



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°29 – Décembre 2017

Quel que soit la saison, les conditions atmosphériques, rien ne doit gâcher le plaisir de courir. En hiver, les courses sont plus rares. C'est donc le moment d'oublier le chrono et de se préparer sans stress aux objectifs du printemps en restant assidu aux entraînements et participer aux corridas ou aux cross proposés dans la région.

Comme chaque mois, vous retrouverez dans ce bulletin, le compte rendu de la dernière réunion de bureau, les résultats significatifs de novembre, l'agenda sportif, l'actu de chaque catégorie d'âge.

Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année de la part de tous les membres du bureau et des entraîneurs.

1- **Compte-rendu Réunion Bureau du 9 Novembre 2017**

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

Excusés : Nathalie, Nadège, Pascal

Compétitions à venir

1) **Adultes**

- Cross de Torcy le 12/11
- Cross de Brie Comte Robert le 12/11
- Cross de Coulommiers le 19 /11
- Cross du Coq le 3/12 **OPC et Championnat 77 de cross court**
- Cross de Saint Pierre-Nemours le 14/1/2018 – **Championnat 77 de cross long**
- Cross Ile de France Est le 4/02 à Créteil pour les qualifié(e)s

Discussion sur les cross OPC (offert par le club) : vu le peu de personnes concernées par les cross et la dispersion des coureurs, seul le cross du Coq a été retenu comme course OPC.

2) **EA/PO**

Le cross de Torcy le 12 novembre sera **OPC pour les EA/PO** vu le nombre de participants : 38 jeunes sont inscrits.

3) **Benjamins-Minimes**

- Cross de Coulommiers le 19 /11 : **OPC pour les jeunes** (Benj /Min/Cadet/Junior).
- Championnat départemental de triathlon Minimes le 26/11 à Reims
- Cross du Coq le 03/12 à Pontault **OPC**
- Epreuves 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
- Régionaux de cross sur qualif le 04/02 à Créteil
- Championnat départemental de triathlon benjamins les 10 et 11/02 à Reims
- Cross LIFA sur qualif le 18/02 à Cergy

4) **Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors**

- Championnat départemental sur 400m le 19/11 à Eaubonne
 - Cross du Coq le 03/12 à Pontault **OPC**
 - Championnat départemental sur 200m et 800m le 9/12 à Eaubonne
 - Meeting en salle le 13/01 à Fontainebleau
 - Cross départemental le 14/01 à Nemours
 - Régionaux en salle Espoirs/Séniors sur qualif le 20 et 21/01



- Régionaux en salle Cad/Jun sur qualif le 27 et 28/01
- Régionaux de cross sur qualif le 04/02 à Créteil
- Cross LIFA sur qualif le 18/02 à Cergy

Organisation pour les compétitions

Le lien « Inscription facile » est utilisé maintenant pour toutes les catégories et fonctionne bien.

Pour la 1^{ère} compétition des Cadets/Juniors : 16 athlètes ont participé.

Désormais, on demandera certains renseignements pour remplir plus facilement les bulletins d'inscriptions collectifs mais ces informations ne seront pas visibles des autres utilisateurs.

Cross département à Nemours le 14 janvier

Un minibus va être demandé ainsi que le prêt de 2 tentes 3mx3m avec côtés et poids au Service technique de la ville.

Formation 1^{er} Secours

Cette formation est proposée par l'USR : Nathalie Sottou, Corinne Milesi, Christiane, Françoise, Jean-Pierre et peut-être Clément sont intéressés. Les dates du 9 ou 16 décembre seront proposées à l'organisateur.

Matériel à commander

- Starting-block au moins 1 à commander. Aomar va essayer d'en réparer 1 avec ceux qui sont hors d'usage
- Haies x6
- Haies de vélocité
- Cerceaux plats
- Petites coupelles

Il est nécessaire de doubler certains matériels car maintenant il y a 2 lieux d'entraînement (stade et gymnase).

Tenues USRA

Les nouveaux blousons MIZUNO ont du succès : nouvelle commande à passer

En attente de la commande de débardeurs club mais il faudra certainement en recommander rapidement pour les Minimes F qui vont faire des compétitions : nombre et tailles à donner rapidement à Françoise.

Dates à retenir

- Goûter pour les jeunes avant les vacances de Noël : le 20 décembre pour les EA/PO (faire une demande auprès de service des Sport pour l'organiser au Gymnase Mandela) et le 21 décembre pour les Benj/Min sur le stade. Les Cad/Jun/Esp... ont décidé de faire « pizza » le même soir
- Galette : samedi 6 janvier 2018 à partir de 17h au Centre Social des Airelles (salle à réserver)
- AG de la section : le 8 juin 2018

Challenge Club

Roland ne souhaitant plus assurer le classement du Challenge club, une discussion a été lancée sur la persistance ou non de ce challenge, sachant qu'il entraîne une surenchère de courses en fin de saison...

Elise et Joël vont faire un classement des jeunes (à partir de Benjamins) sur les compétitions en athlétisme.

Les EA/PO sont récompensés en fin de saison par les passages de témoins et les diplômes qui valorisent leur participation aux compétitions.

Reste à revoir pour les adultes lors de la prochaine réunion de bureau.

Questions diverses :

- Micka souhaite recevoir les infos à mettre dans le bulletin mensuel au plus tard avant le dernier jour du mois
- Suite à ses performances, le minime Matis Janssens a été retenu pour participer avec ses entraîneurs à la journée de regroupement « Génération 2024 » le 2 décembre à Fontainebleau. Pour info, son dossier d'inscription a été renvoyé le 12 novembre.



- Le club est toujours à la recherche d'un entraîneur Adultes : à revoir à la prochaine réunion de bureau
- Christiane a annoncé que, pour raisons personnelles, elle ne renouvellera pas son mandat de présidente pour la prochaine saison (à partir de juin 2018) mais sera présente pour le 10 km Forestier

PROCHAINE REUNION : JEUDI 11 JANVIER 2018

2- Les résultats significatifs de novembre 2017 :

Avant de revenir sur les résultats significatifs, je voudrais, au nom du club, remercier Roland BOYER qui récupérait nos résultats et établissait le challenge club depuis 15 ans et a décidé de passer la main. Merci pour tout Roland. Rachid EL HAOUARI reprend le relais. Nous vous précisons lors du prochain bulletin comment faciliter la tâche de Rachid.

Parmi les nombreux résultats de novembre, coup de chapeau à :

- Matis JANSSENS** : 3^e Minimes au Cross de Torcy et de Coulommiers et 2^e sur 50 m et 1 000 m à Reims
- Yohan MANICOR** : 2^e sur 400 m à Eaubonne
- Stéphanie PIFFETEAU** pour sa qualification pour les championnats de France de marathon 2018 : 3h37'48'' (Marathon du Beaujolais)
- Rachid EL HAOUARI** pour sa qualification pour les championnats de France du 10 km 2018 : 36'52'' (Ermont)
- Sandrine AABAR** 1^{ère} Master 1 au cross de Torcy et 2^e à celui de Coulommiers
- Amélie BONNARGEANT** : 3^e Master 1 au cross de Torcy
- Aurélié ROSA** : 1^{ère} Sénior au cross de Torcy
- Pascal DUMAS** : 3^e Master 1 au cross de Torcy
- Ilyès AABAR** : 3^e Poussins au cross de Torcy
- Thierry BOCHATON** : 1^{er} sur le 5 km de Bezons
- Pascale TANGUY** : 2^e Master 1 sur le 56 km de la Sparnatrail
- Christiane GAUDRIN** : 2^e Master 3 au cross de Coulommiers

3- L'agenda sportif:

Dimanche 17 Décembre 2017 :

-Cross de Sénart à Combs La ville

Cross très technique avec quelques montées et relances

Un bon dernier test avant les championnats du 77 de cross long

Dimanche 14 Janvier 2018 :

-Championnats départementaux de cross à St Pierre Nemours pour toutes les catégories (O.P.C.)

Pour les adultes, inscriptions sur doodle avant le 09 novembre à 24h.

Dimanche 11 Février 2018 :

-Maxi-cross de Bouffemont

Samedi 6 janvier 2018 : rendez-vous à partir de 17 h au Centre Social des Airelles pour partager la traditionnelle galette



-L'actu des différentes catégories :

Athlétisme Jeunes :

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

Très belle participation en nombre pour nos petits au cross de Torcy : 8 Eveil garçons, 6 Eveil Filles, 14 poussines filles et 7 poussins garçons : Bravo à tous et à toutes car la météo ce jour-là était exécrable.

-BENJ/MIN (Entraîneurs : Elise et Joël)

La saison a commencé de belle façon avec une participation au challenge de SAVIGNY de 15jeunes. C'est un record pour le club Les minimes ont répondu également présent malgré leur peu d'expérience dans ce type de compétition.

Egalement, une bonne participation et une détermination sans faille pour les minimes au championnat du 77 de triathlon.

Matis se distingue par sa très bonne perf en hauteur qui lui permet d'intégrer le groupe élite jeune 2024.

Concernant les filles très motivées par le saut en longueur ,elles ont toutes franchi le premier niveau des 3 mètres malgré l'absence de sautoir au club!

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

Le programme de décembre des compétitions d'athlétisme est le suivant :

- cross de **Pontault** le 03/12
- championnat départemental sur 200m et 800m le 9/12 à **Reims**

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

Toujours autant d'assiduité aux entraînements la semaine avec un groupe sympathique et motivé, nous commençons la deuxième phase de la préparation hivernale avec comme objectif pour certains le 1^{er} tour des championnats départementaux de cross. Nous sommes ambitieux chez les filles en espérant aller le plus loin possible (les France le 4/03 à Plouay (22).

L'USRA a été mis à l'honneur lors de la sympathique soirée de récompenses du Challenge de Seine et Marne avec de nombreuses coupes aussi bien en individuel homme et femme qu'en équipe sur route et sur trail. Le défi est à relever pour 2018 !!

Marche Nordique : (Entraîneur Christiane)

Un grand Merci à Patrick Codron qui remplace sans difficulté Christiane quand elle ne peut pas assurer l'entraînement.

5- Informations diverses :

Merci à Fabrice KUHN pour l'animation de la réunion nutrition qui a été fort appréciée par les adhérents. Maintenant, il n'y a plus qu'à mettre en application ses conseils nutrition.

Par ailleurs, Françoise nous propose une sortie club le week-end du 28 et 29 avril 2018 à Dieulefit (26). Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez aller sur le site de la course <http://trailpaysdedieulefitdrome.jimdo.com/> et le faire savoir aux membres du bureau le plus rapidement possible pour savoir le nombre de personnes intéressés

Merci aux bénévoles de la section (malheureusement trop peu nombreux) qui sont venus soit le matin, soit après leur course ou la journée complète pour aider à l'organisation et au succès de cette manifestation. Notre Coq a encore eu beaucoup de succès. Nous reviendrons sur les résultats dans le prochain bulletin.



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.