



ASSEMBLEE GENERALE LE 13 OCTOBRE 2006 A 19h30

SALLE POLYVALENTE
NANTEAU SUR LUNAIN

COMBINE SPORTIF

ANSA

Championnats de France de duathlon

Et sept qualifiés, sept !

L'ANSA sera bien représentée au championnat de France de duathlon courtes distances qui se courra le 10 juin à Gonfreville-L'Orcher, en Normandie. Pas moins de sept triathlètes se sont qualifiés sur les onze engagés, le dimanche 2 avril au duathlon international de Meaux.

Sur un parcours exigeant, 5 km de course à pied tout en relance dans les rues de Meaux, 23 km à vélo avec une bosse de 800 m de dénivelé au début du circuit et ensuite un fort vent sur une douzaine de km, les jambes étaient lourdes pour courir les 2,5 km de la dernière transition.

Les qualifiés : Nathalie Borot en 1 h 33'18 qui fut la première surprise de sa qualif ; Fabrice Veillard, pour sa 1^{re} participation à ce type d'épreuve, rentre dans le haut du classement en 1 h 09'02 ; François Consentino, 1 h 10'33 participera pour la seconde fois ; Xavier Robin en 1 h 11'18, très bon temps pour une première, François Morillon, 1 h 13'15 après avoir été champion 2004 et vice-champion en 2005 espère un podium en 2006 ; Alain Guegano, 1 h 19'16, sera du voyage, Daniel Valtat, 1 h 19'00, ne fera pas le déplacement pris par l'organisation du RAID. Bravo à Céline VALTAT qui se qualifie en élite nationale, bien qu'adhérente à l'ANSA, elle a choisi de prendre sa licence de



Belle réussite pour les « jeunes » de l'ANSA

triathlon à Meaux pour participer aux compétitions réservées aux clubs de national 1.

De bons chronos également pour Philippe Trégnier (1 h

14'34), Franck Sylvain (1 h 15'51), Jean-Luc Hoffmann (1 h 17'09) et Luc Pattard (1 h 17'30).

Alain Guegano, François Morillon et Franck Sylvain partici-

peront le 30 Avril à Cambrai au championnat de France de duathlon longues distances (10 km de course à pied, 75 km de vélo, 10 km de course à pied).



TRIATHLON DE LA VALLEE DU LOING

Assemblée générale 13 octobre 2006

Ordre du jour

- Compte rendu moral
- Compte rendu sportif
- Compte rendu financier
- Election des membres du bureau
- Questions diverses

Bilan Moral

Bienvenus à l'assemblée générale de notre association L'ANSA.

Je pense que nous pouvons qualifier l'année qui vient de s'écouler de bonne pour l'ensemble de nos activités. Si L'ANSA est affiliée à la fédération Française de triathlon et des disciplines enchaînées, elle est avant tout, une association multisports où chacun des ses 80 adhérents doit pouvoir suivant ses envies, son niveau, son rythme, participer aux activités proposées, (natation, vélo, course à pied, orientation, run bike, VTT, raid, triathlon) au sein du club ou sur des épreuves auxquelles nous participons.

La piscine reste le rendez-vous le plus important de nos adhérents, la participation est également bonne aux autres entraînements.

Une majorité de nos adhérents a participé aux épreuves que nous organisons.

La participation de sportifs venus de divers horizons est un peu moindre qu'en 2005 mais reste importante (958 concurrents sur l'ensemble de nos épreuves)

Ces organisations sont importantes pour l'équilibre de nos finances, c'est ce qui nous permet de proposer une adhésion et des coûts d'engagement accessibles à tous. La réussite de ces manifestations passe par le dévouement de tous.

Engagement compétitions : l'ANSA a participé aux frais d'engagement sur plusieurs épreuves (championnat de France, Embrun, La Ferté Bernard.....)

Equipement adhérent : L'ANSA continue de participer de manière significative à l'achat de tenue de triathlon, de maillot multisports, de coupe vent, ce qui nous permet sur les compétitions d'avoir une identité club.

Equipement association : l'achat d'une sono performante est en cours, un deuxième barnum a été acheté.

Nous remercions tous ceux qui nous ont aidés durant cette année :

- les bénévoles qui ont œuvré sur toutes nos organisations.
- les municipalités qui nous ont accueillis (La Grande Paroisse, Nanteau sur Lunain, Darvault,) également celles qui ont versé de petites subventions (Nemours, Saint Pierre, Souppes, Grez.)
- le Conseil Général pour la subvention et les récompenses allouées au Raid.
- Les sponsors qui ont offert des lots.
- Remerciements également à la presse locale qui nous a suivis toute cette saison.
- Merci à Jean-Claude pour les reportages photos qui nous ont permis d'alimenter les sites Internet et la presse.

ORGANISATIONS 2006

VÉTATHLON DE DARVAULT LE 11 NOVEMBRE 2005

259 PARTICIPANTS 153 individuels 53 équipes participation au maxi, participants très satisfaits, épreuve qui va nous obliger à mettre en place sur toutes nos épreuves plus de sécurité et de contrôle suite au vol d'un VTT.

CO PEDESTRE DE NUIT LE 17 DECEMBRE 2005

49 PARTICIPANTS 21 équipes dont 4 venues de la région d'Auxerre, de plus en plus d'amateurs, tracé imaginaire de Stéphane VICTOR

CO PEDESTRE POLIGNY LE 22 JANVIER 2006

38 PARTICIPANTS bonne participation tracé sympa et à la portée de tous.

● Course d'orientation avec l'ANSA

L'ANSA organise le dimanche 22 janvier une course d'orientation pédestre, en forêt de Poligny. Le rendez-vous est à partir de 9 heures, aire de pique-nique sur la route entre Nemours et Poligny (2 km après le rond-point, c'est fléché). Départ à 10 heures, avec deux temps de course (1 h 30 et 2 h 30) sur un parcours balisé par Alain Lambin.

Prévoir des vêtements chauds, boussole, stylo. Jeannine, la cantinière, attendra à l'arrivée avec une collation et des boissons chaudes. Participation : 6€ ; renseignements sur le site <http://home.tele2.fr/ansa>.



Vétathlon

Vétathlon de Darvault

Grégory Vollet s'envole



Le suspense a duré un tour (7 km) vendredi à Darvault où 259 concurrents, individuels et par équipes de deux, ont pris le départ d'une épreuve de plus en plus plébiscitée par les amateurs du genre.

Sur un parcours VTT très technique, Grégory Vollet a fait parler sa classe d'ancien professionnel. 4e à l'issue des 2 premiers kilomètres de course à pied, il ressortait du bois, 20 minutes plus tard, avec une bonne minute d'avance. A l'issue des trois tours, le second était à 10 minutes ! Le dernier "tiers" de l'épreuve (1 km

de course à pied) fut un vrai plaisir.

Chez les femmes, victoire de Céline Valtat qui termine avec près de 7 minutes sur L. Lijour.

Résultats

Scratch hommes : 1. G. Vollet 1 h 21'42, 2. S. Thiéry 1 h 31'14, 3. J.-M. Robbe 1 h 36'38.

Scratch féminines : 1. C. Valtat 1 h 49'49, 2. L. Lijour 1 h 56'06, 3. E. Tholance 2'04'32.

Vétérans. 1. F. Consentino, 2. P. Lenoir, 3. E. Rousseau.

Juniors garçons : 1. D. Viala, 2. F. Kervarec, 3. V. Dumas.

RUN & BIKE CHAINTRÉAUVILLE LE 26 FEVRIER 2006

76 PARTICIPANTS 38 équipes parcours très agréable, faire plus de promo pour 2007

CO VTT NANTEAU SUR LUNAIN LE 12 MARS 2006

30 PARTICIPANTS parcours agréable bonne organisation conserver Nanteau pour 2007.

RAID NANTEAU SUR LUNAIN LES 10 ET 11 JUIN 2006

114 PARTICIPANTS 38 équipes. Bonne organisation, parcours durs mais très agréables pour les bons raiders, peut être un peu difficiles et longs pour les plus novices. Pour 2007 je pense qu'il faut s'installer plus près du Loing

RUN & BIKE

ANSA

De Chaintréauville à Larchant

VTT orientation

Le ciel couvert et le temps froid n'ont pas empêché les 38 équipes présentes dimanche matin à Chaintréauville de prendre le départ du «run & bike» organisé par l'ANSA, course qui associe un coureur à pied et un vététiste sur un parcours que l'on découvre en s'orientant avec un road book.

Les deux parcours forestiers tracés par Céline Valtat et Yann Emard ont emmené les concurrents jusqu'à Larchant. Sur le parcours long (25 km), c'est l'équipe des frères Franck et Frédéric Sylvain qui s'est imposée en 1 h 55'59, suivie de Jean-Marc Robbe et Philippe Tregnier 1 h 56'40, 3^e Michel Ogheard et Christian Poullacq en 1 h 57'20. La 1^{re} équipe mixte, avec Evelyne et Eric Tholance termine en 1 h 59'50.

Sur le parcours découverte (15 km) : 1^{er} Pierre Boitteau et Nicolas Coutelluier en 1 h 33'15, Nicole et Patrick Landreau pren-



Les frères Sylvain

ner la 1^{re} place en mixte 2 h 24'06. Isabelle Veteau et Michelle Pavy, le seul équipage féminin, termine en 2 h 25'30.

Dimanche 7 heures : réveil et petit-déjeuner servi par l'organisation et rangement du campement avant de prendre le départ de nouvelles épreuves : un prologue de 2,5 km en course à pied, suivi de 15 km à VTT (en lecture de carte), 5 km de bike-&

Raid à Nanteau avec l'ANSA

C'est à 17 heures, samedi dernier, que le maire de Nanteau-sur-Lunain libérait les 39 équipes de trois coureurs participant au raid de l'ANSA.

Après une première course d'orientation pédestre autour du château, ils rejoignaient à VTT, en lecture de carte, le relais du Picotin, où débutait une seconde course d'orientation, en forêt.

Sitôt terminée, ils regagnaient Nanteau au road-book pour prendre le départ d'une spéciale VTT en contre-la-montre. La pause repas au bivouac fut la bienvenue et a permis de récupérer un peu avant de s'élancer, à 22 h 45, équipés de lampes frontales, pour une orientation de nuit. C'est vers 1 h 30 du matin, après une douche bien méritée, que les raiders ont rejoint leur duvet pour une courte nuit de sommeil.

La victoire est revenue aux «Azimutés», une équipe du Havre, qui termine avec un temps de 10 h 03' ; 2^e (et 1^{re} équipe mixte) «Serial G» de Chailly-en-Brière en 10 h 08' ; 3^e «Les Raiders boiteux» en 10 h 54' ; 2^e mixte «Les Taupes» en 11 h 17' ;



Plus d'une centaine de «raiders» au départ

run (un VTT pour trois), une course d'orientation pédestre de 4 km, puis 9 km de bike-&-run au road book avec traversée du Loing, 8,5 km de canoë de Grez à Episy, avant les 15 derniers kilomètres, à VTT et toujours en lecture de carte, qui les ramèneront au point de départ ! Ouf.

Toutes les équipes sont reparties épuisées mais satisfaites de l'organisation et des parcours proposés par l'équipe de bénévoles de l'ANSA que l'on remercie de son efficacité sur ces deux jours. Remerciements à la mairie de Nanteau pour son accueil et aux nombreux partenaires dont le Conseil général et le COS qui a mis à disposition parkings et sanitaires.

3^e mixte «Los Sapos» en 11 h 42. C'est après 14 h 39 d'efforts sous un soleil de plomb que l'équipe Dewinne, 1^{re} féminine, passait la ligne d'arrivée.

Toutes les équipes sont reparties épuisées mais satisfaites de l'organisation et des parcours proposés par l'équipe de bénévoles de l'ANSA que l'on remercie de son efficacité sur ces deux jours. Remerciements à la mairie de Nanteau pour son accueil et aux nombreux partenaires dont le Conseil général et le COS qui a mis à disposition parkings et sanitaires.

TRIATHLON EN RELAIS SOUPES sur LOING LE 24 JUIN 2006

57 PARTICIPANTS 19 équipes bonne participation, épreuve conviviale ou se mélangeant triathlètes et sportifs d'autres disciplines.

TRIATHLON INDIVIDUEL SOUPES sur LOING LE 25 JUIN 2006

56 PARTICIPANTS la pluie de la matinée a dû décourager ceux qui s'inscrivent sur place. A voir si pour 2007 on ne pourrait pas se réinstaller au pré entre deux eaux.

Challenge de l'ANSA, à Grez-sur-Loing

500 m de natation rafraîchissants !



M. Boixière récompense les lauréats

Ils étaient 101 triathlètes inscrits pour disputer la deuxième manche du challenge de triathlon de l'Ansa dimanche au pied du vieux pont à Grez-sur-Loing. Venu d'Île-de-France, de Bourgogne, du Centre, ils ont pu apprécier la beauté des bords du Loing tout au long des parcours que François Chambon et son équipe de bénévoles avaient mis en place. 500 m de natation rafraîchissante dans le Loing, suivis de 18 km de VTT en sous-bois entre Grez et Moncourt avant de terminer par 5 km de course à pied autour des plans d'eau.

Ce sont Alain Savy (Sens) et Olivier Geminie qui, au terme d'un mano à mano tout au long des trois épreuves s'imposent et franchissent la ligne d'arrivée dans le même temps (1 h 03'), suivis d'Eric Rousseau, 3^e en 1 h 04'10 et 1^{er} VH 1.

Du côté des féminines, Catherine Gance prend la 1^{re} place en

1 h 17'54, 2^e Isabelle Gorguet en 1 h 21'43, 3^e place pour Nathalie Oger en 1 h 22'44. Jean-Marc Robbe est 1^{er} VH2 et 12^e au scratch; 1^{er} junior : Thomas Bontemps en 1 h 13'57; 1^{er} vétérane, Lydie Lijour en 1 h 23'01.

Le maire Jean-Claude Boixière, accompagné de M. Le Flock, responsable des sports, ont remis les coupes aux vainqueurs. Après avoir félicité l'ensemble des participants et des organisateurs, le maire a souligné l'importance pour sa commune que ce triathlon soit devenu une institution et que chaque année au travers de cette manifestation, nombre d'athètes et leur famille découvrent l'accueil et les charmes de sa ville.

L'Ansa remercie la municipalité et les services techniques de la ville de Grez, ainsi que l'ensemble des bénévoles qui ont assuré le bon déroulement de l'épreuve.

"Trust" de l'Ansa à Souppes

D'après le dicton, la pluie du matin n'arrête pas le pèlerin. En revanche, elle arrête le triathlète. Seulement 57 triathlètes ont participé à la première épreuve du challenge de triathlon 2006 de l'ANSA organisée à Souppes-sur-Loing au plan d'eau de Cercanoeux.

Eric Guyader, un habitué du challenge, s'est imposé en 1 h 22'16 avec de très bons temps sur les trois disciplines: 8'52 sur les 500 m de natation, 52'02 sur un tracé VTT de 20 km tout en relance (parcours rendu glissant et très difficile par la pluie), et pour finir 21'19 pour les 6,4 km de course à pied autour du plan d'eau.

La surprise du jour est venue de Fabrice Veillard (ANSA) qui prend la 2^e place avec un chrono de 1 h 25'42, très bonne performance quand on sait que Fabrice a débuté le triathlon sur cette épreuve en 2005 et qu'il terminait 71^e en 1 h 57'. François Consentino (ANSA) se classe 3^e en 1 h 26'29.

Chez les féminines, Evelyne Tholance (ANSA), une vétérane, s'impose en 1 h 44'11 suivie de Laurence Pacchiana, sociétaire du club d'athlète de Montereau, en 1 h 53'05. Nathalie Borot (ANSA) est 3^e, très à la peine en VTT sur ce type de parcours en 1 h 54'41. 1^{er} junior : Thomas Bontemps en 1 h 27'18 et 7^e au scratch. 1^{er} cadet : Julien Duclombier en 1 h 49'48.



Un parcours très glissant (27nem2)

1^{er} vétérane (2) : Yves Andra en 1 h 30'39.

Triathlon en relais

Par contre, le samedi, c'est sous un beau soleil que 19 équipes ont pris le départ du triathlon en relais. Epreuve très conviviale qui permet d'associer des triathlètes et des sportifs venus d'autres disciplines uniquement pour le plaisir et l'esprit d'équipe. Nous avons eu le plaisir d'accueillir sur cette épreuve une triathlète venue de Tahiti qui a participé dans l'une des trois équipes féminines.

Le classement n'est pas très important, mais quand même ! 1^{re} équipe masculine : MM. Dano, Aulancier, Gerome en 1 h 23'. 1^{re} équipe mixte : Chagot, Candy, Bontemps en 1 h 26'15. 1^{re} équipe féminine : Mmes Cretté, Valtat, Mériel en 1 h 31'03. L'ANSA remercie les bénévoles qui ont assuré le bon déroulement de ces deux courses, la municipalité de Souppes et ses services techniques pour l'aide logistique. Prochain rendez vous le 23 juillet au pied du vieux pont à Grez-sur-Loing.

TRIATHLON DE GREZ SUR LOING LE 23 JUILLET 2006

101 PARTICIPANTS toujours une bonne participation et un bon accueil

TRIATHLON DE LA GRANDE PAROISSE LE 03 SEPTEMBRE 2006

85 PARTICIPANTS parcours agréable mais loin de nos bases. Retour si possible à Saint-Pierre en 2007

TRIATHLON DE NEMOURS LE 01 OCTOBRE 2006

93 PARTICIPANTS dommage que les classés au challenge ne soient pas plus nombreux, épreuve où l'on a souvent le plus de nouveaux.

COMBINE SPORTIF



Nathalie Borot

Challenge ANSA à Nemours L'heure des bilans

93 triathlètes ont pris le départ de la quatrième et dernière épreuve du challenge de triathlon de l'Ansa dimanche dernier sur les installations sportives des collèges à Nemours. Après 500 m de natation à la piscine tournois, 18 km à VTT (2 boucles de 9 km) en forêt avec deux montées difficiles dont Crève-Coeur, 5 km de course à pied avec une montée dans le sable en début de tracé et le reste tout en relance sur des petits sentiers, Christophe Durand (qui participait pour la première fois à une épreuve Ansa) s'impose en 1 h 05', suivi d'Olivier Geminie en 1 h 06'46, et Jocelyn Godard en 1 h 07'16. Chez les vétérans 1, 1^{er} Patrice Lenoir (10^e au scratch en 1 h 11'07; 1^{er} vétérane 2, Jean-Marc Robbe (9^e au scratch) en 1 h 11'06; 1^{er} junior, Thomas Bontemps en 1 h 15'38; 1^{er} cadet, Benjamin Jacquet en 1 h 26'23. Chez les féminines, 1^{re} Jessica Louhou en 1 h 32'25, 2^e Nathalie Oger en 1 h 32'50, 3^e Nathalie Borot en 1 h 33'01; Caroline Defoix 1^{re} vétérane en 1 h 51', Audrey Cordonnier 1^{re} junior en 2 h 08'36.

Classement final du challenge 2006

Le challenge de triathlon 2006 a été remporté par un sociétaire de l'Ansa, Fabrice Veillard, suivi de Luc Pattard et Olivier Geminie. Fabrice a débuté le triathlon il y a seulement un an, était très heureux de cette première place, et il a tenu à féliciter Eric Guyader qui était certainement le plus fort; victime d'une crevasse à la sortie du parc vélo, il n'a pu garder sa 1^{re} place.

Nathalie Borot (Ansa) s'impose chez les féminines devant Nathalie Oger et Laurence Pacchiana. En VH1 : 1^{er} Yves Bontemps, VH2 : Jean-Marc Robbe; vétérane : Annick Gaumet; junior masculin : Thomas Bontemps.

Yann Emard a remercié tous les bénévoles qui l'ont aidé à organiser cette épreuve, le syndicat des collèges pour la mise à disposition de ses installations, ainsi que son personnel pour sa disponibilité, la ville de Nemours pour son aide logistique.

La journée s'est clôturée par un pot qui a réuni triathlètes et bénévoles.

ANSA



Eric Guyader

Nemours

Triathlon à La Grande-Paroisse

Les "ANSA" toujours en forme



Une course très animée par Sylvain à La Grande-Paroisse

C'est avec un météo peu favorable à la pratique du triathlon, que 85 triathlètes se sont retrouvés au bord du plan d'eau de la base de loisirs de La Grande-Paroisse pour disputer la 3^e manche du challenge ANSA. Alain Lambin, responsable de l'organisation du jour, a donné le départ de l'épreuve dans une eau dont la température ne devait pas dépasser 18°; cela n'a pas empêché Christophe Couzani de sortir en tête des 500 m de natation en 9'03.

Rapidement repris dans la partie VTT (20 km) par Eric Guyader (vétérane 1), qui a assuré sa victoire sur les 5 km de course à pied, il a franchi la ligne d'arrivée en 1 h 04'55, suivi par Yann Hugo en 1 h 07'16, 3^e place pour Jocelyn Godard en 1 h 08'19. A noter la 5^e place de

Fabrice Veillard en 1 h 08'51, qui confirme à chaque sortie tout le potentiel dont il dispose pour ce type d'épreuve.

Chez les féminines, Laure Candy, 49^e au scratch, s'impose en junior en 1 h 21'50 devant Julie Herlem; 1^{re} senior en 1 h 24'16, Nathalie Borot termine 3^e en 1 h 27'17.

1^{er} junior, Thomas Bontemps est 16^e en 1 h 12'39, 1^{er} cadet, Julien Duclombier est 44^e en 1 h 21'10, Jean-Marc Robbe finit 8e au scratch et 1^{er} VH2 en 1 h 10'52, Annick Gaumet 1^{re} VF en 1 h 38'50.

Remerciements à l'équipe de bénévoles qui a œuvré pour que cette 3^e manche se dispute dans les meilleures conditions. Et aux personnels de la base de loisirs de La Grande-Paroisse pour leur aide et leur disponibilité.

Les triathlètes en championnat

Sur les sept qualifiés au championnat de France de duathlon, seuls deux triathlètes de l'ANSA ont fait le déplacement à Gouville-Orcher (près de Rouen). Les autres, soit sur blessure ou pris par l'organisation du raid, se sont abstenus.

Sur la course élite Céline Valtat (Meaux/ANSA), en petite forme, se classe 19^e sur 33 classées et

couvre les 5 km de course à pied et 20 km à vélo, 2,5 km de course à pied en 1 h 07'31.

En groupe d'âge mêmes distances François Consentino termine 90^e sur 158 (5^e VH2) en 1 h 01'22. Alain Guegano, après plusieurs abandons aux France, passe la ligne 129^e (7^e VH3) en 1 h 07'06. En "open", Joël Desrosiers est 33^e sur 65 en 1 h 07'14.



ANSA : F. Sylvain au courage

Sur les cinq triathlètes de l'ANSA présents au départ du championnat de France de duathlon longues distances disputé à Cambrai, seul Franck Sylvain a réussi, malgré une météo exécrable, à franchir la ligne d'arrivée, en 4 h 02. Une sacrée performance obtenue au courage car il fallait "en avoir" pour courir 10 km sur un terrain détrempé. Mais c'est surtout pendant les 75 km du circuit vélo, courus sous les averse de pluie et de grêle avec 6^e de température, que Franck s'est surpassé. Téméraire par le froid, il a posé le vélo avant de repartir pour les 10 derniers km, fortement encouragé par Céline Valtat, Alain Guegano, François Morillon et Yann Ernard qui, transis de froid n'ont pu terminer le parcours vélo.



Franck Sylvain

Par ailleurs, l'ANSA a effectué ses premières sorties triathlon de la saison. Neuf triathlètes disputaient l'épreuve sprint d'Etampes, sur distances réduites aux dires des concurrents et des chronos (600 m de natation, 17 km de vélo, 5 km de course à pied). L'épreuve était qualificative pour le championnat de France. Seul Fabrice Veillard obtient sa "qualif" en seniors pour Rouen en réalisant un temps de 1 h 03'44 : bonne performance pour son premier triathlon officiel, qui plus est disputé dans des conditions climatiques difficiles. Une eau boueuse à 12°, un parcours vélo balayé par le vent, ce qui a rendu la course à pied plus éprouvante.

Luc Pattard termine en 1 h 02'43, Xavier Robin en 1 h 03'44, Maxime Bertrand (un junior qui a rejoint l'ANSA en début de saison) en 1 h 09'12, Sylvain Daller en 1 h 11'56, Eric Pouillet en 1 h 16'34, Pierre Chagot (le 2^e junior à nous avoir rejoint) en 1 h 17'17, Patrick Briallart en 1 h 18'40, et Philippe Antoine en 1 h 22'45.

Cambrai, Etampes, Troyes

L'ANSA était également au départ du sprint de Troyes. Avec des conditions de course meilleures : 750 m de natation en piscine de 50 m, un circuit vélo protégé de 4,2 km à parcourir 5 fois, 2 tours de 2,5 km de course

à pied dans les allées du parc des sports. Première course avec le maillot de l'ANSA pour Sébastien Mathot qui termine en 1 h 12'53 et Florent Ganczar en 1 h 21'59, accompagnés de Jean-Marc Robbe en 1 h 13'29 et de Daniel Valtat en 1 h 25'45.

Au duathlon de Sézanne (Marne), sur un parcours vallonné à travers les coteaux, 5 km de course à pied, 33 km de vélo, 5 km de course à pied attendaient les 146 concurrents : François Morillon se classe 40^e et 1^{er} V4 en 1 h 30'17, Fabrice Veillard est 32^e en 1 h 28'52, Xavier Robin 35^e et 3^e V1 en 1 h 29'47, Joël Desrosiers 79^e en 1 h 37'02.

OCTOBRE 2005

- 10 KM DE MONTEREAU (77)
- CROSS "DIOR" SAINT JEAN DE BRAY (45) **Pierrette 1^{ère} V3**
- VETATHLON DE AMILLY (45)
- 15 KM DE JARGEAU (45) **Pierrette 3^{ème} V3**
- RANDO VTT FONTAINEBLEAU (77)
- 15 KM DE LORRIS (45) **Pierrette 2^{ème} V3**
- ROC D'AZUR (83)
- VETATHLON DE PROVINS (77) Champ d'Ile de France Jean-Marc 2^{ème} VH
- François CONSENTINO 3^{ème} VH Lydie 3^{ème} général et 1^{ère} vétérane
- 100 KM DE ROYAN (17)
- MARATHON DE VANNES (56)
- CROSS DE FLAGY (77) Marie Pierre 1^{ère} senior F Yann 3^{ème} senior H
- RANDO VTT LE ROC D'AZUR (06)
- MONTGERON CROSNES 17KM (91)
- VETATHLON DE MENNECY (91)
- 20KM DE PARIS (75)
- 15 KM DE PONTIERRY (77)

NOVEMBRE 2005

- SEMI MARATHON DE BOULOGNE BILLANCOURT (92)
- COURSE DES CARRIERES BY NIGHT MONDEVILLE (91)
- CROSS DE AUXERRE (89) Céline 1^{ère} senior
- 10 KM DE PARIS (75)

DECEMBRE 2005

- CROSS D'AMILLY (45) Céline 1^{ère} senior Nathalie 3^{ème} senior Philippe Trégnier 1^{er} VH1
- 7KM DE COMBREUX (45) **Pierrette 1^{ère} V3**
- 5KM DE VILLICERF TELETHON (77) Yann 1^{er} senior
- CROSS DE NEMOURS (77)
- CROSS DE PONTAULT COMBAULT (77)

AVRIL 2006

- DUATHLON DE MEAUX (77) Champ IDF Céline, Nathalie, Daniel, Alain G, François ConS, François M, Xavier, Fabrice VEIL qualifiés au championnat de France
- TRAIL DE JOIGNY (89)
- 10KM DE MIGNERETTE (45) **Pierrette 2^{ème} V3**
- COUPE IDF VTT X COUNTRY SAMOREAU (77)
- CYCLO SPORTIVE LA 77
- 10 KM DE AGEN (47)
- DUATHLON DES HERBIERS (85)
- DUATHLON EN EQUIPE DE CHESSY (77)
- RAID ORIENTATION LE DEFIL MONTIGNON MONTIGNY SUR LOING (77)
- TRIATHLON D'ETAMPES (91) sprint Fabrice Veillard qualifié au champ de France
- COURSE PEDESTRE DE SAINT PIERRE LES NEMOURS (77) **Pierrette 1^{ère} V3**
- DUATHLON DE CAMBRAI (59) champ de France long distances
- CROSS DE BOUTISSAINT (89) **Pierrette 1^{ère} V3**
- RAID DE FRANCHARD FONTAINEBLEAU (77)
- MARATHON DE ANNECY (73)
- 10KM DE L'HUMARATHON IVRY (94)
- 10KM DES ARCADES DE L'AQUEDUC MILLY LA FORET (91) **Pierrette 1^{ère} V3**
- COUPE IDF VTT XCOUNTRY SAINT MAMMES(77)

MAI 2006

- MARATHON DE SENART COMBS LA VILLE (77)
- 8KM DE VAL EN VIENNE (45) **Pierrette 1^{ère} V3**
- COUPE IDF VTT X COUNTRY BAZAMONT
- RAID DE TROYES (10)
- DUATHLON DE SEZANNE (51) François Morillon 1^{er} V4 Xavier Robin 3^{ème} V1
- TRIATHLON DE TROYES (10) sprint Daniel 2^{ème} V3 et plus
- RAID DE SENS (89) Joël Jean-Marc sylvain MONTEX 2^{ème} du long
- TRIATHLON DE SAINT LAURENT NOUAN (41) CD
- TRIATHLON DE TORCY(77) sprint
- 15KM DE CHARMOY (45) **Pierrette 2^{ème} V3**
- TRIATHLON DE ORLEANS (45) CD
- COUPE IDF VTT X COUNTRY VILLENEUVE SUR BELLOT (77)
- 10KM DE PONTAULT COMBAULT (77) Céline 2^{ème}
- 10KM DU BOIS SEIGNEUR PRINGY(77) **Pierrette 1^{ère} V3**
- TRIATHLON DE ROUEN (76) champ de France CD
- RONDE DES 16 CLOCHERS VOUX (77)
- 10 KM DE SERIS VAL D'EUROPE (77)
- RANDO VTT LA LYRICANTOISE LARCHANT (77)
- FOULEES VILLECERFOISES VILLECERF (77) **Pierrette 1^{ère} V3 Lydie 2^{ème} V2**
- Xavier 3^{ème} V1
- TRIATHLON DES COTEAUX VENDOMOIS VENDOME (41) CD
- COURSE D'ORIENTATION « LA 77 » LARCHANT (77)

JANVIER 2006

- CROSS DE COULOMMIERS (77) Champ de s & m Céline championne de seine et marne
- CROSS DE CHOISY LE ROI (94) Champ de région
- C O PEDESTRE FONTAINEBLEAU(77)
- C O PEDESTRE MONTIGNY SUR LOING (77)

FEVRIER 2006

- CROSS DE AULNAY SOUS BOIS (93)champ IDF Céline et Philippe qualifiés pour le champ de France
- DUATHLON DE OZOIR LA FERRIERE (77) Céline championne de Seine et Marne
- C O SAMOIS SUR SEINE (77)
- C O FONTAINEBLEAU (77)
- SEMI MARATHON DE CORBEIL ESSONNES (91)

MARS 2006

- SEMI MARATHON DE PARIS (75)
- CROSS DE TALLANT (17) Champ de France
- SEMI MARATHON DE MONTARGIS (45)
- VETATHLON DE BURE SUR YVETTE (91) François Consentino 1^{er} VH1 Yves Andro 1^{er} VH3
- RAID ORIENTATION NOCTURNE ASL CHATENAY SUR SEINE (89)
- COURSE VTT A L'AMERICAIN ECUELLES (77)
- 10 KM DE LISSES (91)
- DUATHLON DE EPINAY SOUS SENART(91) Yves Andro 1^{er} VH3 François Consentino 2^{ème} VH2
- C O MONTIGNY FONTAINEBLEAU (77)

TRIATHLON

ANSA

Au triathlon international des Settons

Huit athlètes sur courte distance

Huit triathlètes de l'ANSA étaient présents dimanche 9 juillet au bord du lac des Settons, pour participer au 20^e triathlon international. Une première pour Nathalie Borot, qui participait à son premier triathlon courte distance (1,5 km de natation, 44 km à vélo, 10 km de course à pied). Elle n'a pas choisi le plus facile pour débiter sur cette distance, la course des Settons est une des plus dures : une épreuve de natation rendue difficile par de nombreux clapots, un tracé vélo dans les monts du Morvan où les jambes sont mises à rude épreuve par les nombreuses côtes du parcours, et pour finir une course à pied où alternent sous-bois et bitume.

Nathalie termine au sprint à la 163^e place en 3 h 10'33. Fabrice Veillard qui continue de progresser, est 49^e en 2 h 35'33 ; 85^e Yann Ernard, qui retrouve de bonnes sensations (2 h 43'56) ; 91^e Xavier Robin, qui a laissé beaucoup d'énergie dans l'eau, termine en 2 h 44'51 ; Philippe Trégnier est 104^e en 2 h 48'37 ; Sylvain Daller, pour qui c'était également une première, passe la ligne à la 159^e place en 3 h 08'09 et Daniel Valtat, toujours



Le groupe de l'ANSA



Nathalie Borot

en indelicatessse avec la partie d'après-midi est 167^e en 3 h 11'56. Fabrice Davoigneau, victime d'une fringale, a abandonné. En lever de rideau du «courte

distance», était organisée une épreuve uniquement féminine, sous l'égide de la FFTRI, la «Triathlonienne», ce qui a permis à Irène Davoigneau de découvrir

les plaisirs du triathlon au travers des 250 m de natation, 8 km à vélo, et 2 km de course à pied, qu'elle a parcourus en 43 minutes.

JUIN 2006

TRIATHLON EN RELAI DE SENS (89) D Jean-Marc, Florent Gancarz, Sébastien Mathiot
2^{ème} scratch et 1^{ère} équipe senior
FOULEES IMPERIALES SEMI ET 10 KM FONTAINEBLEAU (77) Daniel 2^{ème} V2 J Luc Davoignau 3^{ème} V1
TRIATHLON DE TROYES (10) MD
CHAMPIONNAT DE FRANCE DE DUATHLON GONFREVILLE L'ORCHER (76)
10KM DE CORBEILLES EN GATINAIS (45) Pierrette 1^{ère} V3
COUPE DE FRANCE VTT VERNOU LA SELLE (77)
COURSE PEDESTRE DE AILLANT SUR MILLERON (45) Pierrette 1^{ère} V3
RANDO VTT DE CERNY (91)
10 KM DE AMILLY (45) Pierrette 2^{ème} V3
TRAIL DE BARR (67)
DUATHLON DU PUY EN VELAY (43)

JUILLET 2006

TRIATHLON DE OBERNAI (67) CD
TRIATHLON DE DIJON (21) CD et Sprint
TRAIL LA MONTATOU BOUTIGNY (91)
15KM DE CERDON (45) Pierrette 1^{ère} V3
LA GRANDE TRAVERSEE DU JURA (39)
TRIATHLON DU LAC DES SETTONS (58) CD
DUATHLON DU VAL D'ARAN (31) LD
TRIATHLON DE ANDRESY (78) Sprint

AOUT 2006

TRIATHLON DE GRISY SUR SEINE (89) D Fabrice Veillard 3^{ème} senior, Céline 1^{ère} senior, Nathalie 2^{ème}, Philippe 1^{er} VH1, 2^{ème} Xavier, Joel 1^{er} VH2,
TRAIL LA SENNECTERIE SAINT NECTAIRE(63)
TRIATHLON DE LA FERTE BERNARD (72) CD
TRAIL LE CUL D'ENFER MONDEVILLE (91)
RAID COTE FLEURIE NORMANDIE HONFLEUR (14)
DUATHLON DE SALLERTAINE

Ironman

Deux triathlètes à Embrun



Serge Fourey et Sébastien Mathiot

Deux triathlètes de l'ANSA ont pris le départ de l'Ironman d'Embrun (Hautes-Alpes) dimanche à 6 heures du matin au bord du lac de Serre-Ponçon, noyés parmi les 936 engagés. Un véritable défi physique et moral que Serge Fourey et Sébastien Mathiot avaient décidé de relever.

Bien préparés physiquement et prévenus de la dureté de l'épreuve, ils se sont élancés avant le lever du jour pour 3,8 km de natation dans le lac de Serre-Ponçon. 1 h 06 plus tard, Sébastien rejoignait le parc vélo. Serge suivait en 1 h 21'37, tous deux impressionnés par la masse de concurrents et la natation de nuit qui change tous les repères.

182 km de vélo avec près de 3.800 m de dénivelé positif, tel était le programme des 8 heures suivantes. Après 67 km de montée et de descente avec du vent de face, la grosse difficulté du parcours se présentait : 16 km de montée pour rejoindre le sommet du col de l'Izoard (col hors catégorie), sommet qu'ils franchissaient avec les encouragements de nombreux supporters. Descente technique sur Briançon, où il fallait être vigilant pour ne pas

quitter la route. Enfin, retour sur Embrun en passant par la côte de Chalvet, un mur qui fait très mal aux jambes. Serge bouclait la partie vélo en 8 h 08'19 et Sébastien 8 h 40'.

Poser le vélo, changer de chaussures, se ravitailler et partir pour 42,190 km de course à pied sur un tracé accidenté au travers des villages qui bordent le lac. C'est dans cette dernière épreuve qu'il faut être fort mentalement, car malgré les autres concurrents, les encouragements du public tout au long du parcours, on est seul avec ses douleurs, ses doutes, avec en tête une seule envie : passer la ligne d'arrivée.

Nos deux représentants avaient encore des forces avant l'ultime épreuve. Pour preuve, Serge termine son marathon (son point fort) en 3 h 48'19 et franchit la ligne en 13 h 27'23. Sébastien boucle le sien en 4 h 54'30 et termine en 14 h 52'56.

Tous deux ont su repousser les limites de l'endurance, maîtriser leur mental et vivre une journée qui marque un athlète à vie. Nous ne pouvons que les féliciter et leur dire un grand bravo.

COMBINÉ SPORTIF

ANSA

Duathlon international de Fos-Val-d'Aran

Dans la cour des grands

Sept triathlètes de l'ANSA ont participé au duathlon international de Fos Val d'Aran dans les Pyrénées, épreuve qui fait partie des grands événements internationaux de la discipline. C'est au cœur du petit village de Fos, sur les rives de la Garonne, que le départ de la course est donné aux 400 «fanas» venus fêter le «longue distance» (9 km de course à pied, 85 km de vélo, 15 km de course à pied) et vivre des moments de plaisir et d'effort authentique.

Et c'est parti pour 9 km de course à pied en direction de l'Espagne sur un tracé où les premières difficultés de la journée ne se font pas attendre. Montée vers Mèlles et première descente vers Fos par la voie romaine, traversée du village au travers de petites rues sinueuses. Le parc ! Départ à vélo pour 85 km : un véritable défi avec, notamment le fameux col de Menté (1^{re} catégorie) et ses premiers pourcentages redoutables. Un parcours où le plat n'existe pas :

on monte, on descend puis clem-tour ; on recommence pour le retour mais toujours dans le même décor de rêve.

Après la deuxième transition, 15 km de course à pied sur un tracé vallonné au bord de la Garonne, qu'il va falloir gérer pour avoir le bonheur-et le plaisir de passer la ligne d'arrivée de cette épreuve hors norme. Puis recevoir sa médaille et son diplôme de «finisher» après tant d'efforts. Déconnecter, puis se replonger dans ces paysages qui sont déjà des souvenirs. Mais des souvenirs qui leur appartiennent. Qu'ils ont mérités.

Vincent Aldbert remporte l'épreuve en 4 h 17'28. Pour l'ANSA, Xavier Robin est le plus rapide : 35 minutes sur les 9 km à pied, 3 h 29 pour les 85 km à vélo et 1 h 32 pour les 15 derniers kilomètres de course à pied. Il termine 130^e en 5 h 38'24, suivi de Yann Emard, 187^e en 5 h 47'48 ; Céline Valtat (Ansa-Mesaux), 178^e en 5 h 50'30 ; Jean-François Burgos, 251^e en



Sept triathlètes de l'ANSA ont participé

6 h 25'12 ; Alain Guégano 256^e en 6 h 34'56. Franck Sylvain abandonne sur crevaisins multiples. François Consentino, après avoir beaucoup donné en vélo, n'avait plus les jambes pour terminer les derniers kilomètres de course à pied.

La République de S.-et-M. - 18 septembre 2006 - 29

Invitée par Cédric Voyot

L'ANSA à Gérardmer



Jean-François Burgos

C'est à Gérardmer (Vosges) que l'ANSA s'est rendue pour disputer les deux triathlons proposés à l'invitation de Cédric Voyot qui est parti pour raison professionnelle dans l'Est depuis le début d'année.

L'épreuve longue distance du samedi, support du championnat de France, comptait 4.000 m de natation, 130 km de vélo, 30 km de course à pied. Trois triathlètes de l'ANSA ont couru en Open. Ils se sont élancés dans le lac dont la température de l'eau ne dépassait pas les 18° mais, avec la combinaison, cela reste acceptable. Sur la partie vélo, les pulsations sont montées rapidement.

A peine sortis de lère de transition, la montée sur la station de Poll constituait la première difficulté du parcours.

Le rythme ne retombait pas ou peu sur les 120 km ou se succédaient cols, descentes et descentes techniques.

Après 6 heures d'effort, changement de chaussures et c'était parti pour la course à pied : 30 km

sur un tracé vallonné aux abords du lac. Cédric Voyot termine 420^e sur 636 classés en 9 h 19'36. Satisfait mais épuisé, ce qui lui vaudra un petit séjour sous la tente médicale pour recevoir une perfusion qui l'aidera à récupérer. Jean-François Burgos, un vétéran habitué à ce type d'effort, passe la ligne en 44^e position (9 h 29'30) avec encore des réserves. Franck Sylvain, très éprouvé par la course à pied, finit 461^e en 9 h 34'40 et rejoint Cédric sous la tente médicale.

Le dimanche, Céline Valtat, Yann Emard et Eric Pouillot participaient à l'épreuve courte distance (1,5 km de natation, 40 km de vélo, 10 km de course à pied). Malgré un tracé plus court, ils ont eu en partie les mêmes difficultés à «passer».

Sur les 450 engagés, Céline termine 149^e en 2 h 46'47 et 2^e S3 féminine, Yann 168^e en 2 h 49'42, Eric Pouillot 344^e en 3 h 17'01.

Tous ravis par l'organisation et l'ambiance, ils seront au départ de l'édition 2007.

SEPTEMBRE 2006

10 KM DE LILLE (59)
COURSE VTT LES BOUCLES DE BAGENELLES
TRIATHLON DE GERARDMER (88) LDXL et CD
RANDO VELO AVON (77)
RANDO VTT LES CHOQUETTES MONTARGIS (45)
TRIATHLON DE COSNE SUR LOIRE (45) CD
COURSE DES GENTLEMEN CONTRE LA MONTRE VELO EN EQUIPE DE 2 VILLICERF (77)
10KM DE SENS (89)
RAID LA FOLIE MARDESIENNE
TRIATHLON DE SARTROUVILLE (78) Sprint
COURSE PEDESTRE DE MIGNERETTE (45)
COURSE DES REMPARTS PROVINS (77)
TRIATHLON EN EQUIPE CONTRE LA MONTRE DE LISSES (91)
LES VIRADES DE L'ESPOIR SOUPPES SUR LOING (77)

OCTOBRE 2006

10 KM DE MONTEAUX(77)
6 HEURES VTT DE PAUCOURT (45)



Bilan Sportif

l'ANSA a vu ses adhérents participer à un grand nombre de compétitions (124 participations répertoriées) qu'elles soient dans le cadre d'une compétition officielle ou de loisirs ! Nous y avons obtenu des résultats plus que satisfaisants.

Sur ces 124 participations, les "ansaiens" sont montés 30 fois sur le podium .

L' ANSA a participé aux championnats de Seine et Marne et d'Ile de France de duathlon

duathlon de MEAUX qualificatif au championnat de France de duathlon : Sept triathlètes se sont qualifiés : Nathalie BOROT, Daniel VALTAT, Alain GUEGANO, François CONSENTINO, François MORILLON, Xavier ROBIN, Fabrice VEILLARD, plus Céline VALTAT qui courait sous les couleurs de MEAUX. Le championnat tombant le même jour que notre raid, seul Alain Guegano et François Consentino ont participé.

Triathlon D'ETAMPES qualificatif au France : Fabrice VEILLARD se qualifie et participera au championnat de France à ROUEN.

CAMBRAI championnat de France de duathlon longue distance. Disputé avec une météo exécrable, seul Franck SILVAIN franchira la ligne d'arrivée sur les cinq engagés.

Sur les 124 épreuves auxquelles nous avons pris le départ nous ressortirons :

- **L'IROMAN D'EMBRUN** (3,8/182/42,190) Serge FOUREY 13h27'23 Sébastien MATHIOT 14h52'56
- **DUATHLON de FOS / VAL D'ARAN** (9/85/15) Xavier ROBIN, Céline VALTAT, Yann EMARD, Jean François BURGOS, François CONSENTINO, Alain GUEGANO, Franck SILVAIN.
- **TRIATHLON XL DE GERARDMER**(4/130/30) Cédric VOYOT, Franck SILVAIN, Jean François BURGOS

Bravo à Pierrette PONCE, la doyenne de L'ANSA, qui est montée au moins 16 fois sur le podium en vétérane 3.

Ne pas oublier que l'ANSA a gagné plusieurs podiums sur nos organisations.

LES MEMBRES DU BUREAU

Président	Daniel VALTAT	01 64 28 04 42	valtat.daniel@neuf.fr
Vice Président	Francois CHAMBON	01 64 28 17 62	grimao@wanadoo.fr
Secrétaire	Céline VALTAT	01 60 55 07 29	valtem@neuf.fr
Secrétaire adjointe	Caroline DEFOIX	01 64 78 01 08	caroalain@wanadoo.fr
Trésorier	Olivier AMOURIQ	01 64 7538 64	amouriqol@corning.com
Trésorier adjoint	Stéphane VICTOR	06 60 84 74 52	
Correspondant triathlon	Jean-Marc ROBBE	01 64 28 59 00	ansa2@tele2.fr
Membres	Yann EMARD	01 60 55 07 29	valtem@neuf.fr
	Alain LAMBIN	01 64 78 01 08	caroalain@wanadoo.fr
	Sylvain DALIER	01 64 28 85 73	dalier.sylvain@neuf.fr



TRIATHLON DE LA VALLEE DU LOING NOS PARTENAIRES 2006



16, rue des Rossays, 91600 Savigny sur Orge
Tel : 01 69 44 16 66
Fax : 01 69 44 16 66
portable : 06 07 58 79 10
e-mail : amee@fedelec.fr
http://www.fedelec.fr/amee

Applications multiples en
électricité
Éclairage,
Enseignes Lumineuses

Distributeur des produits  VENTES, LOCATIONS
(éclairage extérieur pour vos manifestations, chantiers publics...)

CONTACT : Patrick BRIALLART





Pascal FOUCHER

45 CHALETTE SUR LOING
02 38 98 02 47



CRÉDIT AGRICOLE
DE LA BRIE





ORIENTSPORT

La passion de l'orientation

www.orientsport.fr

www.orientsport.fr

13, Rue de la Motte 27120 HOULBEC-COCHEREL
Tel : 02 32 26 24 09 Fax : 02 32 26 27 47

