



La forme est là

Union Sportive de Roissy en Brie
Section Athlétisme
Affiliation F.F.A. 077 119
Stade Paul Bessuard
Av. I. Rabin 77680 Roissy en Brie
Tel : 06 08 85 94 40 echosdlusra@hotmail.com
Site internet www.usra77.fr

Bulletin d'informations USRA N°59 – Décembre 2020

La situation sanitaire reste difficile. Cependant, nous avons eu l'autorisation de la municipalité pour utiliser, de nouveau, la piste d'athlétisme. Nos plus jeunes, qui ne peuvent évidemment pas s'entraîner seuls et en extérieur, sont prioritaires, et ont repris les entraînements collectifs au stade depuis le 30 novembre.

En ce qui concerne les adultes, étant donné le protocole sanitaire imposé par la fédération, nous préférons ne pas reprendre officiellement les entraînements collectifs pour l'instant. Ceux qui souhaitent venir courir sur la piste, aux heures des entraînements, doivent respecter les consignes suivantes :

- être à jour de sa licence
- remplir la feuille de présence
- ne pas utiliser les vestiaires
- porter le masque en dehors de la pratique sportive
- respecter une distanciation de 2m
- remplir son attestation de déplacement (20km et 3h 1x/jour)
- des groupes de 6 coureurs maxi

Nous allons étudier la situation pour envisager une véritable reprise des entraînements le 15 décembre, en fonction des annonces et des mesures qui en découleront.

Sinon, comme chaque année au 1er novembre, certains d'entre vous ont changé de catégorie. Vous trouverez ci-dessous le détail. Ces catégories sont valables du 1er novembre 2020 au 31 octobre 2021.

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Seniors	SE	1987 à 1998
Espoirs	U23 ES	1999 à 2001
Juniors	U20 JU	2002 et 2003
Cadets	U18 CA	2004 et 2005
Minimes	U16 MI	2006 et 2007
Benjamins	U14 BE	2008 et 2009
Poussins	U12 PO	2010 et 2011
École d'Athlétisme	U10 EA	2012 à 2014
Baby Athlé	U7 BB	2015 et après

Masters			
CODE	ANNEE DE NAISSANCE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
M0	1986 - 1982	M6	1956 - 1952
M1	1981 - 1977	M7	1951 - 1947
M2	1976 - 1972	M8	1946 - 1942
M3	1971 - 1967	M9	1941 - 1937
M4	1966 - 1962	M10	1936 et avant
M5	1961 - 1957		



Au sommaire de ce bulletin de décembre, le compte rendu de la dernière réunion du comité directeur en visio, (crise sanitaire oblige), l'agenda et les derniers résultats sportifs (oui, il y en a !), l'actualité des différentes catégories d'âge et un zoom sur nos entraîneurs.

Bonne lecture,

1- Compte-rendu de la réunion du comité directeur en visioconférence le 21 novembre 2020 :

Présents : Pascal, Françoise, Stéphanie, Christiane, Mickael, Pierre-Luc, Johan, Elise, Joël
Excusé(e)s : Nadège, Nathalie

Positionnement face au confinement :

L'USR a envoyé un mail aux différentes sections afin qu'elles fassent le maximum pour rentabiliser les cotisations : soit rembourser soit ne pas encaisser les chèques.

Pascal propose de tout encaisser et de faire un bilan en fin de saison. Le mieux serait de faire une réduction sur la saison prochaine comme déjà fait cette année. A ce jour, personne n'a demandé un éventuel remboursement. Les entraîneurs salariés sont au chômage partiel et touchent 84% de leur salaire payé par l'état : pas d'opposition au sein du bureau. Johan est même gêné de toucher ce salaire alors qu'il ne travaille pas.

Entraînement Jeunes :

Pascal propose aux entraîneurs Jeunes de faire des cours de renforcement musculaire en visio. Johan s'y oppose car les EA/PO sont encore petits et cela oblige la présence des parents à leur côté. Par contre, il est prêt à rajouter une sortie le dimanche matin à la fin du confinement. Elise et Joël ont relayé aux plus grands les vidéos proposées par le CDA 77 mais seule Marie leur a répondu....

Entraînement Adultes :

Malgré le confinement, les entraîneurs continuent à envoyer les plans d'entraînement et Nadège envoie toutes les semaines le programme de renforcement musculaire en complément de la course. Pour le mois de décembre, Michel propose une pause dans le programme.

Fabien a proposé un Ekiden virtuel à courir individuellement sur une semaine : il a remporté un vif succès car très rapidement, ce sont 6 équipes qui se sont formées : cela a permis aux nouveaux de participer, à certains de s'équiper et surtout de battre des records personnels.

Challenge « Confinement » USRA :

Pour motiver les coureurs et les marcheurs, Micka a proposé un Challenge interne sur la période de confinement à partir du 16 novembre et jusqu'à la fin du confinement dans le cadre d'1 heure maximum par jour et dans un rayon de 1km. Pour les Eveils Athlétisme et Poussins, la durée est de 15 minutes et 30 minutes pour les benjamins. Un classement honorifique par catégorie d'âge sera attribué en fonction du temps de course sur la période, la distance parcourue départagera les ex æquo. Ainsi ce ne sont pas automatiquement les plus rapides qui gagneront.

Par retour de mail, cela a créé une certaine motivation surtout pour les Marcheurs qui sont contents d'être intégrés dans ce Challenge.

Il faudra envoyer à Micka à fin novembre les premiers résultats pour faire un classement intermédiaire.

Joël propose un Challenge « Musculation » avec squats, pompes et corde à sauter.

Questions diverses :

- Proposition de Christiane d'organiser (après le confinement) un triathlon pour les petits avec les clubs voisins (UMS Pontault, Ozoir, La Queue en Brie)
- Proposition aussi d'organiser un relais pour les adultes mais chaque club peut le faire de son côté
- Proposition de commander des masques lavables aux couleurs du club (*devis reçu pour 200 masques en vrac 690 € et en sachet individuel 728 €*). A rediscuter....

2-Agenda Sportif des prochaines semaines pour les adultes Hors stade :

Nous n'avons toujours pas de visibilité sur le maintien des compétitions hors stade, post confinement, même la Corrida Internationale de Houilles a été annulé.



Pour ceux ou celles qui souhaitent participer à des compétitions, certains organisateurs maintiennent leurs courses « en virtuel ». Le principe est simple. Il suffit de s'inscrire sur le site de l'organisateur, faire la distance dans le rayon de 20 kms de son domicile avec une montre connectée et enregistrer votre chrono sur le site de la course en question.

Pour info, la FFA organise la 2^e édition du 5 km Athlé-Open de France virtuel du 19 au 24 décembre 2020, sur le parcours de votre choix. Pour toutes infos complémentaires, www.jaimecourir.fr

Sur toutes réserves, ci-dessous les prochaines (premières) courses programmées :

24/01/2021 : Championnats départementaux de cross court et long à Meaux (1^{er} tour)

07/02/2021 : Régionaux de cross à Brie Comte Robert (2^e tour pour les qualifiés à l'issue du 1^{er} tour)

3-Résultats Sportifs de novembre :

Voici les résultats des 6 équipes ayant participé à l'Ekiden Virtuel de la FFA :

Belle perf pour l'**équipe 1** avec un chrono de **2h59'57''** : Sandrine (23'09''(5kms)) -Jérôme (44'21''(10kms)) - Zahra (25'40'' (5 kms)) -Arthur (35'09''(10kms)) -Stéphanie (21'46'' (5 kms)) -Fabien (29'52'' (7,195 kms)).

Equipe 2 : **3h31'20''** (Véranyne (38'02''), Eddy (41'24''), Florence (26'21''), Pascal D. (41'26''), Isabelle (33'51''), Karim (30'16''))

Equipe 3 : **3h29'25''** (Aomar (23'27''), Marie (49'48''), Razia (28'37''), Arnaud (43'29''), Françoise (31'54''), Pascal L. (32'00''))

Equipe 4 : **3h25'45''** (Christophe (23'17''), Christian (48'56''), Michel (24'00''), Djamel (43'21''), Vanessa (34'00''), Mickaël (32'11''))

Equipe 5 : **3h15'43''** (Bérengère (26'30''), Bakari (42'35''), Tony (18'00''), Nicolas (46'18''), Nadège (24'06''), Claude (38'15''))

Equipe 6 : **3h42'47''** (Bruno (22'24''), Saloua (51'35''), Sandrine (29'09''), Nadia (55'38''), Sandra (26'42''), Nadège (38'14''))

Bravo à tous et à toutes pour votre participation dans cette période où la motivation est difficile à trouver en solo, sans objectif et compétitions à l'horizon.

4- Actualité des différentes catégories d'âge :

Eveil Athlétisme/Poussins(es) : (Entraîneur salarié : Johan assisté de Sandrine, Zahra, Christiane, Fatima, Thomas)

Les entraînements au stade ont repris lundi 30 novembre dans le respect des consignes sanitaires. Les vestiaires restent inaccessibles. Les jeunes étaient impatients de reprendre le chemin du stade puisqu'une quinzaine d'éveils et 19 poussins étaient présents.

Le gymnase étant encore fermé aux associations, les entraînements du mercredi pour les éveils auront lieu à partir de 17h30 au stade jusqu'à nouvelles décisions gouvernementales.

Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme
(Entraîneurs salariés : Elise & Joël)

Reprise des entraînements collectifs au stade depuis le 30 novembre : fin des séances à 20h30

Adultes Hors Stade : (Animateurs : Pierre-Luc, Nadège et Michel)

Comme précisé en introduction de ce bulletin, pas de reprise officielle des entraînements collectifs. Néanmoins, il est possible pour ceux ou celles qui le souhaitent de venir courir sur la piste, aux heures des entraînements en respectant les consignes détaillées en 1^{ère} page de ce bulletin. Attention, une jauge de 15 athlètes maximum est tolérée sur la piste d'athlétisme.



Marche Nordique : (Animateurs : Patrice, Christiane, Jean-Marie)

Possibilité de sortir en petits groupes de 6 marcheurs maximum dans l'espace public avec son attestation de déplacement.

5- Challenge « confinement »

Afin de garder le lien entre les adhérents tout en respectant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire, nous avons créé ce challenge. Ouvert à l'ensemble des adhérents (des éveils aux masters, ainsi que les marcheurs nordique), chacun est libre d'y participer en marchant ou en courant mais à faire en solo, sauf pour les mineurs.

1^{ère} phase : du 16 au 27 novembre 2020 inclus

Pour être intégré dans le classement, il convenait de respecter les consignes sanitaires, à savoir, pas plus d'une heure quotidienne (pas plus de **15 mn** par jour pour les catégories Eveil Athlétisme et Poussins) (pas plus de **30 mn** par jour pour les benjamins et les minimes) par jour et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile.

A l'issue de cette phase, voici les personnes qui ont transmis leurs sorties :

Classement Scratch Adultes Running :

Scratch	Nom	Prénom	Cat.	Temps	Distance	Nombre de sorties
1	DUMAS	PASCAL	M2H	8h52'28"	110,06	9
2	DOUFLE	KODJO ARNAUD	M2H	7h52'23"	90,05	8
3	AMARY	FRANCOISE	M6F	6h58'00"	62,5	7
4	LEFEUVRE	MICKAEL	M3H	5h52'00"	70,39	6
5	SALTEL	NADEGE	M0F	4h34'17"	49,05	5
6	GREGOR	SANDRA	M3F	3h28'00"	37,19	5
7	CHARLERY	VERANYNE	M1F	3h12'00"	24,00	5
8	BEN AZOUZ	MICHEL	M4H	0h57'00"	11,33	2

Classement Scratch Jeunes Running :

Nom	Prénom	Cat.	Temps	Distance	Nombre de sorties
CHARLERY	MAELYNE	BEF	0h53'00"	6.18	2
CHARLERY	ANAELLE	EAF	1h08'00"	8.25	4
PARTHENAY	ELISE	EAF	0h58'50"	8,57	4

Classement Scratch Marche :

Nom	Prénom	Cat.	Temps	Distance	Nombre de sorties
AMARY	JEAN MARIE	M9M	9h00'00"	50,7	9
GAUDRIN	CHRISTIANE	M6F	7h53'00"	41.3	8
FLOT	PATRICE	M3H	7h00'00"	42,9	7
HACHE	PHILIPPE	M3H	6h57'00"	38,36	10
AMARY	FRANCOISE	M6F	3h00'00"	14,7	3



2^e phase : du 28 novembre à la fin du confinement

Même si vous n'avez pas participé à la 1^{ère} phase, il est encore possible de vous joindre à ce challenge.

Pour être intégré dans le classement, il convient de respecter les consignes sanitaires, à savoir, pas plus de 3h par jour (pas plus de **15 mn** par jour pour les catégories Eveil Athlétisme et Poussins) (pas plus de **30 mn** par jour pour les benjamins et les minimes) et dans un rayon maximal de 20 kms autour du domicile.

A la fin du confinement, chaque participant devra communiquer les éléments suivants :

- son nom et son prénom
- la distance parcourue
- le temps passé
- la vitesse moyenne
- sa catégorie (éveil, poussin..., marche nordique)
- le nombre de sorties

à l'adresse courriel suivante : micka28.ml@gmail.com,

Un classement honorifique sera établi à l'issue du confinement par catégorie d'âge et sera diffusé dans le bulletin mensuel.

Le bureau se réserve le droit d'adapter les règles au cours du challenge en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.

Chaque personne participe sous sa propre responsabilité ou celle de ses parents, pour les mineurs. Le club ne pourra être tenu responsable si vous ne respectez pas les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire lors de votre sortie.

6- Zoom sur...

3 entraîneurs salariés et 11 entraîneurs bénévoles sont à pied d'œuvre toutes les semaines pour que chaque athlète prenne du plaisir à pratiquer l'athlétisme, la course hors stade ou de la marche nordique. Ils sont là pour motiver et aider chacun à progresser. Ces acteurs de l'ombre méritent la lumière et c'est pour cette raison, que nous avons décidé de dresser le portrait de chacun d'eux.

Ce mois-ci, Zoom sur :

Thomas SOTTOU (17 ans) - entraîneur adjoint des poussins



Ce pur produit du club a commencé l'athlétisme dès l'âge de 6 ans. A 14 ans, ce passionné a voulu découvrir d'autres disciplines sportives. En septembre dernier, il a souhaité revenir à ses premiers amours en proposant d'encadrer les poussins avec Johan. Pour lui, c'est tout naturel de transmettre ce qu'il a appris aux plus jeunes. Pour le club, c'est une fierté et une satisfaction de voir que ses athlètes peuvent, à leur tour, devenir des éducateurs, soucieux de participer à la pérennité du club. Merci donc à Thomas, en Terminale au Lycée Charles Le Chauve, de consacrer du temps au club.



Christiane GAUDRIN (66 ans) – entraîneuse sportive des Eveils-Athlétisme, poussins et marcheurs nordique



Véritable cheville ouvrière de notre club depuis sa création, Christiane a exercé toutes les fonctions au sein de l'USRA. Entraîneur des petits et de la marche nordique, présidente, directrice de course sur le « 10 km forestier ». Le club est sa 2^e famille.

Cœur sur la main, elle est à l'écoute de tous et aime partager, notamment avec les enfants. Elle tente de leur transmettre son envie de vivre l'athlétisme à fond. Il faut la voir mettre toute son énergie lors des compétitions pour encourager chaque athlète.

Son entêtement est en fait une qualité car elle ne lâche rien. Elle l'a démontré, notamment, lorsqu'elle a imposé la pratique de la marche nordique au sein de la section. Bien qu'elle consacre une bonne partie de sa retraite à l'athlétisme, Christiane a d'autres passions comme le ski de fond, le skating, la randonnée, la photographie et la lecture.

Michel PHILIPONNEAU (63 ans) - entraîneur des adultes « Hors-stade »



Ce jeune retraité a rejoint l'USRA en octobre 2019 après avoir brillé de longues années en tant qu'athlète chez nos voisins du PAAC. Il a gardé son tempérament de compétiteur et souhaite modestement partager son expérience et les recettes qui lui ont permis de progresser et de monter sur les podiums. En dehors de la course à pied, ses plus grandes passions sont ses 2 petites-filles. Merci Michel d'avoir choisi l'USRA pour partager bénévolement ton expérience.



Elise HURTEAUX (39 ans) – entraîneuse sportive des benjamins-minimes-cadets-juniors-espoirs-seniors



Professeur d'Education Physique et Sportive, Elise est au club depuis 2006, avec une double casquette d'athlète et entraîneur. C'est donc tout naturellement qu'elle transmet son plaisir qu'elle éprouve à courir et s'entraîner. Elle s'évertue à inculquer avec force les valeurs les plus importantes à ses yeux que sont la persévérance et le respect de l'autre. Sa plus grande satisfaction est de voir les enfants dont elle a la responsabilité, progresser. En tant que compétitrice, elle essaye de les accompagner pour qu'ils soient le plus performants possible.

Cette maman de 2 enfants a d'autres passions que le sport comme les arts créatifs, le scrapbooking, le tricot, le crochet, la peinture, le jardinage, le bricolage et la couture.

Merci à Elise pour son investissement au sein du club depuis toutes ces années aussi bien en tant qu'athlète, qu'en tant qu'éducatrice. Tu es un exemple à suivre pour nos jeunes athlètes.

Nadège OHREL (47 ans) – entraîneuse sportive des adultes hors stade et animatrice des séances de Paléofit





Comptable de profession, Nadège occupe la fonction bénévole de trésorière adjointe du club mais anime également depuis 2018, les séances de paléofit et les entraînements des adultes « hors stade ».

Au club depuis septembre 2013 en tant qu'athlète, Nadège est une autodidacte qui a soif d'apprendre et surtout de transmettre ses connaissances. Femme de caractère, elle ne lâche rien et est très exigeante avec elle. Toujours souriante, elle anime avec passion et enthousiasme chaque mercredi ses séances. Bien qu'elle soit très occupée avec son boulot et sa famille à gérer, elle a continué pendant toute la période de confinement à envoyer chaque semaine, les séances pour que chacun puisse continuer à s'entretenir physiquement.

Elle est très intéressée par un élément essentiel du sportif, la nutrition. En dehors de ses activités professionnelles et sportives, elle apprécie d'être entourée de ses amis et de sa famille.

Merci Nadège d'être si attachée et dévouée à ton club, toi qui aurais pu en choisir un autre, habitant Pontault-Combault.

Voilà, c'est tout pour ce mois-ci, il faudra attendre les prochains bulletins pour découvrir les portraits de Zahra, Sandrine, Johan, Fatima, Joël, Pierre-Luc, Jean-Marie et Patrice.

Prenez bien soin de vous et de vos proches. Bonnes fêtes de fin d'année, malgré tout et à l'année prochaine.

Mickaël,

Comité directeur de L'US Roissy Athlétisme (2020/2021) :

Président : Pascal DUMAS

Vice-Président : Pierre-Luc GAGEY

Secrétaire : Françoise AMARY

Trésorière : Stéphanie DA SILVA LEHOUX

Trésorière adjointe : Nadège OHREL

Membres actifs : Christiane GAUDRIN, Mickaël LEFEUVRE, Nathalie SOTTOU

Entraîneurs salariés : Johan HERNANDEZ, Elise HURTEAUX, Joël MARTIAL

Entraîneurs bénévoles : Sandrine AABAR, Zahra AABAR, Pierre-Luc GAGEY, Christiane GAUDRIN, Fatima GOMES, Nadège OHREL, Michel PHILIPONEAU, Thomas SOTTOU