



UNION SPORTIVE NEMOURS ST PIERRE ATHLÉTISME

N°33 - 2023/24

USPA

COURIR - LANCER - SAUTER - MARCHER
CONVIVIALITÉ - FAMILLE - SANTÉ - COMPÉTITION





Champ de Mars
Auto-École

L'auto-école du Champ de Mars, vous propose
différentes formations adaptées selon vos besoins

Permis Bateau - Auto - Cyclo/Moto - Remorque
Permis Poids lourd
Permis annulé
Permis accéléré
Formation A.M. (B.S.R.)

CENTRE DE FORMATION DES CONDUCTEURS
2 rue Berthier - 77140 Nemours

Tél : 01 64 28 14 72 - Agrément : E 10 077 18180 - 077011 - 077014/2016
34 avenue de Fontainebleau - 77760 La Chapelle la Reine
Tél : 01 60 74 76 98 - Agrément : E 11 077 18370

Flashez et découvrez notre
Page Facebook



INSTITUT DE BEAUTE



à Fleur de Peau

Soins du visage. Soins du corps. Soins aminçissants.
Épilations. U.V. Manucure Maquillage. SPA.

12, avenue de Lyon, 77140, NEMOURS 01 64 29 71 68



Maçonnerie Rénovation
Couverture Carrelage

S.A.R.L. GIBOUTET Frères

15 bis, route de Moret - 77140 Moncourt-Fromonville

Éric GIBOUTET - Gérant
Fax 01 64 28 98 55
E.mail : egiboutet@wanadoo.fr

Tél. : 01 64 28 41 42

Banque, assurance,
téléphonie...

Au Crédit Mutuel, nous ne sommes
pas différents sans raison.

Rejoindre une banque qui appartient à ses clients,
ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,3 millions de clients-sociétaires.



Crédit photo : Gettyimages.

Crédit  Mutuel

Nemours - Val-de-Loing

1 place Jean Jaurès - 77140 Nemours

Courriel : 06213@creditmutuel.fr - Tél. : 01 64 31 99 42

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,1 millions de clients-sociétaires.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel RCS Strasbourg B 588 505 354.



MOT DU PRÉSIDENT

*Chers athlètes, chers amis, chers parents,
chers partenaires et lecteurs,*

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous présentons ce 33^e numéro de la plaquette du club. Celle-ci va permettre de mettre à l'honneur enfants athlètes bénévoles qui durant cette année sportive ont œuvré pour notre club.

Nous avons traversé une année compliquée avec des mini tornades non pas d'ordre sportives mais extra sportives. La cohabitation sur la piste ou bien la perte presque certaines de notre sponsor de plus de 34 ans par restructuration d'entreprise ont fait que nous avons dû nous employer afin de maintenir et continuer à développer notre club.

Grâce à l'implication de tous, ces mini tornades sont restées des tempêtes dans un verre d'eau et fort heureusement ne perturberont plus notre club.

Cette année vous allez le voir a été riche de succès sur le plan sportif des tous petits babys à nos athlètes confirmés mais aussi structurels une augmentation des effectifs encore cette année, le travail du club et de l'intercommunalité ont permis la sortie de terre de l'éclairage de la piste attendu depuis presque 30 ans.

Le travail du bureau et des bénévoles qui permet la tenue de plusieurs évènements majeurs sur nos terres sera récompensé par la confiance du comité de seine et marne et de la LIFA qui ont pour souhait de nous confier des évènements de plus grande ampleur dans un futur très proche : un gage de sérieux et la reconnaissance du bon travail accompli.

Le travail des entraîneurs qui permet le recrutement et la fidélisation d'athlètes de plus en plus nombreux mais aussi la progression des performances de chacun qui outre la notion de plaisir est l'essence de notre passion. Des runners aux babys en passant par la piste l'ensemble des athlètes ont eu devant eux des entraîneurs passionnés compétents qui ont permis au plus grand nombre de se dépasser. Merci à vous.

L'USNSPA est à l'image de ses athlètes persévérants, travailleurs ambitieux et en progrès. Notre politique de développement mêlant ambition, passion travail et convivialité se poursuivra l'an prochain et sera au service de chacun de nos athlètes. Enfin, je tiens à remercier tous nos partenaires et futurs partenaires de leur implication, les municipalités de Nemours, Saint-Pierre-lès-Nemours, Bagneaux et Darvault, l'intercommunalité, nos entraîneurs, les parents bénévoles qui font de notre club un club à l'aura grandissante.

A bientôt au stade
Laurent AUDABRAM

Sommaire

■ Qui sommes-nous ? p 4-6

■ Communication du club p 7

■ Éduquer p 8

■ Progresser p 9-11

■ Performer p 12-14

■ Évènements sportifs p 15-17

■ Partager p 18-19

■ Sport familles p 20

■ Projets écoles p 21

■ Sport santé p 22-23

■ Nos adhérents p 24-25

■ Qualités p 25

■ Planning des entrainements p 26

■ Soutenir l'USNSPA p 27

USNSPA - Numéro 33 - 2023/2024

Directeur de la publication :

Laurent Audabram

Directrice de la communication :

Elodie Tiemblo

Conception et réalisation :

Léitia Pannunzio - creadesignlp@yahoo.com

Crédits photos : USNSPA

Tirage : 500 exemplaires

Imprimeur : DELAcreation - 06 79 21 16 14

La reproduction même partielle de ce document est interdite sans accord préalable.



QUI SOMMES NOUS ?

NOTRE IDENTITÉ, NOTRE HISTOIRE

Les premières traces de pratique de l'athlétisme à Nemours, on les trouve, au début du vingtième siècle, dans des sociétés à vocation pluridisciplinaire ou issues de patronage catho-lique. Les mêmes garçons brillaient en football l'hiver et en course à pied l'été, ou bien en cross l'hiver et en vélo l'été venu.

Le vrai démarrage de l'athlétisme, on le trouve en 1945, avec la création le 9 avril, d'un club qui s'affilie à la Fédération Française d'Athlétisme sous le nom de l'U.S. Nemours, club omnisports présidé alors par l'assureur local M.Billette, opticien et fou de course à pied., M. Weil, M. Cagnion qui furent à l'origine de cette création.

Le collège Bezout servira pendant longtemps de réservoir, grâce à la dynamique créée par les professeurs d'EPS successifs.

LE TEMPS DE L'ANCIEN STADE

En assez peu de temps, l'athlé va trouver sa place à la fois à Nemours, dans le département et au sein de la Ligue de l'Île-de-France. En effet en Seine-et-Marne trois clubs vont longtemps se partager la vedette : Chelles au nord, Melun au centre et Nemours au sud.

Et très rapidement le cross de Nemours va gagner ses lettres de noblesse.

A partir du point zéro en 1945, la section va rapidement trouver sa vitesse de croisière. Chaque année qui passe va apporter son lot de résultats, d'abord avec des crossmen, puis avec des gens progressivement compétitifs dans la majorité des spécialités de l'athlé.

A l'époque, le championnat de la Ligue de l'Île-de-France comptait onze divisions, depuis le programme réduit sur un homme jusqu'au programme complet sur deux concurrents du même club pour chaque épreuve.

Les «tangos», comme on les appelait alors, réussirent l'exploit de «monter» de division onze années de suite pour terminer en championnat de France par équipes. Un grand club régional

Dans les années 1960, il n'existait pas de club à Montereau, à Montargis, à Champagne, presque rien à Fontainebleau, le club avait tressé une toile compacte à l'intérieur des établissements scolaires et permis de monter en peu de temps une formation capable de rivaliser avec les grosses écuries parisiennes, en un mot de créer un grand club à recrutement régional.

Et puis, en 1962, Pierre Chasset, l'âme du club, fait savoir qu'il se retire. S'en suivra une période difficile d'autant que les sources bienfaitantes arrêtent de remplir le réservoir.

Par la force des choses, on en revient à un athlétisme local.

C'est sous l'impulsion des présidents, André Timbal, Michel Colette et du duo d'entraîneurs, Michel Cornichon et Jean-Pierre Lucien qu'une génération issue pour la plupart du sport scolaire, fera les beaux jours du club.

Là encore une période prospère, avec la création d'une branche féminine d'abord, puis avec celle d'une classe promotion-athlé (un mini-sport-études) à cheval sur les deux collèges.

Les filles vont rapidement se faire un nom et porter très haut les couleurs du club, hissant celui-ci à la cinquième place en Île-de-France.

UNE PISTE EN TARTAN EN 1993

La rénovation de la piste en cendrée du stade intercommunal, avec la mise en place d'une piste synthétique qui permettra au club de rayonner à l'échelle départementale et régionale.

Cet équipement permettra d'organiser des compétitions reconnues de qualité par les compétiteurs venus de toute l'île de France.

Un outil de travail essentiel, pour courir, sauter, marcher, lancer par tous les temps.

LE PASSAGE EN ASSOCIATION

En 1999 la section d'athlétisme décide de prendre son autonomie et de se constituer en association. Elle

possède un bureau solide, des cadres qui se forment progressivement et souhaite sortir de la relative léthargie d'un certain nombre de sections sans pour autant couper complètement les ponts avec la maison-mère.

Le Club a depuis fait la preuve qu'il avait les reins solides, comme le montre la liste des organisations de haut niveau qu'il organise mais aussi et surtout grâce à ses entraîneurs et la liste d'athlètes issus du cru.

DE 2000 À 2023 ?

La continuité de notre histoire s'exprime par la formation.

Notre club brille par les talents qu'il fait éclore avec des athlètes qualifiés aux championnats de France mais aussi aux championnats du monde et pour Florian Carvalho le rêve olympique à Londres et Rio.

La performance chevillée au corps mais l'esprit de transmission et de famille encore plus.

Le club d'athlétisme a pénétré nombreuses familles et combien se rappellent encore de leurs performances, entraînements, douleurs et bonheurs, peines et fourires sur notre stade.

Continuons sur cette voie tracée depuis 78 ans et cette création du club.

NOS COULEURS

Depuis 2 ans maintenant le club a changé de design pour son maillot celui-ci s'exporte désormais partout en seine et marne en France mais aussi à l'étranger par l'intermédiaire de nos adhérents et compétiteurs. l'USNSPA en force...



QUI SOMMES NOUS ?

STRUCTURE

DU CLUB



PRÉSIDENT

Laurent AUDABRAM



VICE-PRÉSIDENTE
TRÉSORIÈRE

Élodie DORÉE



TRÉSORIÈRE
ADJOINTE

Bernadette BLANCHARD



SECRETARIE

Virginie TIEMBLO



COMMUNICATION

Thomas DEHON



SPORTIF

Grégoire DORÉE



FESTIVITÉS

Monique TIEMBLO



HORS STADE

Noël TILLOU



FESTIVITÉS

Bérengère CHAPLAIN

QUI SOMMES NOUS ?

NOTRE VISION

Un peu avant la période Covid, nous avons perdu plus de la moitié des écoles d'athlé et poussins Avec l'arrivée du nouveau bureau, nous avons voulu remettre en phase les valeurs de formation d'entraide d'éducation qui font notre force. Ce pari depuis trois ans est une entière réussite.

Cette forte baisse de l'adhésion de ce vivier de nos adhérents nous interrogeait puisque notre club éloigné et écarté géographiquement ne fait sa renommée que par son caractère familial et formateur de talents. Ainsi nous avons voulu remettre à l'honneur ce qui fait notre force et notre renommée, à savoir la convivialité et la formation.

Durant cette saison 2022-2023 nous avons mené une politique optimiste, une politique sportive tournée vers nos enfants et une politique sociale tournée vers les familles. Nous avons plusieurs motifs de satisfaction avec une embellie de nos licenciés Avec **plus de 270 licenciés l'an dernier et près de 300 à cette fin de saison**, nous

sommes au plus haut en termes de nombre d'adhérents depuis presque des décennies. Ceci est le fruit de notre politique, de notre investissement, de notre sérieux ainsi que l'état d'esprit du club. Un vivier de tout jeunes, voire très jeunes enfants émerge avec vous les parents qui avez su nous faire confiance, des parents impliqués désirant aider notre club. Nous avons toujours nos adhérents fidèles au poste, de nouveaux adhérents qui viennent au club dans les groupes classiques mais aussi dans les groupes de marche nordique, de Running trail et de renforcement musculaire.

Tout ceci est signe d'une bonne entente d'un club sérieux et convivial, notre ADN.

NOS ENTRAÎNEURS

L'USNSPA est honoré d'avoir l'opportunité de rendre hommage à dix entraîneurs exceptionnels de notre club d'athlétisme.

Leur dévouement, leur expertise et leur passion pour le sport ont été une source d'inspiration pour tous les athlètes qui ont eu la chance de les côtoyer. Leur influence positive et leurs compétences ont permis de façonner des générations d'athlètes talentueux.

Leur engagement sans faille envers notre club, leur présence constante et leur soutien inébranlable ont créé un environnement d'apprentissage stimulant et motivant pour tous les athlètes. Leur connaissance approfondie des différentes disciplines de l'athlétisme, ainsi que leur capacité à transmettre cette expertise aux athlètes, ont été essentielles pour leur développement et leur progression. Leur analyse, leurs conseils précieux ont joué un rôle déterminant dans les succès remportés par notre club.

Leur capacité à inspirer et à motiver les athlètes, même dans les moments les plus difficiles, est une qualité rare et précieuse.

Grâce à leurs enseignements, nous avons non seulement développé nos compétences athlétiques, mais nous avons également acquis des compétences qui nous seront utiles tout au long de notre vie.

Il faut remercier encore nos dix entraîneurs :

Virginie Tiemblo, Thomas Dehon, Michel Preceruti, Michel Rousseau, Noël Tillou, Martial Guercy, Jean-Yves Burner, René Tiemblo, Laurent Audabram, Carlos Da Silva et Philippe Blanchard. Leur impact va au-delà de la piste d'athlétisme et nous sommes profondément reconnaissants de les avoir eu à nos côtés.



- * **50 associations saint-pierroises**
- * **Soutien financier aux associations sportives**
- * **Complexe sportif / Stade intercommunal / Centre aquatique**
- * **Forum des associations de loisirs et de la culture**
- * **Organisation conjointe du Forum des sports**
- * **Bord de Loing et massif forestier**

COMMUNICATION DU CLUB

DES SUPPORTS DE COMMUNICATIONS COMPLETS POUR RESTER CONNECTÉ ET NE MANQUER AUCUNE INFORMATION RELATIVE AU CLUB, AUX COMPÉTITIONS, AUX MANIFESTATIONS CONVIVIALES ET SPORTIVES.

QR CODES

Le QR code est une technologie sympa. Sortez votre téléphone ! Ouvrez l'appareil photo ! Visez ce code barre bizarre sur la droite ! Votre téléphone vous invite à suivre un lien. Une page

Web apparaît. C'est la notre ! Vous ne pourrez plus rien manquer : informations, résultats, organisations... Vous saurez tout de la vie du club.

SITE WEB

Le site www.athle-nemours-saint-pierre.com Vous y trouverez des informations sur le club, les groupes, les actualités et résultats, les partenaires, les événements mais aussi comment soutenir le club, ainsi

que les informations pour les inscriptions.

Un réel outil de communication, n'hésitez pas à vous y rendre régulièrement.

FACEBOOK

@Usnspa-Nemours athlétisme est la page professionnelle du club sur laquelle toutes les informations relatives à la vie du club sont publiées :

organisations, résultats... Nous y publions régulièrement des photos et actualités pour rester connecté avec nos adhérents.

INSTAGRAM

@Usnspa : la photothèque du club USNSPA, mais aussi LE média de nos jeunes adhérents. Nous y publions nos événements à venir, nos informations et les résultats.

Fier de votre club ? Identifiez notre compte Instagram sur vos publications ! Faisons accroître ensemble notre communauté sportive. [#usnspathlétisme](https://www.instagram.com/usnspathlétisme)



NEMOURS VILLE SPORTIVE

- Une politique d'accès au sport-santé pour tous,
- Un soutien financier aux associations sportives de 155 500 € pour l'année 2021,
- Des dispositifs gratuits pour la jeunesse,
- L'installation de nouvelles structures sportives de proximité en plein air accessible à tous,
- L'organisation conjointe du Forum des sports,
- L'organisation de La Nemourienne et de la petite Nemourienne.



GROUPES VUS PAR LES ATHLÈTES

LES BABYS

« Moi, Ava, j'aime sauter sur les tapis et faire les jeux que nous propose Virginie. Et moi, Noë, pareil que ma sœur mais j'aime plus que tout courir sauter et lancer. »

Ava et Noë Daull - 3 et 5 ans



LES ÉCOLES D'ATHLÉTISME

« Je fais de l'athlétisme au club de Saint-Pierre depuis deux ans. Tous les mercredis, Virginie et les autres entraîneurs me font découvrir plein d'activités comme le lancer de vortex, la course de haies, le saut en longueur, les parcours de motricité, le saut à la perche et la course. Le week-end j'aime participer aux cross et aux compétitions avec les copains du groupe. »

Alice BOUCHET - 8 ans



LES POUSSINS

« Chaque mercredi on se retrouve au club avec mes copines et nos entraîneurs. Après nos échauffements, on fait des sauts, des lancers, des courses et des jeux. Moi, ce que je préfère c'est le saut en longueur, le lancer d'anneau et la course de vitesse. »

Lucie Vergel - 9 ans



ÉDUCATION ATHLÉTIQUE DE NOS PETITS

Depuis toujours notre Club est un club formateur développeur et accompagnateur de talents..

Nous savons que pour avoir une élite nous devons avoir une base solide. Aussi le club a mis chez les plus jeunes des entraîneurs très compétents pour permettre aux enfants de s'épanouir.

Virginie encadre les babies athlétisme et les écoles d'athlétisme le mercredi après-midi. Cette continuité d'intervention dans des catégories d'âge contiguës permet de faire jouer les enfants à des jeux athlétiques développer la motricité dans l'amusement et le plaisir.

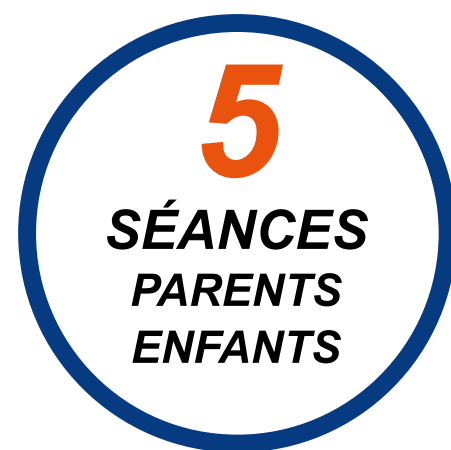
Thomas quant à lui s'occupe des poussins et continue dans la même optique de motricité avec l'idée que chaque enfant dans chaque séance puisse faire une des trois composantes de l'athlétisme sauter courir lancer. Aidés de plusieurs bénévoles, Virginie et Thomas inculquent leur passion de l'athlétisme à travers le plaisir de pratiquer. Se déplaçant sur chaque compétition et en organisant eux-mêmes ils font vivre à chaque enfant des expériences de jeux compétitifs, de jeux récréatifs.

Les sourires sur le visage de nos enfants témoignent de la compétence et du plaisir que nos entraîneurs et bénévoles véhiculent à ces jeunes générations.

COMPÉTITIONS ÉCOLES D'ATHLÉ ET POUSSINS

Nos écoles d'athlé et nos poussins (2016 à 2012), ont participé à plusieurs cross et plusieurs compétitions en salle et sur piste. Comme chaque année le club a organisé tétathlons en mai et en juin afin de permettre à nos petits champions d'affronter les jeunes d'autres clubs. C'était le rendez-vous à ne pas rater pour nos athlètes!

PARTAGER UN MOMENT AVEC SON ENFANT



Depuis 5 ans, Virginie a mis en place des séances parents-enfants avant chaque vacances scolaires, c'est-à-dire 5 par an. Durant ces séances, les parents pratiquent avec leurs enfants et se confrontent aux autres binômes.

Nous pouvons voir que les parents sont parfois plus compétiteur que leur enfant.

GROUPES VUS PAR LES ATHLÈTES

LES BENJAMINS

« Je suis benjamin et je suis inscrit au club d'athlétisme depuis que j'ai 7 ans, J'adore l'athlétisme et ma discipline préférée est le demi-fond (les cross en hiver et les 1000m en été). J'aime ce club car il y a une bonne ambiance et de bons entraîneurs. »

Arnaud Desjardins - 12 ans



LES MINIMES

« Au cours de l'année, nous avons pu construire un groupe avec une bonne cohésion. Nous étions 4 garçons et 7 filles. Nous avons pu effectuer un stage au mois d'Avril 2023. Le coach a été très patient avec nous. Nous avons chacun trouvé et su nous perfectionner dans nos spécialités. Il y avait des débutants qui ont su se démarquer et se faire intégrer au fil de l'année. N'hésitez pas à vous lancer dans l'athlétisme ! »

Jessica Arseni - 14 ans



COMPÉTITIONS DE TRIATHLON

Nos benjamins ont pris part à différents événements tout au long de l'année. Lors de la saison hivernale, nos jeunes ont participé aux compétitions en salle ainsi qu'aux fameux cross en commençant par celui de Nemours, course précieuse pour le club. En salle, la saison a commencé par des triathlons à Fontainebleau.

Une belle compétition pour commencer et se préparer pour les épreuves combinées en salle qui arrivaient le mois suivant. Lors de celles-ci, nombreux de nos athlètes ont réalisé leur première compétition de la sorte, un grand moment. Paul et Marion se démarqueront en obtenant une qualification pour les Championnats LIFA d'épreuves combinées en salle à Eaubonne.

Aux LIFA, Paul réalise un nouveau record du club, pendant que les autres benjamins s'affrontent lors du cross des jeunes organisé par le club.

Début avril, la saison estivale commence très fort pour nos jeunes pépites. Rendez-vous à domicile avec les minimes pour défendre nos couleurs en réalisant des triathlons. Le club a tout mis en œuvre pour pouvoir organiser cet événement et permettre à ses jeunes athlètes de se préparer au mieux aux championnats 77 Equip'Athlé deux semaines plus tard.

Une compétition remarquable qui commence très fort

avec nos petits sprinteurs qui réalisent le meilleur relais du 4x60m mixte. Une compétition qui se conclut par une médaille d'argent pour l'équipe de Nemours. C'est ensuite les épreuves combinées qui ouvrent leurs portes. Quelques athlètes s'y rendent pour tenter de faire mieux qu'en salle. Léger changement, le disque ou le javelot remplace le poids dans les tétrathlons. Paul obtient de nouveau sa place (2^e) pour les LIFA (compétition annulée par la suite), Marion décroche la 4^e place et les autres athlètes présents réalisent tous des records ! La fin de saison approche et la compétition tant attendue arrive.

Les championnats 77 de triathlons et d'épreuves individuelles prennent place à Meaux début juin. C'est la référence pour les jeunes et la motivation se fait ressentir!

Une pluie de performances et de records sous un soleil de plomb ! Paul se qualifie pour les LIFA pour la troisième fois de la saison et de belles performances sont réalisées par l'ensemble des jeunes.

La saison se termine mi-juin avec un meeting à Sens ainsi que les LIFA de triathlon à Lisses.

Des compétitions compliquées suite à la saison chargée et les dernières semaines très chaudes.

STAGE MINIME

C'était une superbe expérience, sur notre piste du stade intercommunal, le groupe des minimes a suivi un stage commando d'athlétisme lors des vacances de printemps. Une première découverte pour certains mais qui a su souder les troupes et découvrir les personnalités de chacun.

Entraînement le matin et l'après-midi cela a encouragé nos jeunes vers l'effort et les récompenses sportives sont là.





LES ATHLÈTES À L'HONNEUR

PAUL HUREAU

Paul réalise une excellente saison, ce qui promet pour la saison prochaine en minime. Il décroche 5 médailles lors des championnats 77 à Meaux en réalisant notamment un triathlon de 101 pts. Notre athlète sérieux et appliqué détient désormais le record du club des épreuves combinées en salle réalisée lors des LIFA à Eaubonne (1534 pts).



MARION HABRAN

Petite pépite du groupe, son talent est surprenant, rien ne lui fait peur (à part le 1000m peut-être). En première année, Marion taquine les plus grandes de sa catégorie en terminant 4^e aux épreuves combinées à Bussy S^t-Georges avec 1471 pts. De belles perspectives d'avenir pour elle.



EMMA DIALEM

Emma aussi est attirée par le demi-fond, et se donne les moyens de réussir! Toujours demandeuse, elle progresse continuellement sur le 1000m en réalisant son meilleur temps en 4'47"35. Volontaire et battante, elle participe à tous les cross et sera aussi sélectionnée pour le stage organisé par le comité d'athlétisme 77.



ARNAUD DESJARDINS

Accro au demi-fond, Arnaud n'a pas froid aux yeux. Sa volonté d'aller toujours plus vite l'emmènera loin. Il participe à tous les cross et gagne sa place au stage de cross organisé par le comité d'athlétisme 77. Aussi, il réalise son meilleur 1000m lors des championnats 77 à Meaux en 3'21"72 en faisant une course spectaculaire. Lui aussi n'est que première année, ce qui promet pour l'année prochaine.





GABRIEL LAURU

Un garçon un peu perméable mentalement. Avec l'entraînement de toute l'année, il a compris que l'athlétisme est un sport difficile. Maintenant, gabriel progresse et les résultats seront là.



MAELYNE LESCOANO

Une fille très calme, un peu timide, mais fougueuse dans son regard. Elle ne connaissait pas l'athlétisme mais grâce aux conseils et à sa persévérance l'athlétisme lui réussit maintenant . il faut qu'elle continue avec sérieux.



MATHURIN FEYLER

Un garçon fougueux, impatient de découvrir l'athlétisme, il en veut toujours plus. Quelques compétitions scolaires, il s'entraîne maintenant en club. L'esprit de découvrir de nouvelles disciplines, un entraînement sérieux en demi-fond et les résultats seront au rendez-vous.



Du jardin de la pensée

1 route de Fontainebleau
77140 Nonville
www.jardinerie-nonville.fr

Tél. : 01 64 29 04 27

LICENCIÉS CLUB

2022 : 270

2023 : 280

GROUPES VUS PAR LES ATHLÈTES

LES SPRINTERS

«Je fais de l'athlétisme depuis 5 ans et j'adore ce sport qui me permet de me vider l'esprit après les cours. Cette année j'ai décidé de m'entraîner plus sérieusement pour m'améliorer. Nous profitons d'entraînements spécifiques tout au long de l'année pour se préparer aux compétitions de l'été. En hiver par exemple nous allons au gymnase de Bezout pour faire du renforcement musculaire. C'est donc grâce à notre coach Laurent Audabram que nous avons tous progressé et amélioré nos performances cette année.

Nous avons aussi la chance d'avoir un groupe soudé avec une bonne ambiance ce qui nous donne envie de venir s'entraîner. Malgré que l'athlétisme soit un sport individuel certaines épreuves comme le 4x100m ou le 4x400m nous permettent de souder nos liens.

Me concernant l'année prochaine j'aimerais me spécialiser dans le 400m pour découvrir cette discipline qui me fait peur mais me fascine.»

Mélissa Moutai - 17 ans - 100 m



LES LANCERS

« Le groupe des lanceurs, Une team, une tribu. S'y mélange jeune et moins jeunes unis dans l'envie de pratiquer leurs spécialités voire leur passion pour certains.

Menés par notre entraîneur Philippe, nous nous supportons lors des compétitions. Nous prenons des nouvelles lorsque nous sommes sur plusieurs compétitions nous encourageant mutuellement. Lorsque Philippe ne peut pas nous suivre nous avons droit à des encouragements, souvent des conseils de sa part. Il fait totalement parti de ce groupe il en est l'âme.

Ce groupe est soudé mais cela ne nous empêche pas de nous asticoter lors des entraînements mais toujours dans la bonne humeur.

Non content de pratiquer ensemble nous partageons aussi de bons moments de convivialité et de détente. Tel un certain village gaulois cela se finit parfois non par un festin mais par un restaurant pris en commun où nous refaisons le monde... ou à défaut la compétition.»

Groupe des lanceurs 16 à 77 ans



LE DEMI-FOND

« Faire du demi-fond à Nemours, c'est être sous la houlette de Carlos Da Silva. Très sympathique et patient c'est vrai, mais vous risquez vite de déchanter quand il vous annoncera le programme d'une séance que vous terminerez en rampant sur la piste en poussant des râles de souffrance. Avant de pouvoir discuter, il vous aura interrompu avec son habituel sourire et son indémodable « Alleeeer, ne discute pas ». De prime, peu attirant je vous l'accorde, mais quel bonheur quand on a réussi à se dépasser, à taper un chrono ou son/sa collègue d'entraînement ! La satisfaction d'avoir terminé la séance est inégalable, sauf peut-être quand ce travail offre un RP (Record Personnel) bien mérité !

Surtout, le demi-fond de Nemours c'est un groupe soudé malgré les kilomètres qui nous séparent (entre Nemours, Créteil, Paris, Lyon, le Portugal et bientôt l'Australie qui nous aide à tenir le rythme, que ce soit sur la piste ou en compète, dans les bons comme dans les mauvais jours. »

Hanna Pascualini - 18 ans



LES MEILLEURES PERFORMANCES



NAËL LEDAIN

Un talent depuis tout petit Naël passe les étapes les unes après les autres. Champion de France en cadet il monte en juniors sur 800m 1500m son cœur balance. Avec ses 2'23"58 sur 1000m, il devance son illustre prédécesseur Florian Carvalho sur les tablettes !



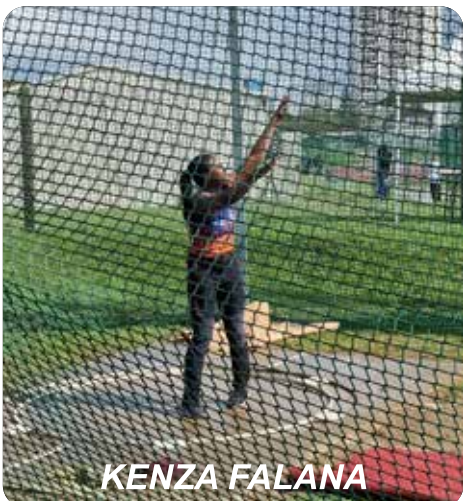
JEANNE CHAURIS

En commençant à 3'47 au 1000m en minime, la preuve que rien n'est figé, passionnée, déterminée à réussir. Elle ne baisse pas facilement les bras en témoigne cet hiver blessée elle a continué à s'entraîner en home trainer tous les jours ! Malgré une douleur au genou avant les Francs de piste elle a tenue à les faire !



BLANDINE TENINGE

Une dure au mal même quand ça va mal elle continue à courir, de 2'30" au 800m à 2'20" cette année, je pense qu'on n'a pas fini de parler d'elle, sérieuse et appliquée. Un potentiel qui explose d'entraînement en entraînement de course en course.



KENZA FALANA

Arrivée au début de la saison, Kenza démontre assez rapidement des facultés de force assez impressionnante, elle intègre le groupe des lancers ou elle prend vite ses marques. A l'aise dans tous les lancers, elle se démarque néanmoins au marteau de 3kg 46,28 m et au poids de 3kg 12.50 m ! Seulement 16 ans et déjà bachelière, impliquée et appliquée Kenza a tout pour réussir en athlétisme !



ANAÏS BLANCHARD

Athlète formée au club depuis la catégorie benjamine, elle découvre toutes les disciplines de l'athlétisme, le lancer de marteau sera vite son épreuve favorite ! Dès la catégorie cadette elle rêve d'obtenir une qualification aux Championnats de France, Anaïs doit lâcher prise et se faire confiance ! Jeune fille assidue et volontaire qui a su devenir une athlète complète et un maillon important du groupe de lancer ! Actuellement elle réalise 40.06m au marteau de 4 kg.



GRÉGOIRE DORÉE

Grégoire est un des athlètes les plus sérieux de ces dernières années. Issu de la période de grands sprinters nemouriens, il continue à perpétuer l'ambiance, le travail et l'implication qu'il a connu et les transmet aux plus jeunes. Membre du bureau depuis plusieurs années il s'investit dans le club sans compter ou presque (« 50 €... »). Une année 2023 pleine de promesses, des évolutions dans sa vie personnelle un record à portée de fusil mais Greg n'a pas voulu tirer. Du Greg tout craché...

PERFORMER

LES MEILLEURES PERFORMANCES



MARTYNA TRYGAR

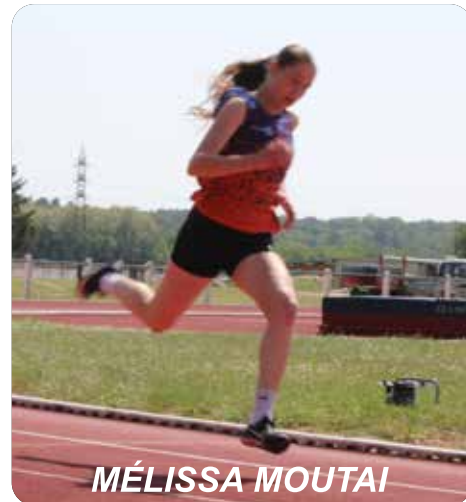
Personne agréable à entraîner toujours avec un sourire sur le bord de la piste, pendant les compétitions ou dans les moments difficiles, Martyna progresse rapidement grâce au travail sur piste. Après une reprise en douceur à la Nocturne du Pays de Nemours, participe à la corrida de Houilles support des Frances 10 km en 45mn52s. En avril, entraînement pour le championnat de Seine-et-Marne de semi-marathon, le 1^{er} mai, elle établit son record en 1h45mn14s et devient championne de Seine-et-Marne en catégorie seniors. Surfant sur sa forme elle participe au premier tour d'interclubs à Montereau, bat son record en 12mn36s sur le 3000m, le 20 mai elle participe au trail de 19km de Rymanov-Zdroj en Pologne en 2h10mn. Martyna progresse régulièrement sa progression l'emmènera vers les qualifications au France semi-marathon qu'elle ratera malheureusement pour quelques secondes.



CLÉMENT MENTION

Puriste des longues distances mais aussi des courtes. En Mars il participe à l'Eco-Trail de Paris et au marathon de Paris où il boucle l'épreuve en 3h50mn. Le 21 avril, il s'élance pour son premier grand défi de l'année : le marathon des sables. Il boucle les 250 km en plusieurs étapes dans des conditions difficiles de chaleurs extrêmes et sable fatigant. A Ouarzazate, il passe la ligne en 41h12mn et se classant 3^e sénior de l'étape, 142^e au scratch parmi les 735 finishers.

Après un mois de repos, Clément boucle un 3000m steeple pour les inters clubs sans entraînement spécifique en 11mn57s. Les Frances de 24H de Albi son 2^e plat de résistance : fatigué et victime de mal de dos, il termine néanmoins 3^e seniors et 37^e du classement. D'excellentes qualités physiques, un mental de fer apprécié pour sa gentillesse et sa décontraction, voilà Clément !



MÉLISSA MOUTAI

Mélissa est une jeune sprinteuse pleine de qualités mais qui se cherche un peu le 100m, 200m, le 400m ?

Son entraîneur est persuadé que le sprint long correspond à ses qualités. Bonne sauteuse en hauteur, elle peut progresser dans tout ce qu'elle entreprendra dès lors que la régularité sera au rendez-vous, ne vous détrompez pas, Mélissa relève déjà ce défi en cette fin de saison (une prise de conscience peut être de ses qualités) et progresse vite.

SOUVENIRS

Nous devons annoncer dans ce numéro, deux beaux évènements pour l'USNSPA !

Le mariage d'Élodie Tiemblo et Grégoire Dorée le 20 mai 2023 et celui de Clémence Kerneis et Thomas Dehon le 1^{er} juillet 2023.

Trois membres du bureau ont célébré leur mariage, et l'USNSPA leur souhaite beaucoup de bonheur avec toutes ses félicitations !

DELA creation

Communication
PRINT
sites - supports publicitaires
cartes - impressions

Graphisme
PAO
logo - charte graphique
déclinaison - retouche artistique
visuel - conception

Digital
WEB
sites internet - sites / e-commerce
renforcement naturel - SEO
mise à jour - emailing

Social selling
**RESEAUX
SOCIAUX**
gestion compte Pro
Facebook - LinkedIn - Instagram



CréaDesign  Graphiste

06 79 21 16 14

www.delacreation.fr - delacreation@yahoo.fr

SAINT-PIERRE-LÈS-NEMOURS



INTERCLUBS

LA COMPÉTITION DU CLUB !

Les interclubs sont enfin revenus ! Cette compétition dans laquelle l'ensemble des clubs de France doivent aligner deux athlètes dans chaque discipline de l'athlétisme est la compétition incontournable de notre club. De nombreux clubs ont vu leur effectif chuter et nous avons été fier de pouvoir aligner une équipe quasi complète. Bien sûr nous avons des carences que nous avons comblé avec beaucoup d'entrain et de passion merci à vous tous d'avoir participé à cette fête de l'athlétisme. Les aléas du calendrier ont privé notre club de ses forces vives au second tour, nous faisant descendre en régionale la saison prochaine.

Préparez-vous et réservez déjà vos dates du 1^{er} et 3^e week-end de mai 2024 pour reconquérir la nationale !



CROSS DE NEMOURS / SAINT-PIERRE-LÈS-NEMOURS

Ce dimanche 27 novembre, la météo a épargné les installations du stade laissant place à un temps idéal pour notre cross.

Ce sont 816 participants qui se sont affrontés sur les 11 courses proposées dont les championnats de Seine-et-Marne de Cross court. Selon les anciens du club, il s'agit là d'un **record depuis presque 20 ans**. Nous remercions clubs et athlètes ainsi que bénévoles et élus pour leur confiance.

La journée a commencé par presque 200 élèves des écoles scolaires de l'inter-communalité, l'USNSPA y avait distribué flyers et renseignements pour ce moment sportif attendus par enfants et

parents. Se sont ensuite enchaînés les courses clubs où 25 clubs ont représenté avec ferveur les couleurs. De très bons résultats et performances sont à noter sur les différentes courses. Pour les tanguos, il faut noter les podiums de Matéo Audabram 3^e en école d'athlétisme, Paul Hureau 3^e en Benjamin, El Housni Nolan 2^e en cadet sans oublier les bonnes performances de l'ensemble des athlètes du club qui ont pour certains découvert les joies du crosscountry.

816 arrivants dont **200** scolaires



TRAIL DU M^t-SARRAZIN ET DE LA TORTUE

C'est avec beaucoup de plaisir et d'envie que le Club a organisé cette 10^e édition du Mont-Sarrazin.

240 coureurs et marcheurs se sont donné rendez-vous.

La pluie nous a laissé tranquille le temps automnal était là laissant découvrir un merveilleux parcours à l'ensemble des participants. Il faut mettre à l'honneur l'ensemble des bénévoles qui ont œuvré plusieurs jours voire plusieurs semaines à la confection du parcours, au balisage de celui-ci pour que l'ensemble des participants puisse prendre le maximum de plaisir possible. La très large majorité des participants ont loué les caractéristiques du parcours sa difficulté ses côtés techniques son paysage et le balisage réalisé par les bénévoles. Les petites difficultés et surprises du parcours vous ont fait plaisir et nous en sommes ravis.

Renseignement

athle-nemours-saint-pierre.com
Tél : 06 32 95 90 42

LA NOCTURNE

Ce vendredi soir du 27 janvier était un grand soir pour l'USNSPA !

La volonté du club a été réalisée grâce à ses bénévoles et au soutien des communes de Nemours et Saint-Pierre-lès-Nemours.

L'ambition de créer une course de nuit mettant en valeur le patrimoine des nemouriens et saint-pierrois a vu le jour.

Ce sont presque 70 participants qui ont bravé le froid en autonomie de lumière pour cette première édition. Cette édition se voulait encre ses racines dans le trail traditionnel à savoir courir et s'orienter et non courir sans réfléchir sur un hippodrome.

L'esprit d'aventure de découverte de conditions nocturnes sont l'essence de cette course et la volonté du club.

L'atmosphère électrique, la nuit froide de l'hiver seine et marnais, les monuments de nos communes sous un éclairage frontal sont autant de satisfactions pour organisateurs, bénévoles et coureurs.

Ce parcours semi-forestier semi-urbain a ravi les coureurs de par ses difficultés ses côtés techniques et ses variations.

Le retour unanime des participants nous encourage à perdurer la tradition hors stade runners du Club.



AGENDA 2023-2024

- 2023 24/09 TRAIL DU MONT-SARRAZIN**
- 2023 26/11 CROSS DE NEMOURS**
- 2024 27/01 NOCTURNE DU PAYS DE NEMOURS**
- 2024 09/03 CROSS DES JEUNES - MARS BLEU**
- 2024 6^{au}13/04 STAGE À ANTIBES**
- 2024 04/05 INTERCLUBS**
- 2024 18/05 INTERCLUBS**
- 2024 28/06 PAËLLA DU CLUB**

ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

CROSS DES JEUNES ET MARS BLEU

Cette année encore, le club a organisé le cross des jeunes. C'est le moyen pour les "scolaires" d'affronter les "athlètes". Cet événement réserve toujours quelques surprises et permet par la même occasion de faire découvrir le club à de futurs jeunes talents. Deux cents enfants toutes catégories confondues ont franchi la ligne d'arrivée des différents parcours mis en place. Encore un franc succès.

En parallèle, la municipalité de Nemours se joint au club pour organiser Mars Bleu. Une campagne de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal. Pour l'occasion,



un parcours de 5km est tracé, traversant le stade et les rochers Gréau. Ce parcours n'est pas une course mais un parcours à réaliser selon vos envies. Marche, marche nordique, footing ou course rapide, plus de quatre-vingt personnes ont pris part à ce rassemblement.



LES CHAMPIONNATS DE SEINE-ET-MARNE SUR PISTE

Le stade intercommunal a accueilli les Championnats de Seine-et-Marne, de cadets à seniors, des conditions météo parfaites pour faire des performances et une organisation très bien rôder avec de nombreux bénévoles présents que l'on remercie !

Le comité de Seine-et-Marne souhaiterait même nous confier l'organisation du meeting du comité!

Rien n'est venu perturber ce week-end ou nous avons pu assister à de belle bagarre en sprint et dans les autres disciplines !

Du côté des tangos 25 podiums sont venus couronner les efforts

des tangos, avec des records personnels à la clé, la cadette KENZA Falana au poids avec 11.20m qui surprend de week end en week end, les sprinteuses Claire Dehond, Maelle Bridou au 100m qui passe sous la barre des 14", notre senior Grégoire Doré revient en forme sur le 400 haies avec 57"03, Mélissa Moutai sur 100m 200m et 400m réalise une très bonne compétition ! En saut, Théo Cunha retombe à 5.86m à la longueur et 11.74m au triple saut.

Au lancer du marteau la jeune seniors Bessi Magnim a survolé le concours avec un jet à 48.27m !

MEETINGS

Nos projets, organiser des meetings sur le stade intercommunal de Saint-Pierre-lès-Nemours. Ces meetings pourront être des meetings de spécialité : meetings de lancers, meetings de demi-

fond... mais pourront également être des meetings complets.

Nous souhaitons que nos athlètes aient la possibilité de chasser leurs pointes plus fréquemment.

Union Sportive Nemours St Pierre Athlétisme

USNSPA

CROSS NATIONAL ST PIERRE LES NEMOURS

&

CHAMPIONNATS SEINE & MARNE CROSS COURT

11 courses:

10h00 Courses primaires	940 m
10h15 Ecole d'athlétisme filles	940 m
10h30 Ecole d'athlétisme garçons	940 m
10h45 Poussines	1390 m
11h05 Poussins	1390 m
11h25 Benjamines + benjamins	2470 m
11h50 Minimes filles et garçons	2890 m
12h15 Cadettes + juniors filles cross court femmes	3980 m
12h45 Cross court cadets et hommes	3980 m
13h15 Cross long : espoirs, seniors, master femmes + Juniors Hommes + non licenciés femmes	5 730 m
14h00 Cross long : espoirs, seniors, master hommes + non licenciés hommes	8320 m

27
nov
2022

stade intercommunal,
route d'ormesson
St pierre les nemours

<https://athle-nemours-saint-pierre.com/>

Crédit Mutuel picard

USNSPA

ANIMATION PISTE

Ecoles d'athlét & Poussins

LE MERCREDI 10 MAI ET SAMEDI 10 JUIN
à 14h au stade d'ormesson Nemours

EPREUVES:

10 Mai : 50m / Longueur / Vortex / 400m Marche
10 Juin : 40m Haies / Multibond / Anneaux / 500m

GROUPES VUS PAR LES ATHLÈTES

LA MARCHÉ NORDIQUE



« Sous le soleil, la pluie ou la neige, rien n'arrête le groupe de Michel ! Pas besoin d'être un grand sportif, la marche nordique est adaptée à tous les niveaux et à tous les âges, elle permet de faire travailler l'ensemble de nos muscles et tout ça en plein air ! J'ai intégré

ce groupe cette année pour une remise en forme et je ne regrette pas du tout ! Alors si tu aimes la nature et tu souhaites découvrir les sentiers battus du Sud Seine et Marne, et bien prends tes bâtons et rejoins nous ! »

Sandrine Cunha

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

« Dans la même idée de famille, le club a ajouté depuis 2 ans un créneau pour que les parents puissent faire du sport au lieu d'attendre en tribune leur chérubin. Ainsi un groupe « renfo » a vu le jour le vendredi soir à 19h15.

Ce groupe, encadré par Virginie et Thomas est un franc succès! Plus de quinze personnes différentes sont venues transpirer dans la joie et la bonne humeur chaque

semaine.

Quel que soit votre niveau, vos objectifs, ou vos pépains physiques, les coachs s'adaptent et vous préparent différentes possibilités à chaque séance.

« Le couteau Suisse du maintien en forme physique ! Adapté à tous les niveaux, à tous les genres, à tous les âges. Une seule constante: la convivialité. »

Françoise Sangosanya



LES HORS STADE

« Salut. Je m'appelle Martyna et je cours avec l'USNSPA presque 4 ans. Avant je courais en Pologne depuis de nombreuses années. Quand j'ai déménagé en France je cherchais un club de cours à pied pour rejoindre. Je commence à courir dans un club à Sens mais j'ai changé de lieu de résidence. J'ai pris un contact avec l'entraîneur Noël. Le club fonctionne très bien. Les entraînements ont lieu 3 fois par semaine ou plus. Nous avons de très bons entraîneurs qui adaptent l'entraînement au niveau de chacun. J'ai personnellement beaucoup progressé dans ce club et j'ai rencontré les gens formidables. J'ai amélioré mes records personnels aux 10 km et au semi-marathon. Je viens de m'entraîner avec plaisir. Nous avons une super équipe. On s'encourage, on va aux compétitions ensemble. Il y a une super ambiance. »

Martyna Trygar



RENCONTRES CONVIVIALES

Nos repas conviviaux

Pour finir l'année en beauté, le club a remis à jour son barbecue du club en le remplaçant par le burger du club. Les membres du club le souhaitant se sont retrouvés un vendredi soir pour partager un moment de convivialité autour d'un burger maison faisant travailler les artisans de la région.

Nos animations

Pour féliciter ces athlètes que ce soit petits ou grands, le club a offert après différentes manifestations un goûter pour les petits (glaces, bonbons, jus...) et un repas après les interclubs pour les grands (boissons, chips...). Ces moments de partage importants qui donne vie au club

Notre buvette

N'oublions pas notre légendaire buvette connue par l'ensemble des clubs de Seine-et-Marne, qui ravie tout le monde lors de nos événements sportifs avec l'aide précieuse de Monique Tiemblo.

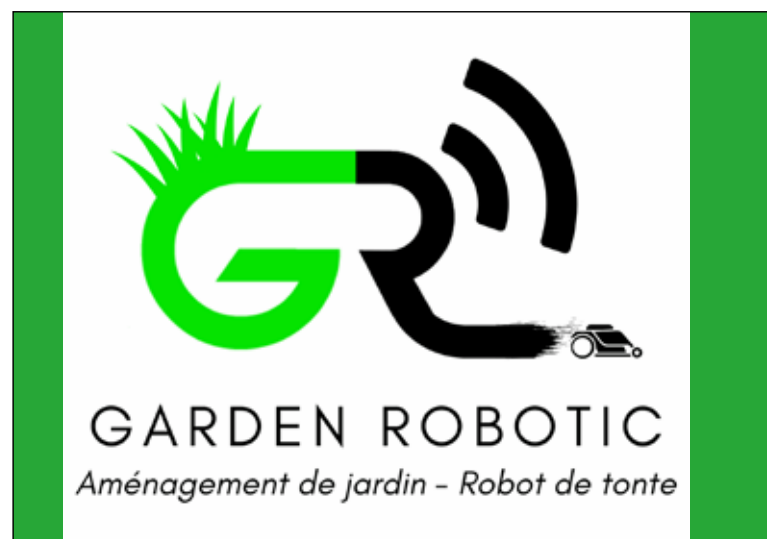
Sortie piscine

Le retour à l'eau a eu lieu !

Pour finir l'année des écoles d'athlétisme, poussin et benjamin, leurs encadrants ont décidé de les emmener à la piscine pour partager un moment de détente et d'amusement tous ensemble. Moment apprécié par les enfants sous un temps très agréable.



Nous espérons reconduire tous ces moments conviviaux et en faire d'autres. Bien sûr, pour cela le club compte sur l'aide des bénévoles !



SPORT FAMILLE



SPORT FAMILLE

UNE AUTRE VALEUR QU'INCARNE NOTRE CLUB, C'EST LA FAMILLE !

Nous voulons que le club soit encore plus un lieu de partage familial. Au travers du bénévolat mais aussi de la pratique de l'athlétisme, l'USNSPA se veut devenir le lieu de partage d'une passion commune entre les membres d'une même famille. .

Une licence parent/enfant

Nous avons créé pour les parents une licence parent/enfant. Elle s'appellera « licence santé / loisir » Cette licence vous réserve des surprises !

Cette licence n'aura pas forcément de visée compétitive même si elle y donnera accès.

Lors de ma primo inscription, moi parent je pourrais prendre cette licence qui coutera moitié prix soit 75€ (pour l'année) dès lors que je licencie mon enfant (lui à plein tarif) et elle me permettra de rejoindre le groupe de mon choix chez les grands bien sur.

C'est génial pour partager des moments communs ou la passion de son enfant !

La licence gratuite.

Nous ne sommes pas tous sportifs, mais nous pouvons partager la passion de notre enfant différemment.

L'USNSPA a, comme toutes les associations, besoin de bénévoles et de juges lors des compétitions. Dans ce cadre là, si votre enfant est dans les jeunes catégories et si vous aidez à l'encadrement et exercez en tant que juge sur au moins 4 compétitions nous renouvelerons la licence de votre enfant gratuitement l'année suivante.

Pour les enfants plus grands le principe est le même mais avec, comme le niveau augmente, des formations simples de juge à suivre en général sur une journée avec aussi 4 compétitions à mener.

1 LICENCE ENFANT

=

1 LICENCE PARENT

à 50%

2 LICENCES ENFANTS

=

2 LICENCES PARENTS

à 50%





PROJETS SPORTIFS DES ÉCOLES

LE CLUB SOUHAITE MAINTENIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES PLUS JEUNES !

Dans la continuité de l'année passée et toujours dans la volonté de se développer, le club a reconduit ses interventions dans les écoles primaires de la circonscription de Nemours.

Nous voulions travailler pour les jeunes générations en proposant aux écoles des activités athlétiques qui seront réalisées sur les créneaux E.P.S. afin de contribuer à la santé des plus jeunes avec un Lendit comme finalité !

Afin de promouvoir l'activité physique chez les plus jeunes, des cycles de trois heures durant trois semaines ont été mis en place cette année

Ce sont onze classes de CM1/CM2 parmi les écoles d'Aujard, des Sources, des Hauts de Saint-Pierre, de Darvault et Jacques David qui ont pu en bénéficier.

Pour clore cette année comme il se doit, vendredi 23 juin s'est déroulée la rencontre inter-école organisée par le club avec les écoles concernées. Presque 300 élèves se sont retrouvés sur le tartan pour s'illustrer sur trois épreuves différentes : le lancer d'anneau, le triple bond et le 50m pour réaliser le meilleur triathlon à trois. En bonus, ils ont aussi participé à un 400m par âge pour terminer la journée en beauté !

Pour terminer, les récompenses ont été remises aux trois élèves des trois meilleurs trios. Et la classe est repartie aussi avec une coupe pour garder cette journée en mémoire.

Nous comptons évidemment continuer ces interventions sur l'année 2023-2024. Avec un peu de chance, vos enfants en profiteront sûrement !

LE LENDIT : la finalité du projet école



2 r Guinebert, Saint Pierre lès Nemours · Tél. : 0164455052
boucherie.st.pierre.nemours@gmail.com

Joubert
ASSAINISSEMENT

VIDANGE, CURAGE
ASSAINISSEMENT INDIVIDUEL
ET COLLECTIF

Chemin du Bois Pimont - Darvault

01 64 28 95 76

SPORT & SANTÉ



« **BÉNÉFICIEZ**
D'UN TARIF AVANTAGEUX
POUR LA LICENCE
LOISIR/SANTÉ »

SPORT SANTÉ

*NOUS AVONS CRÉÉ LA LICENCE LOISIR/SANTÉ !
ELLE N'A PAS DE VISÉE COMPÉTITIVE MÊME SI GRÂCE À ELLE, VOUS AUREZ LA
POSSIBILITÉ DE LE FAIRE... ZÉRO LIMITE !*



Qu'est ce que la licence loisir/santé ?

Il s'agit d'une licence multi activité. Cela signifie que vous pourrez aisément et à votre guise passer d'un créneau à un autre.

Concrètement, je me licencie loisir/santé à l'USNSPA et je peux faire 1, 2 ou 3 créneaux de pratique ou rejoindre un groupe attiré.

Je peux faire du renforcement musculaire avec thomas, du Running encadré par Noël et ou de

la marche nordique encadrée par Michel la même semaine, ou bien ne faire que de la marche nordique, ou que du running hors stade.

Les licenciés pourront indifféremment passer d'un groupe à l'autre afin d'avoir une activité physique de base et reconstituer leur capital santé ou se (re)mettre au sport.

Un tarif avantageux sera donné à la licence.



Cabinet A. BLACTOT

Transactions
Gestion immobilière

51 bis, avenue du Maréchal Leclerc
77460 SOUPPES SUR LOING (RN7)
cabinetblactot@orange.fr
www.cabinetblactot.com

Garantie Financière SOCAF - RC Melun 799 251 459 - Carte Prof. n° 1565 T et 551 G - RC Professionnelle

ETS LOMBRAGE
Pompes Funèbres Marbrerie

CHAMBRE FUNERAIRE
ET SALLE DE CEREMONIE



GRAND PARKING

Obsèques Marbrerie Prévoyance Fleurs & ornements

2, rue Henri-Nestlé - NEMOURS
01.64.28.02.23

LE CHOIX LIBÉRAIRE
Tout être plus CLAIR
Habilitation N°2013-77-04

PRESCRI'FORME EST LANCÉ !

Nous y sommes !

Le club s'est lancé dans un projet ambitieux, le prescriforme.

Le dispositif Prescri'Forme donne la possibilité au médecin traitant de prescrire de l'activité physique adaptée à ses patients

Un constat global incontournable :

La sédentarité et l'inactivité physique augmentent.

Pratiquer une activité physique réduit le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, améliore le bien-être et augmente l'espérance de vie.

Pour réduire la sédentarité et l'inactivité physique, un médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie,

aux capacités physiques et au risque médical de patients atteints d'une Affection de Longue Durée.

L'USNSPA fait parti des structures Prescri'Forme qui sont reconnues pour une prise en charge sécurisée et délivrée par des professionnels formés par l'ARS et de la DRJSCS d'Ile-de-France.

Nous y sommes et contre une adhésion de **60€ pour 3 mois** vous pourrez pratiquer et bénéficier des compétences de nos coaches et des bienfaits de l'activité physique. Ce forfait pourra être reconduit avec une autre ordonnance de votre médecin.

À l'issue de sa prise en charge Prescri'Forme vous pourrez rejoindre l'USNSPA au travers de la licence santé loisir afin de poursuivre votre activité physique.



« L'USNSPA EST CERTIFIÉE ET LABELISÉE PRESCRI'FORME »

UN STAGE POUR TOUT LE CLUB

ANTIBES DU 6 AU 13 AVRIL 2024

Le site d'Antibes met à notre disposition un grand nombre d'infrastructures afin de Nous assurer le meilleur séjour possible. La situation remarquable des installations, dominées par le Fort Carré confère aux lieux un sentiment de quiétude et de tranquillité, propice à la réalisation des missions de service public de l'établissement.

Ce stage de club au sens large du terme sera ouvert des minimes aux runners.

Le transport se fera en mini bus avec une arrivée le samedi.

Installation et prise des chambres. Briefing de l'organisation du stage puis séance de décrassage sur les installations.

Alternance de 3 demi-journées d'entraînement et une demi-journée de découverte loisir, ce stage se veut allier recherche de performance et moment de partage.

Ce stage volonté du bureau et des athlètes accueillera les minimes les sprinters, les demi-fondeurs, les lanceurs et les runners.

Le dossier d'inscription sera distribué dès septembre afin de permettre à chacun de s'inscrire et de payer en plusieurs fois (en 4 fois d'octobre à janvier).



NOS ADHÉRENTS

BABY

AILLOT-DOMZALSKI LUCAS
AUDABRAM MILA
AVANTHEY MAXENCE
BANNERY DAULL AVA
BANNERY DAULL NOE
BORDEAUX EDOUARD
CHARLIER LEANA
CHARPENTIER CASEY
DELOUMEAUX LONNY
DERRIEN RAPHAEL
DRAHON DEPREZ WYATT
DURAND IRIS
FINET NOEMIE
FOUCHE LOUIS
GARNIER CLEMENT
HERNANDEZ VICTORIA
LIMODIN MARGAUX
MALTET NATHAN
MERTA-GUILLARD LINA
MEYOU NOAM
MILLIEN RIHEM
PETITCOLAS RUBEN
PIRET HUGO
REBELO-GIANNONE STELLINA
ROPION ANAIS
SALAMI SAMI
SALIBER JULIA
TCHABOU LEROUX MELIA
TCHABOU-LEROUX OWEN
TORRES CUNHA NORA
TRAORE RAMATA
VIE TYMEO
ZARAGOZA LEONARD
ZONA CLOE

ÉCOLE D'ATHLÉ

AUDABRAM MATEO
BELEFNECH WAHIL
BELLUNE NAELLE
BELMADANI ISMAEL
BENOIT MYLAN
BERNARD-FLOHIC AMAURY
BOUCHET ALICE
BRAIEK ADAM
CALVEZ CORENTIN
CANDY SAWSANNA
CANDY MARYANNA
CHAM LOELYA
CHERON RYAN
COLE BENJAMIN
COLLET HELIAS
COLOMBO THEO
CONSTANT NATHAN
CONSTANT MATHYS
DE GAVRILOFF MARIAM
DE SOUSA-BLEAU ISAURE
DELOUMEAUX TERRY
DESQUENNE AYMERIC
DESTRAIT GATO RAFAEL
DUFRAISSE HUGO
FRONTEAU RAFAEL
GANNE ISAAC
GARNIER LUDIVINE
GILBERT-OBAMBI LOIC
GOIMBAULT ELIOTT
GRAVEY ELEA
GUILLLOT-LIBRE NATHANAEL
IBRAHIM MELLYNA
JOUANNET SAMUEL
LE ROUX OCTAVE

LEPRESLE ARBORG JEANNE
LIMODIN MANON
MAIA-DESSOLAS MAELIA
MARIDET LISA
MARTIN THEO
MOULIN SOYAN
OLIVIER LOUNA
PARISY LOUNA
PIEDIGROSSI LUCA
RENARD NOLHAN
RESSEGUIER LOUIS
REYNAUD ALICE
ROCHA DA SILVA TIAGO
ROZE MAHON
RUFFIGNAC MAXENCE
SALAMI SARAH
SEMEDO MOREIRA LENNY
SERIN PORCHER ESTEBANN
STOUVENEL TONY
TEIXEIRA-PINTO DIOGO
TRAORE HATOUMA
VEDEAU ANDREA
VERSLIPE NEAL
VOICU LUCA GABRIEL
WILLEMMAIN JULIETTE

POUSSINS

ALVAIN TIMEO
BAILLAIS-GOSSART CLEMENT
BELEFNECH ABDESLAM
BORDEAUX CHARLES
CHARENTREAU UGO
CHAM LAYLA
DESPRES NELL
GOIMBAULT GABRIEL
GUILLAUME SAMUEL
IBRAHIM ALYA
JULIEN TRISTAN
KHADRAOUI AMIN
MASLOWSKI FLORIAN
MATHIEU AARON
MAURICRACE MAELYS
MOMMEJA MANON
MOULIN TEYANA
RENARD NATHAN
TIBERGHIE GABRIELLE
VERGEL LUCIE
VERSLIPE JACK
WISZNEWSKI CAMILLE

BENJAMINS

ALVES VIEIRA LUCAS
BARRAUD ELIOTT
BAUDRIN MELVIN
BERGER SIRINE
CABRERA ALEXIA
CELLA HARO JULIANA
CENTELLES ANNA
CHARENTREAU NOA
DEJARDINS ARNAUD
DELOUCHE ROMY
DESQUENNE MARGAUX
DIALEM EMMA
DONVAL IBERTI SOLINE
DUFLOCQ NICOLAS
HABRAN MARION
HONORE LOUISE
HUREAU PAUL
JULIEN ARTHUR
LAROUSSE MORGANE
MALEWO ZOE
POLIN MONTERVERDI LEO

RIBEIRO ELOISE
TIRMANT LORIAN
VATAN SAMUEL
VERGEL GWENDOLINE
MINIMES
ALBRIET NOAH
ARSENI JESSICA
DARVILLE LAURE ANAIS
FEYLER MATHURIN
FLEURY EMMA
LAURU GABRIEL
LESCANO MAELYNE
MARZOUGUI HAFSA
MFOIHAYA ANDJY
OUERHANI CELIA
PICHON LOUIS
TENINGE MATHIEU
THEOPHILE-VARANGES ELOANE
TUQUET MAXENCE

CADETS

CUNHA THEO
DEHON CLAIRE
DELOUCHE ACHILLE
EL HOUSNI NOLAN
FALANA KENZA-GWENDOLYNE
FOLY PRESTON
FUTH ALEXANDRA
HUREAU RAFAEL
LIROT ANTHONY
MOUTAI-BOUCHEL MELISSA
RECHON-REGUET BASTIEN
SABRI FERRE EDEM
SCAVONGELLI LEELOU

JUNIORS

AMIARD GARANCE
BLANCHARD ANAIS
BRIDOU MAELLE
CHANGENET VALENTIN
DELAGARDE JULIE
DUFLOCQ CAMILLE
EL HOUSNI ANISSA
LEDAIN NAEL
PASQUALINI HANNA
ROBERT MANUEL
TENINGE BLANDINE
ZAABAY TAREHI

ESPOIRS

BUSSON ELOI
CAMESCASSE MAUD
CHAURIS JEANNE
FOURNIER JOSEPH
PRECRERUTTI ALEXIS

SÉNIORS

BENALLOU KEVIN
BERARD MORGANE
BESSI MAGNIM
BOUREZ DAMIEN
CONSTANT LAURA
DEHON THOMAS
DOREE GREGOIRE
MENTION CLEMENT
SALEMBIER CHLOE
TIEMBLO SARAH
TIEMBLO ELODIE
TIEMBLO MICKAEL
TILLOU GWENAELLE
TOROSSIAN LEONARD
TRYGAR MARTYNA

MASTERS

ABBE NICOLAS

ARSENI AURELIE
 AUDABRAM LAURENT
 BARDON NATHALIE
 BECKER DIDIER
 BERARD FREDERIC
 BERJAUD FREDERIC
 BLANCHARD PHILIPPE
 BLANCHARD BERNADETTE
 BONHOMME ERIC
 BURNER JEAN-YVES
 CABRERA CHRISTOPHE
 CHAPLAIN BERENGERE
 CHRISTIE GARY
 CLAUDE VALERIE
 CLIQUOT NATACHA
 COUSSEAU AURELIE
 CUEFF STEPHANE
 CUEFF JULIETTE
 CUNHA SANDRINE
 D ALMEIDA CLAUDE
 DA SILVA CARLOS
 DA SILVA PINHEIRO ANTONIO PAULO
 DELOUCHE CLAIRE
 DERIVERY DOMINIQUE
 DUGUE SYLVIE
 EL HOUSNI MARIEKE
 EL HOUSNI TAOUFIK
 FARGUE FRANCE
 FUCHS JOELLE
 GARNIER NADINE
 GERIN JEAN-LOUIS
 GODET SANDRINE
 GOUBERT LANDRY
 GREENSMITH ALYSON MARIE
 GUANNEL MARTINE
 GUERCY CLAUDINE
 GUERCY MARTIAL
 HONORE LUC
 HUREAU EMELINE
 JOLIVET FREDERIC
 LASSIRE CARLINE
 LEBLOIS DELPHINE
 LEDAIN THIERRY
 LIROT DOMINIQUE
 MANDOTE VERONIQUE
 MICHARD GERARD
 MONNAIN CATHERINE
 PINHEIRO SANDRINA
 PRECERUTTI MICHEL
 PRIMAULT JEAN-MARC
 RENAULT ALEXANDRA
 RIBEIRO SEBASTIEN
 ROQUES EMMANUELLE
 ROQUES PAULINE
 ROUSSEAU MICHEL
 SANGOSANAYA FRANCOISE
 TALLET LAURENT
 TIEMBLO RENE
 TIEMBLO VIRGINIE
 TIEMBLO MONIQUE
 TILLOU ALEXANDRE
 TILLOU NOEL
 TILLOU ANA
 TUQUET STEPHANE
 TUQUET CLEMENCE
 URBANIAK STEPHANIE
 VAN BATTEN VALERY
 VANDREBECK PHILIPPE
 VIOT BERNADETTE
 VOICU GEORGINA

NOS FORMATIONS

L'USNSP ATHLÉTISME MET TOUT EN ŒUVRE POUR PROPOSER À L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS DES ENTRAÎNEMENTS DE QUALITÉ. CELA PASSE PAR DES ENCADRANTS PASSIONNÉS ET FORMÉS AUX EXIGENCES DE CHACUN DES GROUPES.

Depuis de nombreuses années, nous essayons de former nos plus grands qui s'orientent vers l'encadrement en les incluant en binôme avec un entraîneur dans les différents groupes du baby école d'athlé poussins.

Le club les inscrit à des formations de premiers niveaux comme initiateur baby ou initiateur moins de 12 ans puis de second niveau avec cette fois-ci des formations d'éducateurs baby et moins de 12 ans.

Concernant nos référents de groupe, ils ont validé leur formation le premier diplôme d'encadrement du **BPJEPS**, certains la **licence (BAC+3) STAPS** (Science et Technique des Activités Physiques et Sportive) d'autres entraîneur de second niveau running demi-fond, sprint, lancer, pour la plupart ou alors des entraîneurs ayant un **BAC + 5 STAPS professeurs d'EPS** avec des équivalence de **Brevet d'Etat**.

Nous souhaitons bien sûr

apporter toute l'expertise à nos adhérents en formant toute personne désireuse d'encadrer puis d'entraîner.

Tous les entraîneurs, de par leur sérieux et leur passion, s'impliquent et visent la formation la plus importante pour eux se remettant en cause et s'impliquant dans la réussite de tous. Merci à eux.



NOS LABELS, GAGE DE SÉRIEUX

« Nous avons entrepris une structuration du club sur différents niveaux. La formation de l'encadrement est une priorité pour nous, et pour les dirigeants, des différents secteurs. Cela permet d'obtenir des labels reconnus par notre fédération d'athlétisme.

Gage de sérieux et d'évolution nous allons accentuer notre travail et développement dans ces différents secteurs. »



PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS

		âge	responsables	lieu	tarif	horaires
baby athlétisme		3 / 4 / 5ANS	Virginie TIEMBLO	Gymnase Lycée (face à la MACIF) Rue Egreville 77140 Nemours	110 €	les mercredis de 17h à 18h. Et un second créneau de 18h à 19h
écoles d'athlétisme		6 / 7 / 8ANS	Virginie TIEMBLO	stade intercommunal	130 €	les mercredis de 14h à 16h15
poussins		9 / 10ANS	Thomas DEHON	stade intercommunal	130 €	les mercredis de 14h à 16h15
benjamins		11/12ANS	Thomas DEHON	stade intercommunal	140 €	les mercredis de 16h30 à 18h30 et vendredis de 18h15 à 20h30
minimes		13 / 14 ANS	René TIEMBLO	stade intercommunal	140 €	les lundis, mercredis et vendredis de 18h15 à 20h30
cadets juniors espoirs seniors masters	sprint	15 ANS ET PLUS	Laurent AUDABRAM	stade intercommunal	150 €	les lundis, mercredis et vendredis de 18h15 à 20h30 et les samedis de 10h30 à 12h30
	haies					
	sauts		Philippe BLANCHARD			
	lancers		Carlos DA SILVA			
	demi-fond					
running hors stade		18 ANS ET PLUS	Noël TILLOU	Stade intercommunal Forêt de Poligny Rocher Gréau Forêt de Larchant Forêt de la Commanderie Bord du canal du Loing	150 €	Mercredi 14h15 Mercredi 18h30 Vendredi 18h30 Samedi 10h
marche nordique		18 ANS ET PLUS	Michel ROUSSEAU	Planning sur le site USNSPA	150 €	Mercredi 9h30 Samedi 9h30
santé loisir	marche nordique	18 ANS ET PLUS	Michel ROUSSEAU	Stade intercommunal	150 €	Tous les créneaux ci-dessus
	running		Noël TILLOU Martial GERCY jean yves BURNER			tous les creneaux ci-dessus + mercredi 14H15
	renforcement musculaire		Thomas DEHON			les vendredis de 19h à 20h

SOUTENIR L'USNSPA



L'USNSPA COMME TOUTE ASSOCIATION EST EN QUÊTE DE NOUVEAUX FINANCEMENTS ET SPONSORS, QUE VOUS SOYEZ UN PARTICULIER OU UNE ENTREPRISE VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE FAIRE UN DON À L'USNSPA AFIN DE SOUTENIR VOTRE CLUB.

En échange de votre financement le gouvernement vous accordera un abattement fiscal de 60% pour les entreprises et 66% pour les particuliers sur votre don en crédit d'impôts.

L'USNSPA est habilité à vous fournir des reçus à donner aux impôts.

Ainsi un don de 100 € vous donne une réduction d'impôts de 66 € et ne vous coûte que 33 € au final.

Pour en savoir plus :

<https://athle-nemours-saint-pierre.com/le-mecenat/>

Tous les dons collectés serviront à développer notre club (matériel, déplacements, entraîneurs, manifestations...).

Vous pouvez déjà nous soutenir pour l'année prochaine et notre désormais institutionnel « bouquin du club » que vous tenez entre vos mains qui sera distribué en grand nombre (500 exemplaires) dans l'ensemble de la communauté de commune, nous souhaitons mettre en avant nos adhérents et les soutenir dans le contexte actuel.

Depuis 30 ans, ce « bouquin » est la Mémoire du club et de ses adhérents.

Aidez-nous à perpétuer cela.

Vous pouvez déjà y acheter pour le prochain numéro un encart publicitaire à un tarif relativement peu onéreux afin de faire de la publicité à votre activité ou votre entreprise.

**Complexe sportif du Pays de Nemours/
St-Pierre**

07 69 00 67 69

presidence.usnsa@gmail.com

www.athle-nemours-saint-pierre.com

Suivez nous sur Facebook et Instagram

Régie publicitaire

Vous souhaitez un encart dans notre prochaine édition ? Contactez-nous au 07 69 00 67 69
presidence.usnsa@gmail.com

Specialty Glass

Corning Specialty Glass
Leader dans la fourniture
de matériaux de haute technologie
et de solutions adaptées pour
une grande variété d'applications
verrières dans de nombreux marchés.

CORNING

ALAIN AFFLELOU

DÉCOUVREZ VOS ESPACES OPTIQUE, SOLAIRE ET ACOUSTIQUE À NEMOURS

Opticien

30, rue de Paris - Tél. 01 64 28 82 32

Du lundi au samedi de 9h à 19h15.

Acousticien

32 bis, rue de Paris - Tél. 01 60 55 49 47

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.
Le samedi de 9h à 13h.



COUVERTURE

ZINGUERIE

ENTREPRISE DAMÊME

Tél : 01 64 28 28 21

Restauration
Vertuile - Zinc
Ardoises - Tuiles

Neuf et agrandissement
Fenêtres de toit - Velux
Tous travaux de réparation

10 rue du Loing - 77140 ST PIERRE LES NEMOURS Tél. 01 64 28 28 21

Mail : contact@dameme-toitures.fr

www.dameme-toitures.fr

