



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°50 – Novembre 2019

C'est en mai 2015 que j'ai décidé de relancer l'idée d'une newsletter mensuelle afin que l'ensemble des adhérents soient au même niveau d'informations. Depuis, nous avons multiplié nos moyens de communication avec les groupes « WhatsApp », le site internet du club <https://www.usra77.fr> (relooké par Pascal cet été). N'hésitez pas à les utiliser et pour le bulletin, si vous souhaitez écrire un article, ce sera avec plaisir que nous le publierons.

A l'occasion de ce 50^e numéro, j'ai le plaisir de vous annoncer 2 nouveaux adhérents chez les adultes Olivier **THIEBAUT** et Romuald **THEPAUT**, ce qui porte à 164 adhérents et 2 membres de soutien à l'USRA et vous donne rendez-vous le **jeudi 28 novembre 2019** au local du club aux heures d'entraînement (entre 19 et 20h30) pour échanger autour d'un pot de l'amitié.

En attendant, bonne lecture à tous et à toutes

1-Les nouvelles catégories d'âge au 1^{er} novembre :

Ces catégories sont valables du 1er novembre 2019 au 31 octobre 2020

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1985 et avant
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002
Cadets	CA	2003 et 2004
Minimes	MI	2005 et 2006
Benjamins	BE	2007 et 2008
Poussins	PO	2009 et 2010
École d'Athlétisme	EA	2011 et 2012

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1985 - 1981
	M1	1980 - 1976
	M2	1975 - 1971
	M3	1970 - 1966
	M4	1965 - 1961
	M5	1960 - 1956
	M6	1955 - 1951
	M7	1950 - 1946
	M8	1945 - 1941
	M9	1940 - 1936
M10	1935 - 1931	

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 31 octobre 2019 inclus :

Elise **HURTEAUX** : 2h04'58'' (3^{ème} SEF) (Trail de Nandy (26 km) ; 2h09'54'' (1^{er} SEF) (Trail de Saint Pierre Les Nemours (24 km))

Jean **LETABI** : 1h20'33'' (1^{er} M3) (20 km de Paris) ; 39'27'' (1^{er} M3) (10 km de Montereau) **qualification pour les France 2020**

Sandra **GREGOR** : 54'46'' (10 km de Montereau) **Record personnel (17^è M2)**

Bérengère **COURRIVAULT** : 49'34'' (10 km de Montereau) **Record personnel (44^è SEF)**

Karim **BENCHABANE** : 39'39'' (10 km de Montereau) **Record personnel et qualification pour les France 2020 (16^è M2)**

Zahra **AABAR** : 56'48'' (10 km de Montereau) **Record personnel (5^è CAF)**

Sandrine **AABAR** : 43'07'' (10 km de Montereau) **Record personnel et qualification pour les France 2020 (9^è M1)**

Championnats de France du 10 km à **Canet en Roussillon le 05/10/2019** :

Benjamin **ROCCA** : 40'38'' (191^è M1)

Mickaël **LEFEUVRE** : 42'22'' (166^è M2)

Sandrine **AABAR** : 44'38'' (64^è M1)

Championnats de France du 100 km à **Amiens le 12/10/2019** :

Christophe **ISOLA** : 13h57'09'' (39^è M1)

Championnats de France de marathon à **Metz le 13/10/2019** :

Nadia **RABIER** : 3h48'12'' (12^è M2)

Florence **GOUBET** : 4h56'29'' (25^è M2)

Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** : 5h16'12'' (25^è M1)

Vice-championnes de France par équipe en Master Femmes

Stéphane **FEGEANT** : 3h16'58'' (32^è M1)

Kodjo **DOUFLE** : 3h35'57'' (70^è M1)

Claude **COEZY** : 4h09'12'' (67^è M2)

Championnats de Seine et Marne du 10 km à **Montereau Fault Yonne le 20/10/2019** :

Jean **LETABI** : **Champion** de Seine et Marne M3 : 39'27''

Zahra **AABAR** : **Vice -championne** de Seine et Marne CAF : 56'48''

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

Les dernières épreuves des challenges de Seine et Marne pour l'édition 2019 ont eu lieu à Montereau (route) et Saint Pierre Les Nemours (Trail découverte). Maintenant, place à la soirée des remises des récompenses qui aura lieu le vendredi 22 novembre 2019 à Vaux Le Pénil et le club de l'USRA sera mis à l'honneur compte tenu des résultats suivants :

Challenge route : 2^è au classement club – 3^è au classement femmes ; Sandrine **AABAR** : 2^è M1 ;

Rachid **EL HAOUARI** : 1^{er} M1 ; Jean **LETABI** : 1^{er} M3

Challenge Trail découverte : Elise **HURTEAUX** (1^{ère} SEF) ; Fabien **QUEROL** (5^è M1) ; Benjamin **ROCCA** (7^è M1)

Le 10 km forestier sera également récompensé en tant que 2^è épreuve du challenge derrière Montereau

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

La saison de cross débute en Seine et Marne le 10 novembre 2019 avec 2 rendez-vous à Brie Comte Robert et Bussy Saint-Martin. 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 :

10/11/2019 : Cross de Marne et Gondoire (à partir de 9h30) – Bussy Saint Martin
17/11/2019 : Cross des Capucins (à partir de 9h25) – Coulommiers
17/11/2019 : Cross national de Créteil
24/11/2019 : Cross de Coupvray (à partir de 10h) – Coupvray
01/12/2019 : Cross de Torcy (support des départementaux de Cross court (à partir de 9h30)
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)

Route :

09/11/2019 : Course verte des bosses du bocage – Montmachoux (18,6 km)
11/11/2019 : Les Poilus – Crégy Les Meaux (10,6 km)
17/11/2019 : La ronde d'Ermont (95) – 10 km – Label régional
08/12/2019 : Les foulées de Saint Fargeau Ponthierry – 10 km

Trail :

16/11/2019 : Tourn'en nocturne – (12 et 20 km) -Tournan en Brie (19h)
14/12/2019 : l'Armentièrese by night – (10 km) -Armentières en Brie (19h)

Marche nordique :

24/11/2019 : La nordique avonnaise (12 km) – Avon – (9h30)
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)

Au 31 octobre, cette catégorie est composée de 6 Baby Athlétisme, 33 Eveils Athlétisme et 21 Poussins. Après une coupure de 15 jours, les entraînements reprennent le 04 novembre 2019 aux heures habituelles.

Ci-dessous, un bilan des 6 premières semaines d'entraînements de nos jeunes rédigé par Pierre-Luc (merci à lui) :

Pour cette nouvelle saison, nous disposons enfin d'un système d'éclairage de l'ensemble de la piste, ce qui va faciliter la gestion de l'entraînement de nos 50 athlètes en herbe.

Nous avons volontairement limité le nombre d'enfants car nous sommes que 4 entraîneurs disponibles pour chaque créneau du lundi et du mercredi. En parlant du mercredi, nous avons entamé une démarche pour essayer d'avoir un créneau un peu plus long.

En attendant nous allons commencer la préparation active des cross de cet automne.

Nous aurons besoin de parents volontaires pour le co-voiturage.

Depuis la rentrée, les enfants sont motivés et chacun trouve ses marques. Quelques automatismes se mettent en place et les enfants sont de plus en plus autonome. Quelques problèmes de coordination dans les gestes subsistent mais cela est normal.

L'automne et l'hiver arrivant, pensez bien aux bonnets et gants pour vos enfants le lundi, le stade étant exposé au vent et la température peut baisser très rapidement.

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

Au 31 octobre, ce groupe encadré par Joël et Elise est composé de 19 benjamins, 11 minimes, et 2 cadets. Les cross de Bussy st Martin (10 novembre) et de Coulommiers (17 novembre) sont au programme de ce groupe ainsi que les championnats 77 de triathlon en salle pour les benjamins (le 23 novembre) et les minimes (le 24 novembre) à Reims



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

Quelques changements en cette nouvelle saison, d'abord un stade entièrement éclairé, une nouvelle organisation pour les entraînements avec l'expertise de Michel pour ceux qui veulent sortir de leur zone de confort et une vision plus performance.

Bien que le club soit une nouvelle fois très bien classé par équipe sur les challenges départementaux sur route (2^e club et 3^{ème} en féminines), 2^{ème} par équipe aux championnats de France de Marathon, Elise 1^{ère} au challenge de seine et marne de Trail, nous pouvons encore faire mieux en brillant au niveau régional, voir national.

Nous avons la volonté de conserver encore cette saison la bonne ambiance, l'émulation et l'état d'esprit qui font le plaisir de se retrouver tous ensemble.

Nous sommes heureux à ce jour d'accueillir 16 nouveaux adhérents dans notre groupe.

Après ces 2 premiers mois, nous allons commencer la saison hivernale avec les cross et les trails avec en point de mire, la préparation du marathon de Paris, pour certains.

Nous sommes bien sûr à la disposition de toutes et tous pour vous aider quel que soit votre objectif.

Pierre-Luc

Afin d'être représenté aux championnats d'Ile de France du relais cross 4 x 2000 m toutes catégories, à Créteil, le 17 novembre 2019, nous recherchons 2 hommes et 2 femmes (licenciés Compétitions). Si cela vous tente, merci de vous faire connaître avant le 12 novembre 2019 auprès de Pierre-Luc ou/et Françoise

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

Merci à Patrice d'avoir rédigé l'article suivant :

Nouvelle saison, nouveaux horaires pour le samedi. Après plusieurs années avec un horaire en début d'après-midi, il est dorénavant le matin. Le nombre d'adhérents est stable, 6 n'ayant pas renouvelé (nouvel horaire, blessures chroniques et un déménagement) pour 5 nouveaux.

Bienvenue à eux (Béatrice, Fatima, Florence, Nathalie et Vincent). Les séances se répartissent entre Jean-Marie, Patrick B. et Patrice. Christiane est toujours en convalescence (grosses bises à elle). Les sorties se déroulent à un bon rythme et toujours dans la bonne humeur.

Le 24 novembre, au moins 4 marcheurs envisagent de faire la nordique Avonnaise sur 18 et 12 kms (un compte rendu sera fait dans le prochain bulletin).

Pour rappel, les séances ont lieu le mercredi matin (9h00) et/ou soir (18h30) ainsi que le samedi matin (9h30) et sont ouvertes à tous les membres de l'USRA.

Patrice

Le comité Départemental Sports pour Tous 91 organise :

- **Journée de perfectionnement des techniques de Marche Nordique**
- **Dimanche 24 Novembre 2019 à BURES SUR YVETTE (91)**

Ce stage sera animé par **Arja Jalkanen Meyer**, l'ambassadrice emblématique de la marche nordique en France,

Il est ouvert à toutes et tous

Les licenciés à la Fédération Sports pour Tous bénéficient d'un tarif réduit.

Toutes les informations sur le contenu et l'inscription se trouvent sur le site du [CDSpT91](#)

Ce stage est généralement assez demandé et le nombre de places étant limité (15) il est donc conseillé de s'inscrire tôt.

Ce stage vous permettra en plus de découvrir la Station Nordik Walk de Bures sur Yvette - Vallée de Chevreuse, unique station de Marche Nordique en Ile de France (accès gratuit).



6- Informations diverses :

Nous organisons conjointement avec l'UMS et le PAAC, le cross du coq à l'étang du nautil, le dimanche 08 décembre 2019. Nous aurons besoin de bénévoles et de gâteaux pour que ce rendez-vous soit une réussite. N'hésitez donc pas à vous faire connaître auprès du comité directeur du club.

Voilà, c'est tout pour ce mois. Vous pouvez contribuer à la rédaction de ce bulletin 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**