



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 echosdusra@hotmail.com
Site internet www.usra77.fr

Bulletin d'informations USRA N°17 – Novembre 2016

Cher USRAadhérent, chère USRAadhérente,

Toujours le même dilemme en décembre, quand il faut chausser ses running pour braver le froid, la pluie et en plus de nuit, alors que l'on pourrait rester tranquille chez soi.

Toutefois, afin de courir avec aisance sous le soleil printanier et/ou atteindre les objectifs fixés, il est indispensable de continuer à entretenir sa condition physique. Les entraîneurs des petits et des grands s'efforcent de varier les séances pour maintenir la motivation et le goût de l'effort de chacun.

Alors, courage jusqu'aux fêtes de fin d'année que l'ensemble des entraîneurs et membres du bureau vous souhaitent très bonnes.

Nous vous rappelons que les entraînements des adultes sont maintenus pendant les vacances scolaires.

Au sommaire de ce bulletin, vous retrouverez le compte rendu complet de la dernière réunion de bureau, un zoom sur les résultats significatifs du mois dernier, l'agenda sportif et l'actu de chaque catégorie d'âge.

Bonne lecture,

1- Compte-rendu de la réunion de bureau du 10 Novembre 2016 :

Présents : Christiane, Françoise, Pascal, Nadège, Mickael, Jean-Pierre, Aomar, Pierre-Luc, Joël

Excusée : Nathalie

Point financier :

Lors de la réunion, le Bureau de l'USRA a entendu Joël, qui nous a exposé les problèmes sur la situation salariale d'Elise et de lui-même (nos 2 entraîneurs rémunérés). Nous avons noté leur demande, et apporterons rapidement une réponse. Le comité directeur doit se rencontrer prochainement.

Compétitions à venir

➤EA/PO :

- Cross de Torcy le 20 novembre. Une vingtaine d'enfants sont inscrits
- Cross du Coq le 4 décembre
- Championnat départemental de cross le 8 janvier à Bussy St Martin
- Compétition en salle à Dammartin sur Tigeaux le 28 janvier : à confirmer



➤ Jeunes :

- Championnat départemental en salle MINIMES à Reims le 12 Novembre. 5 jeunes sont inscrits
- Championnat départemental en salle BENJAMINS à Reims le 10 décembre
- 2ème journée des Championnats 77 pour les CADETS/JUNIORS le 4 décembre à Eaubonne
- Championnat départemental de cross le 8 janvier à Bussy St Martin

➤ Adultes :

- Cross de Torcy le 20 novembre. Chacun s'inscrit individuellement
- Cross du Coq le 4 décembre OPC (offert par le club)
- Championnat 77 de cross court le 11 décembre à Meaux
- Championnat 77 de cross long le 8 janvier à Bussy st Martin
- Championnat régional de cross (pour les qualifiés(es)) le 22 janvier à Combs la Ville
- Course sur route : Corrida de Fontenay Trésigny le samedi 10 décembre à 18 h - 5 et 10 km
- OPC

Dédommagement pour participation aux Championnats de France

Le club prend en charge le déplacement et l'hébergement pour l'athlète qualifié mais des règles ont été fixées :

- Forfait chambre : 50 €. Privilégier les hôtels en partenariat avec la FFA
- Forfait kilométrique : selon Mappy au départ de Roissy en Brie

Pour les Championnats de France sans qualification (100 km ou Km vertical) :
dédommagement en fonction des finances et soumis à décision du bureau

Formations :

Différentes formations ont été suivies :

- ABC : Savigny le 8/10 pour Aomar et Patrice (en vue d'une formation Entraîneur Marche Nordique).

Jean-Pierre la suivra le 3 décembre

- Bases athlétiques : Savigny du 28 au 31 octobre pour Jean-Pierre et Aomar

Ils ont trouvé ces formations très enrichissantes et leur a permis un début de mise en application pour la préparation des séances.

- Formations proposées par le CDOS 77 pour les membres du bureau. Responsabilités du club : nécessité pour les entraîneurs des jeunes de tenir un cahier de présence et mise en place d'une autorisation parentales pour le retour à la maison

- Colloque sur la préparation des Athlètes Masters le 3 décembre : Christiane, Pierre-Luc et Mickaël y participeront.



Entraînements Adultes :

Mickaël et Pierre-Luc constatent que les adhérents sont assidus et motivés. Ils souhaiteraient avoir une 3ème personne en soutien car ils rencontrent des difficultés de présence certains soirs dues aux contraintes professionnelles et de transport.

De plus, David n'a pas été remplacé et ne peut être présent à chaque séance.

A partir de février, constitution d'un groupe « Marathon » car de nombreuses personnes sont inscrites au marathon de Paris ou sur un autre marathon de printemps.

Afin de maintenir l'émulation de groupe, il serait souhaitable que l'échauffement se fasse groupés : nécessité pour les premiers de revenir vers les derniers coureurs.

Nombre de licenciés :

Au 1er novembre : 158 adhérents (dont 5 membres de soutien non licenciés) dont 68 jeunes et 87 adultes. 70 H et 83 F

Jeunes : 16 EA - 18 PO (mais 5 ont rejoint le groupe des Benjamins) - 7 Benjamins - 18 Minimes – 9 Cadets/Juniors / Seniors .

Adultes : 13 seniors et 74 vétérans - 14 sont inscrits à la Marche Nordique uniquement.

Questions diverses :

▪ Soirée remise de récompenses du Challenge 77 : à Roissy. Nous avons accueilli à la MTL la soirée de la CDCHS 77 pour la remise des récompenses et organisé le buffet de clôture pour 150 personnes environ (500 € sont alloués par la CDCHS). Quelques bénévoles sont venus renforcer les membres du bureau, nous les en remercions. Soirée très appréciée d'après les félicitations et remerciements du Comité Directeur de la CDCHS 77 et l'article dans le journal « La Marne ».

▪ Galette des Rois : samedi 7 janvier à 17h. dans la salle Univers du Centre Social Les Airelles

▪ Site Internet : Factures à régler à Achour qui met à jour ce site. N'oubliez pas, vous pouvez tous le consulter « USRA77 ».

▪ Cross du Coq : affiche au local et informations générales par mail. Besoin de bénévoles le samedi après-midi et le dimanche matin.

▪ Vêtements club : commande de débardeurs clubs pour jeunes et adultes (539 €). Commande de parka pour Aomar (entraîneur des jeunes). Commande de blousons ASICS (pas toutes les tailles).

▪ Absence de Nathalie le jeudi 24 novembre et d'Aomar et Elise le 5 décembre cependant les cours sont assurés.

Prochaine réunion : mardi 20 décembre à 20h45



2- Les résultats significatifs du mois de Novembre 2016 :

Tout d'abord, retour sur un excellent résultat du 30 octobre 2016 où **Laurent LAUNOY** termine **2^e** Masters 2 au Tour du Nipalou à Lorcières (Cantal) sur 46 km. **Bravo** à lui

En Novembre, notre club a été présent dans une dizaine de courses dont l'**Ekiden de PARIS** où l'équipe de Masters Hommes (**Jean LETABI, David GAUVIN, Pascal DUMAS, Djamel MANKOURI, Mickaël LEFEUVRE et Achour IDRES**) s'est qualifiée pour les France 2017 qui auront lieu au même endroit l'année prochaine.

Autres personnes au tableau d'honneur ce mois-ci :

Notre présidente **Christiane GAUDRIN**, **2^e** Masters 3 à la Sagittaire de Sucy en Brie
Stéphanie PIFFETEAU et **Corinne MILESI-GIDOIN** respectivement **2^e** et **3^e** Masters 1.
Au Cross de Torcy
Djamel MANKOURI et **Eric PIER 1^e** et **3^e** en Masters 2 aussi au cross de Torcy
Maiwenn GELEBART 2^e EAF.

Bravo et merci à tous et à toutes, petits et grands de porter nos couleurs sur les différentes épreuves proposées par la F.F.A. Peu importe le résultat, l'essentiel est deprendre du plaisir.

D'ailleurs, je profite de cette occasion pour remercier, au nom de tous les adultes qui ont participé au cross de Torcy le bureau qui a finalement décidé le jour du cross d'offrir l'inscription alors que cela n'était pas prévu au préalable.

Un geste qui vise à féliciter tous ceux ou celles qui s'engagent pour le club même quand la course n'est pas offerte et dans des conditions climatiques pas toujours favorables.

3-L'agenda sportif de l'Hiver :

-Cross du Coq à Pontault-Roissy : Dimanche 04 décembre 2016 :

D'éveil Athlétisme à Masters : pour les jeunes, inscriptions auprès de vos entraîneurs, pour les adultes, inscription à faire sur le lien envoyé par Jean-Pierre (courriel du 20/11/2016) **AVANT LE 2 DECEMBRE 2016** (course offerte par le club)

-Corrida de Fontenay-Trésigny : samedi 10 décembre 2016

De cadets à Masters : sur route, dans le cadre du marché de Noël de la ville, 5 ou 10 km au choix : inscription à faire sur le lien envoyé par Jean-Pierre (courriel du 20/11/2016) **AVANT LE 07 DECEMBRE 2016** (course offerte par le club)

-Championnats 77 de Cross court à Meaux : Dimanche 11 décembre 2016

(inscriptions prises en charge par le club) :

D'espoirs à Masters : inscriptions au local **AVANT LE 07 DECEMBRE 2016**

13h : cross court femmes

13h30 : cross court hommes



Championnats 77 de Cross long à Bussy Saint Martin : Dimanche 08 janvier 2016

(inscriptions prises en charge par le club) :

D'Eveil Athlétisme à Masters : inscriptions **AVANT LE 04 JANVIER 2017**

Modalités d'inscription communiquées par vos entraîneurs courant décembre (lien internet ou local)

Championnat de triathlon Benjamins et Pentathlon Minimes au Creps de Reims : le samedi 10 Décembre

Modalités d'inscription communiquées par vos entraîneurs fin Novembre (lien internet ou local).

Régionaux de cross à Combs La Ville : Dimanche 22 janvier 2016

Pour ceux ou celles qui auront participé aux épreuves de Meaux ou/et Bussy Saint Martin : nombre de qualifiés par catégorie

4-Informations diverses :

Athlétisme Jeunes :

-EA/PO (Entraîneurs : Jean-Pierre, Aomar, Christiane, Nathalie)

Comme indiqué le mois dernier, 23 enfants ont participé au Cross de Torcy dans des conditions climatiques défavorables. **FELICITATIONS** à :

Maiwen GELEBART, Guillaume NOEL FLEURY, Léa N'SADISSA, Joyce SIDNEY, Louis ROUSSEL, Julie DUMANT, Ana HERNANDEZ SANCHEZ, Elyne GAILHARD MARZLOFF, Jesson LAPLACE, Mathis BEGUE ALONSO, Maelyne CHARLERY, Milyan MANTEAU, Aaron BODIAN-MATRAT, Ines SAINTE-LUCE, Luka BRISSET, Yoni MOHAMED GOMES, Alexis PEREIRA, Tom ISOLA, Maimouna DIALLO NSIRA, Jessica BONNO, Slowne AUGUSTE, Elisa VERGNE, Tehane MONCUIT

Prochain rendez-vous : cross du Coq le 04 décembre 2016

-BENJ/MIN (Entraîneurs : Elise et Joël)

5 athlètes roisséens ont participé au Championnat départemental Triathlon MINIMES. **FELICITATIONS** à :

Mathis JANSSENS, Keman GBOMENE, Thomas SOTTOU, Massil KACHETEL et Lucas FERNANDEZ-GIRAUD

-CAD/JUN/ESP (Entraîneurs : Elise et Joël)

Malgré l'encouragement de leurs entraîneurs, les ados ne souhaitent pas pour l'instant, participer à des compétitions.



Marche nordique :

La forêt a pris ses parures d'automne et c'est sous ses belles couleurs, que les séances de novembre ont eu lieu.

14 personnes sont inscrites exclusivement à la marche nordique mais elles sont souvent encadrées par des coureurs ou traileurs souhaitant varier le plaisir.

Running Adultes :

Devant l'engouement pour le programme spécifique de novembre, les entraîneurs ont décidé de ne proposer qu'un seul plan d'entraînement pour décembre, (sur le modèle de celui de novembre), avec des choix sur quelques séances.

Même si vous n'aimez pas les cross et n'avez pas prévu d'en faire, les séances conviennent à tous et à toutes pour passer l'hiver dans de bonnes conditions physiques.

Un 3^e test « demi-cooper » sera également proposé le 1^{er} décembre 2016.

Pensez à venir aux entraînements avec votre lampe frontal. Dans la mesure du possible, nous essayerons de faire quelques sorties en forêt ou en ville.

Nous vous rappelons que nous avons tous rendez-vous chaque samedi à 9h15 pour encadrer avec le PAAC, une sortie en forêt de notre Dame organisée par notre partenaire Décathlon. (le rendez-vous est fixé devant l'entrée du Décathlon de Pontault Combault.

Voilà, c'est tout pour ce mois de Décembre, vos remarques ou suggestions sont toujours les bienvenues.

BONNES FETES !

**GALETTES DES ROIS LE SAMEDI 07 JANVIER 2016 A 17H
AU CENTRE SOCIAL**

Sportivement vôtre

Mickaël
Pour le compte de l'USRA

Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme :

Présidente : Christiane GAUDRIN

Vice-Président : Jean-Pierre CHASTANG

Secrétaire : Françoise AMARY

Trésorier : Pascal DUMAS

Trésorière adjointe : Nadège OHREL

Coordinateur Jeunes : William MOUKOURI KWEDI

**Entraîneurs : Nathalie SOTTOU, Jean-Pierre CHASTANG, Aomar NAIT-
DAOUD, Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL, David GAUVIN, Pierre-Luc
GAGEY, Mickaël LEFEUVRE**

Webmaster : Achour IDRES