



**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°60 – Janvier 2021

En ce début d'année, permettez-moi, au nom du comité directeur de l'USRA, de vous souhaiter une très bonne année 2021, en espérant qu'elle soit meilleure que la précédente afin que nous puissions tous retrouver une vie normale.

En attendant, les entraînements au stade ont repris le lundi 04 janvier avec un aménagement des horaires afin de respecter le couvre-feu et en fonction des créneaux accordés par la municipalité.

Pour l'instant, nous disposons de la piste d'athlétisme les lundis et jeudis de 17h30 à 19h30, les mardis de 18h30 à 19h30, les mercredis de 18h à 19h30 et de 17h à 18h30 pour le gymnase Nelson Mandela.

Le comité directeur (avec le soutien des différents entraîneurs) s'efforce de partager ces créneaux afin que chaque catégorie d'âge puisse profiter de la piste, la priorité étant donné aux jeunes.

Pour connaître le créneau horaire de votre catégorie, il convient de se rapprocher de vos entraîneurs.

Les horaires sont susceptibles d'évoluer au fil des semaines en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.

A la une de ce premier bulletin de l'année, l'agenda et les derniers résultats sportifs (oui, j'en ai trouvé !), l'actualité des différentes catégories d'âge et la suite des portraits de nos différents entraîneurs.

Bonne lecture,

### **1 - Agenda Sportif des prochaines semaines :**

Sans surprise, les départementaux de cross prévus le 24 janvier 2021 à Meaux ainsi que les meetings en salle prévus par la Ligue les 30 et 31 janvier au CNSD sont annulés. Pour les Duathlons BE/MI prévus initialement programmés pour les 30 et 31 janvier, un report peut être envisagé quand le contexte sanitaire le permettra. C'est un détail par rapport à la situation sanitaire. Néanmoins, il convient, sans occulter cette crise que nous traversons, de rester positif et de préparer les conditions d'une reprise normale de notre activité sportive.

Comme l'a indiqué aux clubs, Mr VIRLOUVET, le président du Comité d'Athlétisme du 77, nul ne sait si nous pourrions réorganiser des compétitions, des championnats, des cross ou des courses sur route au premier trimestre mais il convient de préparer la suite de la saison en surveillant l'actualité.

Un calendrier couvrant les 3 prochains mois a été établi sous toute réserve, en sachant que si les compétitions sont autorisées, il conviendra d'appliquer des mesures sanitaires contraignantes. Le but est que s'il y a une reprise, tous nos athlètes, quelle que soit leur catégorie, doivent y trouver leur place.

**Pour les courses sur route**, le challenge trail est susceptible de démarrer le 07 février par le Muco trail du pays de Nemours (22 km) et celui sur route, le 14 mars à Avon (10 km).

Sinon, comme précisé chaque mois, 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 sur le parcours de votre choix avec une montre connectée et enregistrer votre chrono sur le site de la course en question.

### **2 - Résultats Sportifs de décembre :**

La FFA a organisé la 2<sup>e</sup> édition du 5 km Athlé-Open de France virtuel du 19 au 24 décembre 2020 dont voici les résultats pour les athlètes du club :

**Eddy BAUDEL (22'45'')** ; **Tony COURRIVault (23'47'')** ; **Jérôme OLIVIERI (24'15'')** ; **Mickaël LEFEUVRE (25'07'')** ; **Kodjo DOUFLE (25'47'')** et **Stéphanie DA SILVA LEHOUX (31'49'')**.

Bravo à eux et à notre unique féminine d'y avoir participé.



### 3- Challenge interne « confinement »

Il y a eu peu d'engouement pour ce challenge interne « confinement » mis en place pour créer une émulation et pallier le manque de compétitions. Pourtant, il me semble que beaucoup ont continué de courir pendant cette période. C'est dommage car l'ensemble des membres du comité directeur continue à œuvrer bénévolement dans l'ombre pour que le club continue à vivre malgré toutes ces contraintes.

### Confinement Challenge USRA 16 novembre au 14 décembre 2020 inclus

Nom	Prénom	Cat.	Temps	Distance	Type de course	Nombre de sorties
LEFEUVRE	MICKAEL	M3H	17h02'33"	196,64	course	16
GREGOR	SANDRA	M3F	3h28'00"	37,19	course	5
AMARY	FRANCOISE	M6F	22h51'00"	197,40	course	17
AMARY	FRANCOISE	M6F	3h00'00"	14,70	marche	3
AMARY	JEAN MARIE	M9M	9h00'00"	50,70	marche	9
SALTEL	NADEGE	M0F	4h34'17"	49,05	course	5
HACHE	PHILIPPE	M3H	20h42'29"	107,71	marche	24
CHARLERY	VERANYNE	M1F	3h12'00"	24,00	course	5
CHARLERY	MAELYNE	BEF	0h53'00"	6.18	course	2
CHARLERY	ANAELLE	EAF	1h08'00"	8.25	course	4
GAUDRIN	CHRISTIANE	M6F	7h53'00"	41.3	marche	8
DUMAS	PASCAL	M2H	22h43'52"	281,59	course	20
BEN AZOUZ	MICHEL	M4H	0h57'00"	11,33	course	2
DOUFLE	KODJO ARNAUD	M2H	7h52'23"	90,05	course	8
PARTHENAY	ELISE	EAF	0h58'50"	8,57	course	4
FLOT	PATRICE	M4H	19h06'00"	116,20	marche	15
PIFFETEAU	STEPHANIE	M2F	9h00'00"	101,00	course	10
ISOLA	CHRISTOPHE	M2H	7h28'57"	74,19	course	5
ISOLA	CHRISTOPHE	M2H	7h51'40"	34,13	marche	5

Merci à tous les participants.

### 4- Actualité des différentes catégories d'âge :

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

Comme expliqué en préambule, les entraînements au stade ont repris lundi 04 janvier 2021, toujours dans le respect des consignes sanitaires. L'entraînement dans le gymnase a également pu reprendre mercredi 06 janvier 2021. Les enfants et leurs parents étaient ravis.

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

Reprise des entraînements collectifs au stade depuis le 04 janvier : fin des séances à 19h30 (couvre-feu oblige)



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

Il est possible de s'entraîner sur piste les mardis, mercredis et jeudis de 18h30 à 19h30 en respectant les mesures sanitaires par groupe de 6 maximum. Les contraintes pros ou personnelles des entraîneurs ne leur permettent pas d'animer les séances de janvier. Néanmoins, Pierre-Luc va encadrer les séances de fractionné sur piste initialement prévues le jeudi, tous les mercredis de janvier à partir du 13 janvier (au lieu du jeudi) car il n'y a pas les jeunes ce jour-là. Si vous prévoyez de venir qu'une fois, privilégiez de préférence le mardi car la piste doit être partagée avec les petits et les ados le jeudi. Attention, par mesure de sécurité, il faut toujours être 2 minimum sur la piste.

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

Belle participation de nos marcheurs au challenge interne « confinement » (voir paragraphe 3) qui continuent à marcher en petits groupes dans notre belle forêt de Ferrières.

### **5- Zoom sur...**

3 entraîneurs salariés et 11 entraîneurs bénévoles sont à pied d'œuvre toutes les semaines pour que chaque athlète prenne du plaisir en pratiquant 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 :

#### **Zahra AABAR (17 ans) – entraîneuse sportive des Eveils-Athlétisme**

Coachée par Elise et Joël en tant qu'athlète, accompagnée de sa maman Sandrine, également athlète, plus l'expérience d'éducateur de Johan, Zahra est à bonne école pour encadrer nos jeunes pousses. Elle a rejoint le club en tant qu'athlète, en septembre 2018. Sa distance de prédilection est le 10 km sur route et le demi-fond ( de 800 à 3 000 m) sur piste. Zahra est une personne déterminée et exigeante avec elle. Elle sait déjà depuis longtemps le métier qu'elle veut exercer mais ne veut pas brûler les étapes.

L'objectif 2021 est d'obtenir son bac et l'athlétisme lui permet de s'aérer l'esprit. Issue d'une famille nombreuse, elle a l'habitude de s'occuper des enfants et apprécie cela. C'est donc tout à fait naturellement qu'elle proposa en début de saison ses services pour l'encadrement des tout-petits.

Comme pour Thomas (Voir bulletin de décembre), c'est une grande satisfaction pour le club de voir ses jeunes s'investir et transmettre.

Merci donc à Zahra pour son aide et investissement.



Zahra et sa maman Sandrine



**Sandrine AABAR** (43 ans) – entraîneuse sportive des Eveils-Athlétisme

Pratiquant l'athlétisme depuis l'âge de 9 ans, avec une pause entre 18 et 36 ans pour élever ses 5 enfants, Sandrine a le running dans la peau. Accrocheuse, compétitrice, elle ne renonce jamais. Arrivée à l'USRA, il y a 4 ans, elle a décidé de rejoindre l'équipe des encadrants en septembre 2019. Cette passionnée, qui reconnaît être râleuse, prend plaisir à échanger et faire découvrir aux tous petits les différentes disciplines de l'athlétisme (courir, lancer, sauter). En dehors de cette activité, elle aime occuper de ses enfants en étant leur première supportrice quand ils pratiquent leur activité sportive. Elle adore également leur cuisiner de bons petits plats.

**Joël MARTIAL** – entraîneur des benjamins-minimes-cadets-juniors-espoirs-seniors



Notre club et les jeunes, en particulier, ont la chance de pouvoir compter sur ce grand professionnel du sport et de l'athlétisme.

Professeur d'éducation physique et sportive, Joël entraîne depuis 1976 et 2004 au sein de l'USRA.

Quelques jeunes ont été formé par lui avant de partir dans des clubs plus huppés.

Malgré les années qui passent, il reste toujours passionné car il adore le contact humain et accompagner les jeunes dans leur progression. Attentif et à l'écoute de ses athlètes, il a la patience et prend le temps d'expliquer à chacun ce qu'il attend d'eux. Bien que le sport occupe une grande partie de sa vie, il arrive à trouver du temps pour se concentrer à d'autres activités comme le maquettisme et le trading.

**Pierre-Luc GAGEY** (42 ans) – animateur des entraînements adultes hors stade





Ce grand et costaud gaillard a toujours fait du sport depuis sa tendre enfance. En effet, il a d'abord joué au rugby durant 22 ans où il atteint les sommets en accédant, notamment 2 fois à la finale du championnat de France cadet et junior avant d'abandonner le ballon ovale pour le running.

Au club depuis une dizaine d'années, il aime partager et se mettre au service du club même si ses activités professionnelles (directeur d'une agence bancaire) et sa vie familiale (2 enfants) lui prennent déjà beaucoup de temps. Malgré ses contraintes, il assure ses fonctions de président adjoint, entraîneur des enfants (jusqu'à la saison dernière) et des adultes depuis 5 ans.

Il apprécie l'esprit du club et a découvert que la course à pied est également un sport collectif contrairement aux apparences. Il aime accompagner les athlètes dans leurs objectifs en leur proposant des plans d'entraînement personnalisés et partager leurs défis, comme faire un marathon, épreuve qu'il ne pensait pas faire quand il a débuté.

Doté d'un fort mental, il ne renonce jamais et s'efforce de transmettre ces valeurs aux autres. Il est toujours présent pour accompagner les athlètes en souffrance pendant les compétitions et donne de bons conseils aux nouveaux.

## **6- Informations diverses**

Compte tenu de la crise sanitaire, notre rendez-vous annuel pour la galette du club prévu initialement le 16 janvier est malheureusement annulé.

Nous allons recevoir courant semaine prochaine des masques de protection avec le logo du club. Ils seront offerts à l'ensemble des adhérents jeunes et adultes.

Enfin, pour finir, toutes nos félicitations à **Rania Hamdi**, athlète minime et qui propose régulièrement son aide pour les entraînements des benjamins. Elle vient de valider sa formation de jeune juge départemental.

Voilà, c'est tout pour ce mois-ci.

Prenez bien soin de vous et de vos proches. Restons confiants et continuons à exercer notre sport préféré tout en restant vigilant.

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**