



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°19 – Janvier 2017

Cher USRAadhérent, chère USRAadhérente,

Les membres du bureau ainsi que l'ensemble des entraîneurs vous souhaitent une très bonne et heureuse année 2017. Que tous vos vœux ainsi que ceux de vos proches se réalisent.

Sur le plan sportif, les entraîneurs continueront à mettre tout en œuvre pour vous faire progresser, que ce soit en marche nordique, sur piste, sur route ou sur chemin.

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 20 Décembre 2016 :

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

Validation du compte-rendu de la précédente réunion.

Point financier :

Changement de logiciel de comptabilité pour l'USR le 02/01/2017. Celui-ci sera plus confortable pour les trésoriers car consultable directement par l'USR : il ne sera plus nécessaire de fournir physiquement tous les documents mais de les mettre en ligne. Il y aura un trimestre pour s'adapter.

Il faudra se procurer un logiciel identique pour la gestion du 10 km Forestier.

Suite à l'intervention de Joël lors de la précédente réunion, le bureau s'est réuni et une décision a été prise sur une éventuelle augmentation. Suite à une extrapolation des dépenses et des recettes supposées (subventions) jusqu'en septembre 2017, il a été décidé de ne pas augmenter le salaire mensuel mais d'attribuer aux 2 entraîneurs rémunérés une prime de vacances en juin dans les meilleures conditions possibles vis à vis des dépenses effectives et de l'USR.

Il a été rappelé que cette année, les entraîneurs touchent 50€ brut par compétition en plus des indemnités de déplacements.

Compétitions à venir

➤EA/PO :

- Compétition en salle le 21 janvier à Bussy St Georges

➤Course sur route à Magny-le-Hongre le 12 mars 2017



➤ Jeunes :

- Meeting à Fontainebleau le 7 janvier
- Championnat départemental de cross le 8 janvier à Bussy St Martin

➤ Adultes :

- Championnat 77 de cross long le 8 janvier à Bussy St Martin
- Championnat régional de cross (pour les qualifié(e)s) le 22 janvier à Combs la Ville
- 5 et 10 km de Vincennes le 5 février
- 5 et 15 km de Charenton le 19 février
- Trail des 3 Pignons le 5 mars **OPC**
- Semi de Paris le 5 mars
- 10 km de Presles le 19 mars **OPC**
- 10 km et semi de Nogent le 19 mars
- Ekiden de Pontault le 23 avril

Formations :

Différentes formations ont été suivies :

- ABC : Jean-Pierre
- Formations proposées par le CDOS 77 et prises en charge par l'USR pour les membres du bureau sur la gestion et la comptabilité
- Colloque sur la préparation des Athlètes Masters le 3 décembre : Christiane, Pierre-Luc et Mickaël

Achats à faire :

1) Matériel

Poids en caoutchouc de 2 kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg

Vortex

Cerceaux plats

Tapis de sol

Prêt de trampoline et de ballon par Aomar

2) Vêtement

Commande de maillot trail à 27 € chez notre nouveau fournisseur.

Dates à retenir :

- Galette des Rois : samedi 7 janvier à 17h. Salle UNIVERS au Centre Social
- Interclubs : 6 et 7 mai
- AG de l'USRA : vendredi 9 juin
- Soirée Inter Génération : jeudi 29 juin
- Absence de Nathalie et Aomar le jeudi 19 janvier et de Christiane le mercredi 25 janvier. (christiane assurera l'intérim le 19 janvier et Aomar le 25 janvier)

Prochaine réunion: jeudi 19 janvier à 20h45



2- Les résultats significatifs du mois de Décembre 2016 :

A l'heure où nous mettons sous presse le mois dernier, (LOL) **Nathalie SOYER** prenait la 3^è place en Masters 1 du trail nocturne de Cheptainville (91). Bravo à elle avec un mois de retard !!!!

En Décembre, notre club a été présent dans une dizaine de courses :

Au tableau d'honneur ce mois-ci :

Natacha FOISSY qui a établi son meilleur temps sur 10 km en 45'46''.

Maïwen GELEBART, 3^è en Eveil Athlétisme au Cross du coq

Matis JANSSENS 2^è Minimes Garçon au Cross du coq

Yohan MANICOR et Elise HURTEAUX 2^è Séniors aux championnats 77 en salle à Eaubonne respectivement sur 400 m et 800 m.

Matis JANSSENS 3^è Minimes Garçon aux championnats 77 Epreuves combinées en salle à Reims

Achour IDRES 1^{er} Master Hommes, **Thierry BOCHATON**, 2^è Master Hommes, **Aurélie ROSA**, 2^è senior femmes et **Christine NOA BILOA ETOGA**, 2^è Master Femmes sur le 5km de Fontenay Trésigny.

Benjamin PREVOST 3^è sénior Hommes sur le 10 km de Fontenay-Trésigny

En cross-country, bravo à **Elise HURTEAUX**, **Corinne MILESI-GIDOIN**, **Aurélie ROSA** et **Benjamin PREVOST** pour leur qualification aux régionaux de cross court acquise à Meaux.

3-L'agenda sportif de l'Hiver :

A- Les courses offertes par le club

Championnats 77 de Cross long à Bussy Saint Martin : Dimanche 08 janvier 2017
D'Eveil Athlétisme à Masters : inscriptions **AVANT LE 04 JANVIER 2017**

Régionaux de cross à Combs La Ville : Dimanche 22 janvier 2017

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

Inter-régionaux de cross à Coulommiers : Dimanche 05 Février 2017

Pour ceux ou celles qui auront participé aux épreuves de Combs la Ville : nombre de qualifiés par catégorie

Trail des 3 pignons à Noisy sur Ecole (77) : Dimanche 05 Mars 2017

Inscription impérative **AVANT LE 10 FEVRIER 2017** (**lien internet envoyé par Jean-Pierre courant janvier**)



Championnats de France de semi-marathon de Bourg en Bresse (01) : Dimanche 12 Mars 2017 :

Engagements à confirmer le plus rapidement possible à Françoise : les qualifiées sont : Annabelle JUSTIN, Fabienne LAUNOY, Nathalie LUVET, Nadège OHREL et Nathalie SOYER.

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

Inscription AVANT LE 14 MARS 2017 (lien internet envoyé par Jean-Pierre Début Mars)

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

Bloquer d'ors et déjà cette date et constituer vos équipes (soit 6 femmes, soit 3 hommes, 3 femmes, soit 6 hommes de même catégorie)

B- Quelques idées de courses pour le premier trimestre

Cette liste est non exhaustive et vous pouvez retrouver le calendrier officiel des courses hors stade en Ile de France à l'adresse suivante : [http : //www.crchsidf.org](http://www.crchsidf.org) ou sur www.cdchs77.com

15/01/2017 : Run and Bike de Pontault-Combault (réduction accordée à tous les licenciés de l'USRA mais certificat médical obligatoire en plus de la licence)
05/02/2017 : 5 et 10 km de Vincennes (94) ; qualificative aux France
19/02/2017 : 5 et 15 km de Charenton Le Pont (94)
26/02/2017 : Maxi cross de la forêt Bouffemont (7,5 km à 30 km) (nature)
05/03/2017 : Semi-marathon de Paris
05/03/2017 : Esbly (route 5 et 15 km) : challenge 77
05/03/2017 : Mouroux (route 5 et 10 km) : challenge 77
11/03/2017 : Buthiers (3-15 et 27 km) : Trail
12/03/2017 : Magny Le hongre (10 km) : Route : qualificative aux France
18/03/2017 : Eco-trail de Paris
19/03/2017 : Nogent sur Marne (10 km /21,1 Km) Route : qualificative aux France
19/03/2017 : Lisses (91) (5-10 km) (Route)
26/03/2017 : Dammartin en Goële (77) (Challenge 77) (10 km)
26/03/2017 : La Ferté sous Jouarre (77) (Challenge 77) (21,1 km)
26/03/2017 : Le Mée sur Seine (77) (10 km) (Challenge 77)
26/03/2017 : Tremblay (93) (10 km)



4-Informations diverses :

Athlétisme Jeunes :

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

Bonne participation de nos petits au cross du coq ; 25 enfants classés.
FELICITATIONS à :

Maïwen GELEBART, Guillaume NOEL FLEURY, Léa N'SADISSA, Louis ROUSSEL, Julie DUMANT, Ana HERNANDEZ SANCHEZ, Elyne GAILHARD MARZLOFF, Jesson LAPLACE, Milyan MANTEAU, Ines SAINTE-LUCE, Luka BRISSET, Yoni MOHAMED GOMES, Alexis PEREIRA, Tom ISOLA, Maimouna DIALLO NSIRA, Jessica BONNO, Slowne AUGUSTE, Elisa VERGNE, Elise BOYER, Emie LONGATO, Eva DECEUS, Morgane VEIS VAUTIER, Laura GOMES PEREIRA, Damien GONCALVES, Adrien LE BARON

-BENJ/MIN (Entraîneurs : Elise et Joël)

2 athlètes roisséens ont participé au cross du coq et 1 au Championnat départemental des Epreuves combinées en salle. **FELICITATIONS** à :

Mathis JANSSENS, Thomas SOTTOU

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

Elise montre l'exemple en ayant participé avec Yohan MANICOR aux championnats 77 en salle d'Eaubonne, peut-être que cela va motiver les ados à participer à une compétition en 2017.

Marche nordique :

Reprise des entraînements dirigés à partir du 04 janvier 2017 à 9h.

Running Adultes :

Encore un mois de préparation hivernale avant d'attaquer début février des plans spécifiques pour les courses du printemps (semi, marathon, trail)

Un 4è test « demi-cooper » sera proposé juste avant la préparation marathon (sûrement le 26 janvier 2017).



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.

5-A vos agendas :

Samedi 07 janvier 2017 : 17 h : Galette des Rois au centre social des Airelles

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

Jeudi 29 juin 2017 à 19 h : soirée intergénérationnelle

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

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