



**La forme est là**

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 12 02 23 80 echosdlusra@hotmail.com  
Site internet www.usra77.fr

## Bulletin d'informations USRA N°7 – Décembre 2015



Cher adhérent, chère adhérente de l'U.S.R.A.

Après un mois difficile pour tous, qui restera marqué, malheureusement, dans nos mémoires.....quoi de mieux que faire du sport et se retrouver pour se dépenser ensemble avec un seul objectif.....prendre du plaisir même quand il fait froid.

Et oui quand l'hiver arrive, nous avons tous de bonnes raisons de lever le pied. C'est justement le moment de mettre un coup d'accélérateur et de varier les plaisirs afin d'élargir la palette de vos aptitudes physiques. Et le cross, c'est parfait pour ça. Ce type de course vous fera découvrir des attraits que les épreuves sur route ou même de trail n'offrent pas.

A l'opposé d'un effort constant et régulier, il va s'agir là de départs rapides (mais néanmoins maîtrisés), de relances nerveuses, de sprint final échevelé. Vous allez goûter à d'autres sensations qui vous feront apprécier la course à pied sous d'autres facettes. Vous allez solliciter et développer votre système aérobie et votre foulée sous des formes qui vont vous rendre plus performant pour votre discipline de prédilection.

Le plan d'entraînement de David, transmis lundi par courriel, est axé sur cette préparation Cross.

Pour les allergiques au cross ou les non-compétiteurs, il reste le plan d'entraînement de Pierre-Luc, fraîchement diplômé par la F.F.A. en tant qu'entraîneur adjoint, les sorties en groupe dans la forêt, le dimanche ou dans la ville, la semaine, sans oublier la marche nordique....

Avec un peu d'avance, le bureau de l'U.S.R.A. vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.....

### **sommaire de ce numéro :**

- le compte rendu de la dernière réunion de bureau du 30 novembre 2015
- les résultats significatifs du mois de Novembre
- l'agenda sportif de l'hiver
- les informations diverses

### **1- Compte rendu de la réunion de bureau du 30/11/2015 :**

-Ordre du jour :

-Trésorerie : nous sommes à la recherche d'un trésorier pour la saison prochaine. Nous vous rappelons que sans trésorier, le club ne pourra plus exercer son activité en septembre 2016.



-Jeunes : Suite à la démission surprise et soudaine de Kamal KHELAF, 17 poussins et 4 minimes se retrouvent sans entraîneur. Nous cherchons donc au plus vite un remplaçant (ou remplaçante). En attendant, Christiane, Nathalie, Annabelle et Joël se répartissent les enfants.

-Résultats et objectifs 2016 :

-Jeunes : 2 garçons ont représenté le club au championnat départemental indoor d'Eaubonne (voir résultats au point 2)  
L'objectif est d'inscrire le maximum de jeunes aux compétitions prévues au calendrier au printemps 2016. Il convient à chaque entraîneur de motiver les jeunes pour qu'ils participent.

-Adultes : 7 hommes et 1 femme ont participé au championnat départemental de cross court (voir résultats au point 2).  
Il est important que chacun exprime ses attentes et ses souhaits de compétition pour le 1<sup>er</sup> semestre 2016 car le budget étant serré, nous allons être très sélectif sur le choix des courses offertes par le club.

-Questions diverses :

Cross du coq de dimanche prochain : **nous sommes encore à la recherche de bénévoles : merci de vous inscrire au local jeudi au plus tard**

Championnat de Cross long à Brie Comte Robert : un minibus de la ville a été réservé afin d'emmener les compétiteurs sans permis (en priorité les jeunes).

Tenue Athlètes en compétition : il est rappelé que le port du maillot du club est obligatoire en championnat et fortement conseillé lorsque vous participez à une course financée par le club (OPC). Françoise se tient à votre disposition pour vous en vendre ou vous en prêter un pour l'année en échange d'une caution.

Une vente de vêtements aux couleurs du club sera proposée le jeudi 17 décembre 2015 après l'entraînement.

**2- Les résultats significatifs du mois de novembre 2015 :**

N'oubliez pas lorsque vous participez à une compétition à titre individuel de transmettre vos résultats sur l'adresse courriel de Roland : [rbdq@hotmail.fr](mailto:rbdq@hotmail.fr)

En Novembre, compte tenu des attentats, de nombreuses courses ont été annulées.

Signalons la qualification aux championnats régionaux de cross court de :

-**Sandra CARON** chez les féminines (16<sup>e</sup> des départementaux sur 53 classées)

-**Achour IDRES, Jean LETABI, Benjamin PREVOST et David GAUVIN,** respectivement 43<sup>e</sup>, 48<sup>e</sup>, 49<sup>e</sup> et 62<sup>e</sup> sur 96 classés) chez les hommes.

**Le club finit 8<sup>e</sup> du département sur 13)**



Mention spéciale (un oubli du précédent bulletin) pour :

**-Pascal DUMAS** en 36'44'', **Benjamin PREVOST** en 37'57'', **Djamel MANKOURI** en 39'59'' et **Michel BEN AZZOUZ** en 44'18'' qui ont battu comme **Gwénael GUERAUD** leur record personnel sur le 10 km de Montereau.

Chez les jeunes aux championnats 77 en salle d'Eaubonne, le 29 novembre 2015 :

**-William MOUKOURI KWEDI** (junior) : 2<sup>e</sup> de la 4<sup>e</sup> série du 200 m en 24''77''''  
**-Yohan MANICOR** (sénior) : 3<sup>e</sup> de la 2<sup>e</sup> série du 400 m en 59''74''''

### **3-L'agenda sportif de l'Hiver :**

-Dimanche 06 décembre 2015 : Cross du Coq organisé conjointement avec L'UMS Pontault-Combaut et le P.A.A.C. (O.P.C. : inscription jusqu'à jeudi 03 décembre 2015 à 20h30)

-Dimanche 10 Janvier 2016 : Championnat départemental de Cross Long à Brie Comte Robert :

**N'hésitez pas, tout le monde est le bienvenu, la fiche sera au local courant décembre : inscriptions jusqu'au 05 janvier 2015 à 20h30.**

**-9h45 : Masters Hommes : 9687 m**

**-11h00 : Benjamins Filles : 2077 m**

**-11h20 : Benjamins Garçons : 2077 m**

**-11h40 : Minimes Filles : 3267 m**

**-12h10 : Minimes Garçons : 3267 m**

**-12h40 : Cadettes Filles et Juniors Femmes : 4097 m**

**-13h15 : Cadets Garçons : 4097 m**

**-13h45 : Espoirs, Seniors et Masters Femmes : 5287 m**

**-14h30 : Juniors Hommes : 5287 m**

**-15h15 : Espoirs et Seniors Hommes : 9687 m**

-Dimanche 31 Janvier 2016 : Championnat régional de Cross à Créteil (94) : pour ceux et celles qui se seront qualifiés le 29 novembre et le 10 janvier 2016

-Dimanche 06 Mars 2016 : Trail des 3 pignons à Noisy sur Ecole (Offerte par le Club)



#### **4-Informations diverses :**

David et Pierre-Luc vous ont transmis les séances d'entraînement pour décembre.

Nous vous rappelons que depuis septembre, des entraînements spécifiques « marche nordique » sont proposés à tous les adhérents de l'U.S.R.A. le mercredi et/ou le samedi. Le club met à votre disposition des bâtons pour votre première séance.

Une séance de renforcement musculaire est également proposée le mercredi soir.

-Sortie Club : le club vous propose **la PASTOURELLE** à Salers (Cantal) le samedi 21 mai 2016 (26km-50km-85 km) : possibilité d'hébergement au camping : pour tous renseignements complémentaires, merci de vous rapprocher le plus rapidement possible et au plus tard le 31 décembre 2015 de Christiane, Françoise ou Jean Pierre

-Dates à retenir : **A VOS AGENDAS** :

-Remise des récompenses du challenge Club 2014-2015 :

- le **lundi 14 décembre à 18h45** pour les jeunes

-le **jeudi 17 décembre à 20h30** pour les adultes

-Galette des rois : le **dimanche 17 janvier 2016 à 14h**

-Assemblée générale et fête du club : **vendredi 27 mai 2015**

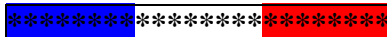
-Soirée intergénérationnelle : **jeudi 23 juin 2016 à 19h**

Voilà, c'est tout pour cette fois, n'hésitez pas à faire vos remarques ou suggestions et nous indiquer lorsque vous réalisez votre record personnel.

Sportivement vôtre

Mickaël

Pour le compte de l'USRA



#### **Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme :**

**Présidente** : Christiane GAUDRIN

**Secrétaire** : Françoise AMARY

**Trésorier** : Francis FEGEANT

**Membres du bureau** : Jean-Pierre CHASTANG, Ernest PRINZIVALLI, Yvette FROMENTEAU, Jean-Marie AMARY

**Entraîneurs** : Annabelle JUSTIN, Nathalie SOTTOU, Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL, David GAUVIN, Pierre-Luc GAGEY, Mickaël LEFEUVRE

**Webmaster** : Achour IDRES