



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 08 85 94 40 echosdlusra@hotmail.com
Site internet www.usra77.fr

La forme est là

Bulletin d'informations USRA N°37 – Septembre 2018

C'est la rentrée...Huit jours après avoir repris le chemin de l'école, nos jeunes (de 6 à 18 ans) vont reprendre celui de la piste d'athlétisme du stade Paul Bessuard à partir du 10 septembre 2018. Les nouvelles inscriptions ont lieu au local de L'USRA aux jours d'entraînements.

En ce qui concerne les adultes, ils ont retrouvé la piste depuis le 16 août afin d'être prêts pour les 1ères courses de septembre.

Enfin après la journée des associations qui a lieu ce samedi 08 septembre, nous vous rappelons que nous organisons le 10 km forestier dimanche 16 septembre 2018. N'hésitez pas à rejoindre notre équipe de bénévoles, vivre de l'intérieur cet événement et participer à sa réussite. Vous pouvez vous inscrire au local du club ou par courriel à echosdlusra@hotmail.com.

Le club tiendra également une buvette à proximité de la ligne de départ/arrivée. Les gâteaux faits par vos soins sont les bienvenus pour que nous puissions les vendre au public.

Merci d'avance pour votre contribution. Bonne lecture et bonne saison sportive parmi nous

1-Les résultats de l'été :

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 sont affichés au local chaque semaine.

Ci-dessous quelques résultats marquants :

Jonathan **DERUMIER** : 2è espoir sur le 5 km de Dammartin sur Tigeaux (14/07/2018) et sur le 10 km de Sucy en Brie (02/09/2018)

Jean-Marie **AMARY** : 2è Vétérans 4 sur le 7 km de marche nordique de Dammartin sur Tigeaux (14/07/2018)

Elise **HURTEAUX** : 3è au trail de 14 km de Saint Laurent sur Sèvre (85) (14/07/2018) et 2è sur le trail de 19,2 km de Tournan en Brie (02/09/2018)

Gwenaél **GUERAUD** : finisher de la 6000D de la Plagne (65 km) en 12h55'34'' (28/07/2018)

Pascal **DUMAS** : 1^{er} Master 1 sur le 10 km de La Ferté Gaucher (05/08/2018)

Jean **LETABI** : 3è Master 3 sur le 10 km de La Ferté Gaucher (05/08/2018)

Amélie **BONNARGENT** : 1^{ère} Master 1 sur le 10 km de Bourron-Marlotte (01/09/2018)

Stéphanie **PIFFETEAU** : 3è Master 1 sur le 10 km de Bourron-Marlotte (01/09/2018)

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

- Courses sur route

Suggestion de courses pour ceux ou celles qui souhaitent participer au challenge 2018 :

09/09/2018 : 10 km de Cesson La Forêt (A) (Offerte par le Club)

23/09/2018 : La grande Paroisse 10 km (B)

30/09/2018 : Provins (A) 16,7 km (Offerte par le Club)

14/10/2018 : Ekiden de Fontainebleau (Classement club) (Offerte par le Club)

28/10/2018 : Foulées de Montereau (A) 10 km (Offerte par le Club)

- Autres Courses sur Route :

30/09/2018 : 10 km de Gournay

21/10/2018 : Semi-marathon de Vincennes



28/10/2018 : Championnats de France de Semi à Saint Omer
04/11/2018 : Ekiden de Paris : Championnats de France
18/11/2018 : Semi-marathon de Boulogne (92)
25/11/2018 : Marathon de La Rochelle

- **Trail découverte**

Suggestion de courses pour ceux ou celles souhaitant participer à ce challenge 2018 :

09/09/2018 : Germigny l'Evêque (14 km)
07/10/2018 : Trail du four à chaud de Nandy (26 km) (Offert par le club)
21/10/2018 : Trail du Mont Sarrazin à Saint Pierre Les Nemours (22 km)

Autre Trail :

11/11/2018 : Sparnatrail d'Epernay (51)

Liste non exhaustive : calendrier officiel (<http://www.crchsidf.org>)

3-L'actu des différentes catégories :

L'évènement de cette rentrée pour les différentes catégories, c'est la reprise des entraînements à partir du 10 septembre 2018 et l'arrivée en tant qu'entraîneur des « Eveil -Athlétisme » de **Johan Hernandez** afin de renforcer l'équipe d'encadrants de nos jeunes.
N'oubliez pas de renouveler votre licence pour cette nouvelle saison. Pour rappel ou information, les horaires des entraînements :

-**Eveil d'athlé** (2010-2012) **Poussins** (2008-2009) : Lundi de 18h à 19h (stade) et mercredi de 17h à 18h (Gymnase Mandela)
-**Benjamins** (2006-2007) : lundi et jeudi de 17h45 à 19h
-**Minimes** (2004-2005) : lundi et jeudi de 19h à 20h30
-**Cadets, Juniors, Espoirs, Adultes athlétisme** (2003 et avant) : lundi et jeudi de 19h à 21h

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

Quelques nouveautés pour cette nouvelle saison avec l'arrivée officielle de 2 renforts pour animer nos séances d'entraînement sur piste et en forêt, **Jean-Pierre Chastang** et **Nadège Ohrel**. Nous avons également 2 nouveaux créneaux d'entraînements au stade, le **mercredi de 18h30 à 19h30** pour une séance spécifique de renforcement musculaire animée par Nadège et un accès à la piste d'athlétisme le **vendredi de 19h30 à 20h30** (séance en auto-gestion avec obligation d'être au moins 2, créneau horaire à confirmer).

Le plan d'entraînement de septembre (avec sa nouvelle présentation) est axé sur une phase de développement général avec un test demi-cooper pour ceux qui le souhaitent le 13.
En octobre, nous repartirons sur des plans plus spécifiques comme la préparation du marathon de la Rochelle qui aura lieu le 25 novembre 2018.

L'objectif sportif du club est de bien figurer aux challenges départementaux et faire en sorte que chacun d'entre nous progresse (ou maintienne leur niveau) et prenne du plaisir à courir en groupe.

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

Un nouveau créneau d'entraînement est mis en place pour cette nouvelle saison. En plus du Mercredi de 9h à 10h30, une 2^è séance est programmée de 18h30 à 20h, le même jour.
Pas de changement pour le samedi (14h à 15h30)



4-Informations diverses :

Un petit rappel, pour tous ceux ou celles qui veulent passer ou faire passer un test d'effort, prenez contact avec le centre Médico-Sportif de Pontault-Combault. Pour 22 €, bilan complet et test sur vélo avec délivrance de votre certificat médical pour cette nouvelle saison. Pour prendre rendez-vous, appelez le 01 60 29 89 05.

Centre Médico-Sportif : 4 avenue Louis Granet 77340 Pontault-Combault (Gymnase R.Boisramé)

Par ailleurs, nous vous informons que notre partenariat avec Décathlon a pris fin le 31 août et que nous n'assurons donc plus de permanence USRA lors des sorties du samedi matin.

Voilà, c'est tout pour cette rentrée.

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**
Webmaster : **Achour IDRES**