



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

La forme est là

Bulletin d'informations USRA N°62 – Mars 2021

Si l'on en croit les autorités, nous devrions commencer à revenir à une vie plus normale, mi-avril, dixit le porte-parole du gouvernement.

C'est dans cet optique (et espoir) que votre club prépare la suite de l'année, en ayant déjà organisé la 1^{ère} réunion du comité d'organisation du 10 km forestier qui devrait se dérouler le 12 septembre prochain et en espérant pouvoir reprendre les entraînements classiques au cours du 2^è trimestre.

En attendant, vous trouverez ci-dessous les rubriques habituelles de votre bulletin mensuel.

Bonne lecture,

1-Compte-rendu de la 1^{ère} réunion en visio du comité d'organisation du 10 km forestier (01/03/2021) :

Présents : Nadège, Stéphanie, Christiane, Nathalie, Edith, Françoise, Pascal, Micka, Pierre-Luc, Patrice, Jean-Marie, Djamel

Tout le monde est d'accord pour préparer le prochain « 10 km Forestier » le 12 septembre 2021. Il sera toujours temps d'annuler ou d'ajuster en fonction des conditions sanitaires du moment (éventuellement faire une course virtuelle sur ce parcours, limiter le nombre de participants...). Mettre le site de la course à jour.

Autorisations :

Pascal va prendre rendez-vous avec le Responsable des Sports à la Mairie afin savoir si la Mairie nous suivrait dans cette démarche en expliquant que nous devons démarrer maintenant la préparation afin de nous positionner car de nombreuses courses vont avoir lieu dès la rentrée de septembre. Nous pourrions ensuite demander la subvention exceptionnelle de la Municipalité.

La subvention du Conseil Général du 77 a déjà été demandée : il faudra cependant finaliser le dossier.

Nous avons déjà l'autorisation de la Commission des Courses Hors Stade et le label a été reporté pour cette nouvelle édition.

Il va falloir aussi obtenir l'autorisation de l'Agence des Espaces Verts et demander également si leur est possible de reboucher tous les trous sur le parcours. Pascal a les coordonnées d'une personne responsable.

Démarchage de partenaires :

Nous pouvons aller voir les partenaires ouverts pendant la crise sanitaire : Intermarché, l'Instant 2 Roues, Optic 2000, Cryo 77, La Vignery, ERA, Allianz, la boulangerie le Moulin à pain, les garages, l'Auto-Ecole de Pontault, Botanic.

Difficile d'aller voir les restaurateurs : Boolywood, La Louanessa, le Malocco, Mauro mais aussi Royal Kids, Urban Jump et Fitness Park.

On retournera voir Mac Do sachant qu'ils souhaitent leur logo sur les affiches.

Il faudra également aller voir les Nouveaux Constructeurs qui sont encore très présents sur la ville.

Nous n'encaisserons pas les chèques tant que la décision n'est pas effective.

Il a été décidé que pour un montant de dons

- de 100 € : présence du logo sur le bulletin
- 400 € : présence du logo sur l'affiche
- financement de la moitié du coût des récompenses : présence sur la récompense

Voir avec la Pharmacie de la Gare si elle peut nous fournir en masques jetables, gels et gants jetables.



Protocole sanitaire :

Nous ne savons pas aujourd'hui quelle sera la situation sanitaire mais nous devons présenter un protocole strict quitte à l'alléger par la suite.

S'inspirer de celui de la FFA mis dans le livret de l'organisateur, de celui de Magny-le-Hongre ou celui prévu pour le cross du Coq (finalement annulé) : port du masque au départ et à l'arrivée, pas d'inscription sur place, remise de sac avec récompense et ravitaillement à l'arrivée, remise des coupes au fur et à mesure des arrivées, favoriser les inscriptions en ligne ...

Il faudra revoir le règlement de la course en mentionnant ces modifications.

Communication :

Il faut favoriser la communication par mail, par les réseaux sociaux, le Roissy Mag avec un lien pour le site d'inscription.

Cependant, on fera imprimer 2 000 bulletins papier en reprenant le modèle prévu pour 2020 pour diffuser sur les courses d'avant l'été s'il y a reprise (Oxy Trail, les 6 heures de Pontault...)

L'Ecole des Gobelins est à nouveau prête à nous aider en imprimant bulletins et affiches.

Choix de la récompense

Nous avons prévu pour l'édition 2020 une serviette de toilette : nous maintenons cette récompense pour 2021 : faire actualiser le devis et voir aussi les quantités demandées.

A réserver :

- Animateur
- Sonorisation
- Ostéopathes
- AOCHS (informatique)
- UDPS (secouristes)
- Médecin
- Sanilor (toilettes et urinoirs)

Prochaine réunion prévue courant avril.

Compte rendu rédigé par Françoise AMARY

2- Actualité des différentes catégories d'âge :

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

Johan assisté de Sandrine, Zahra, Christiane, Fatima et Thomas s'efforcent de continuer à organiser plusieurs séances d'entraînement par semaine (le mercredi de 16 à 17h pour EA et poussins) et le week-end, notamment le samedi matin pour les EA, sur la piste de 10 à 11h et le dimanche en forêt pour les poussins. Ces séances sont programmées au fur et à mesure, semaine par semaine en fonction de l'évolution des mesures gouvernementales.

Par exemple, ce samedi 06 mars, les Eveils s'entraînaient à l'étang du coq près du Nautil avec Sandrine, Zahra et Fatima qui avaient organisé une course avec remise de médaille à l'arrivée. Les enfants n'ont pas ménagé leurs efforts.



Pendant ce temps-là, Johan et Christiane emmenaient les poussins faire une sortie de plus de 10 kms dans la forêt autour des buttes. Ci-dessous, quelques illustrations.





Il est important de maintenir un minimum d'activités physiques afin que les enfants ne perdent pas tout le bénéfice des acquis du début de saison transmis par l'ensemble des éducateurs dont Johan, objet de notre portrait de ce mois de mars :

Johan HERNANDEZ – 34 ans – professeur des écoles spécialisé dans la scolarisation des élèves en situation de handicap (troubles cognitifs)



Titulaire d'une licence STAPS, ce papa de 3 enfants a commencé à entraîner à l'âge de 17 ans au sein du club de Sucy en Brie. Ancien crossman et coureur de 400 m sous les couleurs de Sucy et de la VGA St Maur, Johan n'envisage pas sa vie sans sport, nécessaire à son bien-être et sa santé. Il a rangé ses chronos et la compétition dans sa boîte à souvenirs mais prend toujours autant de plaisir à courir et à transmettre aux plus jeunes, ce qu'il a appris auprès de grands noms de l'athlétisme français, (athlètes, entraîneurs, préparateurs physiques...) lors de ces études à la faculté de Créteil. Comme la piste et le contact avec les jeunes lui manquait, il a décidé de rejoindre notre club, il y a maintenant plus de 4 ans. Pour lui, l'athlétisme est un sport extraordinaire pour les jeunes enfants car il est très complet. Il développe le goût de l'effort et le dépassement de soi. C'est un sport individuel générant des valeurs collectives d'entraide, d'encouragements et de solidarité. D'ailleurs, pour illustrer cette dernière valeur, Johan se souvient qu'au cours du cross du coq de 2019, une de nos poussines avait perdu sa chaussure dans la boue et était tombée à quelques mètres de l'arrivée et une de ses camarades (de l'USRA) s'est arrêtée pour la relever et finir bras dessus/bras dessous. C'est une scène forte et émouvante qui a rendu tous les éducateurs du club très fiers.

Nous sommes contents et conscient de la chance que nous avons d'avoir un éducateur comme Johan parmi nous, qui a plein d'énergie et d'idées pour la formation de nos petits. D'ailleurs, il souhaite pouvoir accueillir davantage d'enfants dans les années à venir, notamment ceux ou celles qui ne pratiquent pas encore de sport mais également les enfants en situation d'handicap. La création d'une section Baby-athlétisme pour les enfants de maternelle est également à l'étude à son initiative.

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

En attendant de pouvoir organiser de nouveau 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. Beaucoup de ces jeunes ont cours le samedi matin et il est donc difficile de leur proposer une séance sur piste.

Le club est vraiment ravi de pouvoir s'appuyer sur ses 3 entraîneurs salariés et entraîneurs bénévoles. D'ailleurs, grâce à l'investissement de toutes ces personnes, nous avons obtenu en février 2021 de la part de la Fédération Française d'Athlétisme, les labels suivants :

- Education Athlétique BRONZE
- Forme & Santé BRONZE

Merci à tous pour le temps que vous consacrez au club et à nos jeunes, même en cette période difficile.

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 mars afin que chacun trouve son compte. Ils continuent à proposer des séances de fractionné sur la piste d'athlétisme le samedi matin de 9 à 10h, tant que cela est possible et en fonction de l'évolution des mesures gouvernementales. Ce créneau attire de plus en plus d'adeptes chaque semaine (16, le 27 février). Fabien, (en accord avec Pierre-Luc et Michel) anime la séance du dimanche en variant les sorties et le type de séance (forêt, parc de Noisiel, Emerainville...). Ce dimanche 07 mars, nous étions, comme le montre la photo ci-dessous, une quinzaine, motivés et masqués pour une sortie longue jusqu'à Ferrières et son parcours un peu vallonné.



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

Nos marcheurs ne sont pas en reste et continuent également à maintenir leur activité. Au programme, par exemple, ce dimanche 07 mars, une marche au parc de Noisiel. Ci-dessous, le groupe avant le départ :



3- Calendrier des compétitions à venir :

Chaque organisation tente de maintenir son épreuve au calendrier en prévoyant la mise en place d'un protocole sanitaire strict, mais, malgré cela, les autorités restent prudentes et refusent souvent au dernier



moment, le maintien de l'épreuve. C'est notamment le cas pour nos camarades du 10 kms de Magny Le Hongre, qui devait servir de course test, le 14 mars 2021 avec 300 participants (dont 8 de l'USRA). Cette course est finalement reportée au 09 mai 2021 avec l'espoir d'accueillir plus d'athlètes.

Il convient de rester optimiste et de se tenir prêt pour la reprise des compétitions. D'ailleurs, nos voisins de l'UMS Pontault-Combault espère maintenir **la 2^e édition des « 6h de Pontault » prévue le samedi 05 juin 2021 de 10 à 16h.**

En espérant que la situation se soit nettement améliorée en juin, nous souhaitons que le maximum d'entre nous y participent. Christophe s'est déjà inscrit en solo mais nous pouvons également constituer des équipes de 4.

Nous allons donc créer un lien sous huitaine, pour que chacun puisse s'inscrire individuellement. Le club prendra en charge 50% de l'inscription :

Si vous voulez y participer en solo, cela vous coûtera 12,50 €. Par équipe, chaque membre devra payer 9 € lors de l'inscription sur le lien.

Le club s'occupera de l'inscription auprès de l'organisateur. Vous avez le choix soit de constituer votre propre équipe, soit laisser le club le faire.

Le but principal est de tous se retrouver pour un moment convivial, proche de chez nous. Il n'y a pas de règle. Chaque équipier peut courir un laps de temps qu'il aura défini avec les autres membres de l'équipe. (Par exemple, le 1^{er} court 30', le 2^e 1h... ou à tour de rôle). La boucle fait 1 200 m et est tracé dans le stade L. Morane de Pontault. Pour plus d'informations, vous pouvez aller sur leur site umspcathle.free.fr. Le nombre d'inscrits étant limité, il serait préférable de finaliser les inscriptions avant fin mars. Bien évidemment, nous rembourserons en cas d'annulation due au COVID.

4- Informations diverses :

Si vous ne l'avez pas encore, n'oubliez pas de demander votre masque de protection de catégorie 1 à l'effigie du club.

Comme vous avez pu le lire en début de ce bulletin, la 1^{ère} réunion du comité d'organisation du 10 kms forestier prévue en septembre 2021 a eu lieu le 1^{er} mars mais toute bonne volonté est toujours la bienvenue pour intégrer ce comité ou proposer de nouveaux partenaires.

N'hésitez pas à vous faire connaître.

Voilà, c'est tout pour ce mois-ci.

Continuez à prendre bien soin de vous et de vos proches. Restons confiants et continuons à exercer notre sport préféré tout en respectant les gestes barrières.

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**