



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°61 – Février 2021

Le comité directeur s'adapte au fil des mesures gouvernementales. Suite à la mise en place du couvre-feu à 18h, les entraînements ne peuvent plus être assurés en semaine, (sauf pour les petits, le mercredi de 16 à 17h). Néanmoins, pour que chacun puisse continuer à entretenir sa condition physique tout en restant vigilant par rapport à la crise sanitaire, votre club s'organise afin de continuer, semaine après semaine, à vous proposer des séances.

Chaque semaine, le club demande des créneaux sur la piste d'athlétisme du stade à la mairie afin de pouvoir organiser des séances pour les Eveils Athlétisme, le mercredi (16 à 17h) et le samedi (10 à 11h), pour les adultes hors stade, le samedi (9 à 10h). Dès obtention de l'accord, nous vous confirmons via Whats apps, si les séances sont maintenues.

Pour le moment, nous gérons semaine par semaine et nous ne pouvons pas faire de planning sur le long terme même si nous espérons tous que le 2^e trimestre de l'année sera plus propice à un retour à la normale.

Bien que l'actualité du club ne soit pas très riche en ce moment, vous trouverez ci-dessous les rubriques habituelles de votre bulletin mensuel.

Bonne lecture,

1 - Agenda Sportif des prochaines semaines :

Comme l'expliquait André Giraud, le président de la FFA, lors d'une conférence de presse, le 29 janvier dernier, « Nous n'avons aucune garantie au sujet des mesures gouvernementales qui permettraient à tous, sans distinction, de pratiquer l'athlétisme en compétition. Les meetings et championnats restent donc réservés, à l'heure actuelle, aux athlètes listés et professionnels. Dans ce contexte, il n'y aura pas de saison de cross-country en Février, Mars, ni de championnats de France. Pour éviter une annulation pour la deuxième année consécutive, nous ferons le maximum pour les organiser à l'automne 2021, en raison de notre attachement à cette épreuve si populaire au sein des clubs et pour nos licenciés »

Même s'il est difficile, pour beaucoup d'entre nous, de s'entraîner sans avoir de compétition, il semble nécessaire de s'entretenir physiquement pour être prêt lorsque tout recommencera. Pour les « non-compétiteurs » c'est un bon moyen également de décompresser, de se dépenser afin d'évacuer la pression créée par cette situation.

2 - Actualité des différentes catégories d'âge :

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

Comme expliqué en préambule, Johan assisté de Sandrine, Zahra, Christiane, Fatima et Thomas s'efforcent d'organiser 2 rendez-vous par semaine (le mercredi de 16 à 17h pour EA et poussins), le samedi matin pour les EA de 10 à 11h et le dimanche en forêt pour les poussins. Ces séances sont programmées semaine par semaine en fonction de l'évolution des mesures gouvernementales.

Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors /Espoirs/Adultes Athlétisme

(Entraîneurs salariés : Elise & Joël)

Faute de pouvoir assurer les entraînements collectifs au stade, couvre-feu oblige, Elise et Joël ont envoyé à leurs athlètes un petit programme d'entraînement de renforcement musculaire à faire chez soi (voir courriel d'Elise le 26/01/2021)



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

Nadège continue à envoyer chaque mois, par courriel, les séances de paléofit. Pierre-Luc et Michel ont également établi le plan d'entraînement de février afin que chacun trouve son compte.

Depuis 3 semaines, nous avons pu organiser des séances de fractionné sur la piste d'athlétisme le samedi matin de 9 à 10h. Tant que cela sera possible et en fonction de l'évolution des mesures gouvernementales, nous allons essayer de maintenir ce créneau qui attire une douzaine d'adhérents à chaque fois. Fabien anime la séance du dimanche en forêt ou en ville.

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

Malgré le contexte, Patrice, Christiane et Jean-Marie maintiennent au moins un rendez-vous hebdomadaire le samedi pour les marcheurs. Ils ne font pas grand bruit mais ils sont toujours là. D'ailleurs, ce mois-ci, je vous propose de s'arrêter un instant sur Patrice et Jean-Marie, chefs de file (avec Christiane) de cette discipline au sein de l'USRA.

Patrice FLOT (54 ans) – entraîneur 1^{er} degré Marche Nordique



Ce footeux, originaire de Nancy, comme son idole Michel Platini, a débuté le foot à l'âge de 10 ans et a pratiqué pendant 14 ans.

Après une longue période d'inactivité sportive de 10 ans, il a décidé de se mettre au vélo et à la course à pied.

Arrivé au club en 2003, après avoir participé au 10 km forestier, Patrice a, non seulement, progressé au fil des années mais a également partagé des bons moments de convivialité au sein de la section.

En 2015, des problèmes récurrents au genou le contraignent à arrêter la course à pied mais il ne restera pas longtemps inactif car il décide de s'essayer à la marche nordique, nouvelle discipline proposée par Christiane au sein de l'USRA. L'essai est transformé car il ne se contentera pas de marcher mais décida de passer son diplôme d'entraîneur 1^{er} degré en 2018. Depuis, il encadre les sorties du samedi matin avec Christiane et Jean-Marie. Son souhait est d'amener les pratiquants à la compétition lorsque cela sera de nouveau possible.

Attaché au club, il est toujours partant pour consacrer son temps libre à l'USRA. Il espère que le prochain 10 km forestier de septembre 2021 sera maintenu car il est prévu également d'organiser une marche nordique qu'il lui tient à cœur.

Merci Patrice pour ton dévouement



Jean-Marie **AMARY** (81ans) – entraîneur 1^{er} degré Marche Nordique



Est-il encore utile de présenter Jean-Marie, qui est à l'origine de la création de notre section athlétisme. Adhérent pendant une dizaine d'années dans un club de course à pied du Val de Marne, le SMAC, les progrès et les résultats de Jean-Marie sont à la hauteur des entraînements motivants : plusieurs qualifications pour les France de Marathon et pour les Championnats de France de cross par équipe. Lorsqu'il arrive à Roissy en Brie, il ne trouve pas de club de course à pied. Avec 2 amis coureurs rencontrés dans la forêt (Alain, Guy), ils décident d'en créer un : ce sera OXYGENE 77 né en 1992. Les entraînements fractionnés se font sous le pont de chemin de fer sous la houlette de Jean-Marie et d'Alain. Une trentaine de coureurs et de bons résultats font que ce club est reconnu en Seine et Marne et au-delà du département.

Après de nombreuses négociations et beaucoup de persévérance, Jean-Marie réussit à obtenir une piste d'athlétisme autour du nouveau stade de foot en 2000. A partir de là, affiliation à la FFA et création de la section Athlétisme au sein de l'USR : l'USRA est né en juin 2000. Et Jean-Marie en prend la présidence pendant 10 ans !

Grâce à son expérience, son partage de connaissances, sa passion de la course à pied et sa disponibilité, il a fait croître ce club en créant une section « jeunes » avec la venue d'entraîneurs salariés, en lançant un bulletin d'information mensuel « Les Echos de l'USRA » ... Il a réussi à créer un état d'esprit de club sportif apprécié de tous.

Il est aussi à l'origine de la progression du 10 km Forestier où il a su trouver la bonne formule en motivant les bénévoles pour en faire une course pérenne pour le plus grand plaisir de tous.

Toujours compétiteur dans l'âme mais prenant un peu d'âge, Jean-Marie s'éclate maintenant en Marche Nordique où il est souvent à mener l'allure tout en motivant les nouveaux arrivants.

Ses meilleurs résultats en course à pied dont il est fier : 2 h 45' sur marathon, médaille de bronze au Championnat de France de Semi-Marathon.

Une fois libérée des tâches contraignantes de président en passant le relais à Christiane, sa passion pour le dessin et la peinture est revenue et là encore, il remporte des prix sur différentes expositions !

Quelque soit la discipline, Jean-Marie excelle. C'est un exemple à suivre.

3- Informations diverses :

Le masque de protection de catégorie 1 à l'effigie du club est arrivé. N'oubliez pas de le demander. Il est offert à chaque adhérent.

La 1^{ère} réunion du comité d'organisation du 10 kms forestier prévue en septembre 2021 va bientôt être programmée en visio-conférence. Toute bonne volonté est la bienvenue pour intégrer ce comité.

N'hésitez pas à vous manifester.

L'un de nos partenaires, le restaurant « La Malocco » à Pontcarré vous propose un menu spécial pour la Saint Valentin (dimanche 14 février) uniquement sur réservation jusqu'au 12 février au 01 64 66 11 76. (menu à 35 € par personne)

Les plats seront à retirer le dimanche matin à partir de 10 h 00 jusqu'à 11 H 30.

Salade de mangue au crabe Ou Foie gras maison

Suprême de pintade farcie à la duxelle de champignons et foie gras

Ou Filet de Bar sauce au Noilly

Feuilleté caramélisé aux fruits rouges

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