



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 USRA N°44 – Avril 2019

Avec le passage à l'heure d'été, nous allons pouvoir tous s'entraîner à la lumière du jour. Cela laisse quelques mois à la municipalité pour trouver une solution afin que la piste d'athlétisme soit éclairée de façon optimale à l'automne. A cette occasion, nous remercions l'ensemble des personnes qui ont signé la pétition mis en place à l'initiative des parents de nos jeunes pousses.

Sur le plan sportif, ce mois d'avril sera riche pour les pistards, routiers, traileurs et marcheurs avec quelques compétitions programmées. Nous n'oublions pas non plus ceux et celles qui viennent pour le plaisir de courir et espérons, avec les beaux jours de revoir certains et certain(es) qui ont délaissé les entraînements pendant la période hivernale. Bien évidemment, nous souhaitons un bon rétablissement aux blessés qui piaffent d'impatience de revenir parmi nous.

Bonne lecture

1-Réunion de bureau du 14 mars 2019 :

Compte-rendu rédigé par Françoise AMARY (merci à elle)

Présents : Pascal, Françoise, Christiane

Excusés : Nadège, Nathalie, Mickael, Stéphanie, Pierre-Luc, Aomar

Approbation du compte-rendu de la précédente réunion et publication

Absence de nombreuses personnes mais des observations ont été envoyées par mail

Bilan des cross régionaux et inter régionaux

Moins de participants au niveau adultes cette année : 9 aux régionaux (17 en 2018) et 3 adultes aux inter-régionaux (10 en 2018). Les marathoniens de La Rochelle avaient besoin de souffler et d'autres préparaient d'autres types de courses (Trail du Touquet, 10 km de Vincennes, marathon de Paris).

Cependant, les coureurs se rendent compte que les cross sont bénéfiques pour le reste de la saison : espérons que nous aurons plus de participants (petits et grands) l'année prochaine.

Courses OPC

- Championnat 77 sur piste : 5000m et 10000m à Meaux le 21/03
- Championnat 77 sur piste : 3000m et 5000 m à Chessy le 18/04
- Trail de Crève-Cœur à Nemours le 07/04 ;
- Championnat LIFA 10 km le 07/04 à Tremblay en France : Rachid et Djamel sont sélectionnés pour représenter le 77
- Ekiden du PAAC le 14 /04 (jour du Marathon de Paris)
- Ultra Trail des Morins le 27/04
- Semi de Chelles le 01/05

Prochaines compétitions pour les jeunes

➤ EA/PO : à venir
➤ BENJ/MIN : Triathlon à Dammartin en Goële le 23/03 ;Championnat par équipe à Fontainebleau le 13/04 ;Championnat individuel à Coulommiers le 08/06 (pour les Benjamins) et le 09/06 (pour les Minimes)

Formation :

Sandrine AABAR doit suivre le 30/03 une formation FFA : « Animer et sécuriser ». Elle pourra ainsi aider les autres entraîneurs bénévoles pour encadrer les plus jeunes.



Gestion des absences des entraîneurs

Plusieurs absences imprévues de Joël et d'Elise se sont renouvelées. Dans la mesure du possible, nous essayons de les remplacer au pied levé. D'ailleurs, nous remercions Christiane d'avoir pu assurer l'intérim à plusieurs reprises. Malheureusement, nous n'avons pas toujours de solutions de rechange, ce qui nous oblige en dernier recours à annuler des entraînements.

Retour sur la séance de paléofit avec Fabrice Khun

Présence de Fabrice Khun pour une séance de Renforcement musculaire type paléofit suivie d'une petite conférence : nombreux adhérents présents ce jour mais peu de retour et surtout pas de nouveaux adeptes pour ces séances du mercredi soir.

Point marche Nordique

Patrice n'était pas présent mais pour info, une Marche Nordique de 13 km est organisée le dimanche 14 avril dans le cadre de la Rando des 3 Châteaux dans la vallée de l'Ourcq

Points divers

- Proposer aux adultes de participer à l'Ekiden d'Auxerre le 8 juin en open pour accompagner l'équipe mixte qualifiée pour les France (pour l'instant seuls Pascal, Sandrine et Stéphanie font partis de l'équipe / date limite des engagements : 23 mai)
- Mickaël n'animera plus les entraînements adultes la saison prochaine.
- Commande tee-shirt : faite
- Commande de matériel : en cours

Prochaine réunion : Lundi 15 avril à 20h

2-Réunion du comité d'organisation du 10 km forestier du 25 mars 2019 :

Présents : Françoise, Nadège, Christiane, Stéphanie, Pascal, Micka, Pierre-Luc, Patrice, Jean-Marie, Christian
Excusés : Edith, Nathalie,

Subvention

Nous aurons très prochainement la réponse pour la demande de subvention exceptionnelle.

Pascal va prendre rendez-vous avec le Conseiller Départemental du canton pour discuter de la subvention du Conseil 77.

Dépliants et affiches

Pas de nouvelles après les envois de documents et les demandes effectuées. Olivier Paris a repris les éléments pour faire une 1^{ère} version des bulletins d'inscriptions (environ 1000 tirages) pour le Marathon de Paris. Il va alors booster le professeur de l'Ecole des Gobelins.

On pourra alors se servir du logo de l'affiche et du bulletin pour faire la signalétique de la course et peut-être aussi de la récompense.

Sites Internet

Le site d'inscription en ligne est mis à jour et ouvert aux inscriptions.

Le site du 10 km est aussi mis à jour. Il faudra y rajouter les logos si nouveaux partenaires

Photographe

Audrey Jouannet est d'accord pour faire les photos de la course. Elle vendra ses photos à partir du site internet, tiendra un stand sur le Village partenaires et nous donnera des flyers à mettre dans les sacs de récompenses.

Meneurs d'allure

Nous aurons à partir du mois de juin les flammes pour les tester. Il nous faut les athlètes prêts à jouer ces rôles de meneurs d'allure. Sur les conseils de Christian, nous avons demandé au président du Club de Meaux qu'il fasse passer l'info auprès de ses coureurs. En attente de réponse.

Récompenses

Nous avons reçu une proposition de médaille avec devis de la part de CSF. Nous attendons les devis de Kit on Run et d'Indyanna pour se décider en fonction de l'état des finances.



Partenaires 2019

Déjà de nombreux commerçants ont été démarchés :

- Allianz – action ProMarquage – La Louanessa – Autovision – GT coiffure – Optic 2000 – Garage de Roissy – garage Boex – ERA sont ok
- Nouveaux partenaires : la Boulangerie du passage à niveau Le Moulin à pain et le magasin de motos Les 2 Roues
- En attente et à revoir : Intersport Pontault, Les nouveaux Constructeurs, Running Conseil, Aquatonic, Malocco
- Vu le restaurant italien en face Super U El Mauro : il nous propose 4 bons cadeaux de 30 €, des flyers à distribuer pour des repas à prix unique à 12€ et un repas pour les bénévoles à 5 € par personne (pour 60 personnes avec anti-pastis variés, charcuterie mixte, poulet et céleri mayonnaise, tiramisu et pain + service sur place). Nous acceptons cette proposition pour cette année (moins chère que les pizzas et salades de l'année dernière)
- A voir : Midas (Pierre-Luc), les magasins autour de Firmin (Christian et Pascal), le restaurant Wok (Françoise)
- Le Garage la Vallée ne donne pas car départ en retraite
- Royal Kids participera en donnant des entrées gratuites aux 2 parcs et un tarif préférentiel pour les adhérents mais pas de dotation cette année
- Fitness Park offre des entrées
- Magic Form sera présent le jour de la course mais à un autre emplacement et offre des bons pour 1 ou 2 mois gratuits

Démarches administratives

- Espaces verts : autorisation à demander
- Médecin : convention à remettre au docteur Bensaïd (Pascal)
- Réservation du Gymnase Charles le Chauve et du stade : à faire
- Réservation du matériel : à faire

Questions diverses :

- Film du parcours : le beau-frère de Pierre-Luc pourra filmer le parcours avec une caméra professionnelle
- Oxytrail : si on apporte 8 à 10 bénévoles sur l'Oxytrail , on pourra avoir une tente sur le village de la course et surtout bénéficier d'une publicité liée à celle de l'Oxytrail : Pascal va envoyer un message aux adhérents.

Prochaine réunion : Lundi 15 avril à 20h

3- 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 affichés au local chaque semaine.

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.**

Ci-dessous quelques résultats marquants :

Le semi-marathon de Paris du 10 Mars 2019 :

Philippe **OHREL** : 1h33'21'' – Sandrine **AABAR** : 1h44'04'' -Nadège **OHREL** : 1h44'48'' – Léa **OHREL** : 2h01'35'' – Saloua **BELHADJ** : 2h03'48''



Foulées de Presles en Brie du 10 Mars 2019 – 10 km :

Elise **HURTEAUX** : 45'42'' (1^{ère} sénior) – Tony **COURRIVAUT** : 41'38'' (12^e Master1) – Pascal **DUMAS** : 39'40'' (7^e Master1) – Rachid **EL HAOUARI** : 36'13'' (1^{er} Master 1) – Arnaud **VALENCE** : 45'11'' (22^e Master1) – Jean **LETABI** : 43'49'' (2^e Master3)

Eco-trail de Paris du 16 mars 2019 – 80 km :

Nathalie **SOYER** : 10h15'44'' (26^eM1) – Cyrille **LE GALLIARD** : 11h08'17'' (202^e M2)-
Christophe **ISOLA** : 11h50'16'' (586^eM1)

Semi-Marathon de Savigny sur Orge du 17 Mars 2019 :

Benjamin **ROCCA** : 1h23'12'' (6^e M1) – Stéphane **FEGEANT** : 1h30'15'' (18^e M1) – Mickaël **LEFEUVRE** : 1h30'18'' (9^e M2) – Arnaud **VALENCE** : 1h37'32'' (27^e M1) – Amélie **BONNARGENT** : 1h38'41'' (6^e M1) – Sandrine **AABAR** : 1h39'19'' (7^e M1) – Célia **CESOLARI** : 1h42'32'' (6^e Sénior) – Kodjo **DOUFLE** : 1h44'18'' (43^e M1) – Eric **VILLARD** : 1h47'30'' (33^e M2) Aurélie **ROSA** : 1h51'15'' (10^e Sénior)
Sandrine et Amélie sont qualifiées pour les France de Semi à Vannes (56) le 15 septembre 2019

Marche nordique d'Avon (10 km) du 17 mars 2019 :

Eliane **CANY** : 1h30'08'' (11^e M2)

Trail La Griffon'Yerres (23 km) du 17 mars 2019 :

Philippe **OHREL** : 2h06'29'' (5^e M2) – Stéphanie **PIFFETEAU** : 2h30'50'' (4^e M1)

Championnats départementaux de piste 5 000 m femmes du 21 mars 2019

Sandrine **AABAR** : 21'10''09'' (1^{ère} M1)

Semi-marathon de Choisy Le Roi du 24 mars 2019

Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** : 2h06'39'' (record personnel) (48^eM1)

Run in Marseille du 24 mars 2019

Benjamin **PREVOST** : 34'58'' (17^e sénior) – Rachid **EL HAOUARI** : 34'41'' (3^eM1)

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

Trail :

07/04/2019 : Trail de crève-cœur à Nemours (25 km*)
27/04/2019 : Ultra Trail de la Brie des Morins (30 km*) (OPC)
05/05/2019 : Entre Dhuys et Marne (16 km*) à Pomponne
12/05/2019 : La Buissonnière (17 km*) – Vaux Le Pénil (Chpt départemental)
*Challenge nature 2019

Route :

07/04/2019 : La Foulée Impériale de Fontainebleau (77) 21,100 km (A)**
14/04/2019 : Ekiden de Pontault-Combault (77)
14/04/2019 : Marathon de Paris (75)
14/04/2019 : La Nemourienne – Nemours (77) – 10 km (B)**
01/05/2019 : Semi de Chelles (77) (B)**

Piste :



5-L'actu des différentes catégories :

-Eveil Athlétisme/Poussins(es) :

Une quinzaine de nos jeunes ont participé à la course sur route organisé le 17 mars 2019 à Magny-Le-Hongre. Bravo à tous et notamment à Guillaume et Maïween pour leur podium.

-Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme :

Les compétitions s'enchainent avec le 2è tour du championnat 77 pour les benjamins(es) et minimes le 06 avril 2019 puis le championnat par équipe à Fontainebleau pour les benjamines le samedi 13 avril 2019.

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

Fin de la préparation du marathon de Paris pour une dizaine d'adultes. Pour les autres, il est toujours possible de s'inscrire à l'ekiden de Pontault Combault (équipe de 6) avant le 10 avril 2019 auprès de Pierre-Luc. Pour ceux ou celles qui souhaitent participer au challenge route, une épreuve sur piste a lieu à Chessy le 18 avril 2019 (5 000 (hommes) (3 000 (femmes)) : inscriptions auprès de Françoise avant le 15/04/2019.

-Marche Nordique : (Entraîneurs : Patrice, Christiane et Patrick)

Le club vous propose de participer à la marche du crapaud qui aura lieu samedi 27 avril 2019 dans le cadre du trail de la Brie des Morins (16,4 km). Pour tous renseignements complémentaires, voici le site : <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/68660>
Par ailleurs, l'Athlétic Club Draveil organise sa 45ème balade des chênes d'antan qui aura lieu le **5 mai** dans les allées de la forêt de Sénart à Draveil. En plus de la marche nordique de 12 km, un semi-marathon, un 10 km et une course enfants de 1 000 m seront proposés.

6-Informations diverses :

Une certaine fierté pour notre club avec la sélection de Djamel et Rachid qui vont courir sous les couleurs du département lors du match interdépartemental masters sur 10 km à Tremblay en France le 07 avril 2019.

Voilà, c'est tout pour ce mois d'avril.

Mickaël,
Co-animateur des entraînements « Adultes -Hors stade » du club
Et rédacteur du bulletin mensuel pour le compte de l'U.S.R.A.

Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme (2018/2019) :

Président : **Pascal DUMAS**
Vice-Présidents : **Jean-Pierre CHASTANG et Pierre-Luc GAGEY**
Secrétaire : **Françoise AMARY**
Trésorière : **Stéphanie DA SILVA LEHOUX**
Trésorière adjointe : **Nadège OHREL**
Réfèrent Jeunes : **Nathalie SOTTOU**
Entraîneurs : **Nathalie SOTTOU, Jean-Pierre CHASTANG, Aomar NAIT-DAOUD, Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL, Johan HERNANDEZ, Pierre-Luc GAGEY, Mickaël LEFEUVRE, Jean-Pierre CHASTANG et Nadège OHREL**

