

ASSOCIATION

2015

NEMOURS-Saint-Pierre

SPORTS

AVENTURES



LES SPORTS NATURE AU PAYS DE NEMOURS PAR PASSION



Nager

Pédaler

Courir

Orienter

Partager



N°14



LE MOT DU PRESIDENT

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente au travers de cette plaquette le résumé/bilan de la saison 2014/2015 qui vient de se terminer.

Sur le plan sportif, nous avons vécu une saison que je qualifierai de mitigée. Divers incidents sont venus perturber la préparation de plusieurs d'entre nous. De nombreuses blessures (nous avons souvent entendu parler de mollet) ont contraint les victimes à abandonner ou revoir à la baisse les objectifs de la saison. Le vol de plusieurs vélos a quelque peu entamé le moral de leur propriétaire. Un accident de circulation à vélo. Des événements qui ne favorisent pas les résultats et les performances.

Malgré cela, nous avons participé à 110 épreuves (30 randos ou courses vélo, VTT, 18 Trails, courses hors stade, cross, 16 C.O pédestres et VTT, 7 raids, 19 triathlons, 7 cross triathlons, 3 Run & Bike, 2 cross duathlons, 5 duathlons). Nous y avons obtenu 25 podiums en individuel et 12 en équipe.

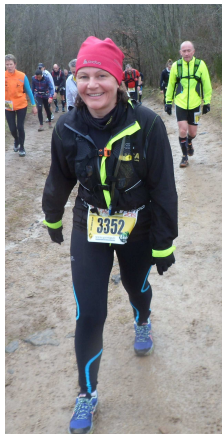
Sur le plan des organisations, sur l'ensemble des 10 épreuves que nous avons organisées, la participation est stable (1734 participants, 1781 en 2014). Une satisfaction pour tous les adhérents qui s'investissent et font vivre ces rendez-vous sportifs reconnus du pays de Nemours. Des organisations qui sont importantes pour l'ANSA, elles sont notre principale source de financement.

Sur le plan de l'association, là aussi le constat est plutôt mitigé, une baisse sensible des adhérents (70 à 59 dont seulement 9 féminines) 40 ont une licence triathlon. Des lenteurs à mettre en place un accueil jeunes, une affiliation C.O qui ne nous a pas apporté de nouveaux adhérents, actuellement 4 licenciés (des membres de l'association). Un constat qui doit nous questionner et inciter à une réflexion sur notre attractivité auprès des amateurs de sports nature du pays de Nemours. Comme les années précédentes, l'association a participé financièrement aux engagements sur les épreuves extérieures, aux équipements, et cette année au stage de printemps.

Pour conclure, un grand merci à Céline, Laurent, Jean-Marc qui s'investissent bénévolement pour animer nos entraînements, à Antoine qui assure avec sérieux l'entraînement natation. Un merci également à tous ceux qui tout au long de la saison nous ont soutenus et apporté une aide précieuse sur nos organisations, qu'ils soient adhérents, bénévoles, institutionnels.

Merci à la société EDICOT qui prend en charge depuis plusieurs années le coût des dossards, au bureau de l'USNSP pour son aide logistique.

Bienvenue aux nouveaux adhérents(e), que cette 25ème saison qui commence nous réserve de belles rencontres, d'agréables moments sportifs et beaucoup de plaisir à les partager.



**Les records sont faits pour être battus !
Avis aux amateurs,
voici quelques records du club.**



Jean-Marc Robbe

Yann Ugo à Saint Bonnot

Eric Bourgis à Fessant des montagnés



**Triathlon iroman L'EMBRUMAN
12h22'13 Jean-Marc ROBBE en 2003**

**Cyclo sportive PARIS BREST PARIS 1232km
79h08' Sylvain MONTEX en 2007**

**Triathlon L de L'ALPE D'HUEZ (2,2 / 115 / 22
7h59'08 Eric BOURGIS en 2010**

**Tri Séries enchaînement de 3 triathlons 1S / 1M / 1L
8h04'07 Yann UGO en 2010**

**Grand raid de la Réunion "diagonale des fous" 9996D+
53h02'30 Sylvain MONTEX en 2014**

**MB RACE VTT 100km 5089D+
11h09'43 Franck COROUGE en 2015**

**Trail du Mont Blanc 80km 6000D+
19h55' Thomas COIRON en 2015**

NOS RESULTATS EN CHAMPIONNATS

CHAMPIONNAT DE SEINE et MARNE

COURSE D'ORIENTATION VTT MD Jean-Marc ROBBE 8ème H50



Jean-Marc ROBBE

CHAMPIONNAT D'ILE DE FRANCE

COURSE D'ORIENTATION VTT MD Jean-Marc ROBBE 4ème H50

CHAMPIONNAT DE FRANCE

TRI-CROSS distance M (TRONCAIS 03)

Luc PATTARD 10ème VH1, Yann EMARD 19ème VH1, Wilfried LESTRIEZ 27ème VH1, Patrick BRIALLART 8ème VH3, Céline VALTAT Abd

DUATHLON DISTANCE L (CAMBRAI 59)

Nicolas HUMEAU 8ème VH2, François CONSENTINO 7ème VH3,

VTT ORIENTATION L D (COMPIEGNE 60)

Jean-Marc ROBBE 9ème H50 Thomas COIRON Abd



François CONSENTINO

Nicolas HUMEAU



PERFORMANCES



Thomas COIRON

TRAIL du MONT-BLANC

Chamonix 86km et 6000m D+
315ème/ 1093 partants en 19h55'

Franck COROUGE

Course VTT LA MB RACE

100km et 5089m D+
à Combloux en Haute Savoie
126ème en 11h09'43



© Hugo PAGET Photographie

PHOTOGRAPHIE

Tous droits réservés HP

PARTICIPATIONS AUX EPREUVES DEPARTEMENTALES, REGIONALES, NATIONALES

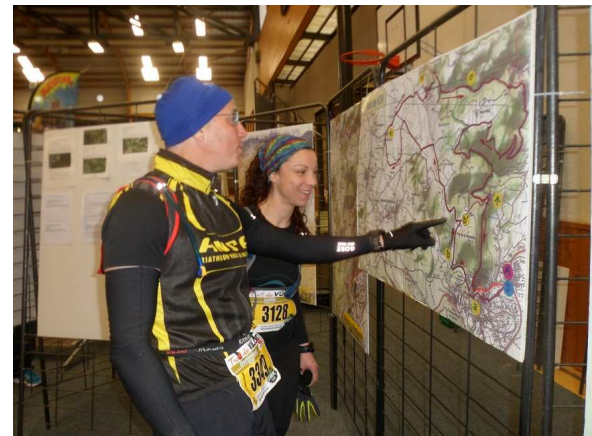
VELO, VTT (Randos, Courses)

3 HEURES DE VTT DE BLESME (02)
RANDO VTT L'HIVERNALE LARCHANT (77)
AMERICAINE VTT LES 3H D'ECUELLES (77)
RANDO VTT AUXERRE (89)
RANDO VTT LA POLINOISE POLIGNY (77)
RANDO VTT LES BOUCLES D'ITTEVILLE (91)
COURSE VTT RIDE'N'ROLL FERRIERES EN GATINAIS (45)
RANDO VTT LA SAPINIERE SAULIEU (21)
COURSE VTT LA MB RACE COMBLOUX (74) Franck COROUGE finisher des 100km en 11h09'43
RANDO VTT DU NEZ DE BOEUF MAISSE (91)
RANDO VTT LA CROC'MONTAGNE AIGUILLES (05)
RANDO VTT DE VALERY (89)
RANDO VTT DU MUGUET BOISSY AUX CAILLES (77)
RANDO VTT DE CHATEAU LANDON (77)
RANDO VTT LA VERNEUILLAISE VERNEUIL L'ETANG (77)
RIDE THE MORVAN VTT SAULIEU (21)
RANDO VTT L'ESSONNIEN VERTE TOUT TERRAIN ETAMPES (91)
RANDO VTT LA GRIMPETTE DE L'AVALLONNAIS AVALLON (89)
RANDO VTT LE RALLYE DU MIEL HERY (89)
RAID VTT DE L'ARMANCON NUITS SUR ARMANCON (89)
RANDO VTT LES FRIMAS DE QUARRE QUARRE LES TOMBES (89)
VETAROUTE RELAIS VELO/VTT ONCY sur ECOLE (91)
RANDO VTT LA MALMONTAGNE VENEUX LES SABLONS (77)
RANDO VTT LES RILLETES DE BERCE St VINCENT DU LOROUEUR (72)
CYCLOSPORTIVE L'ARDECHOISE SAINT FELICIEN (07)
CYCLOSPORTIVE COURIR POUR LA PAIX CHAILLY SUR ARMANCON (21)
GENTLEMEN LES CHRONOS DE SAINT PHAL (89)
GENTLEMEN DES FRERES FEILLU LIGNIERES (41) Céline VALTAT/ Nicolas HUMEAU 1er scratch
GENTLEMEN DE LOUESTAULT (37) Céline VALTAT/Nicolas HUMEAU 1er scratch
GENTLEMEN DE LIGNY LE RIBAUT (45)



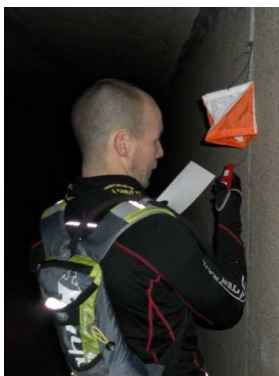
COURSE à PIED, ROUTES, TRAIL, CROSS Etc....

LES FOULEES DU CONFLUENT MONTEREAU (77)
SEMI-MARATHON DE MONTARGIS (45)
FOULEE IMPERIALE FONTAINEBLEAU (77)
COURSE à PIED EN RELAIS TREUZY-LEVELAY (77) Yann EMARD/Christophe VAN BEVEREN/ Aurélien PARISY/Daniel VALTAT 1er scratch, Aude, Olivier POITOU/Jean-Marc ROBBE / Wilfried LESTRIEZ 1er mixte, Eric FABRY, Thierry KNAUSS, Dominique JULIER, Joël DESROSIERS 3eme
FOULEES BOURRONNAISES BOURRON MARLOTTE (77)
FOULEES DES LAVEUSES COUDRAY-MONTCEAUX(77)
20Km de paris (75)
TRAIL NOCTURNE LA CHOUETTE ET LE HIBOU CHEPTAINVILLE (91)
O'XYRACE TRAIL BLANC JURASSIEN LES ROUSSES (39)
TRAIL DU VULCAIN VOLVIC (63)
COURSE VERTE DES 3 PIGNONS NOISY sur ECOLE (77)
XTREM TRAIL BY NIGHT BUTHIERS (77)
TRAIL DE CREVE COEUR NEMOURS (77) Corentin RIBIERRE 2ème espoir, Quentin ROBERT 3ème du 11Km
TRAIL LES 80km DU MONT-BLANC CHAMONIX (74) Thomas COIRON en 19h55'03
TRAIL DE L'ENVOL DE LA PERDRIX SUPER BESSE (63)
TRAIL DU MONT SARRAZIN SAINT-PIERRE LES NEMOURS (77) Daniel VALTAT 3ème VH3 du 10km Alain GUEGANO 3ème VH3 du 22km
LYRICAN'TRAIL LARCHANT (77)
CROSS DE NEMOURS (77) Fabrice VEILLARD 1er NL



COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE, VTT

COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE DEPARTEMENTALE MONTIGNY sur LOING (77)
COURSE D'ORIENTATION LA CASTOR O'VTT MONTIGNY LE BRETONNEUX (78) Céline VALTAT 1ère F 18km
COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE NOCTURNE LA NOCTORIENTION (challenge des nuits Franciliennes parcours long) ANTHONY (92) Céline VALTAT/Thomas COIRON/Clément MAUVAIS 2ème mixte
COURSE DEPARTEMENTALE D'ORIENTATION APREMONT OUEST FONTAINEBLEAU (77)
COURSE D'ORIENTATION NOCTURNE DU TELETHON NEMOURS (77) Aude et Olivier POITOU 1er
C.O Pédestre DU PETIT MONT CHAUVET 2 FONTAINEBLEAU(77)
COURSE D'ORIENTATION NOCTURE DE ASL CHATENAY sur SEINE (77)
COURSE D'ORIENTATION ANSA MONTIGNY sur LOING (77) Thomas COIRON 1er C.O pédestre
C.O PEDESTRE REGIONALE LD FONTAINEBLEAU (77)
COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE Régionale 6 NEMOURS/POLIGNY (77)
COURSE D'ORIENTATION VTT champ de ligue MD FONTAINEBLEAU (77) Thomas COIRON 1er MD en H21
COURSE D'ORIENTATION VTT champ du 77 MD FONTAINEBLEAU (77) Thomas COIRON 2ème MD en H21
NATIONALE CO à VTT M D GEVREY-CHAMBERTIN (21)
ORIENTATION VTT nationale MD FONTAINEBLEAU (77) Thomas COIRON 1er en H21
ORIENTATION VTT nationale LD FONTAINEBLEAU (77)
COURSE D'ORIENTATION VTT Championnat de France LD COMPIEGNE (60)



RAIDS

RAID L'ORIENT'OISE NOYON (60)
RAID SENON SENS (89) Thomas COIRON 2ème
ECO-RAIDNATURE.COM 45 ORLEANS (45)
RAID ANSA MORET sur LOING (77)
RAID JURA 4 PATTES CHAMPAGNOLLE (39)
RAID BRIARD POMMEUSE (77)
RAID DES BOUCLES DE LA MARNE MONTEVRAIN(77)

DIVERS

RANDO PEDESTRE LES CHEMINS DE LUNE
CHATENOY (77)
TRAVERSEE DE MONTEREAU A LA NAGE (77)



TRIATHLONS, DUATHLONS, VETATHLONS, RUN & BIKE

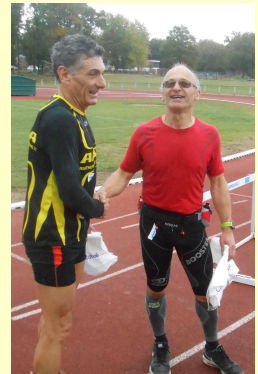
DUATHLON GATINAIS VAL DE LOING SOUPPES (77) Céline VALTAT 1ère F, François CONSENTINO 2ème VH2,
DUATHLON DE SENART (77)
DUATHLON EN EQUIPE DE CHESSY (77)
DUATHLON DE SEZANNE (51)
DUATHLON L DE CAMBRAI (59) Championnat de France de duathlon L

VETATHLON DE NEMOURS (77) François CONSENTINO 2ème VH2, Alizé BELLAN /Romain COLLUMEAU 3ème mixte
VETATHLON DE BUTHIERS (77) Franck COROUGE 1er VH2, Christophe VAN BEVEREN 2ème senior

RUN et BIKE DE SENS (89)
RUN et BIKE DE TREUZY-LEVELAY (77) Céline et Daniel VALTAT 1er mixte, Clémence VEILLARD/Aymerick BOURGIS 1er mixte jeune
RUN et BIKE DE CHATENAY sur SEINE (77) Fabrice VEILLARD/Daniel VALTAT 3ème

TRI-CROSS L DE TRONCAIS (03) Championnat de France
TRI-CROSS S DE SOUPPES SUR LOING (77) Jean-Marc ROBBE 3ème VH2
TRI-CROSS S et L X TERRA FRANCE XONRUPT (88) Luc PATTARD 2ème VH du sprint
TRI-CROSS S DE GREZ SUR LOING(77)
TRI-CROSS- DE SAINT-PIERRE LES NEMOURS (77)
TRIATHLON CROSS S DE NEMOURS (77) Luc PATTARD 1er scratch, Jean-Marie LAMY 3ème VH1, François CONSENTINO 1er VH2, Jean-Marc ROBBE 3ème VH2
TRI-CROSS DE JABLINES (77)

TRIATHLON M DE SAINT FRANCOIS GUADELOUPE
TRIATHLON S et M DE L'AME CEPOY (45)
TRIATHLON S et M DE L'ETANG DES BOIS VIEILLES MAISONS (45) Clémence VEILLARD 2ème BF, Aymerick BOURGIS 3BH du XS, Eric GEORGES 1er VH3, François CHAMBON 1er VH5 du S, Sylvia RAUTENBERGER 2ème VF, Jean-Marc ROBBE 3ème VH4
TRIATHLON L DE BELFORT (90)
TRIATHLON L CHTRIMAN 113 CAMBRAI (59)
TRIATHLON S et M DE SENS (89)
TRIATHLON S et M DE LA TOURAINE NOUATRE (37)
TRIATHLON M DU LAC DU DER VITRY LE FRANCOIS (51)
TRIATHLON M DE SARREBOURG (57) (Championnat de Grande région Europe)
TRIATHLON M DE THONON LES BAINS (74)
TRIATHLON M et L DE L'ALPE D'HUEZ (38)
TRIATHLON S DES SETTONS (58)
TRIATHLON S et M DES GORGES DE L'ARDECHE VALLON PONT D'ARC (07)
TRIATHLON DE NEVERS (58)
CHALLENGE TRI SERIES DE SAINT BONNET TRONCAIS (03)
TRIATHLON M et L DE GERARDMER (88)
TRIA LONG ILE DE FRANCE L BOIS LE ROI (77)
TRIATHLON L DE SAINT LUNAIRE / BRIAC (35)
TRIATHLON L EN EQUIPE DE PALADRU (38)



NOS ORGANISATIONS

11 NOVEMBRE 2014 LE VETATHLON

Ils étaient **361** (225 individuels et 68 équipes) inscrits. Malgré une inversion des parcours CAP, l'épreuve a été appréciée par les concurrents qui ont fait preuve de compréhension et de sportivité (à l'exception près). Au final les podiums étaient représentatifs des forces en présence. c'est **Vincent BROCHOT** (UC Veneux Les Sablons) qui remporte cette 16ème édition. **1ère F:** Bénédicte RAMET (Yerres Tri)

1ère équipe H: Carl GABILONDO/Jérémy LE NELET

1ère équipe F: Catherine CHAMPION/Pauline VAILLANT

1ère équipe Mixte: Sylvie LEVILLAIN/Philippe CORVAISIER



06 DECEMBRE 2014 COURSE D'ORIENTATION

En ville et en forêt au profit de



103 orienteurs débutants ou confirmés ont répondu à notre invitation. L'après midi, ce sont les enfants et les parents qui ont participé de manière ludique 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. Une animation dont on retiendra que le vainqueur est **l'AFM** à qui l'ANSA a remis un chèque de 631€.

08 FEVRIER 2014 C.O PEDESTRE et VTT

Organisée en forêt de Montigny sur Loing. Comme les années précédentes cette après midi C.O n'a pas séduit les orienteurs du secteur, seulement **32** Participants (17 CO Pédestre, 15 CO VTT).

1er CO Pédestre Thomas COIRON (ANSA)

1er CO VTT Frédéric PINSARD (VTT Thomery).



16 MARS 2014 RUN et BIKE de TREUZY-LEVELAY

Seulement 26 équipes (**52 participants**) au départ, mais beaucoup de convivialité. Une épreuve préparée et animée par Fabrice l'organisateur du jour, qui nous accueillait dans sa commune dont il est adjoint aux sports.

1er au scratch: Joël GALLY et Armando AZEVEDO (AS AIR FRANCE)

1er mixte: Céline et Daniel VALTAT (ANSA)

1ère filles: Emilie BREDEL et Charline JACQUET-FINOT (Sens Triathlon)

En équipe jeunes **1er homme:** Merlin POITOU et Pablo LECERF (CSM natation)

1er en mixte: Clémence VEILLARD et Aymerick BOURGIS (ANSA).

13 AVRIL 2014 TRAIL de CREVE COEUR

En réunissant **490** inscrits (270 sur le 25Km, 220 sur le 11Km) dans les bois de Poligny/Nemours cette 8ème édition a fait le plein et a ravi tous les participants, qu'ils soient traillieurs expérimentés ou débutants. Tous ont apprécié que nous offrions de véritables parcours de trail sur le 25km comme sur le 11km.

Le 25km une épreuve que Nicolas JAMET (Team HOKA Tour) remporte en 1h42'56. Course qu'il avait à cœur d'inscrire à son palmarès. **1ère féminine** Mathilde SAGNIER (PAAC) 2h00'02

Sur le 11km: 1er: Bastien CARTEX (NL) en 39'41

1ère féminine: Emeline LARDON (USNSPA).57'04

Un trophée ou une médaille en verre créés par Mme LELIEVRE artiste locale ont été remis aux podiums de chaque catégorie.



15 JUIN 2015 RAID MULTISPORTS

Un bon cru avec **148** participants inscrits répartis dans 47 équipes de 2 et 18 de 3. C'est dans le cadre des 18ème jeux de Seine et Marne à Morêt sur Loing que cette 23ème édition du RAID s'est déroulée. En plus de l'aspect sportif 70km de CAP, VTT, Run et bike le tout en orientation, les concurrents ont ouvert une porte sur l'histoire en évoluant dans ce magnifique décor historique que nous ont offert Morêt et sa région.

1er: EXTREME AVENTURE

1er mixte: LES GALERIENS EN VADROUILLE

1ere Féminine: LES ISANA (Tri Aventures Fontainebleau)



CHALLENGE DE TRIATHLON CROSS 2015

21 juin 2015 TRIATHLON de SOUPPES

Première manche du challenge qui a réuni **117** inscrits (102 ind et 5 relais).

C'est Sylvain LE BERRIGAUD (Le Mèe Triathlon) qui s'impose au terme d'une belle bagarre avec Rodolphe GUILLON (Team Tripasson) qui a contesté la victoire jusqu'au bout.

En Féminine c'est Laure VALAT (Montlucon Triathlon) qui s'impose

19 Juillet 2015 TRIATHLON DE GREZ/Loing

Avec **145** inscrits la deuxième manche du challenge a offert du beau spectacle aux nombreux spectateurs venus sur le pré profiter du soleil et des accueillants bords du Loing.

Brian TETARD (Epinay Triathlon) s'impose sur une épreuve qu'il aura dominée de bout en bout.

En féminine belle victoire de Bénédicte RAMET (Yerres Triathlon)

30 Août 2015 TRIATHLON DE SAINT-PIERRE Lès NEMOURS

166 participants (131 adultes et 35 enfants)

Comme les années précédentes ce sont les jeunes qui ont débuté cette journée triathlon. Débutants ou triathlètes licenciés? tous ont pris beaucoup de plaisir.

Du côté des adultes victoire surprise mais méritée de Nicolas WILFRIED(NL). Madeleine TIRBOIS (ERCO) s'impose en féminines

04 OCTOBRE 2015 TRIATHLON DE NEMOURS

Ils étaient **120** inscrits sur l'épreuve Finale du challenge 2015.

Nous avons assisté à une belle bagarre entre Luc PATTARD (ANSA) et Guillaume DUSSIOT (NL) leader du challenge après 3 courses. Si Guillaume est devant après la natation, ils seront ensemble après le VTT. Luc réalisera une transition éclair et une superbe CAP, il terminera avec 1' d'avance sur Guillaume, content de sa 2ème place. Nadine EMONOT (UC Créteil Tri) 1ère féminine

PALMARES 2015

1er: Luc PATTARD (ANSA)

1ère: Nadine EMONOT (US CRETEIL TRIATHLON)



Régine qui s'occupe du secrétariat des épreuves depuis de nombreuses années



Jeannine et Valérie le ravito de mère en fille

Merci à nos fidèles bénévoles

DU COTE DES JEUNES

L'organisation d'accueil des plus jeunes peine à démarrer. Joël et Eric travaillent à élaborer un projet que nous espérons pouvoir mettre en place en 2016



Aymerick BOURGIS au triathlon de VIEILLES MAISONS



Clémence VEILLARD au triathlon de VIEILLES MAISONS

TRIATHLON JEUNES DE SAINT PIERRE LES NEMOURS

Ils étaient 35 au départ de cette épreuve qui a réuni des jeunes triathlètes et des débutants qui découvraient le triple effort. Tous ont donné le maximum avec les encouragements des parents et amis présents tout au long des parcours.



Clémence et Aymerick au Run et Bike ANSA de TREUZY-LEVELAY



HISTOIRES DE VELOS

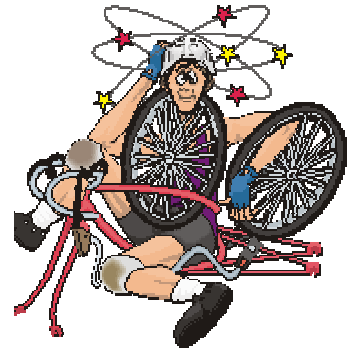


Si certains se passionnent pour des voitures anciennes, Laurent, lui ce sont les vélos vintages qui l'intéressent. C'est avec beaucoup de plaisir qu'il a redonné son look d'origine à ce vélo des années 60/70 avec lequel maintenant il effectue des sorties d'entraînement.



Une autre histoire de vélo, moins sympa celle là. Un stage de préparation au triathlon de l'Alpe d'Huez qui tourne court. Si la première journée se déroule au mieux, sortie vélo et petit casse croûte, le lendemain au réveil, une très désagréable surprise attendait nos stagiaires. Les vélos de Céline, Yann, Quentin, Eric, Alain, Thierry pourtant solidement cadenassés à un arbre avaient disparu! volés par des malfrats qui ne respectent rien.

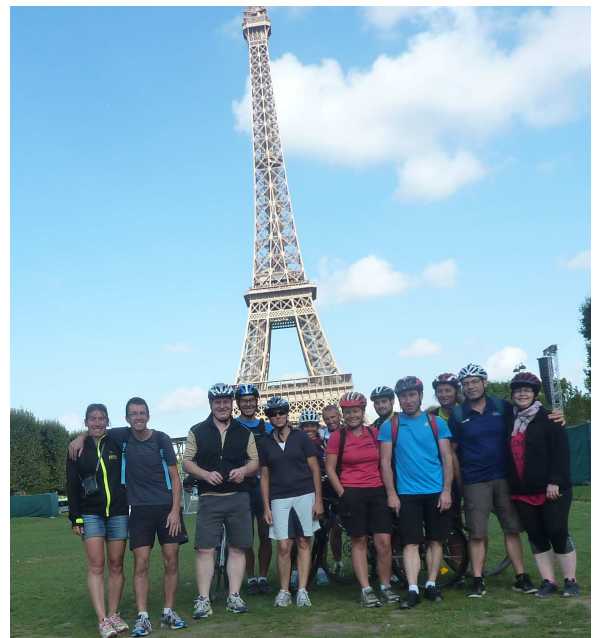
Des retrouvailles cassantes. Après le vol des vélos, Fabrice avait généreusement mis son vélo "mulet" à disposition de Yann pour qu'il puisse continuer sa préparation et être au départ du tri de l'Alpe. Mais c'était sans compter qu'un soir de retour du boulot, Yann allait rencontrer, dans un giratoire, un ancien de l'ANSA qui lui, était en voiture et patatras le choc, petit passage aux urgences, jambe abîmée, vélo HS, participation au tri annulée. Au bon souvenir de Mathieu.



Balade parisienne à VTT. Profitant de la désertion des parisiens en août, Céline a proposé de faire une visite de quelques quartiers de PARIS en VTT. Une sympathique journée que quelques adhérents ont pu partager en couple



Sylvia et Jürgen
adeptes des randonnées /visites à VTT



JUSTE POUR LE CLIN D'OEIL

CHALLENGE Jean PICRATE Une épreuve "gastro sportive" qui marque la fin de l'entraînement natation en piscine. Elle est disputée fin juin depuis 4ans (les deux premières éditions sous le nom de Jeanne PINARD). Une compétition où Aude sait motiver son équipe et réussit à la faire monter à chaque fois sur la plus haute marche du podium.



Antoine, notre maître nageur est de retour dans la cour d'école



Départ de l'épreuve "natation" avec deux spécialistes de la discipline



Les "Trophésiens" 2015



Très chaude la soirée d'après triathlon à NOUATRE Alain s'enflamme



Bravo Corentin, tu en as bluffé plus d'un



Un petit moment rafraîchissant au triathlon **X TERRA** de Xonrupt, couru sous un soleil de plomb, plus de 35° sur le parcours



VTT Balai "vette"



Association Nemours saint-pierre Sports Aventures

LE BUREAU 2015

Président:

Daniel VALTAT

Vice Président:

François CHAMBON

Secrétaire:

Céline VALTAT

Adjointe: Nathalie BOROT

Trésorier:

Sabine MAURY

Correspondant FFtri/FFCO

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 ENTRAINEMENTS

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 COLORADO (Provençal)

Comme les années précédentes, Céline avait chaleureusement préparé ce 7ème stage de printemps. Cette année c'est à RUSTEL sympathique petit village au cœur du COLORADO (Provençal) que Céline avait choisi de conduire ses stagiaires. Un stage où le vélo aura été l'activité principale, avec près de 500 km parcourus dans les paysages du Lubéron. Région qui nous a offert de superbes parcours où nous avons pu découvrir des villages perchés comme Gordes, Roussillon, Bonnieux, mais aussi gravir de belles montées pour franchir les cols de Macuègne, l'Homme Mort, Pigière. Au programme également un Run et Bike dans la campagne parsemée de vignes. Coté détente, des sorties dans les carrières d'ocre, dans les gorges d'Opedette et une course d'orientation urbaine qui nous a permis de découvrir le patrimoine et les nombreux cadrans solaires de la ville D'Apt. Des visites qui ont été appréciées de tous.

Les repas en commun et les moments de détente près de la piscine ont contribué à la bonne humeur qui a régné tout au long de cette agréable semaine de stage.





NOS PARTENAIRES



NEMOURS

