



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°28 – Novembre 2017

Novembre est en fait le mois où la saison commence réellement.
En effet, le changement de catégorie intervient au 1^{er} novembre. Vous trouverez d'ailleurs ci-dessous les catégories suivant votre année de naissance et la répartition pour notre section :

Les Catégories d'âge 2018

(valable jusqu'au 31 octobre 2018, ces catégories changeront le 1er novembre 2018)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE	USRA
Masters	VE	1978 et avant	79
Seniors	SE	1979 à 1995	13
Espoirs	ES	1996 à 1998	2
Juniors	JU	1999 et 2000	8
Cadets	CA	2001 et 2002	5
Minimes	MI	2003 et 2004	12
Benjamins	BE	2005 et 2006	12
Poussins	PO	2007 et 2008	23
École d'Athlétisme	EA	2009 à 2011	23
Baby Athlé	BB	2012 et après	

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	V1	1978 - 1969
	V2	1968 - 1959
	V3	1958 - 1949
	V4	1948 - 1939
	V5	1938 et avant

Cette année, nous avons atteint un record du nombre d'adhésions : nous sommes 177 licencié(e)s plus un membre de soutien avec 86 athlètes masculins et 91 athlètes féminines et une répartition équilibrée entre les jeunes (87) et les adultes (90). Chez les adultes, 55 ont une licence Compétition, 24 une licence Athlé Running et 11 une licence Loisirs Santé (pour la Marche Nordique).

Il y a eu 122 renouvellements de licences et 55 licences créées (dont 17 adultes et 38 jeunes).
Une belle fidélité à notre section !!

La saison de cross commence également le 11 de ce mois dans notre département.
LeTTN 2018 débute le 12 à Epernay.

C'est aussi en novembre que nous abandonnons la forêt pour les entraînements adultes.
Alors bonne saison à tous et à toutes : petits et grands.

Comme chaque mois, vous retrouverez dans ce bulletin, les résultats significatifs d'octobre, l'agenda sportif, l'actu de chaque catégorie d'âge.

Bonne lecture



1- Les résultats significatifs d'octobre 2017 :

Le club a été représenté dans 17 compétitions hors stade ce mois-ci.

Parmi les nombreux résultats, coup de chapeau à :

- Fabienne LAUNOY** : 1^{ère} Master 2 sur lyrican'trail de Larchant sur le 22 km
- Joyce SIDNEY** : 2^{ème} Eveil Athlétisme à l'animation d'Ozoir La Ferrière
- Elise HURTEAUX** : 1^{ère} Sénior sur le Trail du Mont Sarrazin à Saint Pierre Les Nemours
- Laurent LAUNOY** : 1^{er} Master 2 du Rimbaud City Trail de Charleville Mézières
- Annabelle JUSTIN** : 1^{ère} Master 1 du Rimbaud City Trail de Charleville Mézières
- Pascal DUMAS** : 60^{ème} Master 1 au Marathon de Rennes et qui devient le nouveau détenteur du record du club toutes catégories confondues en 3h00'25''.
- Natacha FOISSY** : 31^{ème} Sénior au semi-marathon de Vincennes en 1h39' et qui se qualifie pour les France de 2018.

CHAMPIONNATS DE France Des 24 Heures : Bravo à **Nathalie SOYER** 12^{ème} Master 1

CHAMPIONNATS DE France Du 10 km : **Stéphanie PIFFETEAU** : 89^{ème} Master 1
Benjamin ROCCA : 156^{ème} Master 1

Enfin, une vingtaine de coureurs adultes ont suivi un plan d'entraînement spécifique depuis la rentrée pour préparer le 10 km de Montereau Fault Yonne. La plupart d'entre eux ont atteint leur objectif en battant leur record personnel :

Alors bravo pour votre assiduité et confiance en vos coaches : félicitations à :

PREVOST Benjamin	104° SEM	37' 06"
EL HAOUARI Rachid	29° M1M	37' 09"
LETABI Jean	12° M2M	37' 10"*
IDRES Achour	52° M1M	39' 13"
FEGEANT Stéphane	99° M1M	42' 04"
AABAR Sandrine	35° SEF	43' 52"
PIFFETEAU Stéphanie	12° M1F	44' 00"*
BOCHATON Thierry	66° M2M	44' 19"
SOARES Avéline	137° M1M	44' 45"
BONNARGENT Amélie	42° SEF	45' 26"
VALENCE Arnaud	169° M1M	47' 22"
BENZAAZA Mourad	171° M1M	47' 22"
PERRIER Christian	23° M3M	49' 15"
GOMES Carlos	193° M1M	49' 26"
ROSA Aurélie	77° SEF	50' 46"
MILESI-GIDOIN Corinne	40° M1F	51' 01"
GOMES Fatima	20° M2F	54' 41"
DA SILVA LEHOUX Stef	86° M1F	58' 09"
DARNET GINOT Kari	100° M1F	1H 00' 51"
AMARY Françoise	10° M3F	1H 02' 16"

*Qualifiés pour les championnats de France 2018 du 10 km

Pour information, tous vos résultats doivent être transmis à l'adresse courriel suivante : rbdq@hotmail.fr
D'avance, merci



2- L'agenda sportif de l'automne 2017 :

La liste suivante n'est pas exhaustive et chacun est libre de s'engager à la course de son choix à ses frais.

Petit Rappel : l'USRA se charge des inscriptions uniquement lorsque la compétition est offerte par le club (OPC). La décision d'offrir la course est prise en réunion de bureau.

Samedi 11 novembre 2017 : Cross du Parc de Rentilly (Bussy Saint Martin)

Cross accessible à tous sans difficulté majeure avec quelques relances et un faux plat montant à l'arrivée

Dimanche 12 novembre 2017 :

- **Cross de Torcy**

Cross accessible à tous sans difficulté majeure

- **Cross de Brie Comte Robert**

Cross technique avec quelques petites montées et relances

- **Sparnatrail d'Epernay**

Comptant pour le TTN 2018 32 km et 57 km

Dimanche 19 novembre 2017 :

- **Cross de Coulommiers**

Cross accessible à tous sans difficulté majeure avec un fromage à l'arrivée

- **La ronde d'Ermont (95)**

- Course sur route 10 km parcours très roulant

- **Semi-marathon de Boulogne-Billancourt (92)**

- **Course des 3 côtes à Dugny (93)**

(Inscription gratuite 10 km sur route)

Dimanche 26 novembre 2017 :

- **Cross de Coupvray**

Cross technique avec quelques petites montées et relances

- **Corrida de Thiais**

Dimanche 03 Décembre 2017 :

- **Cross du Coq au Nautil de Pontault-Roissy**

Cross très technique avec quelques montées et relances

Support du championnat du 77 du cross court

Nous aurons également besoin de bénévoles (avant-pendant et après la course)

3-L'actu des différentes catégories :

Athlétisme Jeunes :

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

Une nouvelle venue depuis la rentrée parmi les entraîneurs, Corinne MILESI-GIDOIN, qui vient d'obtenir son diplôme d'entraîneur jeunes ; bravo à elle.

Les enfants ont participé aux « Poussinades » organisées le Samedi 14 Octobre à Ozoir la ferrière.



Bravo aux 12 EAM, 7 EAF, 5 POM et 12 POF pour leur participation (Joyce **SIDNEY**, Léa **N'SADISSA**, Dounia **DAHMANI**, Manon **PASTISSON**, Elyne **GAILHARD MARZLOFF**, Elise **BOYER**, Alyssa **NGUYEN**, Charlie **VACHERET**, Guillaume **NOEL FLEURY**, Ilyes **AABAR**, Louis Augustin **DEPECKER**, Mathias **VEIS VAUTIER**, Ewenn **LAURENT**, Anis **LEGEAY**, Yacine **HAMZA**, Louis **ROUSSEL**, Corentin **TABURET**, Mathys **ANGOT**, Chemwyl **MEHIRES**, Maëlyne **CHARLERY**, Julie **DUMANT**, Maïwenn **GELEBART**, Maïssa **HAMDI**, Carla **GUILIANA**, Morgane **VEIS-VAUTIER**, Clémence **TABURET**, Maimo **DIALLO N'SIRA**, Lauraleene **QUEMON**, Elora **BOURMAUD**, Lina **ODIN**, Kim **TURC**, Nolann **TAYLAN**, Yoni **MOHAMED GOMES**, Alexis **PEREIRA**, Tom **RATEAU**, Mathis **BEGUE ALONSO**)

- **BENJ/MIN** (Entraîneurs : Elise et Joël)

5 benjamines, 4 minimes garçons et 1 minime fille ont participé au triathlon de Savigny Le Temple.

Bravo à eux pour leur participation (Emeline **STEVENIN**, Marie **HOUAREAU**, Jade **IRCA**, Pia **PAIVA GONCALVES**, Nur **VAZ**, Thuy-An **PHAM**, Matis **JANSSENS**, Enzo **TALARD**, Timo **BRISSET**, Jonathan **YANGA BADEVONGA**)

Le programme hivernal est le suivant :

- cross de **Coulommiers** le 19 /11
- championnat départemental de triathlon minimes le 26/11 à **Reims**
- cross de **Pontault** le 03/12
- épreuves combinées du 77 (championnat dont le niveau est élevé, seuls certains athlètes seront susceptibles d'être sélectionnés) le 10/12 à **Reims**
- cross départemental le 14/01 à **Nemours**
- championnat départemental de triathlon benjamins les 10 et 11/02 à **Reims**
- cross LIFA sur qualif le 18/02 à **Cergy**

Les entraîneurs enverront les inscriptions par mail une quinzaine de jours avant la date de la compétition.

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

2 cadets, 1 espoir et 1 sénior ont participé au challenge de Savigny Le Temple.

Bravo et félicitations à Marie Epiphanie **KOUAKOU** (1^{ère} Sur 100 m et 2^e en longueur), Clément **DAUTRY** (6^e sur 100 m et 2^e au javelot), Antoine **DAVID** (2^e sur 100 m) et Jonathan **DERUMIER** (11^e sur 3000 m et 4^e au javelot)

Le programme hivernal des compétitions d'athlétisme est le suivant :

- championnat départemental sur 400m le 19/11 à **Eaubonne**
- cross de **Pontault** le 03/12
- championnat départemental sur 200m et 800m le 9/12 à **Eaubonne**
- meeting en salle le 13/01 à **Fontainebleau**
- régionaux en salle espoirs/séniors sur qualif le 20 et 21/01
- régionaux en salle cad/ju sur qualif le 27 et 28/01
- régionaux de cross sur qualif le 04/02
- LIFA de cross sur qualif le 18/02 à **Cergy**

Les entraîneurs enverront par mail les inscriptions à chaque compétition une quinzaine de jours avant celle-ci.



Marche nordique : (Entraîneurs : Christiane et Patrice)

Les sorties se poursuivent dans la forêt de ferrières tous les mercredis matin et samedi après-midi avec un plaisir partagé par tous et toutes. Les « running Adultes » peuvent se joindre au groupe en complément de leur entraînement.

Le club a participé à l'animation découverte organisé par le magasin Décathlon de Pontault Combault le 7 Octobre 2017 dans la forêt de Notre Dame.

Jean Marie, Patrice, Patrick ont suivi avec Christiane une animation 'Nordic Fit' sur la base de Loisirs de l'UCPA à Vaires, pour améliorer l'encadrement de la Marche Nordique. Formation très dynamique et intéressante qui a plu à tous.

Rnning Adultes : (Entraîneurs : Pierre-Luc, Mickaël et Joël)

Les petites modifications demandées par les adhérents lors de la dernière assemblée générale n'ont pas pour l'instant beaucoup de succès (à savoir : exercices spécifiques de travail de la foulée). Pourtant, il est important d'avoir une bonne foulée pour progresser. Malgré cela, une moyenne de 25 à 30 coureurs sont présents à chaque entraînement, ce qui pose des problèmes le jeudi car nous devons partager la piste avec les jeunes entraînés par Joël. Nous allons donc être obligés de s'entraîner dans la ville.

Bonne émulation en ce début de saison avec une vingtaine de personnes qui ont préparé le 10 km de Montereau.

A partir de ce mois, nous rentrons dans une préparation hivernale spécifique pour attaquer les courses du printemps dans les meilleures conditions physiques possibles.

4-Classement finaux des challenges départementaux route et trail découverte septembre

-Challenge Route :

Bravo à l'ensemble des féminines qui ont participé à l'une ou plusieurs courses du challenge route et contribué à la première place du classement.

En individuel, bravo à :

- Stéphanie PIFFETEAU** 1^{ère} Master1
- Amélie BONNARGENT** 5^è Sénior
- Corinne MILESI-GIDOIN** 9^è Master1
- Pascal DUMAS** 3^è Master1
- Achour IDRES** 5^è Master1

-Challenge Trail découverte :

- 4^è au classement club
- 2^è au classement féminin
- Nadège OHREL** : 9^è Master1
- Corinne BRIDOUX** : 9^è Master 2
- Elise HURTEAUX** : 1^è Sénior
- Djamel MANKOURI** : 10^è Master 2
- Gwenaël GUERAUD** : 9^è Sénior



Bravo à tous et à toutes d'avoir porté haut les couleurs du club. Certains d'entre vous ont reçu une invitation personnelle pour la soirée de remise des récompenses qui aura lieu le vendredi 24 novembre 2017 à 20h30 au **Gymnase Lerozier rue Eugène Hemar 77230 Dammartin en Goële**.

Un minibus de la ville a été réservé pour prévoir un déplacement collectif. La soirée est ouverte à tous, même ceux ou celles qui ne sont pas récompensés cette année (le bus est réservé en priorité aux lauréats).

5. Formations :

Corinne Milesi-Gidoïn et Clément Dautry (cadet) ont obtenu leur diplôme «ABC/Bases athlétique ». Félicitations à eux 2.

Clément, Aomar , Jean -Pierre ont finalisé leur formation Athlé par une formation de 5 Jours spécifique au -de 12 ans durant les vacances de la Toussaint .

Corinne encadre les jeunes de l'école d'Athlé depuis la rentrée et Clément va pouvoir aider à l'encadrement des Benjamins.

Merci à eux tous pour leur investissement envers les jeunes.

6. Informations diverses :

Une réunion nutrition est organisée à la salle de l'USR (stade Paul Bessuard) le lundi 13 novembre 2017 à partir de 18h45. Elle sera animée par Fabrice KUHN. Merci de confirmer votre présence par courriel à Nadège avant le 11 novembre 2017.

Indépendamment de cette réunion, l'un de notre partenaire, le restaurant Malocco de Pontcarré organise une soirée beaujolais nouveau le vendredi 17 novembre 2017 à partir de 20 h (38 € par personne avec animation musicale, apéritif et ses amuse-bouches, pot au feu, plateau de fromages, desserts, café avec le beaujolais nouveau) : merci de bien vouloir réserver auprès du restaurant avant le 14 novembre 2017 au 01 64 66 11 76.

Les nouveaux blousons MIZUNO floqués au nom de notre club sont arrivés : n'hésitez pas à voir avec Françoise pour les commandes de vêtement-club aux horaires d'entraînement ou par mail à echosdlusra@hotmail.com

Voilà, c'est tout pour ce mois

Mickaël,
Animateur des entraînements « Adultes -Hors stade » du club
Et rédacteur du bulletin mensuel pour le compte de l'U.S.R.A.

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, Pierre-Luc GAGEY, Mickaël LEFEUVRE**
Webmaster : **Achour IDRES**