

ASSOCIATION

NEMOURS-Saint-Pierre

SPORTS

AVENTURES



Partager

Nager

Pédaler

Courir

Orienter



2014



N°13

LE MOT DU PRESIDENT



C'est encore une fois avec beaucoup de satisfaction et de fierté que je vous présente au travers de cette petite plaquette le résumé / bilan de la saison 2013/2014. Une saison où de belles "perfs" ont été réalisées Embrun, Tronçais etc..., où de nombreux podiums ont été conquis que ce soit en individuel ou pour encore plus de plaisir en équipe. Avec de belles satisfactions comme les deux maillots tricolores obtenus par Céline. Toutes mes félicitations et mes remerciements à ceux qui s'investissent bénévolement à préparer et à encadrer les entraînements, Céline, Laurent, Jean-Marc. On associera Florent et aussi Antoine qui le remplace depuis janvier le lundi au suivi natation.

Une saison qui a vu le nombre d'inscrits sur nos organisations progresser. Une belle satisfaction pour tous les adhérents qui s'investissent et font vivre ces rendez-vous du sport nature importants pour nos finances, et qui sont devenus au fil du temps incontournables du calendrier sportif de la région. Des épreuves qui comme dans notre association réunissent dans une même convivialité des débutants et des sportifs aguerris. A nous de maintenir cet état d'esprit, c'est ce qui fait notre différence et notre force. Un grand merci à tous ceux qui ont apporté tout au long de la saison une aide précieuse à l'organisation de nos épreuves qu'ils soient adhérents, bénévoles, institutionnels. Merci aux municipalités qui nous accueillent (Nemours, Saint-Pierre, Souppes, Grez, Nanteau), mais aussi au garage Rose de Poligny pour son soutien au TRAIL et à la Société EDICOT qui se charge de nous fournir les dossards. Avant de conclure, permettez moi d'avoir une pensée pour Gilles DESTRES que le destin a abandonné là quelque part au bord d'une route. Pour conclure, bienvenue aux nouveaux "ANSA" et que la saison 2014/2015 nous apporte beaucoup de belles rencontres, de bons moments et de nouveaux plaisirs sportifs à partager.

Daniel

Merci à Olivier, qui ne s'occupera plus de nos finances comme il l'a si bien fait depuis 2005. Sa nouvelle vie professionnelle et surtout familiale l'appelle en Bourgogne. Région conviviale où nous ne manquerons pas de lui rendre visite.



L'ANSA 2014 EN CHIFFRES

- 1 Finisher de la diagonale des fous (Grand Raid de l'île de la Réunion)**
- 2 Maillots de Champion de FRANCE**
- 3 Licenciés FFCO**
- 4 Finishers au TRI-SERIES 190**
- 5 Finishers de L'EMBRUNMAN**
- 10 Epreuves organisées**
- 11 Podiums en équipe**
(4x1er, 6x2ème, 1x3ème)
- 44 Licenciés FFtri**
- 47 Podiums individuels**
(27x1er, 12x2ème, 8x3ème)
- 70 Adhérents 2014 (dont 11 féminines)**
- 118 Participations ANSA sur des épreuves extérieures**
31 Triathlons, 8 Duathlons, 2 Vétathlons,
2 Run & Bike 36 Trails et courses à pied
14 courses et randos Vélo et VTT, 14 C.O., 8 Raids, 3 diverses
- 1781 Inscrits sur nos organisations**

Pour les amateurs de courses d'orientation, L'ANSA vient de s'affilier à la FFCO. Si vous souhaitez prendre une licence et participer aux épreuves officielles, contactez Jean-Marc qui se fera un plaisir de vous orienter.



NOS RESULTATS EN CHAMPIONNATS

CHAMPIONNAT DE SEINE et MARNE

DUATHLON (en équipe)

Céline VALTAT, Sylvia RAUTENBERGER, Sabine KNAUSS, Nathalie BOROT **2ème**



CHAMPIONNAT DE FRANCE

TRIATHLON CROSS à TRONCAIS (1km natation, 24km VTT, 8km CAP)

Céline VALTAT Championne de France Master (3ème en élite), Yann EMARD 12ème VH1, Wilfried LESTRIER 14ème S4, Eric LEYDIER 16ème VH1

DUATHLON LONGUE DISTANCE à CAMBRAI (7Km CAP, 90Km vélo, 14Km CAP)

Céline VALTAT Championne de France Master, Nicolas HUMEAU 4ème VH2, Yann EMARD 8ème VH1, Patrick BRIALLART 10ème VH4

DUATHLON COURTE DISTANCE à ALBERTVILLE (5km CAP, 35km vélo, 3,5km cap)

François CONSENTINO **3ème VH3**, Nicolas HUMEAU 6ème VH2

COUPE DE FRANCE des CLUBS à L'AIGUILLON sur MER

DUATHLON (en équipe Féminine)

Céline VALTAT, Nathalie BOROT, Sylvia RAUTENBERGER 19ème/26

TRIATHLON (en équipe féminine)

Céline VALTAT, Nathalie BOROT, Sylvia RAUTENBERGER 45ème/61

TRIATHLON Challenge national (en équipe Master Féminine)

Céline VALTAT, Nathalie BOROT, Sylvia RAUTENBERGER 4ème/13

TRIATHLON Challenge national (en équipe Master Homme)

Yann EMARD, Fabrice VEILLARD, Luc PATTARD, Yann UGO, Jean-Marc ROBBE 20ème/64
Eric FABRY, Joël DESROSIERS, Dominique JULIER, Thierry KNAUSS, Alain GUEGANO DSQ



PERFORMANCES

Sylvain MONTEX

ULTRA-TRAIL LA 6666 OCCITANE

VAILLAN/ROCQUEBRUN (66)

105km, 5980m D+ **21h14'44**

Le GRAND RAID DE LA REUNION

Diagonale des fous 172 km 9996m D+ **53h02'30**



TRI SERIES 190 TRONCAIS 03

enchaînement d'un TRI S, M, L

Céline VALTAT 8h52'

Luc PATTARD 8h38'45

Eric GEORGES 10h21'09

Patrick BRIALLART 11h18'28



Embrunman 05

3,8km de natation 188km de vélo, 42,190km CAP

Yann EMARD 13h29'39

Noël TILLOU 14h18'09

Olivier VERNERY 14h28'40

Eric BOURGIS 14h56'28

Thierry KNAUSS 15h44'26



COURSE à PIED, ROUTES, TRAIL, CROSS Etc.....

MARATHON SEINE et EURE LE VAL DE REUIL (27)
 FOULEES DE MALAKOFF 10 KM (92)
 FOULEES DE VAUX LE VICOMTE (77) **Corentin RIBIERRE 1er junior**
 SEMI-MARATHON DE BULLION (78)
 SEMI MARTHON DE MONTARGIS (45)
 SEMI-MARATHON DE SAVIGNY LE TEMPLE (77)
 RONDE LISSOISE 10km LISSES (91)
 MARATHON DE PARIS (75)
 FOULEES IMPERIALES FONTAINEBLEAU (77)
 FOULEES SEINE ET LOING MORET (77) **Fabrice VEILLARD 1er CC élu**
 COURSE EIFFAGE DU VIADUC DE MILLAU (12)
 LES 10KM LA BELL'D'AMILLY (45)
 10Km DE SOUSTON (40)
 FOULEES BOURRONNAISES BOURRON MARLOTTE (77)
 CROSS DE NEMOURS (77)
 CROSS DE BAGNEAUX 77) **Aymerick BOURGIS 1er benjamin**
 CROSS DE LA LUCARNE FLAGY (77)
 TRAIL L'OXY RACE LES ROUSSES (39)
 TRAIL LA CHOUETTE ET LE HIBOU CHEPTAINVILLE (91)
 TRAIL DES CARRIERES BY NIGHT MONDEVILLE (91)
 ENDURANCE TRAIL DES TEMPLIERS 100 km MILLAU (12)
 TRAIL DE LAVAUT SAINT ANNE (03)
 COURSE VERTE DES 3 PIGNONS NOISY SUR ECOLE (77)
 TRAIL LE LIEVRE ET LA TORTUE MAISSE (91)
 ECO TRAIL PARIS (75)
 TRAIL DE CREVE COEUR NEMOURS (77) **Corentin RIBIERRE 1er junior,**
Luc PATTARD 3ème du 11km, Nathalie BOROT 3ème VF1 du 11km
 THE TRAIL YONNE SENS (89) **Daniel VALTAT 1er VH3 du 18km**
 XTREM BUTH TRAIL BY NIGHT BUTHIERS (77)
 ULTRA-TRAIL LA 6666 OCCITANE VAILLAN/ROCQUEBRUN (66)
 COURCHEVEL X TRAIL 33Km (73)
 TRAIL DE LA CHRISTOLAISE St CHRISTOPHE EN OISANS (38) **Quentin ROBERT 3ème SH**
 TRAIL IMPERIAL TROPHÉE Ph MAHUT FONTAINEBLEAU (77)
 TRAIL URBAIN DE BLOIS (41)
 TRAIL LE GRAND RAID DE LA REUNION (DIAGONALE DES FOUS)
 TRAIL DU MONT SARRAZIN SAINT-PIERRE Lès NEMOURS (77)
 TRAIL DU FOUR A CHAUX NANDY (77)



VELO, VTT (Rando, Courses)

CYCLOSPORTIVE LA JACQUES GOUIN MENNECY (91)
 24 HEURES VTT DE BUTHIERS (77)
 RANDO VTT LA PRINTANIERE CC de MÔRET (77)
 RANDO VTT DU MUGUET BOISSY aux CAILLES (77)
 RANDO VTT L'HIVERNALE LARCHANT (77)
 RANDO VTT LE RAID DU FROMAGE MOU VERNEUIL L'ETANG (77)
 RANDO VTT LA FRANCK PINAULT AUXERRE (89)
 COURSE VTT A L'AMERICAINE ONCY sur ECOLE (91)
 3 ET 6 HEURES VTT DE VERNOU (77)
 MB RACE VTT MEGEVE (74)
 RANDO VTT LA PATRIMOINE VILLEMER (77)
 RANDO VTT LA CHAILLOTINE CHAILLY EN BIÈRE (77)
 3 & 6 HEURES DE VTT MONTEVRAIN (77)
 VETAROUTE RELAIS VELO/VTT ONCY sur ECOLE (91)



COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE, VTT

C O PEDESTRE DU ROCHER CAILLEAU FONTAINEBLEAU (77)
 COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE NOCTURNE LA NOCTORIENTATION (challenge des nuits Franciliennes parcours de 50km) **ANTHONY (92)**
Céline VALTAT/Thomas COIRON/Yann EMARD/Jean-Marc ROBBE 2ème Mixte du long
 COURSE D'ORIENTATION NOCTURNE DU TELETHON NEMOURS (77)
Jean-Marc ROBBE 1er
 COURSE D'ORIENTATION LA 77 PETIT MONT CHAUVET FONTAINEBLEAU (77)
 COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE FONTAINEBLEAU (77)
 LA NUIT DU CASTOR C O NOCTURNE VAUX DE CERNAY (78)
 (challenge des Nuits Franciliennes) **Céline VALTAT 1ère F du circuit long**
 COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE/VTT ANSA (77)
 C O PEDESTRE DE BUTHIERS (77)
 C O PEDESTRE D'ARBONNE LA FORET (77)
 C O PEDESTRE RECLOSES (course patrouille) (77)
 COURSE D'ORIENTATION CASTOR O'VTT FEUCHEROLLES (78)
Céline VALTAT 1ère F 18km
 COURSE D'ORIENTATION VTT BOIS LE ROI (77)
 CO VTT DE MORET (77)
 COURSE D'ORIENTATION REGIONALE 4 NEMOURS/POLIGNY (77)

RAIDS

RAID EDHEC CHANTILLY (60) Céline VALTAT/ Eric BOURGIS 2ème mixte
RAID ASSAP BOURRON MARLOTTE (77) Lydie LIJOUR/Jean-Marc ROBBE 2ème mixte
RAID SENON SENS (89)
SEMI-RAID 28 BURES SUR YVETTE (78)
RAID L'ECHAPPEE CHAMPENOISE TROYES (10)
Fabrice VEILLARD/Jean-Marc ROBBE 2ème du parcours long
ECO RAID NATURE ORLEANS (45) Céline VALTAT/ Eric BOURGIS 1er mixte du long
RAID NORMAND VAL DE SAËNE (76) Céline VALTAT/Jean-Marc ROBBE 1er mixte
RAID BRIARD JOUARRE (77) Céline VALTAT/Jean-Marc ROBBE 1er mixte



DIVERS

TRAVERSEE DE MONTEREAU A LA NAGE (77)
RANDO PEDESTRE LE CHEMIN DE LUNE CHATENOUY (77)
TOURNOI DE VOLLEY DE L'USNSP SAINT PIERRE Lès NEMOURS (77)

TRIATHLONS, DUATHLONS, VETATHLONS, RUN & BIKE

DUATHLON GATINAIS VAL DE LOING SOUPES (77) Céline VALTAT 1ère F, François CONSENTINO 2ème VH2, Yann EMARD 3ème VH1, Nathalie BOROT/Sylvia RAUTENBERGER 3ème équipe F

DUATHLON EN EQUIPE DE CHESSY (77) Céline VALTAT, Sylvia RAUTENBERGER, Sabine KNAUSS, Nathalie BOROT vice championnes du 77
DUATHLON DE SENART (77)

DUATHLON D'ALBERTVILLE (73) Championnat de France distance S François CONSENTINO 3ème VH3

DUATHLON DE CAMBRAI Champ de France (59) Céline VALTAT Championne de France master

DUATHLON DE L'ALPE D'HUEZ (38) Céline VALTAT 2ème VF

DUATHLON D'EMBRUN (05)

DUATHLON DE L'AIGUILLON SUR MER (85)

VETATHLON DE NEMOURS (77) François CONSENTINO 1er VH2, Sylvia RAUTENBERGER 3ème VF

VETATHLON DE PROVINS (77)

RUN & BIKE ANSA NANTEAU sur LUNAIN (77)

RUN et BIKE D'EMBRUN (05) Céline VALTAT/Quentin ROBERT 1er mixte

TRIATHLON CROSS (S) DE SOUPES sur LOING (77) Luc PATTARD

TRI CROSS DE TRONCAIS Champ de France (03) Céline VALTAT Championne de France Master

TRIATHLON CROSS (S) DE GREZ sur LOING (77) Céline VALTAT 1ère F, Luc PATTARD 2ème, François CONSENTINO 1er VH2, Jean-Marc ROBBE 2ème VH2

TRIATHLON CROSS X TERRA FRANCE XONRUPT (88) Luc PATTARD 2ème VH du sprint

TRIATHLON CROSS (S) DE SAINT-PIERRE LES NEMOURS (77) Nathalie BOROT 1ère VF, François CONSENTINO 1er VH2

TRIATHLON CROSS (S) DE NEMOURS (77) Nathalie BOROT 1ère VF, Luc PATTARD 2ème VH1, François CONSENTINO 1er VH2

TRIATHLON (M) DE CEPOY (45) Céline VALTAT 1ère Féminine

TRIATHLON (M) D'ENGHEIN LES BAINS (95)

TRIATHLON (L) DE VENDOME (41)

TRIATHLON (M / L) DE SAINT REMY SUR DUROLLE (63) Céline VALTAT 1ère, Sabine KNAUSS 1ère VF

TRIATHLON (S) IND et EN EQUIPE DES MUREAUX (78)

TRIATHLON (M) DE CHATEAUX (36)

TRIATHLON (L) DES LACS LUSIGNY SUR BARSE/TROYES (10)

TRIATHLON (M) DU BRIN D'AMOUR COMBREUX (45)

TRIATHLON (L) DE DOUSSARD (74)

TRIATHLON (M) DU LAC DES SAPINS CUBLIZE (69)

TRIATHLON (M) de SAINT JOUIN BRUNEVAL (challenge Fit Days) (76)

TRIATHLON IRONMAN LE TRI'MAN GRAVELINES (59)

TRIATHLON (L) DE DIJON (21) Noél TILLOU 1er VH4

TRIATHLON (M) DE L'ALPE D'HUEZ (38) Céline VALTAT 2ème VF

TRIATHLON DE LA TOUR D'Auvergne (63)

TRIATHLON L'EMBRUNMAN EMBRUN (05)

TRIATHLON (M) D'EMBRUN (05) Céline VALTAT 2ème VF

TRIATHLON CHALLENGE TRI-SERIES 190 DE TRONCAIS (03) Céline Valtat 2ème F et 1ère VF

TRIATHLON DE TRONCAIS S L M (03) Céline VALTAT 3ème F et 1ère VF1, Sabine KNAUSS 2ème VF2, Patrick BRIALLART 2ème VH4 du S
Jean-Marc ROBBE 1er VH4, Céline VALTAT 1ère VF1, Nathalie BOROT 3ème VF1, Daniel VALTAT 2ème VH5, Patrick BRIALLART 3ème VH4 du M.
Céline VALTAT 2ème F et 2ème VF1 du L

TRIATHLON (M) L'OLYMPIQUE BREIZMAN PAIMPONT (35)

TRIATHLON DE NEVERS (58)

TRIATHLON CASTEL SERIE (S) CHANTILLY (60)

TRIATHLON DE SAINT LUNAIRE (35)

TRIATHLON (S) DE SAINT PIERRE LA MER (11)

TRIATHLON (S) DE L'AIGUILLON SUR MER (85)



NOS ORGANISATIONS

11 NOVEMBRE 2013 LE VETATHLON

Ils étaient **335** (213 individuels et 61 équipes) inscrits, à cette épreuve reconnue et appréciée pour la qualité de ses parcours en forêt de NEMOURS. C'est Grégory HENNION (Epinay triathlon) qui a remporté cette 15ème édition. Marlène TANGUY prend la 1ère place en féminine.

En équipe 1er Stéphane HERVEL/Serge PEREIRA (VC Souppes).
Monique GAILLO/Stéphanie TARJON 1ère féminine,
Léa et Calvin CALDERAN (US Domont) 1er mixte



Beaucoup de familles parmi les 100 participants à la course d'orientation organisée par l'ANSA en faveur du Téléthon.

07 DECEMBRE 2013 COURSE D'ORIENTATION

En ville et en forêt au profit de



102 orienteurs débutants ou confirmés ont répondu à notre invitation. L'après midi ce sont les enfants et les parents qui ont participé à une chasse aux trésors dans Nemours et à la nuit tombée les orienteurs sont partis en direction de la forêt pour disputer une CO classique. Pour mémoire c'est Jean-Marc ROBBE (ANSA) qui a été le plus rapide pour trouver les 21 balises. Une animation qui nous a permis de récolter 721€.

08 FEVRIER 2014 C.O PEDESTRE et VTT

Organisée en forêt de FONTAINEBLEAU (Franchard) elle n'a pas séduit les orienteurs du secteur, seulement **36** Participants (16 CO pédestre, 20 CO VTT). C'est beaucoup de préparation pour peu de participants. Dommage car les présents se sont fait plaisir, une satisfaction pour Olivier et Sylvain les organisateurs du jour. 1er CO PEDESTRE Thibaud GUELENNOC (pole espoir Fontainebleau), 1er CO VTT Florian PINSARD (VTT Thomery).



16 MARS 2014 RUN et BIKE de NANTEAU sur LUNAIN

Seulement 26 équipes (**52 participants**) au départ, mais beaucoup de convivialité. Une épreuve animée pour Fabrice l'organisateur puisqu'il a fallu qu'il fasse appel aux pompiers et au GRIMP pour évacuer un concurrent victime d'une chute en forêt qui s'est révélée heureusement sans gravité.

Les frères COIRON Thomas et Quentin (ANSA /athlé77) 1er au scratch, 1er mixte Laurence PACCHIANA/Fabrice MARIA(CSM/UAM), 1ère filles Sabine KNAUSS/Lydie LIJOUR (ANSA).

RUN & BIKE

La course finit à bord de l'hélicoptère des pompiers



Les biathlètes étaient attendus à Nanteau, pour le Run & bike d'ANSA. Du soleil, des bois et des champs... et un hélicoptère pour celui qui est passé par-dessus son guidon ! PAGE 49

13 AVRIL 2014 TRAIL de CREVE COEUR

En réunissant **486** participants (286 sur le 25Km, 200 sur le 11Km) dans les bois de Poligny/Nemours cette 6ème édition a tenu toutes ses promesses. Un parcours apprécié de 25km qui a vu la victoire d'un athlète adepte des courses nature Stéphane POUZET (Sens Route). Isabelle DEBOCQ (PACC) s'impose en féminine.

Sur les 11km d'un véritable tracé de trail c'est Nicolas GIROD (NL) qui franchit la ligne en 1er, et Sandra VANCAZZEELE (Lisses AC) prendra la 1ère place en féminine.



15 JUIN 2014 RAID MULTISPORTS

127 participants inscrits répartis dans 38 équipes de 2 et 17 de 3

Comme les années précédentes, les raideurs ont pu découvrir les environs de Nemours, Grez et Recloses. Toujours en lecture de carte ou en orientation, que ce soit en course à pied, VTT, Run et Bike. Ils devaient poinçonner le maximum de balises judicieusement placées sur les 70km du parcours.

Vainqueur de cette 22ème édition: Guillaume ORSAL, Jérôme VALIDIRE et Sébastien DOUET (DSA) 1er mixte Mailys ARIAUD, Jean-Luc COISNON et Joël JUNG. (Raid UP) en Féminine 1ère Isabelle WIENER et Anaïs PASQUALINI (Tri Aventures)



CHALLENGE DE TRIATHLON CROSS 2014

29 juin 2014 TRIATHLON de SOUPPES

Un challenge qui débute bien avec une première manche qui a réuni **132** inscrits (117 ind et 5 relais). Après plusieurs podiums Numa LOURY (Migennes TRI) décroche sa 1ère victoire sur un TRI-Cross ANSA. 1ère F Bénédicte RAMET (CYT91). Lucie, Stéphane SIRVAIN et Nadine BERNART de Chevry-Cossigny 1er en relais.

20 Juillet 2014 TRIATHLON DE GREZ/Loing

Avec **150** inscrits la deuxième manche du challenge a offert du beau spectacle au public présent au pied du vieux pont. Une épreuve remportée par Jérôme CLAIRIS (Dijon Singles Track) et Céline VALTAT en Féminines.

Une course où nous avons eu le plaisir d'accueillir BRUNO un athlète handisport encadré par une équipe de pompiers de Melun qui lui ont permis de participer à un triathlon.

31 Août 2014 TRIATHLON DE SAINT-PIERRE Lès NEMOURS

188 participants (134 adultes et 54 enfants) Ce sont les plus jeunes qui ont lancé cette 3ème manche. Avec 3 courses au programme, chacun a pu s'exprimer ou découvrir le triple effort. Chez les Adultes Victoire avec la manière de Brian TETARD (Epinay TRI) et de Anne-Laure FEY (Epinay TRI) qui elle aussi laissera ses poursuivantes loin derrière.

28 SEPTEMBRE 2014 TRIATHLON DE NEMOURS

Ils étaient **113** inscrits sur l'épreuve Finale du challenge 2014. Les prétendants aux divers podiums ont fait le spectacle en bataillant tout au long de la course pour monter sur la plus haute marche. C'est Jérôme CLAIRIS (Dijon Singles Track) qui remporte avec la manière cette dernière manche. Bénédicte RAMET (Yerres Triathlon) s'impose en féminine.

PALMARES 2014

1er: Jérôme CLAIRIS (DIJON Singles Track) 1ère: Anne Laure FEY (EPINAY Triathlon)



INFOS DIVERSES

S'il est un rendez-vous sportif qu'il ne fallait pas manquer cette saison, c'est le triathlon "new look" **"Le Jean Picrate"**. Une épreuve organisée par Céline avec le concours logistique d' Olivier POITOU. Une course d' équipe sur le stade des collèges le 20 06 2014. Pour mieux apprécier cette rencontre interne mieux qu'un long discours! des photos.



L'ANSA compte un nouvel entraîneur Joël DESROSIERS a obtenu le BF5 cette année. Toutes nos félicitations



Après plusieurs années de recherche, FABRICE, a trouvé la solution pour monter sur les podiums: devenir maire adjoint et remettre les coupes



Il a la "patate" Quentin!
C'est ce qui lui a permis d'avoir de bons résultats cet été sur les épreuves montagnardes

Du côté des jeunes, ils sont trois à avoir porté avec bonheur les couleurs de l'ANSA sur diverses épreuves cette saison.



En pupille
Aymerick BOURGIS



En cadet
Jules
CHANTOISEAU



En junior
Corentin RIBIERRE



Association Nemours saint-pierre Sports Aventures

LE BUREAU 2014

Président:

Daniel VALTAT

Vice Président:

François CHAMBON

Secrétaire:

Céline VALTAT

Adjointe: Nathalie BOROT

Trésorier:

Olivier AMOURIQ

Correspondant FFTRI / Site ANSA:

Jean-Marc ROBBE

Informatique:

Yann EMARD

Membres:

Sylvain MONTEX, Eric BOURGIS
Joël DESROSIERS, Corentin RIBIERRE

Entraîneurs BF5:

Céline VALTAT, Joël DESROSIERS

Maître nageur:

Antoine GARREAU

ADRESSE et CONTACT

ANSA

3, rue Jules VERNE

77140 Nemours

E-Mail : site.ansa@sfr.fr

Site: <http://site.ansa.perso.sfr.fr>
<http://valtem.free.fr>

LES ENTRAÎNEMENTS

NATATION : (piscine tournesol Nemours)

Lundi 19h30 / 20h30

Vendredi 19h30 / 20h30 (licenciés triathlon)

VELO : VTT (stade des collèges)

Mardi : (vélo) 17h 30 (horaires d'été)

Dimanche (vélo / VTT) heure et lieu précisés par mail

COURSE à PIED : (stade de Saint-Pierre)

Jeudi 18h15 (toute l'année)

Mardi 18h15 (horaire d'hiver)

BIKE & RUN : (stade des collèges)

Samedi 9h30 (été vélo, hiver VTT)

Quelques entraînements C.O de jour et en nocturne sont organisés, date et lieu par mail ou sur le Blog

STAGE de PRINTEMPS Au mont VENTOUX

Comme les années précédentes, Céline avait sympathiquement préparé ce 6ème stage de printemps. Cette année c'est au pied du Géant de Provence, le Mont Ventoux à MALAUCENE que Céline avait choisi de réunir les 23 participants. Un stage axé sur le vélo afin que les futurs "Embrunmans" puissent commencer à préparer au mieux ce défi qu'ils se sont lancé. Si les montées étaient au programme (3 fois le Ventoux) la météo était plutôt capricieuse, vent, pluie, neige et froid ont accompagné cette semaine sportive surtout lors de la 1ère ascension.

Coté CAP, c'est Joël qui était aux commandes avec un petit Trail et une séance sur le stade, un RUN & BIKE autour de belles truffières. Pour la détente, les repas en commun et la récupération ont assuré de bons moments de convivialité. Une visite de la cité des Papes à Avignon a clôturé de belle manière cette semaine d'entraînement.





NOS PARTENAIRES



NEMOURS

