **OXY TRAIL :**

Le 27 et 28 juin : distribution de bulletins seulement. **ANNULATION DE CETTE COURSE**

#### **4-Compte-rendu de la réunion du 08 mai 2020 du comité directeur en visioconférence (rédigé par Françoise Amary) :**

Présents : Pascal, Françoise, Stéphanie, Christiane, Nadège, Sandrine, Mickael, Pierre-Luc, Johan

#### **Réunion des entraîneurs adultes :**

- Pas de stade ouvert à ce jour
- Pas de vestiaires disponibles
- Pas d'entraînement en groupe car espacement de 10 m entre chaque coureur
- Pas de compétition avant fin août

Afin de mettre en place un programme de reprise, un mail avec un questionnaire et le rappel des consignes de sécurité sera envoyé à chaque adhérent pour adapter un programme de rentrée en fonction de l'état de forme de chacun.

A la rentrée, Nadège, Pierre-Luc et Michel maintiennent leurs fonctions en tant qu'entraîneurs adultes.

#### **Entraîneurs jeunes :**

Pas de reprise possible.

Les entraîneurs vont inciter les parents à aller sur le site de la FFA où des exercices selon les catégories d'âge seront proposés.

#### **Remplacement de Pierre-Luc à la rentrée :**

Pour des raisons professionnelles, Pierre-Luc ne pourra plus assurer les entraînements le lundi soir.

Zarha Aabar est d'accord pour venir aider et il convient de voir avec Nathalie si Thomas Sottou est toujours OK.

Un mail sera envoyé à chacun pour l'organisation des formations. A finaliser pour la fin du mois de mai.

#### **Inscriptions 2020-2021**

Il est difficile de se projeter sur la rentrée de septembre surtout pour les jeunes.

Les entraîneurs jeunes vont faire un sondage auprès des parents pour savoir qui renouvellera son inscription car on est limité pour le nombre d'enfants par groupe.

Ensuite, les préinscriptions seront envoyées par mail et on va essayer le paiement en ligne.

Du fait du confinement et du manque d'entraînements dirigés et suite à la suggestion de l'USR, il a été décidé de faire une réduction sur le tarif du renouvellement des adhésions.



Ainsi :

- EA à Minimes : 120 € au lieu de 135 €
- Licence Compétition : 135 € au lieu de 150 €
- Licence Running : 110 € au lieu de 120 €
- Licence Santé : 70 € au lieu de 75 €
- Le forfait familial de – 10 % est maintenu.

### **Inscription pour le Kinder Moving Day :**

La date du 14 septembre est retenue même si cela ne se fait pas ce jour précisément.

Cette opération permet à d'autres enfants de découvrir l'athlétisme mais si nos groupes sont au complet, cela ne permettra pas de nouvelles inscriptions.

L'organisation de cette opération permet de rapporter des points au club au niveau de la labellisation.

### **Questions diverses :**

- Pascal va redemander au Service Technique de nettoyer le sautoir.
- AG du club : vendredi 25 septembre au Relais des Sources
- 10 km Forestier\_: aucune réponse pour l'instant de la part de la Mairie. Un rendez-vous avec le Maire sera pris vers la fin juin pour avoir sa réponse définitive sur l'organisation ou pas de la course

**Prochaine réunion :** prévue en juin

## **5- Actualité des différentes catégories d'âge :**

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

Pas de reprise possible avant septembre 2020. Les entraîneurs vont proposer aux parents qui le souhaitent d'aller sur le site de la FFA où des exercices selon les catégories d'âge sont proposés.

**Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme (Entraîneurs salariés : Elise & Joël)**

Fin mars, Elise a envoyé à l'ensemble des jeunes athlètes une proposition de circuit training à faire dans les règles imposées par la crise sanitaire avec 2 niveaux de difficulté. N'hésitez pas à échanger avec elle ou Joël pour la suite étant donné qu'aucun entraînement collectif ne pourra être organisé avant septembre.

Voici, pour rappel, les exercices :

-2 niveaux de difficulté :

Le niveau 1 : exercice qui dure 20 secondes, récup 20''

Voici les exos expliqués en vidéo: <https://youtu.be/oXKv0T7PVbc>

Le niveau 2 : exercice qui dure 30'', récup 20''

Voici les exos expliqués en vidéo: <https://youtu.be/cyzZoJnFQZo>

A choisir la difficulté en fonction de ses capacités.

Ne pas oublier de s'échauffer 5' avant de commencer (en faisant des montées de genoux et talons fesses sur place par exemple).

Tu peux mettre de la musique pour t'aider à faire le circuit. Il suffit de taper sur YouTube Tabata 20/20 (pour le niveau1) ou Tabata 30/20 (pour le niveau 2) pour travailler en musique en respectant le temps de travail et le temps de repos.

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

Après s'être réuni et pris connaissance des dernières mesures de l'état, les entraîneurs ont décidé de ne pas reprendre les entraînements collectifs puisque nous ne pouvons pas disposer du stade, des vestiaires



et que les entraînements en groupe ne peuvent excéder 10 personnes avec un espacement de 10 m entre chaque coureur. De plus, il n'y a pas de compétition avant fin août. Toutefois, pour anticiper, chacun a reçu un questionnaire afin que les entraîneurs puissent préparer un programme d'entraînement adapté à tous en fonction de sa condition physique.

Il faut quand même signaler que Nadège a continué pendant toute la période de confinement à transmettre chaque semaine un programme de paléofit pour ceux ou celles qui souhaitaient maintenir un minimum d'activité physique.

Pour ceux ou celles qui n'ont pas le temps de parcourir leur messagerie personnelle, vous trouverez ci-dessous les informations principales du courriel rédigé par les entraîneurs des adultes et envoyé par Pierre-Luc.

*Nous avons le droit de reprendre la course à pied mais il y a énormément de contraintes pour la reprise de l'activité physique. Pour le moment et jusqu'à nouvel ordre, la piste est fermée ainsi que les vestiaires. Par conséquent, la reprise de l'activité va se faire sous votre responsabilité selon votre mode d'organisation et ne sera pas encadrée.*

*Pour le moment, nous savons juste, que théoriquement, les courses vont éventuellement reprendre à partir du 29 août 2020.*

*Les recommandations de la fédération :*

*- La reprise de l'activité sportive devra se faire en respectant scrupuleusement les gestes barrière et les règles de distanciation sociale renforcées et individualisées pour la pratique du sport pratiqué.*

*- Les activités de renforcement musculaire, gainage peuvent se faire dehors en respectant les mesures barrières et la distanciation sociale.*

*- Après chaque entraînement, la tenue de sport y compris survêtement devra être lavée en machine. Les recommandations de lavage sont : lavage à 60° puis séchage au sèche-linge. De nombreuses tenues sportives ne supportent pas ces conditions de lavage et de séchage. Nous pouvons alors recommander un lavage à la température indiquée (action détergente de la lessive) puis un séchage naturel et une quarantaine de la tenue pendant 72 heures.*

*- Il n'y a pas de limitation de la durée de pratique, pas d'attestation, cette pratique devra se faire dans un rayon de 100km de son lieu d'habitation.*

*- La COMMED (Commission Médicale de la FFA) rappelle que les hommes âgés et présentant des pathologies associées (surcharge pondérale, diabète, hypertension) sont des personnes à risques majeurs s'ils attrapent le COVID19. Il est de la responsabilité de tous de les protéger.*

*- Port du masque : la COMMED recommande le port du masque barrière pour les entraîneurs et bénévoles au contact des athlètes. Alors qu'il n'est pas recommandé de demander aux athlètes de porter un masque pendant l'effort (Le port de masque pendant l'activité physique n'est pas recommandé car avec la transpiration, l'humidité imprègne le masque qui devient inutile voire dangereux car poreux).*

*- Une phase de reconditionnement physique est nécessaire lorsque les entraînements vont reprendre. Il s'agit d'un processus de retour à l'état antérieur à la coupure. Le but est de recouvrer une condition physique, physiologique et psychologique. La durée de ce reconditionnement se fera sur plusieurs semaines et sera différente d'un athlète à l'autre en fonction de ce qu'il a fait pendant le confinement ou de ses capacités d'adaptation au nouveau rythme d'entraînement. La reprise sportive doit être PROGRESSIVE, ADAPTEE et INDIVIDUALISEE.*

*- Il est demandé aux athlètes de ne jamais faire de sport intense s'ils ont de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode de fièvre + courbatures comme recommandé par la société des cardiologues du sport.*

*- Pas d'entraînement si apparition de petits symptômes (frissons, sensation fièvre, rhinite, toux, fatigue anormale, perte du goût ou de l'odorat, diarrhée, gêne respiratoire, mal de gorge, courbatures, maux de tête...) et prendre rapidement l'avis d'un médecin.*



*Si vous avez été victime du COVID 19 sans hospitalisation :*

- Vos symptômes ont été modérés ce qui vous a permis de rester chez vous. Votre reprise sportive est conditionnée par un examen médical préalable chez votre médecin. Nous recommandons un examen clinique complet et selon les cas la réalisation d'un ECG de repos, d'un bilan sanguin comprenant entre autre un bilan de coagulation et d'une spirométrie à l'appréciation de votre médecin. Cette évaluation devra donner lieu à un certificat médical de reprise.
- Votre reprise sportive devra être progressive individualisée et adaptée à votre condition physique.

*Si vous avez été victime du COVID 19 avec hospitalisation (que ce soit en service clinique ou en réanimation) :*

- Vous avez présenté une pathologie grave et votre reprise sportive ne peut pas s'envisager avant le mois de septembre. Actuellement vous devez reprendre une activité physique sous contrôle médical strict et paramédical car nous ne connaissons pas l'évolution de cette pathologie émergente et les éventuelles séquelles.

## **6- Informations diverses :**

En ce premier dimanche de mai, nos coureurs et marcheurs ont profité de leur autorisation de sortie d'1h pour courir (ou marcher) avec le dossard de l'événement "Les Coureurs ont du Coeur" organisé au profit de l'APHP, de la Fondation de France et de l'Institut Pasteur. Un grand bravo aux participants et une pensée à ceux qui auraient voulu mais n'ont pas pu profiter de la course. Partis pour 3km, 5km, 10km ou 1h de course à pied ou de marche nordique dans les rues de Roissy, et en respectant les consignes du confinement, nos fiers représentants de l'USRA se sont dépensés pour la plupart entre 10h30 et 11h30. Le dossard représentait un don de 5€ minimum. Certains avaient préparé la "course" sérieusement, et ont pulvérisé les chronos, d'autres sont sortis "en famille" en participant avec les enfants, mais chacun a souhaité montrer sa solidarité envers les soigneurs et les chercheurs.

Pour la petite histoire, cette manifestation a réuni plus de 21 000 participants à travers la France et a permis de récolter plus de 90.000 €. Bravo à tous.





Voilà, c'est tout pour ce bulletin exceptionnel. A très bientôt, j'espère pour un prochain numéro en espérant que je puisse vous annoncer nos retrouvailles sur la piste.

En attendant, prenez bien soin de vous et de vos proches et continuons à respecter les gestes barrières pour ne pas subir un 2<sup>e</sup> confinement.

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