



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°6 – Novembre 2015

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

Novembre, synonyme de :

- Changement de Catégories (et de noms pour les vétérans) et pour les personnes dont l'année de naissance finie par un 6 : (de Séniors à Masters)
 - Masters 5 : né(e) avant 1937 - Masters 4 : de 1937 à 1946 - Masters 3 : de 1947 à 1956
 - Masters 2 : de 1957 à 1966 - Masters 1 : de 1967 à 1976 - Séniors : de 1977 à 1993
 - Espoirs : né(e) en 1994, 1995 et 1996 - Juniors : né(e) en 1997 et 1998
 - Cadets : nés en 1999 et 2000 - Minimes : né(e) en 2001 et 2002
 - Benjamins : né(e) en 2003 et 2004 - Poussins : né(e) en 2005 et 2006
 - Eveil Athlé : né(e) après 2006
- Fin de la saison 2015 pour les challenges de Seine et Marne sur Route et Trail Découverte
- Début de la saison de Cross

On sort les frontales et on se motive à venir courir ou marcher (marche nordique) en groupe en bravant le froid, la nuit ☺ ☺

Au sommaire de ce numéro :

- les résultats significatifs du mois d'Octobre
- le tableau d'honneur des 2 challenges de Seine et Marne (Route et Nature)
- l'agenda sportif de l'automne
- les informations diverses

1- Les résultats significatifs du mois d'Octobre 2015 :

Petit rappel, le but ici n'est pas de reprendre l'ensemble des résultats. Roland se charge de vous les envoyer régulièrement. 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

En Octobre, notre club a été présent dans 17 courses dont Amiens, Rennes et Marseille-Cassis.

Parmi les résultats marquants du mois d'Octobre, signalons ceux de :

- **Jean LETABI** : 1^{er} V2 à Nandy sur le 11km
- **Christiane GAUDRIN** : 1^{ère} V3 au Trail de Nandy sur 26 km
- **Roland BOYER** : 1^{er} V2 au 5 km de Villejuif
- **Benjamin PREVOST** : 1^{er} ESM au 5 km de Villejuif



Bravo également pour leur première course sous nos couleurs à :

-**Florence THEPAUT**: au 20 km de Paris (18486^e sur 25 362 Classés)

-**Amélie BONNARGENT** : sur Marseille Cassis (19,6 km) (5806^e sur 14 500 classés)

Mention spéciale pour :

-**Gwénael GUERAUD** : record personnel sur le 10 km de Montereau en 40'56''

-**Nathalie SOYER** : 4^e V1 pour sa 1^{ère} participation sur le 100 km de la Somme en 10h27'56'' et sa 36^e place aux championnats de France de Marathon en 3h44'40'', tout cela en 15 jours d'intervalle.

-**Stéphane HERMIER** : qui a couvert le 100 km de la Somme en 10h38'58'' après avoir gagné son combat contre la leucémie !! Chapeau bas Stef !

2-Tableaux d'honneur 2015 :

Certains d'entre nous seront conviés à la soirée des récompenses du Comité départemental des Courses Hors Stades présidée par l'un de nos adhérents Ernest PRINZIVALLI. Elle aura lieu le vendredi 27 novembre 2015 à Samois sur Seine (77).

Vous trouverez ci-dessous les adhérents et adhérentes du club récompensés et un grand **Merci et bravo** à tous ceux ou celles qui ont participé à l'une ou plusieurs épreuves du challenge Trail découverte et qui ont permis à notre club de finir sur le podium.

-Les championnats départementaux :

-Semi-Marathon : **Jean LETABI** 3^eV2

-Ekiden : **Laurent DELVALLEZ** , **Djamel MANKOURI**, **Jean-Pierre CHASTANG** , **Philippe OHREL**, **Eric PIER**, **Mickaël LEFEUVRE** 2^e Vétérans Hommes

-Marathon : **Nathalie SOYER** : 2^e V1

- 10 km : **Benjamin PREVOST** : 2^e Espoir

-Nature : **Didier KENNEL** : 3^e V2

-Le challenge route :

-Séniors : **Pascal DUMAS** : 9^e

-Vétérans 2 : **Jean LETABI** : 2^e

-Le challenge Trail découverte :

-Vétérans 1 : **Fabienne LAUNOY** : 6^e

-Vétérans 2 : **Corrine BRIDOUX** : 7^e

-Vétérans 3 : **Christiane GAUDRIN** : 1^e

-Challenge équipe Club : **Roissy en Brie** : 3^e ex aequo

-Challenge équipe femmes : **Roissy en Brie** : 3^e



3-L'agenda sportif de l'Automne :

-Dammartin en Goële : Dimanche 29 novembre 2015 :

Championnat départemental de Cross Court Hommes et Femmes

(Inscriptions prises en charge par le club, s'inscrire au local jusqu'au 24 novembre 2015 inclus)

Dimanche 06 décembre 2015 : Cross du Coq organisé conjointement avec L'UMS Pontault-Combaut et le P.A.A.C. (nous avons besoin également de bénévoles)

4-Informations diverses :

David et Pierre-Luc vous ont transmis les séances d'entraînement pour novembre. A partir du samedi 07 novembre, Pierre-Luc vous propose une séance supplémentaire libre de 10h à 10h45 axée sur la préparation CROSS à l'étang du Coq à côté du Nautil

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.

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 (jusqu'au 31 décembre 2015)

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

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

Webmaster : Achour IDRES