



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°52 – Janvier 2020

Pour ce premier numéro de l'année 2020, permettez-moi de vous souhaiter, au nom du comité directeur et des entraîneurs, une bonne et heureuse année. Sur le plan sportif, nous espérons que vous trouverez toujours autant de plaisir à pratiquer votre sport au sein de notre club.

Les 2 premiers rendez-vous de l'année sont fixés le **12 de ce mois** avec les départementaux de cross-country à Combs La Ville pour toutes les catégories d'âge et le **25** pour notre traditionnelle galette des rois à 17 h au centre social et culturel des Airelles. (Initialement prévue le 11, elle a été décalée faute de salle).

En attendant, bonne lecture

Mickaël

1- 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 apparaisse bien sur les classements après votre course.**

Voici les résultats marquants de nos adhérents pour la période du 1^{er} au 31 Décembre 2019 inclus :

Elise **HURTEAUX (2^e)** (800 m à Eaubonne (2'28'30''')) – Marie **HOUAREAU (3^e)** (200 m à Eaubonne (29''77''')) – Guillaume **NOEL FLEURY (2^e)** (cross de Pontault-Roissy) – Nessa **SIMONYAN (3^e)** (50m à Reims (10''88''')) – Sandrine **AABAR (1^{ère} M1)** (cross de Cergy et de Pontault-Roissy) (**2^eM1**) (cross de Combs) – Inès **SAINTE-LUCE (3^e)** (50 m haies à Reims (8''95'''))

Départementaux de cross court à Torcy le 1^{er} décembre 2019 :

-Hommes :

Djamel **MANKOURI (85^e)** – Karim **BENCHABANE (89^e)** – Mickaël **LEFEUVRE (99^e)**

-Femmes : (qualifiées pour les régionaux de cross court du 26/01/2020 à Créteil) 😊 😊 😊



Stéphanie **PIFFETEAU (37^e)** – Alexandra **NEMAUSAT (42^e)** – Sandrine **AABAR (26^e)** - Fatima **GOMES (66^e)** - Sandra **GREGOR (60^e)** - Bérengère **COURRIVault (64^e)** - Saloua **BELHADJ (51^e)**



2-Challenge route de Seine et Marne 2020 :

C'est à Samois sur Seine, le 21 décembre dernier à 18h dans le cadre de la course de Noël, que le challenge route 2020 a démarré avec la présence de 8 représentants du club dont 2 cadets. Félicitations à eux :



Pascal **DUMAS** (8^e M1) (19'22''), Pierre-Luc **GAGEY** (35^e M1) (26'46''), Sandrine **AABAR** (3^e M1) (21'05''), Tony **COURRIVault** (3^e M1) (17'52''), Stéphanie **DA SILVA LEHOUX** (18^e M1) (27'23''), Stéphane **FEGEANT** (6^e M2) (19'58''), Paul-Antoine **DEPECKER** (5^e CAM) (22'14''), Zahra **AABAR** (3^e CAF) (25'37'') et Zaïna **AABAR** en tant que supportrice de cette belle équipe.

Prochaines courses du challenge Route le **08 mars 2020** (Avon (A) ou Mouroux (C) 10 km).

Le challenge Trail découverte débute le **02 février** à Bagneux sur Loing (22 km) dans le cadre du « Muco trail du pays de Nemours »

3-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 :

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 (sur qualification)

Route :

02/02/2020 : Les foulées de Vincennes (94) – 10 km

08/03/2020 : 10 km de Mouroux (Challenge C)

08/03/2020 : L'Avonnaise (10 km) (Challenge A)

Trail :

02/02/2020 : Muco trail du pays de Nemours – (22 km) – Bagneux sur Loing (challenge Trail découverte)

01/03/2020 : Course verte des 3 pignons – (21 km) – Noisy sur Ecole (challenge Trail découverte)



4-L'actu des différentes catégories :

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

Malgré les conditions météorologiques défavorables, nos petits (28) ont participé au cross de Pontault-Roissy et certains ont eu la chance d'être pris en photo avec le coq de l'étang. Merci et bravo à eux



Sasha (78è) et Emmie (19è) **STEVANCE**, Mohamed (8è) et Ibrahima (81è) **SISSOKO**, Joyce **SIDNEY** (24è), Jade **SANSONE** (35è), Lucie **ROMMENS** (23è), Sacha **RANDRIAMANANANTOANDR** (12è), Manon (20è) et Luka (54è) **PASTISSON**, Guillaume (2è) et Clément (57è) **NOEL FLEURY**, Zoé (56è) et Léa (6è) **N SADISSA**, Amine **MHIRI** (39è), Nathan **LEYGUE** (48è), Maelann **LAURENT** (21è), Maïa **ISOLA** (25è), Ana **HERNANDEZ SANCHEZ** (10è), Yacine **HAMZA** (26è), Elyne **GAILHARD MARZLOFF** (22è), Juliette **DUARTE** (12è), Dounia **DAHMANI** (15è), Julian **COUDREAU** (45è), Lois **BOUCARD** (5è), Neila (24è) et Aliya (11è) **BOHLI**, Mael **ARMAND** (7è).

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

Les protégés de Joël et Elise étaient encore sur tous les fronts en décembre :

Championnats 77 CJES en salle du 1^{er} décembre 2019 à Eaubonne :

-200 m : Zahra **AABAR** (37''60'') (5è CAF), Marie **HOUAREAU** (29''77'') (3è CAF)
-800 m : Elise **HURTEAUX** (2'28''30'') (2è VEF)

Championnats 77 en salle d'épreuves combinées Benjamins et Minimes du 08/12/2019 à Reims :

Maelyne **CHARLERY** : 841 pts (36è), Maiwenn **GELEBART** : 1 063 pts (26è), Nessa **SIMONYAN** : 829 pts (37è), Clémence **TABURET** : 585 pts (45è), Léa **MAKETO** : 1 627 pts (20è), Inès **SAINTE-LUCE** : 2 151 pts (9è).

Cross de Pontault-Roissy du 08/12/2019 :

Tom **ISOLA** (12è BEM) – Melvyn **BOVAGNET** (22è BEM) – Johan **GAUDRY** (23è BEM)
Youna **CHARRON MASSICOTE** (4è BEF), Elora **BOURMAUD** (7è BEF), Paul-Antoine **DEPECKER** (7è CAM), Marie **HOUAREAU** (3è CAF)



Cross de Combs La Ville du 15/12/2019 :

Paul-Antoine **DEPECKER** (8^e CAM), Zahra **AABAR** (6^e CAF)

Course de Noël à Samois sur Seine du 21/12/2019 – 5 km

Paul-Antoine **DEPECKER** (5^e CAM) (22'14''), Zahra **AABAR** (**3^e CAF**) (25'37'')



Zahra **AABAR** et Marie **HOUAREAU** avant leur départ du 200 m du 01/12/2019 à Eaubonne



Elise **HURTEAUX** concentrée avant son départ du 800 m à Eaubonne le 1^{er}/12/2019



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

Le premier rendez-vous sportif important du club est fixé le 12 janvier 2020 à Combs La Ville pour les départementaux de cross. Pour se qualifier pour les régionaux de cross de Créteil, il faudra finir dans les **91** premières pour les femmes, **57** premiers pour les séniors hommes (et masters 0) et **98** premiers pour les masters toutes catégories.

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

La dernière semaine de janvier sera marquée par le début de la préparation du prochain marathon de Paris ou Cheverny (le même jour)

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

Pour marquer la fin de l'année et changer des sentiers ou autres chemins, nos marcheurs se sont retrouvés autour d'un dîner au Malocco à Pontcarré le 20 décembre.

Une bonne occasion pour échanger et discuter sur les projets de marche du 1^{er} semestre 2020.

Un petit rappel, 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, les inscriptions (limitées à 150 équipes) sont ouvertes sur le site uniquement. (Pas d'inscriptions sur place).

(<https://teamnordichorizon.wixsite.com/monsie>)

5- Informations diverses :

Je vous informe que nous avons tous rendez-vous **le samedi 25 janvier 2020 à 17h** au centre social des Airelles pour notre traditionnelle galette des rois. Initialement prévue le 11 janvier, nous avons dû la reporter faute de salle disponible.

Le service de cardiologie de l'hôpital de Jossigny (GHEF, 77600) nous informe que depuis le 2 janvier une unité de cardiologie du sport est ouverte. Elle s'adresse aussi bien à des sportifs de très haut niveau qu'aux sportifs occasionnels désirant pratiquer leur activité en toute sécurité. Elle comprend une consultation de cardiologie du sport ouverte à tout patient présentant des symptômes (maaises, palpitations, douleurs thoraciques, essoufflement) pendant la pratique du sport ou tout sédentaire voulant reprendre une activité sportive. Le but étant d'éliminer un problème cardiologique méconnu jusqu'alors et éviter tout incident.

Elle comprend aussi un accès direct et facile au test d'effort avec mesures des échanges gazeux (VO2max) pour tout sportif licencié qui souhaite évaluer ses capacités, guider ses entraînements ou améliorer ses performances.

Une ligne directe est prévue à cet effet (01-61-10-61-61). Les consultations et actes sont publics : prise en charge par la sécurité sociale sans avance de frais ni dépassement.

Voilà, c'est tout pour ce mois. Vous pouvez toujours 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) avant le dernier jour du mois précédent la parution du bulletin.

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**