



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°38 – Octobre 2018

Le fait marquant du mois de septembre a été la 27<sup>e</sup> édition de notre 10 km forestier. Ce fut encore un succès avec 880 classés dont 683 sur le 10 km. Cette réussite est également le fruit de notre investissement à tous, adhérents, parents, proches, municipalité. Alors un grand merci à vous et à l'année prochaine pour la 28<sup>e</sup>. Une petite dédicace à Christiane GAUDRIN qui dirigeait sa dernière édition en tant que directrice de course. Avis aux amateurs : le poste est à pourvoir : pour tous renseignements, merci de vous rapprocher de Pascal DUMAS, notre président ou à l'un des membres du comité directeur.

En attendant, vous trouverez ci-dessous les news du mois écoulé.

Bonne lecture

### **1-Réunion de bureau du 28 août 2018 :**

Présents : Pascal, Françoise, Jean-Pierre, Pierre-Luc, Mickael, Pascal, Nadège, Nathalie, Stéphanie

Excusé : Aomar

Approbation des comptes-rendus de la précédente réunion du 18 juin 2018

Trésorerie :

- Reprise de toute la trésorerie par Stéphanie, opérationnelle sur Asso-Connect
- Commande d'une carte Bleue (23 €/an)

Passage à l'USR : diminution des subventions et paiement de 2 € par adhérent.

Un expert-comptable a été recruté : il faut donner tous les justificatifs.

Nos comptes sont à jour.

Point sur les inscriptions :

A ce jour, 45 licences ont été pré-saisies avec moitié jeunes et moitié adultes. Le site SIFFA sera fermé jusqu'au 1er septembre : jour de validation des pré-saisies.

Action Primo'Sport : proposée par la mairie aux enfants de CM2 n'ayant jamais été dans une association sportive. Permet de gagner de nouveaux adhérents et aide aux parents en diminuant la cotisation car 30 € sont offerts sur le coût de l'adhésion.

Entraîneurs Jeunes :

- Recrutement d'un nouvel entraîneur sportif pour les EA : Johan Hernandez. Il assurera le lundi avec Jean-Pierre et le mercredi avec Christiane. Son contrat (CDI intermittent) va être signé samedi 1er septembre.

Nathalie et Aomar reprennent les Poussins et Joël/Elise les Benjamins, Minimes et Cadets, Juniors...

- Calendrier jeunes CDA 77 diffusé.

- Journée « lancers » pour les BENJ et MIN le 22/09 à Anthony

- Meeting Relais CA/JU/ES/SE le 22/09 à Ozoir

- Animation « Kinder » prévue le 17 septembre. Les chocolats ont été reçus et en bonne quantité.

- Plateforme Athlé : renouveler l'abonnement pour les entraîneurs Jeunes.

- Témoins Pass Athlé à commander : 10 verts et 10 bronzes

Nathalie va proposer à Joël et Elise de travailler avec les Pass Athlé et de proposer aux jeunes les lacets pour les Benj/Min et les Pointes pour les Min2. Il faudra également mettre Johan au courant des Pass Athlé.

Entraîneurs adultes :

Les entraîneurs Adultes (Micka, Pierre-Luc, Jean-Pierre et Nadège) se sont rencontrés pour élaborer un plan d'entraînement Marathon en vue du Marathon de la Rochelle (25 novembre).

Un tableau Excel sera envoyé une fois par mois : planning où chaque ligne représente une semaine et chaque colonne les jours de la semaine.

Plusieurs cycles sont mis en place : 1) PPG et développement général route en Septembre

2) Préparation cross en automne



Possibilité d'utiliser la piste :

- le mercredi à partir de 18h30 : séance de renforcement musculaire avec Nadège
- le vendredi de 19h30 à 21h00 : entraînement libre.

Le samedi, nous n'avons plus l'obligation d'aller à Décathlon.

- Formation « Assistant » pour Nadège et Fatima : prévue les 29 et 30 septembre à Savigny. Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes.

- Objectifs du club : favoriser le Challenge 77 ou viser les Championnats ?

Cela déterminera le choix des courses OPC qu'il faudrait prévoir en début d'année pour essayer d'avoir toujours 5 personnes sur les courses du Challenge.

Prochain objectif : EKIDEN de Paris, Championnat de France le 4 novembre. Déjà 2 équipes qualifiées (Masters et Mixte) d'où l'idée de qualifier une équipe féminine à l'EKIDEN de Fontainebleau le 14 octobre pour permettre ainsi à de nombreux athlètes de courir à Paris.

#### **Courses OPC :**

- Tournan (Course nature) : le 2 septembre ; Cesson (10km Route) : le 9 septembre ; Provins (route) : le 30 septembre ; Le Four à Chaux à Nandy (Course nature) : 5 octobre ; Ekiden de Fontainebleau : le 14 octobre ; Trail du Mont Sarrazin (Course nature) : 21 octobre ; Montereau (10km route) : le 28 octobre  
Championnat de France de semi-marathon : 28 octobre à St Omer. Sont qualifiés Sandrine, Natacha, Stéphanie Piffeteau, Nadège, Amélie et Philippe Orhel

#### **Marche Nordique :**

Journée nationale le 6 octobre.

Championnat de Seine et Marne à Fontainebleau le 15 septembre

Championnat de France à Fontainebleau le 30 septembre

Forum des Associations le 8 septembre :

- Préparation du stand : vendredi avec Stéphanie, Françoise et Jean-Marie. RV à 15h30
- Permanence sur le stand : Nathalie Sottou, Stéphanie (matin), Christiane, Françoise, Pascal, Jean-Pierre (après-midi), Jean-Marie
- Animation : Christiane, Nathalie (athlé) et Patrice (Marche Nordique)

#### **Questions diverses :**

- Formation complémentaire « Sport santé » pour les éducateurs sportifs mise en place par le CDOS
- Licences des encadrants :  
Pour Joël et Johan : prendre licences Encadrant  
Pour Elise : prendre licence Compétition
- On limite les inscriptions des EA à partir de 6 ans (groupe de 20 enfants) et on ne prend pas de BB athlé (moins de 6 ans).

#### **Prochaine réunion : Lundi 24 septembre à 19 h30**

### **2-Réunion de bureau du 24 septembre 2018 :**

Présents : Pascal, Françoise, Mickael, Pascal, Nadège, Nathalie, Stéphanie, Aomar, Johan, Christiane, Elise  
Excusé : Pierre-Luc

Approbation du compte-rendu de la précédente réunion du 28 Août 2018

#### **Entraîneurs Jeunes :**

1) EA/PO



- Formation « Assistant en Education Athlétique » : Fatima, Nadège et Jézila (une jeune athlète) vont suivre cette formation le samedi 29 septembre à Savigny le Temple. Coût 50 € par personne pris en charge par le club. Fatima suit déjà les EA depuis 2 semaines et est très contente de son investissement auprès des jeunes enfants.

-Bilan de l'animation « Kinder » : ne permet pas d'amener des inscriptions car les groupes sont déjà constitués. L'idée de donner des Kinder à des jeunes à 19h n'est pas satisfaisante. Il faudrait faire cette animation un après-midi et peut-être à une autre date.

-Compétitions prévues :

- Animation en salle à Torcy le 25 novembre
- Cross du Coq le 9 décembre
- Course sur route à Magny-le-Hongre le 17 mars 2019

Changement d'horaire : du fait du passage aux 4 jours de classe, les enfants restent à l'étude jusqu'à 18h et ne peuvent pas être au stade avant 18h15. Mail envoyé aux parents pour les informer de décaler le cours des EA/PO de 18 h à 18h15 le lundi. En attente de réponse s'ils ne sont pas d'accord.

## **2) BEN/MIN/CAD/JUN**

-Satisfaction d'Elise car participation de 5 équipes au Relais à Ozoir le samedi 22 septembre : 3 équipes de Benjamines, 1 équipe de Benjamins et une équipe TTC Hommes (Minimes/Cadets). Une équipe TTC Filles était prévue mais l'une des membres a eu un empêchement de dernière minute.

Peu de participation de clubs à cette compétition : les jeunes étaient un peu frustrés.

-Compétitions prévues :

- Challenge de Savigny le 14 octobre : participation de Benjamins à Seniors mais les masters sont également inclus. Ce qui compte, c'est le challenge du nombre. Les adultes hors stade vont être sollicités.
- Cross de Coulommiers le 18 Novembre
- Championnat Benjamins Triathlon le 24 novembre à Fontainebleau
- Championnats Minimes Triathlon le 25 novembre à Fontainebleau
- Championnat 77 Cad/Jun/Esp (journée 2) le 8 décembre à Reims
- Championnats 77 Benj/Min le 9 décembre à Reims
- Cross de Meaux le 16 décembre
- Championnat 77 de cross le 13 janvier 2019 à Chessy

## **3) Maillots Club**

Une commande d'une soixante de maillots club va être passée pour un budget de plus de 1000 €.

On va proposer aux parents, soit de l'acheter pour 15 € (avec un paiement par chèque, en liquide ou par Carte bancaire) ou de le prêter pour l'année avec un engagement à le rendre en fin de saison

## **4) Matériel**

Nécessité de faire un inventaire du matériel dans le local.

Besoin de perches d'initiation, de cordes à sauter, de disques d'apprentissage

## **5) Adultes Hors stade**

Propositions aux adhérents de participer aux Ekidens de Fontainebleau et de Paris : Pas de motivation pour celui de Fontainebleau. Du coup, nous n'aurons pas d'équipe femmes à Paris : il faut donc 3 femmes, 9 hommes dont 6 masters (licence compétition obligatoire) afin d'engager les équipes pour les championnats de France d'Ekiden de Paris.



-Compétitions prévues :

Provins le 30 /09 (OPC)

10 km de Montereau le 28/10 (OPC)

Course du Four à Chaux à Nandy le 7/10 (course Nature) (OPC)

Trail du Mont Sarrazin le 21/10 (course Nature) (OPC)

Championnat de France de Semi-Marathon à St Omer le 28/10 : (Nadège, Sandrine et Philippe représenteront le club)

Pour les courses non OPC, Pascal propose de créer un paiement en ligne par Asso Connect pour profiter des tarifs groupe s'il y a du monde

- Formation « entraîneurs hors stade » pour Jean-Pierre et Nadège Colloque « Cross-Country » pour Mickaël

#### Trésorerie :

Stéphanie fera un point complet à la prochaine réunion.

#### Point sur les inscriptions :

144 licences ont été enregistrées (184 adhérents en N-1) avec 88 jeunes (84 en N-1) et 62 adultes (90 en N-1)

Seulement 2 nouvelles inscriptions à ce jour

Par catégorie : BB/EA : 22 – PO : 21 – BEN : 23 – MIN : 14 – CAD : 8 – SEN : 7 – Masters : 55

Nécessité de relancer par mail les retardataires pour les inscriptions...

#### Bilan du Forum des Associations le 8 septembre :

Nombreux contacts jeunes et adultes mais pas de retour d'adultes vers les entraînements.

Pascal va envoyer un message aux participants roisséens du 10 km pour les inviter à nous rejoindre.

#### Questions diverses :

- Cross du Coq : réunion du Comité d'organisation le 3 octobre : présence de Christiane, Pascal et Pierre-Luc qui rejoint le comité d'organisation.
- Réunion de la CDCHS pour l'harmonisation du calendrier des courses le 6 octobre à Presles : présence de Pascal
- Piste pendant les vacances de la Toussaint : demande des créneaux adultes
- Souhait de Jean-Pierre de ne plus participer aux réunions et en conséquence de ne plus figurer au Comité directeur ; à discuter avec lui.

#### **Prochaine réunion : Lundi 5 novembre à 19 h30**

Merci à Françoise Amary d'avoir rédigé ces 2 compte-rendu

### **3-Les résultats marquants de septembre :**

Tous les résultats des courses auxquelles vous participez sont mis en ligne sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme ([bases.athle.com](http://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 :

Nathalie **SOYER** : 2è féminine au 6h de la Nièvre (02/09/2018) et 3è Master 1 au trail de Germigny L'Evêque

Jean **LETABI** : 1er Master2 sur le 10 km du Blanc Mesnil (23/09/2018) et 3è à Provins (30/09/2018)

Achour **IDRES** : 3è Master1 sur le 10 km du Blanc Mesnil (23/09/2018)

Thierry **BOCHATON** : 3è Master2 sur le 10 km du Blanc Mesnil (23/09/2018)

Christiane **GAUDRIN** : 2è Master3 au trail de Germiny l'Evêque (09/09/2018)

Laurent **LAUNOY** : 3è Master2 du Trail de 50 km de Sens (14/09/2018)

Guillaume **NOEL FLEURY** : 2è Eveil Athlétisme Garçon sur le Km de Roissy en Brie (16/09/2018)

Maïwenn **GELEBART** : 1ère Poussine sur le Km de Roissy en Brie (16/09/2018)

Laura **MACHAJ** : 2è Poussine sur le Km de Roissy en Brie (16/09/2018)



Clémence **TABURET** : 3<sup>è</sup> Poussine sur le Km de Roissy en Brie (16/09/2018)  
Michel **BEN AZOUZ** : 1<sup>er</sup> Master2 sur le 4,7 km de Roissy en Brie (16/09/2018)  
Marie **HOUAREAU** : 3<sup>è</sup> Minime sur le 4,7 km de Roissy en Brie (16/09/2018)  
Arnaud **VALENCE** : record personnel battu sur le 10 km Forestier : **41'46''**  
Christophe **ISOLA** : record personnel battu sur le 10 km Forestier : **46'49''**  
Jean **LETABI**-Sandrine **AABAR**-Stéphanie **PIFFETEAU**-Amélie **BONNARGENT** qualifiés pour les championnats de France 2019 du 10 km  
Nathalie **SOYER** : 3h38'44'' au marathon de Tours et qualification pour les championnats de France 2019  
Sandrine **AABAR** : 2<sup>è</sup> Master1 sur le 10 km de La Grande Paroisse (23/09/2018) et Provins (30/09/2018)  
Pascal **TANGUY** : 1<sup>ère</sup> Master 1 sur le trail de 130 km de Sens (14/09/2018)

#### **4-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 :

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

##### **- Autres Courses sur Route :**

**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 :

**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) (Offert par le club)**

**Autre Trail :**

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

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

#### **5-L'actu des différentes catégories :**

**Eveil d'athlé** (2010-2012) **Poussins** (2008-2009) : Lundi de 18h15 à 19h15 (stade) et mercredi de 17h à 18h (Gymnase Mandela) :

Début de saison qui commence sur les chapeaux de roues avec la participation de **12** Eveil Athlétisme garçons, **7** Eveil Athlétisme filles, **2** poussins et **9** poussines à la course du club le 16 septembre 2018 à Roissy en Brie.

**-Benjamins** (2006-2007) : lundi et jeudi de 17h45 à 19h

**6** benjamins ont participé à la course du club le 16 septembre 2018 et une équipe de 4 benjamines a été constituée pour participer au meeting d'Ozoir le 22 septembre sur 60 m où elles ont terminé 3<sup>è</sup> : bravo les filles : continuez !!!!

**-Minimes** (2004-2005) : lundi et jeudi de 19h à 20h30

**2** minimes filles ont participé à la course du club le 16 septembre 2018 sur 4,7 km.



**-Cadets, Juniors, Espoirs, Adultes athlétisme** (2003 et avant) : lundi et jeudi de 19h à 21h  
La prochaine compétition est fixée au 14 octobre 2018 au challenge de Savigny Le Temple où toutes les catégories de Benjamins à Masters sont attendues sur les différentes épreuves du 100 m au 3 000 m en passant par le saut en hauteur, en longueur, les relais...

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

Un beau succès avec une quinzaine de personnes en moyenne à la séance de renforcement musculaire qui a lieu chaque **mercredi de 18h30 à 19h30** et animée par la famille OHREL (Nadège, Inès et Philippe). Pour ceux ou celles qui ne peuvent pas participer aux séances sur piste le mardi et le jeudi, sachez que nous avons un créneau supplémentaire le **vendredi de 19h30 à 21h00** (séance en auto-gestion avec obligation d'être au moins 2).

3 plans d'entraînement sont proposés ce mois-ci avec un axé sur la préparation marathon de La Rochelle, un autre pour les semi de Saint-Omer, Marseille-Cassis ou Vincennes et un pour tous les autres.

Pour les séances collectives, il serait appréciable que ceux qui vont plus vite reviennent chercher les moins rapides quand les séances ont lieu en forêt.

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

Bienvenue aux 4 nouveaux adhérents dont Eliane CANY qui a participé à la marche nordique Avonnaise à Fontainebleau le 30 septembre.  
A part cela, nous vous rappelons qu'une 2<sup>e</sup> séance est programmée le mercredi de 18h30 à 20h.

**6-Informations diverses :**

Pour ceux ou celles qui n'ont pas encore renouvelé leur licence, il est impératif de le faire dans les plus brefs délais car sinon nous ne pourrions plus vous accepter pour les séances ayant lieu dans l'enceinte du stade.

Par ailleurs, nous vous rappelons que nous sommes toujours à la recherche de juges pour les compétitions sur piste ou en salle. Pour tous les licenciés ou/et parents intéressés, une formation de juge est organisée le samedi 13 octobre 2018 de 14h à 18h à Savigny Le Temple : inscription sur DOODLE

AVANT LE 11 OCTOBRE : <https://doodle.com/poll/yhstaw7g9pfzqgc2>

Enfin, à ce jour, nous sommes 165 adhérents au sein de notre section.

Voilà, c'est tout pour cette fois.

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**