



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°41 – Janvier 2019

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter en mon nom et en celui du comité directeur, une très bonne année 2019, tant sur le plan personnel, que professionnel ou scolaire et que votre santé soit au top et qu'elle vous permette de porter haut les couleurs de l'USRA.

Le début d'année est souvent synonyme de bonnes résolutions. Sur le plan sportif, c'est souvent le moment où l'on se fixe un objectif ou on se lance un défi entre amis, tel que, participer à sa première compétition avec les copains, (en salle, sur piste, sur route ou chemin). Alors, quel que soit votre discipline, lancez-vous : vos entraîneurs sont là pour vous soutenir et vous aider à atteindre cet objectif. Et puis, pour les adultes, si vous hésitez encore à vous lancer sur un marathon, vous trouverez ci-dessous, en plus des informations habituelles, le témoignage de Nadia qui a participé à son premier marathon à La Rochelle en novembre dernier. Merci à elle et bonne lecture.

1- Mon premier marathon par Nadia RABIER :

2019 commence. Nouvelle année, nouveaux défis... Et si vous faisiez un marathon ? Votre premier marathon ! Impossible pour moi, pensez-vous... Je n'en suis pas capable... Inaccessible.... Courir 42,195 kilomètres, mais ça va pas !!! Alors laissez-moi vous raconter une histoire.

Il était une fois dans le club de l'USRA une femme de 49 ans qui a décidé de faire un marathon alors qu'elle n'avait même jamais couru un semi de sa vie et que sa plus longue distance jamais réalisée devait être de 16 ou 17 kilomètres... C'était en septembre 2018, décision prise le jour des 10 kilomètres forestiers de Roissy-en-Brie après un apéro de trop, harcelée par un groupe de bad boys du club (ils se reconnaîtront...) ; elle a craqué, elle a dit « oui, ok c'est bon, je le fais ! ».

Une dingue, une inconsciente vous dites-vous... C'est aussi ce qu'elle s'est dit, se répétant sans cesse « N'importe quoi !!!! », « Dans quoi me suis-je embarquée ? », « En suis-je capable ??? ». Elle s'est lancée à corps perdu dans la préparation qu'elle a prise en cours de route, n'a raté aucune séance, a suivi à la lettre la préparation que le club proposait à raison de quatre séances d'entraînement par semaine.... Le plus difficile est là : arriver à se dégager du temps et réussir à jongler entre tous ses impératifs (travail, vie de famille, etc...). Préparer un marathon est chronophage et contraignant, il faut le savoir !

Mais cette femme n'était pas seule dans cette aventure. Ils étaient 14 inscrits au Marathon de la Rochelle prévu le 25 novembre 2018. Et le secret de la réussite est là me semble-t-il.

Bien préparer un marathon est un travail d'équipe, la bonne humeur et les discussions font oublier l'effort et la fatigue ; savoir qu'on va à l'entraînement pour y retrouver des gens qu'on apprécie, avec lesquels on rigole bien, donne des ailes et booste la motivation. Entourez-vous bien et vous ferez de votre préparation un moment de plaisir. Vous en baverez quand même..., mais le sourire aux lèvres !!! C'est ce qu'a fait cette joyeuse équipe. Puis le week-end « vérité » est arrivé : voyage en TGV, hôtel, pasta party, de beaux moments de convivialité et de franche rigolade. Et enfin, le jour J, celui de la réponse à la grande question « vais-je y arriver ? », ce jour où chacun se retrouve seul face à lui-même dans sa bulle, riche de tous les bons conseils glanés un peu partout sur sa tenue, son allure, son alimentation, les erreurs à ne pas commettre, les stratégies en cas de baisse de régime.... L'heure du rendez-vous avec soi-même a sonné avec pour objectif : finir, et pour la femme de mon histoire, en moins de 4 heures si possible.

Le départ a été donné à 9 heures le 25 novembre 2018 à la Rochelle sous la pluie ; il faisait froid et il y avait du vent mais cette femme n'a rien senti du tout ; elle était conditionnée pour donner son maximum, rien d'autre ne comptait si ce n'est tout donner, ce pour quoi elle s'était entraînée si dur.... Et elle a réussi !!!! Elle a atteint ses objectifs. Indescriptible satisfaction !!!

Cette femme-là, c'est moi : Nadia Rabier, et je suis extrêmement fière d'être venue à bout d'une mission qui me semblait réellement impossible. Je me suis découverte plus forte que je ne l'imaginais. Que cette magnifique expérience serve à d'autres : ne vous limitez pas !!! Allez-y !!! Vous êtes capable de tellement plus que vous ne le croyez !!!!

Mais ce n'est pas la fin de l'histoire.... **Le plus beau, c'est que nous avons TOUS réussi à franchir la ligne d'arrivée.**



Nous étions 14 au départ et il y a eu 14 finishers: Christiane, Fatima, Carlos, Stéphanie, Christophe, Natacha, Arnaud, Nathalie, Eric, Stéphane, Christian, Pascal, Pierre-Luc et moi-même, Nadia. Bravo et merci à chacun d'entre-vous d'avoir contribué à faire de ce défi une aventure inoubliable !

Merci aussi à Françoise, Jean-Marie et Annick, la femme d'Eric qui nous ont accompagné à La Rochelle et encouragé. Et pour finir, merci évidemment aux bad boys ;-) !!!!

2-Compte-rendu de la réunion de bureau du 17 décembre 2018

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

Excusés : Nadège, Aomar

Approbation du compte-rendu de la précédente réunion

Point financier

Le 3^{ème} acompte de la subvention municipale est arrivé (1775 €) ainsi que la subvention départementale pour le 10 km (1612 €).

Bilan cross du Coq

Bonne organisation entre les entraîneurs du club donc pas de latence pour les enfants qui étaient tous contents. Pour la prochaine édition, prévenir Mr Le Maire que les récompenses se font au fur et à mesure des arrivées des courses.

Prévoir 2 minibus. Manque une fiche de poste pour les bénévoles et une répartition des bénévoles sur les différents postes.

Moins de participants pour cette édition : 455 arrivants en 2018 / 606 en 2017 (+ 206 sur le championnat de cross court). Cette diminution se fait ressentir sur toutes les catégories.

Courses OPC

- Championnat 77 de cross le 13/01 à Chessy
- Championnat IDF zone Est le 3/02 à Neuilly sur Marne pour les qualifié(e)s
- Mucotrail le 3/02 à Bagneux sur Loing : 22 et 11 km
- Course des 3 Pignons le 3/03 : 21 et 11 km
- 10 km de Presles en Brie le 10/03 (catégorie « B » au Challenge de Seine et Marne)

Les permis de conduire demandés sont à déposer aux services Techniques pour les locations de Minibus.

Réserver 2 minibus (si possible) pour le 13/01 (Chessy) et le 3/03 (3 Pignons). On verra pour les 1/4 de finale de championnat de cross si on a des qualifiés.

Retour sur les formations

Nadège a suivi la formation « Initiation au développement athlétique » qu'elle a trouvé très positive.

Micka a suivi un colloque sur le cross dont le but était « de faire aimer le cross aux jeunes ». Un rapport nous a été envoyé.

Gouter de Noël

Bien organisé. Les parents ont apporté des boissons et des gâteaux et tout le monde était content.

Matériel

Le rangement du local à matériel a été bien fait samedi par Aomar, Pascal et Stéphanie. Manque un chariot pour ranger les haies. Reste maintenant à le laisser dans cet état....Une benne de matériel à éliminer sera à évacuer par les Services techniques.

Matériels manquants :

- perches d'initiation, balles en mousse de différentes tailles, vortex à remplacer, sifflets poire, poids de charge différente

Yohan et Nathalie se chargent de faire une liste et la commande se fera en fonction du montant du budget.

Prochaines compétitions pour les jeunes

- **EA/PO :** - Championnat 77 de cross le 13/01 à Chessy. Départ 11 h pour les E.A. (1013 m) et 11h15 pour les PO (1573m)
 - Triathlon en salle à Bussy St Georges le 16/02
 - Courses à Magny-le- Hongre le 17/03



- Benj/Min/Cadet/Junior : - Championnat 77 de cross le 13/01 à Chessy pour les Benjamins et les Minimes
- Meeting qualificatif à Fontainebleau pour les Juniors aux Masters

Elise remarque une bonne participation des jeunes aux compétitions malgré les problèmes de déplacements (Reims ou Fontainebleau). Problème pour William qui est majeur mais pas véhiculé. Bonne progression en nombre de points pour Inès sur les triathlons.

Appel à projet/politique de la ville

Dossier compliqué à monter car très ciblé soit sur le quartier de la Renardière (inciter les filles à faire du sport) soit axer sur le handicap dans le sport (à voir avec Yohan qui est spécialisé dans le handicap).

Points divers

- Participation de l'USRA à l'organisation de la prochaine Happy Run Color le 23 juin prochain.
- Rendez-vous avec Mr le Maire et O. Bianchi (élu responsable des Sports) samedi 22 décembre pour discuter du 10 km Forestier. Voir également avec Mr Portier (responsable du Service des Sports) pour l'organisation du challenge Jeunes au sein du 10 km.
- Organisation de la galette le 5 janvier : salle à partir de 15h, galettes commandées dans la semaine et clés récupérées le vendredi.
- Meeting de Paris à Charlety le 24 août 2019 : pascal propose une inscription en ligne pour faire un paiement club mais il faut choisir les tribunes Sud pour une meilleure visibilité.
- Possibilité d'avoir des compétitions de Marche Nordique OPC

Prochaine réunion : Lundi 28 janvier à 19h30

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).

Ci-dessous quelques résultats marquants :

Rachid EL HAOUARI : 34'58'' (10 km élite – Corrida de Houilles) – 3è Master 1 au cross de Combs La ville et 2è Master 1 sur le 5 km route de Samois sur Seine. **Jean LETABI** : 37'17'' (10 km élite – Corrida de Houilles) – 1^{er} Master 3 sur le 5 km route de Samois sur Seine ; **Benjamin ROCCA** : 36'54'' (10 km élite – Corrida de Houilles) **Benjamin THOBOIS** : 47'50'' (10 km populaire Corrida de Houilles)
Sandrine AABAR : 3è Master 1 au Cross de Combs La ville – **Laura MACHAJ** : 3è Benjamine au cross du coq de Pontault-Roissy – **Inès SAINTE-LUCE** : 3è au 50 m haies (9''51'') à Reims – **Suliann CABRAL SEMEDO** : 3è au 1 000 m (3'35''47'') et 2è sur 50 m haies (9''61'') en salle à Reims – **Elise HURTEAUX** : 2è sur 800 m (2'25''57'') à Reims et 7è sur 800m (2'24''02'') en salle à Fontainebleau – **William MOUKOURI KWEDI** : 2è sur 200 m en salle à Reims (23''80'')
Gwénaél GUERAUD : 6h02'31'' et **Philippe OHREL** : 6h03'26'' à la sparnatrail d'Epernay (57 700 m)
Christophe ISOLA : 4h39'04'' – **Nathalie SOYER** : 3h54'05'' – **Didier LEPLOMB** : 4h45'39'' au marathon de Cernay la Ville.

Départementaux de cross de Chessy du 13 janvier 2019 :

Féminines :

Poussines : 6è sur 10 (par équipe) : Maïwenn **GELEBART** (23è) – Maelyne **CHARLERY** (24è) – Ana **HERNANDEZ-SANCHEZ** (45è) – Joyce **SIDNEY** (46è) – Clémence **TABURET** (57è) – Nessa **SIMONYAN** (58è) – Chloé **DESMARIS** (84è) 91 classées

Benjamines : Inès **SAINTE LUCE** (51è) – Lucie **HATINGUAIS** (59è) – Juliette **JOUET** (91è) 103 classées

Minimes : Marie **HOUAREAU** (31è) – Pia **PAIVA GONCALVES** (73è) : 87 classées

Espoirs/séniors/Masters : Amélie **BONNARGENT** (41è) – Stéphanie **PIFFETEAU** (46è) – Johanna **RIEGER** (96è) 106 classées



Masculins :

Poussins : Yacine **HAMZA** (86è) 89 classés

Benjamins : Suliann **CABRAL SEMEDO** (20è) – Tom **ISOLA** (50è) – Luka **BRISSET** (93è)

109 classés

Espoirs/séniors : Bakary **DRAME** (93è) **104 classés**

Masters : **11è sur 38** (par équipe) : Rachid **EL HAOUARI** (15è) – Pascal **DUMAS** (44è) – Benjamin **ROCCA** (73è) – Mickaël **LEFEUVRE** (81è) – Christophe **GIDOIN** (157è) – Benjamin **THOBOIS** (163è) – Pierre-Luc **GAGEY** (189è) **195 classés**

Qualifiés pour les Régionaux de cross Zone Est à Neuilly sur Marne le 03 février 2019 :

Marie **HOUAREAU** – Pia **PAIVA GONCALVES** – Amélie **BONNARGENT** – Stéphanie **PIFFETEAU** - Johanna **RIEGER** – Sandrine **AABAR** – Aurélie **ROSA** - Rachid **EL HAOUARI** – Pascal **DUMAS** - Benjamin **ROCCA** – Mickaël **LEFEUVRE** – Christophe **GIDOIN** – Benjamin **THOBOIS***(licence à régulariser)

Merci de confirmer votre participation à Françoise **AMARY** ou à votre entraîneur **AVANT LE 30 JANVIER 2019**

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

Cross :

03/02/2019 : Régionaux de cross zone Est à Neuilly sur Marne (77)

17/02/2019 : ½ finale des championnats de France à Verneuil sur Seine (78)

Trail :

03/02/2019 : Muco-trail de Bagneux sur Loing (11 et 22 km) (OPC)*

03/03/2019 : Course des 3 pignons Fontainebleau (11 et 21 km) (OPC)*

*Challenge nature 2019

Route :

10/03/2019 : 10 km de Presles en Brie (77) (OPC) (catégorie « B » challenge route)

17/03/2019 : semi-marathon de Savigny sur Orge (91)

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

4-L'actu des différentes catégories :

-Eveil Athlétisme :

Belle participation de nos petits au cross du coq à Pontault-Roissy, (6 filles et 7 garçons ont représenté le club) et aux départementaux de cross à Chessy, le 13 janvier 2019 (4 filles et 5 garçons) merci à eux et aux parents pour les encouragements.

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

Voici ci-dessous le compte-rendu des entraîneurs :

-Cross du coq (09/12/2018) :

Forte représentation avec 10 participants sur un terrain moins boueux que d'habitude mais avec du vent et de la pluie au départ.

Bravo à tous et une mention particulière pour Marie **HOUAREAU**, 4è minimes et Laura **MACHAJ**, première saison et 3è dans sa catégorie.



-Championnat 77 Triathlon (22/11/2018) :

C'est dans la belle salle du CNDS que se sont exprimés nos jeunes athlètes sur 3 épreuves obligatoires (une course, un saut et un lancer de poids)

Inès a excellé sur le 50 m en marquant 31 points et terminant son triathlon avec un total de 75 points (14^e place). **Suliann** poussa son record au 1 000 m de 5 secondes réalisant un très bon temps de 3'29''. Avec un total de 65 points, il termine à la 15^e place.

-Championnat Epreuves Combinées Quadrathlon Benjamins et Benjamines (09/12/2018)

Etaient sélectionnés ceux qui avaient réalisé une performance de 20 points à une épreuve du triathlon, 66 benjamins et 60 benjamines se sont affrontés durant cette journée.

Suliann termine 13^e avec un total de 1 083 points

Inès finit 14^e avec un total de 1 377 points

Alicia 27^e avec 1 036 points

Lucie 39^e avec 741 points qui a joué de malchance sur les haies

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

Le mois de décembre a été consacré à la préparation spécifique des départementaux de cross de Chessy. Petite déception cette année car nous n'avons eu que 11 participants (7 masters hommes, 1 sénior, 1 sénior femme et 2 masters femmes) mais les résultats restent satisfaisants puisque 9 sont qualifiés pour le 2^e tour. La saison des trails et des courses sur route va recommencer et chacun trouvera un plan d'entraînement adapté à ses objectifs qu'il fasse de la compétition ou pas.

A noter que Jean-Pierre encadrera le groupe « Marathon de Paris » à partir de début février.

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

Nous vous proposons 2 épreuves :

-Une en duo à Breuillet (91), le samedi 02 février 2019 (fin des inscriptions le 26/01/2019 (renseignements sur <https://je-marche-tu-marches-nous-marchons-2019.onsinscrit.com/accueil.php>)

-Dans le cadre de l'Ecotrail de Paris, un événement sportif incontournable. Pour sa 12^e édition, 3 randonnées et 3 marches nordiques vous sont proposées. De 14 à 26 kms, il y en aura pour tous les goûts le dimanche 17 mars 2019. Les parcours vous permettent de découvrir 4 départements d'Ile de France (75, 78, 92 et 94) et s'achèveront tous au Salon Destinations Nature du Parc Des Expositions (Porte de Versailles) où un buffet campagnard attendra chaque participant à l'arrivée. Venez avec votre entourage et vos camarades de club participer à l'une des épreuves de cet événement convivial ! Plus d'infos et inscriptions sur www.paris.ecotrail.com

Sinon, pour tous ceux ou celles que cela intéresse, un blog consacré à la marche nordique en Seine et Marne existe (culturemarche.com)

5-Informations diverses :

La CRAM et la CRCHS IDF organise le 7 avril 2019 à Tremblay en France, le challenge LIFA du 10 km route des masters.

Une sélection de 30 athlètes sera effectuée par la CDCHS et le CDA (5 par tranches d'âge H et F masters 1 à 3).

Les athlètes devront être licenciés "compétition" pour pouvoir être sélectionnés. Si vous désirez participer à ce challenge, merci de vous inscrire auprès de Françoise **AVANT LE 28 FEVRIER 2019.**

La base de sélection départementale se fera en priorité sur le bilan de la saison hors stade 2018 et sur les résultats du cross départemental 2019.

Suivant le règlement, les coureurs sélectionnés seront convoqués par la CRAM ou la CRCHS.



Pour ceux ou celles qui n'aiment pas courir en débardeur, des échantillons de tee-shirts aux couleurs du club sont arrivés. Pierre-Luc et Françoise prennent les commandes au local

Voilà, c'est tout pour ce mois de janvier.

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**