



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°21 – Mars 2017

Cher USRAadhérent, chère USRAadhérente,

Compte tenu des menaces terroristes qui pèsent sur l'ensemble du territoire, les autorités imposent des mesures de sécurité très strictes qui amènent certains organisateurs à annuler leurs épreuves.

Alors, avant de vous inscrire ou de vous rendre à une épreuve, nous vous invitons à vérifier auprès de la municipalité ou de l'organisateur le maintien ou non de l'épreuve. Même si cela ennuie tout le monde, soyons compréhensif et pensons que rien ne vaut de mettre la vie des concurrents en danger. (Esbly, la Nemourienne, Nogent sur Marne, Ferté sous Jouarre déjà annulées officiellement).

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, l'actu de chaque catégorie d'âge et un zoom sur les différents challenges sportifs proposés aux adultes.

Bonne lecture,

1- Compte-rendu de la réunion de bureau du 02Mars 2017 :

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

Excusée : Nathalie

Validation du compte-rendu de la précédente réunion après correction sur la course de Crève Cœur qui n'est pas OPC (sauf si l'Ekiden, ayant lieu le même jour, est annulé)

Point financier :

Discussion sur les indemnités données aux entraîneurs salariés (Joël et Elise) lors des compétitions où sont présents Elise en tant qu'athlète ainsi qu'un seul autre athlète, un senior.

Au 1^{er} mars 2017, la somme dépensée par le club pour les courses OPC depuis le début de la saison est de **1214 €**.

Compétitions à venir

➤EA/PO :

- Course sur route à Presles en Brie le 19 mars (1,5km)

➤Jeunes :

- Championnats 77 1^{er} tour Benj/Min le 18/03 à Dammartin en Goële
- Championnat 77 par équipe Benj/Min le 22/03 à Fontainebleau



- Meeting de Torcy le 28/04
- Championnat 77 2^{ème} journée Epreuves combinées le 29/04 (Benj/min) et 30/04 (Min)
- **INTERCLUBS (de Cadets à Masters) le 30/04 à Ocquerre**
- Championnat 77 Triathlons Benj/Min le 25/05 à Meaux
- Championnat 77 CJES le 28/05 à Savigny le Temple
- Championnat 77 individuel Benj/Min le 4/06 à Torcy

➤ Adultes :

- Trail des 3 Pignons le 5 mars **OPC**
- Semi de Paris le 5 mars
- *Championnat de France de semi-marathon le 12 mars mais aucune participation (5 qualifiées)*
- 10 km de Presles le 19 mars **OPC**
- Championnat départemental sur piste (3000m pour les F et 5000m pour les H) le 4 avril à Brie Comte Robert
- Draveil : 10 km, semi-marathon et 11 km en Marche Nordique le 16 avril
- Championnat départemental sur piste (5000m et 10 000 m) le 18/04 à Combs la Ville
- Ekiden de Pontault le 23 avril **OPC** – Il faudrait faire une équipe féminine avec des chances de qualification aux Championnats de France (3h15)
- Trail de Crêve Cœur le 23 avril
- Semi de Chelles le 01 mai **OPC** (et gratuit pour les féminines) et championnat 77
- Marathon de Sénart le 01 mai support des Championnats de France avec 2 qualifiées
- Trail de Pomponne le 8 mai **OPC**

Courses du TTN (Trail Tour National) retenues :

Sparnatrail, Le Touquet avec 5H et 2 F, Le Petit Ballon d'Alsace, La course des tranchées à Verdun, Les Gendarmes et les Voleurs de Temps à Ambazac, Sancerre, Sur les traces du Loup (**dernière édition en 2017**)

Résultats des compétitions

➤ Jeunes :

12 enfants (EA/PO) sur le cross de Torcy
11 au championnat départemental de cross (2 BEF, 1 MIF, 1 CAF, 1 POF, 1 POM et 4 MIN)
4 au championnat région Est de cross (1 MIF, 1 CAF, 2MIM)
4 au Championnat inter-région (1 MIF, 1 CAF, 2MIM)
Participation de 2 athlètes en compétition en salle

➤ Adultes :

Cross court : 3 Féminines et 5 Hommes
Cross long : 9 Féminines et 13 Hommes
Cross région Est : 5 Féminines et 6 Hommes
Cross inter régions : 1 Homme

Bonne émulation au niveau des cross pour les EA/PO et surtout chez les féminines



Matériel

Le matériel acheté à Décathlon Pro a été reçu mais problème de facturation.

Reste à commander :

Poids en caoutchouc de 3 kg (x2), 4 kg (x2)

Javelot 500gr (x2), javelot 600 gr (x1)

Marteau de 3 kg (x1)

Cerceaux plats

Tapis de sol avec œillets pour les accrocher à un support mural support (à fixer sur un mur dans le local)

Tenues club

Les coupe-vent ASICS ne se font plus. Voir chez Mizzuno (demande d'échantillon)

Les maillots trail sont arrivés au prix de 28 € (au lieu de 33,5€) : le club prend en charge la TVA (20%).

Questions diverses

- Formation 1^{er} secours par l'UPDS : coût 60 € (pas de prise en charge)
- Sortie club Ambazac : pas de réponse nécessitant une prise en charge organisationnelle
- Marathon de Hambourg : même date que l'EKIDEN du PAAC que l'on privilégie
- 10 km Forestier Championnat départemental: en fonction des devis, le choix de la récompense se dirige vers un polo manches courtes (demande d'échantillon à faire)
- Le cross du Coq de Pontault-Roissy servira de support au Championnat départemental de cross court, le dimanche 10 décembre 2017 (date à confirmer).

Prochaine réunion bureau : jeudi 20 avril à 20h30

Prochaine réunion 10 km : jeudi 9 mars à 20h30

2- Les résultats significatifs du mois de Février 2017 :

La saison de cross-country ayant pris fin dimanche dernier, voici le bilan pour notre club :

8 participants aux départementaux de cross court (réservés aux adultes) (3 féminines – 5 hommes) : 4 qualifiés sur 8

33 participants aux départementaux de cross long (11 jeunes – 9 féminines – 13 hommes)

15 qualifiés aux régionaux (4 jeunes – 5 féminines – 6 hommes)

5 qualifiés aux inter-régionaux (1/2 finales) (4 jeunes – 1 homme)

Aucun qualifié pour les France :

Bravo et félicitations aux ½ finalistes :

Inès **OHREL (25^e/176)** (pas de qualif aux France pour les minimes)

Margaux **DAGNICOURT (114^e/118)** en cadettes

Matis **JANSSENS (67^e/171)** et Massil **KACHETEL (160^e/171)** en minimes garçons



En salle, félicitations à :

Elise **HURTEAUX(5è)** aux championnats de France Masters du 800 m à Val de Reuil (27)

3-L'agenda sportif du Printemps :

Les calendriers « version papier » des courses trail et route dans le 77 et en Ile de France sont à votre disposition au local :(attention aux annulations).

Vous trouverez dans le compte rendu de la dernière réunion de bureau du 02 mars 2017 (voir ci-dessus) les courses proposées par le club.

Pour les courses O.P.C. :

Foulées Presloises – Presles en Brie (77) – 10 km : Dimanche 19 Mars 2017

Inscription **AVANT LE 14 MARS 2017 (lien internet envoyé par Jean-Pierre le 22/02/2017)**

Championnats 77 sur piste à Brie Comte Robert – 3.000 m (Femmes) 5.000 m (Hommes) : Mardi 04 avril 2017

Inscription **AVANT LE 30 MARS 2017 (lien internet envoyé par Jean-Pierre CourantMars)**

Championnats 77 sur piste à Combs La ville – 5.000 m (Femmes) 10.000 m (Hommes) : Mardi 18 avril 2017

Inscription **AVANT LE 13 AVRIL 2017 (lien internet envoyé par Jean-Pierre début Avril)**

Ekiden de Pontault-Combault (77) : Dimanche 23 avril 2017

Inscription **AVANT LE 18 AVRIL 2017 (lien internet envoyé par Jean-Pierre courant Mars)**

4-L'actu des différentes catégories :

Athlétisme Jeunes :

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

- Course sur route à Presles en Brie le 19 mars (1,5km)



-BENJ/MIN (Entraîneurs : Elise et Joël)

Championnats 77 1^{er} tour Benj/Min le 18/03 à Dammartin en Goële
Championnat 77 par équipe Benj/Min le 22/03 à Fontainebleau

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

Pas de compétition prévue en mars pour ces catégories.

Marche nordique :

Petit rappel, dans le cadre de la sortie club à Ambazac les 4 et 5 juin, une marche nordique est proposée. N'hésitez pas à vous renseigner très rapidement auprès de Françoise et Christiane si vous êtes intéressés.

Sinon, le club vous propose une marche nordique de 11 km à Draveil (91), le dimanche 16 avril 2017 dans le cadre de la 43^e Balade des Chênes d'Antan. Le parcours se déroule dans les allées de la forêt de Sénart avec son habituel buffet pour tous les participants, de la musique sur le parcours et des ostéopathes à l'arrivée (15 € l'inscription)

Running Adultes :

La plupart des adultes sont en pleine préparation de leur saison de route ou/et de trail. Certains suivent une préparation spécifique pour le marathon de Paris sous la houlette de Pierre-Luc.

Un test « demi-cooper » a été proposé jeudi 02 mars 2017 où chacun a pu constater ses progrès depuis septembre.

Pour ceux ou celles qui entendent parler des différents challenges (TTN, route, nature) mais qui ne connaissent pas le principe, voici ci-dessous un résumé du fonctionnement de ces différents challenges :

-T.T.N. (Trail Tour National)

Il est organisé par la F.F.A. Ce sont des courses « nature » ou « montagne » entre 21 et 41 km (TTN court) et au-delà pour le TTN long. Pour être classé individuellement au TTN, le calcul se fera par l'addition des meilleures classements obtenus sur 4 épreuves au maximum + les championnats de France à Gérardmer le 17 septembre 2017 (le même jour que le 10 kms forestier de Roissy en Brie). Il y a également un classement par club.

Le calendrier est composé de 15 courses dans toute la France + le championnat de France. Le club ne prend pas en charge les frais engagés (inscriptions et déplacement) mais sera présent sur certaines courses (voir ci-dessus dans le compte rendu de la dernière réunion de bureau). Le calendrier complet avec les distances est affiché au local.



-Challenge de Seine et Marne Trail découverte

Il se déroule sur l'année civile et comprend 9 épreuves, mais il suffit de participer qu'à 4 épreuves pour figurer au classement individuel homme ou femme. Pour être classé par équipe, il faut 5 athlètes homme ou femme classés par épreuve et 3 femmes pour figurer au classement club femmes. La plupart des inscriptions des courses de ce challenge est offerte par le club. (voir agenda sportif chaque mois). Toutes les courses se déroulent dans le 77. (Noisy sur Ecole, Nemours, Saint Cyr sur Morin, Pomponne, Vaux le Pénil, Tournan en Brie, Germigny l'Evêque, Nandy, Saint Pierre Les Nemours)

-Challenge de Seine et Marne Course sur route

Il se déroule sur l'année civile et comprend 34 épreuves réparties en 4 groupes (de A à C et P).

Groupe A (+ de 500 classés l'année précédente) : donnent plus de points

Groupe B (de 250 à 500 classés l'année précédente)

Groupe C (- de 250 classés l'année précédente)

Groupe P (courses sur piste)

Pour être le mieux classé possible au challenge individuel hommes ou femmes, il convient de participer à 10 courses (3 de chaque groupe et 1 du groupe P) dont les championnats départementaux du 10 km (Roissy en brie cette année), du semi (Chelles, le 1^{er} mai). Pour être classé par équipe, il faut 5 athlètes homme ou femme classés par épreuve et 3 femmes pour figurer au classement club femmes. S'il y a suffisamment de personnes intéressées par ce challenge, le club pourra offrir les inscriptions de certaines courses (Presles en Brie, Chelles, par exemple).

Voilà, à vous de jouer, n'hésitez pas à parler de vos objectifs et envies pendant les entraînements (à l'échauffement ou à la récup LOL).

5- Informations diverses :

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

A noter que le samedi 18 mars 2017, le magasin Décathlon vous proposera d'essayer les produits « Kalenji » (chaussures, vêtements et dégustation).

6-A vos agendas :

Vendredi 09 juin 2017 à 20 h : Assemblée générale du club

Jeudi 29 juin 2017 à 19 h : soirée intergénérationnelle



Voilà, nous nous efforçons chaque mois de vous informer le mieux possible.
N'oubliez pas également que le club fonctionne grâce au dévouement de bénévoles
Soyez donc indulgent mais n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques ou
suggestions et toute bonne volonté est la bienvenue.

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