



La forme est là

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

Bulletin d'informations USRA N°51 – Décembre 2019

Pour l'U.S.R.A., Noël a eu lieu avec un mois d'avance lors de la soirée des remises des récompenses de la CDCHS77*. En effet, notre club s'est vu remettre 3 chèques respectivement pour l'organisation du 10 km forestier, la 2^e place par équipe club et la 3^e par équipe chez les féminines au challenge route. Ces fonds vont permettre (par exemple), de prendre en charge les frais d'inscriptions de quelques compétitions, acheter du matériel ou/et investir pour vous proposer les meilleures conditions d'accueil au sein de notre structure sportive. Cette rentrée d'argent est aussi le fruit de vos efforts sportifs et extra-sportifs, alors merci à tous, petits et grands, de votre investissement.

Je vous souhaite, au nom du comité directeur et des entraîneurs, de très belles fêtes de fin d'année.

Mickaël

*Commission Départementale des Courses Hors Stade du 77

1-Compte-rendu de la réunion du Comité Directeur du 21 novembre 2019 :

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

Informations générales :

- Pot à l'initiative de Micka pour le 50^{ème} bulletin d'information : jeudi 28 novembre à 20h30
- Soirée de remise de récompenses du Challenge 77 : vendredi 22 novembre à Vaux le Pénil. RV à 19h30 au stade pour le covoiturage.

Entraînement des adultes :

Entière satisfaction avec Michel, le nouvel entraîneur

Entraînement des enfants :

- Compétition à Torcy le 17 novembre pour le EEA/PO : participation de 32 jeunes avec podiums
- Entraînement à l'étang du Coq pour une préparation au cross : dimanche 1^{er} décembre
- Proposition de faire une « bourse aux pointes » plutôt que d'acheter un stock de pointes : dépôt (avec étiquette nom et prix) aux horaires d'entraînement du 25 au 28 novembre et vente le vendredi 29 de 18h30 à 19h30.

Pascal envoie un mail à tous les adhérents.

- Demande à la mairie pour un nettoyage et la sécurisation du sautoir.
- Matériel demandé : barres pour le lancer du vortex et de tapis de croix

Problème évoqué lors de la compétition à Torcy : les parents voulant aidés comme juges se sont vus mis à l'écart et n'ont rien pu faire. Dommage car on demande toujours de juges et il ne faut pas les dégouter.

Entraînement des jeunes :

Pour les entraîneurs, il y a un décalage entre le nombre d'inscrits par catégorie et le nombre de participants aux compétitions :

- Triathlon à Fontainebleau les 23 et 24/11 : 3 Benjamins le samedi et 3 Minimes le dimanche
- Cross de Coulommiers le 17/11 : 13 inscrits et participation de 9 jeunes

Matériel demandé : javelot de 500 gr (x2) – ballons de 3kg (x8) – box-step de 40cmx40cm (x3)



Marche nordique :

Participation à la Marche Nordique à Fontainebleau (l'Avonnaise) le 24/11 : 2 marcheuses sur le 12km et 3 marcheurs sur le 18 km.

Proposition d'entraînement à Noisiel. Réflexion pour une compétition OPC

Courses OPC :

- Cross championnat 77 de cross court à Torcy le 1^{er} décembre : inscription sur le site du CDA
- Cross du Coq le 8/12 : on peut être bénévole et courir
- Cross département à Combs la Ville le 12/01/2020 : inscription sur le site du CDA
- Course des 3 Pignons le 01/03/2020 : 5, 10, 21 km
- Des Doodles d'inscription vont être envoyés pour ces courses.

Point comptable :

- Coût remboursement aux Championnats de France (Canet en Roussillon 10 km et Vannes semi-marathon) : 1219 €

Il faut récupérer aussi les frais pour le Championnat de France de marathon à Metz et on demandera ensuite une subvention exceptionnelle.

- Remboursement de 185 € par la LIFA pour les participants aux 23 km sur l'OXYTRAIL

Formation :

- Une Minime va suivre la formation « Jeunes juges » à Fontainebleau le 23/11
- Sandrine a suivi une formation : entraîneur U12 les 22 et 23 octobre à Montgeron mais peu satisfaite
- Voir si une nouvelle Formation aux premiers secours est prévue

Préparation cross du Coq :

- Faire affiche pour les bénévoles et aussi un Doodle en commun avec le P.A.A.C.
- Penser à faire des gâteaux pour la vente

Points divers :

- Il n'y aura pas d'entraînement sur la piste pendant les vacances de Noël, celle-ci n'étant disponible que jusqu'à 18h
- Le défibrillateur a été posé à l'extérieur près des locaux du foot
- Date de galette le 11 janvier 2020 à 17h au centre social des Airelles

Prochaine réunion : à fixer

2- 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 transmis toutes les semaines par Courriel par Gwenaël GUERAUD.

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.**

Voici les résultats marquants de nos adhérents pour la période du 1^{er} au 30 novembre 2019 inclus :

Karim **BENCHABANE** : **2^e M3** (Cross de Marne et Gondoire)

Sandrine **AABAR** : **3^e M1** (Cross de Marne et Gondoire et Coulommiers)

Cyrille **LE GALLIARD** : **1h37'27''** (Semi-marathon de Boulogne-Billancourt) (record personnel)

Tony **COURRIVAUT** : **36'50''** (10 km d'Ermont) (record personnel)

Djamel **MANKOURI** : **39'23''** (10 km d'Ermont) (record personnel et qualification pour les France 2020)

Sandra **GREGOR** : **2^e M3** (Cross de Coulommiers)

Fatima **GOMES** : **3^e M3** (Cross de Coulommiers)



Nessa **SYMONIAN** : **2^e BEF** 8''30'' (50 m) (départementaux triathlon en salle à Fontainebleau)
Inès **SAINTE-LUCE** : **1^{ère} MIF** 7''50'' (50 m) (départementaux triathlon en salle à Fontainebleau)
Léa **MAKETO** : **3^e MIF** 7''88'' (50 m) (départementaux triathlon en salle à Fontainebleau)

3-Challenges de Seine et Marne 2019 Route et Trail Découverte:

Nous tenons à remercier une nouvelle fois tous ceux et celles qui ont participé à une ou plusieurs épreuves du challenge route et contribué à notre 2^e place au classement clubs :

Pascal **DUMAS** (6 courses), Rachid **EL HAOUARI** (5), Tony **COURRIVAUT** (5), Jean **LETABI** (5), Stéphane **FEGEANT** (4), Djamel **MANKOURI** (3), Mickaël **LEFEUVRE** (3), Karim **BENCHABANE** (3), Bakary **DRAME** (2), Arnaud **DOUFLE**, Michel **BEN AZZOUC**, Achour **IDRES**, Pierre-Luc **GAGEY**, Frédéric **GLERANT**, Benjamin **ROCCA**, Philippe **OHREL**, Claude **COEZY**

Et 3^e chez les féminines :

Sandrine **AABAR** (5 courses), Stéphanie **PIFFETEAU** (3), Elise **HURTEAUX** (2), Aurélie **ROSA** (2), Nadège **OHREL**, Stéphanie **LEHOUC DA SILVA**, Amélie **BONNARGENT**, Nadia **RABIER**, Bérengère **COURRIVAUT**, Sandra **GREGOR**.

Il nous reste plus qu'à faire aussi bien en 2020 et dès le samedi 21 décembre 2019 à 18h à Samois sur Seine sur 5 km (course offerte par le club) pour la 1^{ère} course du challenge route 2020.

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

Voici quelques idées de courses mais vous pouvez trouver la liste complète des courses en Ile de France sur <http://www.crchsidf.org> et le calendrier des cross de Seine et Marne est téléchargeable sur www.cdchs77.com

Cross :

08/12/2019 : Cross du coq à Pontault Combault
15/12/2019 : Cross du père Noël à Meaux (à partir de 10h)
15/12/2019 : Cross de Sénart à Combs la Ville (à partir de 9h45)
22/12/2019 : Cross de Cergy-Pontoise (à partir de 13h40)
12/01/2020 : Départementaux de Cross long à Combs La ville (à partir de 9h45)
26/01/2020 : Régionaux de Cross long et court à Créteil

Route :

08/12/2019 : Les foulées de Saint Fargeau Ponthierry – 10 km
21/12/2019 : Course de Noël à Samois sur Seine – 5 km (O.P.C.)
29/12/2019 : Corrida de Houilles – 10 km

Trail :

14/12/2019 : l'Armentièreoise by night – (10 km) -Armentières en Brie (19h)

Marche nordique :

07/12/2019 : La noctambule du Lunain (5/11/16,5 km) – (17h)

5-L'actu des différentes catégories :

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

Belle participation de 32 EEA/PO à la Compétition en salle organisée à Torcy le 17 novembre avec quelques podiums à la clé



-Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme (Entraîneurs salariés : Elise et Joël) :

En novembre, ce groupe encadré par Joël et Elise était sur tous les fronts :

-Cross de Bussy Saint Martin (10/11/2019) : Clémence **TABURET**, Maiwenn **GELEBART**, Melvyn **BOVAGNET**, Paul-Antoine **DEPECKER**, Marie **HOUAREAU** et Pia **PAIVA GONCALVES**

-Cross de Coulommiers (17/11/2019) : Inès **SAINTE-LUCE**, Marie **HOUAREAU**, Maiwenn **GELEBART**, Johan **GAUDRY**, Youna **CHARRON MASSICOTE**, Melvyn **BOVAGNET**, Elora **BOURMAUD**, Zahra **AABAR**

-Championnats 77 de triathlon en salle (23/11/2019) : Clémence **TABURET**, Elora **BOURMAUD**, Nessa **SIMONYAN**

- Championnats 77 de triathlon en salle (24/11/2019) : Elisa **VERGNE**, Inès **SAINTE-LUCE**, Léa **MAKETO**

Bravo à tous pour votre investissement et motivation afin de représenter le club dans les différentes disciplines proposées.

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

Une trentaine d'adultes sont présents régulièrement aux entraînements de la semaine dirigé par Pierre-Luc et Michel où chacun donne le meilleur de soi-même sans oublier la séance du mercredi avec Nadège. Un plan unique d'entraînement est proposé ce mois-ci. Attention, cette année, il n'y aura pas de séances au stade pendant les vacances de Noël (du 23 décembre au 05 janvier 2020). Il faudra courir soit en ville, soit en forêt (lampe frontale obligatoire). Le prochain rendez-vous sportif important du club sera les départementaux de cross le 12 janvier 2020 à Combs La ville en espérant que nous soyons le plus nombreux possible.

-Marche Nordique : (Entraîneurs : Patrice, Christiane et Jean-Marie)

Quoi de neuf à la Marche Nordique ?

Première compétition de la saison :

C'est dans le cadre somptueux du Parc du Château de Fontainebleau, que les 18kms de la Nordique Avonnaise (3 boucles de 6km) font office d'étape du Marche Nordique Tour (MNT), listé par la FFA.

Trois d'entre nous s'y collent, sans trop savoir où nous allons planter nos bâtons pendant que deux autres (plus prudentes) feront La Virée (2 boucles, en attendant l'année prochaine et les 3 tours.

Pas moins de 250 marcheurs pour la Nordique et 200 pour La Virée attendent pour en découdre sur un parcours parfois roulant, cassant, avec de longues lignes droites, des relances aussi et surtout une côte qui fera des dégâts chez de nombreux marcheurs.

La première course à s'élaner est la nôtre. Jean Marie, Patrick B. et moi-même partons prudemment, mais malgré tout à un bon rythme. Après quelques centaines de mètres, nous sommes derniers .. !! Que diable sommes-nous venus faire là ?? Une grasse matinée aurait, peut-être, été plus appropriée.

En attendant, les premiers à plus de 9km/h mènent un train d'enfer. Et pour rajouter un peu de piment ou de stress, des juges sont répartis le long du parcours afin de vérifier la régularité de la marche et sanctionner le cas échéant.

Alors, du passage du bras derrière la fesse, à l'attaque du pied par le talon, sans déhanchement, le bras bien en avant au planté, évidemment ne pas courir, etc; la concentration et la peur du gendarme nous gagnent.

Après un premier tour assez prudent (FC en dessous de 150), le 2ème et troisième tour s'emballent, le cardio aussi (FC au-dessus de 160). Jean-Marie s'échappe, grimpe la côte à chaque boucle comme un jeune homme et termine en 2h31'36". je suis à 2h32'35" ainsi que Patrick, à qui ça apprendra de se coucher à 2h00 du matin, à 2h42'01".



Le vainqueur finira en 1h52'26" et 33 équipes (4 marcheurs) seront classées sur 240 arrivants. C'est dire l'engouement des étapes MNT. Des clubs de Colmar, Orléans, Bretagne et de toute l'IDF s'étaient donnés RDV en ce dimanche de fin Novembre.



Photo d'un Van (9 places) aux couleurs d'un club Breton (HBA). **Allô** Président Pascal, sort les oursins des poches !!

La Virée qui partait 15mins après, voyait Myriam finir en milieu de peloton en 1h50'48" et Rachel en 1h56'38". Objectif atteint des moins de 2 heures.

Une fois tout le monde ravitaillé, nous repartirons sur Roissy, non sans avoir dégusté la bière du réconfort et la promesse d'y revenir l'année prochaine.

Bilan de la course : Des courbatures un peu partout et notamment aux fessiers pendant 3 jours. On n'est pas bien là, Tintin ??



Patrice

6- Informations diverses :

Le club propose aussi pour les enfants du club le blouson MIZUNO (comme celui des adultes) marqué au nom du club au prix de 40 €. Voici les tailles disponibles en fonction des hauteurs en modèle JUNIOR :

Hauteur en cm	Taille
110-116	116- S
116-128	128 - M
128-140	140 - L
140-152	152 - XL
152-164	164 - XXL

Pour cette dernière taille, il est possible de prendre un modèle adulte en XS en femme ou en homme. C'est une bonne idée cadeau pour Noël, alors pour passer commande, adresser un courriel à Françoise ou passer au stade aux heures habituelles des entraînements.

Pour les marcheurs, le club de Breuillet (91) organise la 3^e édition de leur épreuve en duo mixte et féminin le samedi 01 février 2020.

Pour une belle organisation, inscription limitée à 150 équipes.

Les inscriptions (limitées à 150 équipes) sont ouvertes sur le site uniquement. (Pas d'inscriptions sur place). (<https://teamnordichorizon.wixsite.com/monsie>)



Avec les nouvelles catégories mises en place cette saison, la F.F.A. a également revu les minimas pour se qualifier pour les France :

Minima 2020 10 km

Catégories	Hommes	Femmes
Cadets	38'	47'
Juniors	37'	46'
Espoirs	35'	44'
Séniors	34'15	43'
Masters 0	35'	44'
Masters 1	36'30	47'
Masters 2	37'	49'
Masters 3	39'30	50'
Masters 4	40'30	52'
Masters 5	45'	53'
Masters 6	47'	56'
Masters 7	50'	60'
Masters 8	53'	64'
Masters 9	56'	67'
Masters 10	60'	70'

Minima 2020 Semi-marathon

Catégories	Hommes	Femmes
Juniors	1h21'	1h55'
Espoirs	1h17'	1h50'
Séniors	1h15'30	1h45'
Masters 0	1h17'30	1h47'30
Masters 1	1h20'30	1h50'
Masters 2	1h22'30	1h52'30
Masters 3	1h27'	1h55'
Masters 4	1h32'	1h57'30
Masters 5	1h40'	2h00'
Masters 6	1h44'	2h05'
Masters 7	1h50'	2h10'
Masters 8	1h55'	2h15'
Masters 9	2h00'	2h20'
Masters 10	2h15'	2h30'

Enfin, pour se qualifier pour les régionaux de cross de Créteil, il faudra finir le 12 janvier 2020 à Combs la ville dans les **91** premières pour les femmes, **57** premiers pour les séniors hommes et **98** premiers pour les masters toutes catégories.

Seuls les titulaires d'une licence compétition peuvent prétendre à la qualification.

Toutes les femmes ayant participé aux départementaux de cross court à Torcy sont qualifiées pour les régionaux de Créteil. Il conviendra de choisir entre le court et le long.



Avant de conclure, je vous informe que nous avons tous rendez-vous **le samedi 11 janvier 2020 à 17h** au centre social des Airelles pour notre traditionnelle galette des rois.

Voilà, c'est tout pour ce mois. Vous pouvez toujours contribuer à la rédaction de ce bulletin, comme Patrice, ce mois-ci en fournissant votre article (témoignage de course, billet d'humeur) à l'adresse courriel suivante (micka28.ml@gmail.com)

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, Jézila MERHFOUR, Pierre-Luc GAGEY, Nadège OHREL et Michel PHILIPONEAU**