



La forme est là

Union Sportive de Roissy en Brie
Section Athlétisme
Affiliation F.F.A. 077119
Stade Paul Bessuad
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°17 – Novembre 2016

Cher USRAadhérent, chère USRAadhérente,

Le mois de novembre est synonyme de changement de catégories pour les personnes dont l'année de naissance finie par un 7 : (de Séniors à Masters).

Voici donc les nouvelles catégories effectives au 1^{er} novembre 2016 :

- Masters 5** : né(e) avant 1938
- Masters 4** : de 1938 à 1947
- Masters 3** : de 1948 à 1957
- Masters 2** : de 1958 à 1967
- Masters 1** : de 1968 à 1977
- Séniors** : de 1978 à 1994
- Espoirs** : né(e) en 1995, 1996 et 1997
- Juniors** : né(e) en 1998 et 1999
- Cadets** : nés en 2000 et 2001
- Minimes** : né(e) en 2002 et 2003
- Benjamins** : né(e) en 2004 et 2005
- Poussins** : né(e) en 2006 et 2007
- Eveil Athlé** : né(e) après 2007

- Fin de la saison 2016 pour les challenges de Seine et Marne sur Route et Trail Découverte
- Début de la saison de Cross

Avec le passage à l'heure d'hiver, on sort les frontales et on se motive à venir courir ou marcher (marche nordique) en groupe en bravant la nuit ☺ ☺

1- Les résultats significatifs du mois d'Octobre 2016 :

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 12 courses dont Amiens, Vannes et Marseille-Cassis.

Parmi les résultats marquants du mois d'Octobre, commençons par l'**EXCELLENTE** 4^e place aux championnats de France des 100 km de Nathalie **SOYER** en 9h40'06'' : Bravo à elle pour sa superbe saison !!!!!



Notons aussi les podiums de :

-**Elise HURTEAUX** : 2^è SEF au Trail de Nandy et 1^{ère} SEF à celui de St Pierre Les Nemours

-**Nadège OHREL** : 2^è M1M au Trail de St Pierre Les Nemours

Enfin, une mention spéciale aux 19 participants du club au 10 km de Montereau qui, après une préparation spécifique de 5 semaines, ont pratiquement tous et toutes amélioré leur chrono personnel :

Félicitations à :

-**Jean LETABI et Stéphanie PIFFETEAU qui se sont qualifiés pour les France 2017**

Bravo également pour leur première course sous nos couleurs à :

-**Rachid EL HAOUARI** en 39'58''

- **Pascal ALBERTALLI** en 49'39''

-**Christine NOA BILOA ETOGA** en 49'20''

-**Karine DARNET-GINOT** en 57'52 ''

-**Stéphanie DA SILVA LEHOUX** en 58'49''

2-Tableaux d'honneur 2016 :

Certains et certaines d'entre nous seront primés à la soirée des récompenses du Comité départemental des Courses Hors Stades présidée par Patrick MONGAULT. Elle aura lieu le vendredi 18 novembre 2016 à la M.T.L. de Roissy en Brie à 20h30.

Vous êtes tous et toutes conviés pour féliciter les lauréats.

Vous trouverez ci-dessous les heureux et heureuses élus et un grand **Merci et bravo** à toutes celles qui ont participé à l'une ou plusieurs épreuves du challenge Trail découverte et ont permis à notre club de finir sur le podium chez les femmes.

-Les championnats départementaux :

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

Françoise AMARY : 1^è V3

Et championnes de Seine et Marne par équipe avec Corinne MILESI-GIDOIN

Pascal DUMAS : 3^è V1

-Nature : **Annabelle JUSTIN** : 3^è V1

Fabienne LAUNOY : 2^è V2

Et championnes de Seine et Marne par équipe avec Pascale TANGUY.



-Le challenge route :

- Espoirs : **Benjamin PREVOST** : 2è
- M1M : **Benjamin ROCCA** : 5è
- M1F : **Nathalie SOYER** : 9è

-Le challenge Trail découverte :

- SEF : **Elise HURTEAUX** : 1er
- M1F : **Nadège OHREL** : 1ère
- M1M : **Achour IDRES** : 6è
- M1M : **Philippe OHREL** : 9è
- M2M : **Djamel MANKOURI** : 3è
- Challenge équipe femmes : **Roissy en Brie** : 2è

3-L'agenda sportif de l'Automne :

-Ekiden de Paris : Dimanche 06 novembre 2016 :

Participation de 3 équipes de l'USRA (1 équipe Toute catégories – Masters et Femmes)

-Cross de TORCY : Dimanche 20 novembre 2016

D'éveil Athlétisme à Masters : pour les jeunes, inscriptions auprès de vos entraîneurs, pour les adultes, inscription individuelle à faire directement sur le site de la course (5 € à régler le jour de la course : site : <http://usta.free.fr>) : attention si inscription sur place : 10€

Programme :

6 courses seront au programme de cette 10ème édition :

Cross long	9h30	8860m
Course Eveils Athlétique (M & F)	10h30	1080m
Course Poussins (M & F)	10h45	1080m
Course Benjamins (M & F) et Minimes F	11h	2000m
Cross court féminin et course Minimes M	11h25	2900m
Cross cours masculin	11h45	3820m

-Cross du Coq au Nautil de Pontault-Roissy : Dimanche 04 décembre 2015 :

organisé conjointement avec L'UMS Pontault-Combaut et le P.A.A.C. (nous avons besoin également de bénévoles)

-Championnats de Cross court à Meaux : Dimanche 11 décembre 2015 (inscriptions prises en charge par le club) :

13h : cross court femmes

13h30 : cross court hommes



4-Informations diverses :

Formations :

- Formation ABC : Patrice Flot et Aomar Nait Daoud
- 1ères Journées Bases athlétiques : Aomar et Jean-Pierre
- Formation CDOS 77 (Fonctionnement d'une association) : Françoise.

D'autres journées de formation sont à venir sur le mois de novembre

Athlétisme Jeunes :

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

Après 6 semaines d'entraînement et la course de Roissy, les enfants vont pouvoir participer au Cross de Torcy (sur la base de Loisirs) à 10h30 pour EA et 10h45 pour les PO, le dimanche 20 novembre 2016.

Le RV est fixé 3/4h avant le départ des courses.

- Inscriptions et renseignements auprès des entraîneurs. Le jour de la course, ces derniers iront chercher les dossards et prépareront les maillots prêtés aux enfants.

Nous rappelons aux parents qu'un diplôme récompensera les participations aux animations proposées :

Ecureuil Bronze si 4 participations - Argent si 6 participations et Or si 8 participations
Le Challenge Club permet également de récompenser les plus méritants par catégorie : les points se calculent grâce aux résultats (récompenses lors de la soirée Inter Génération du mois de Juin).

-BENJ/MIN (Entraîneurs : Elise et Joël)

Après le challenge de Savigny qui s'est déroulé le 16 octobre, les minimes ont la possibilité de participer au Championnat départemental Triathlon MINIMES à Fontainebleau, le 12 novembre 2016.

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

Après le challenge de Savigny qui s'est déroulé le 16 octobre, les cadets/Juniors/Espoirs ont la possibilité de participer le 20 novembre à la 1ère journée du Championnat77 en salle à Fontainebleau

Marche nordique :

Après quelques séances libres pendant les vacances de la Toussaint, reprise des sorties dirigées à partir du samedi 05 novembre 2016 à 14h15, sans oublier celles du mercredi matin de 9h à 10h30.

Espérons que le soleil d'automne soit toujours au rendez-vous.



Running Adultes :

2 plans d'entraînement sont proposés en novembre.

Nous rentrons dans une période où les courses sur route et trail se raréfient.

L'objectif hivernal est de maintenir sa condition physique afin d'être prêts pour que chacun atteigne ses objectifs au printemps (courir de plus en plus longtemps avec aisance, sans difficulté, pour les uns préparer un 10 km, un semi ou un marathon pour les autres).

Le cross-country reste le moyen le plus sûr de préparer efficacement ces objectifs . C'est pour cette raison que nous allons vous proposer de participer à quelques cross (Torcy, Championnats départementaux). Le temps chronométrique importe peu, tout se joue à la place. Il suffit de s'équiper d'une paire de « trail » ou de « pointes ».

Pour ceux ou celles qui se sont fixés des objectifs sportifs pour cette fin d'année, n'oubliez pas de l'indiquer à l'un de vos entraîneurs afin qu'il personnalise votre plan d'entraînement et vous aide à atteindre le but fixé.

N'hésitez pas non plus à faire vos remarques sur le contenu des entraînements.

Pensez à venir aux entraînements avec votre lampe frontale ou autre. 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 le 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.

Vêtements :

Des débardeurs aux couleurs de l'USRA ont été commandés et reçus. Voir avec Françoise pour ceux qui en veulent.

Ainsi nos nouveaux athlètes (jeunes et adultes) peuvent porter les couleurs du club sur les compétitions.

Voilà, c'est tout pour ce mois de novembre, 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

Vice-Président : Jean-Pierre CHASTANG

Secrétaire : Françoise AMARY

Trésorier : Pascal DUMAS

Trésorière adjointe : Nadège OHREL

Coordinateur Jeunes : William MOUKOURI KWEDI

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

Webmaster : Achour IDRES