

Association

2016

Nemours-saint-pierre

Sports

Aventures

NAGER PEDALER COURIR ORIENTER PARTAGER VIBRER



25 ANS DE SPORTS NATURE AU



Pays de NEMOURS



N°15

Cette année, l'ANSA fête son quart de siècle d'existence !

L'association a été créée en 1991 sous le nom **DES CRAKERS NEMOURIENS** par une bande de copains passionnés de sports nature. En 1992, sous la présidence d'Olivier POITOU, l'association deviendra l'Association des **Nouveaux Sports Amateurs (ANSA)**, une appellation en référence aux disciplines émergentes de l'époque (Raid, Triathlon.....) ce qui conduira naturellement l'association à se fédérer à la FFTRI en 1994 (fédération qui a vu le jour en 1989). En 2012, afin de se donner plus de visibilité l'ANSA changera à nouveau d'appellation et deviendra:

Association Nemours-saint-pierre Sports Aventures. Une appellation plus générique qui associe nos diverses activités sportives et les deux municipalités où l'ANSA a son siège social et ses principaux lieux d'entraînements et surtout qui nous permet de garder notre acronyme bien connu dans le milieu des sports nature. En 2014 nous nous affilierons à la FFCO pour permettre aux amateurs de C.O de participer à diverses compétitions sous les couleurs noir et jaune que nous avons adoptées en 2004.



LE MOT DU PRESIDENT

Avant de lire cette petite plaquette qui résume le bilan sportif de l'année écoulée, ayons une pensée pour toutes les victimes des attentats perpétrés cette année. sans oublier ceux que les inondations de juin n'ont pas épargnés et en particulier plusieurs de nos adhérents lourdement sinistrés.

Vie de l'association: L'année 2016 est en continuité avec les précédentes. La participation aux rendez vous d'entraînement est bonne tout comme les engagements sur les épreuves extérieures. Comme ces dernières années, l'association a participé financièrement aux engagements aux épreuves, aux équipements club et cette année au stage de printemps. La nouvelle forme d'attribution de la participation, décidée en AG 2015, sera mise en place en 2017. Un petit bémol cependant, le nombre de nos adhérents est en légère diminution, une réalité qu'il nous faut analyser.

Sur le plan sportif: Nous ne pouvons qu'être fiers de notre saison ! Avec trois titres et deux médailles de bronze aux Championnats de France, un titre de champion de S&M et un d'IDF, une victoire au challenge national de triathlon master mixte. Palmarès auquel il faut ajouter 42 podiums individuels et 10 en équipes sur plus de cent participations à diverses épreuves. (détail dans la plaquette).

Coté organisations: Quelques changements sont intervenus cette année suppression du Run & Bike et de la journée C.O (manque de participants). Mise en place d'une nouvelle épreuve un mini-raïd SEUL'O (en rodage). Début juin les inondations sont venues perturber le bon déroulement de notre programme en nous obligeant avec beaucoup de regrets à annuler le RAID. Toutes les autres organisations, y compris le TRI de GREZ (transformé en cross-duathlon suite aux inondations) ont fait le plein et réuni près de 1400 participants, une satisfaction pour tous les bénévoles qui s'investissent dans ces organisations.

Pour conclure: Un grand merci à Céline, Laurent, Jean-Marc, Joël qui s'investissent bénévolement pour animer nos entraînements, à Antoine qui assure avec sérieux l'entraînement natation du lundi. 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 ou institutionnels. Merci à la société EDICOT qui prend en charge depuis plusieurs années le coût des dossards et au bureau de l'USNSP pour son aide logistique. Bienvenue aux nouveaux adhérents(e), que cette 26ème saison qui commence nous réserve de belles rencontres, d'agréables moments sportifs, beaucoup de plaisir à les partager et soit source d'impérissables souvenirs (il se murmure que plusieurs d'entre nous seraient au départ de **L'EMBRUNMAN**).



Daniel



NOS RESULTATS EN CHAMPIONNATS

CHAMPIONNAT DE SEINE et MARNE

COURSE D'ORIENTATION VTT LD à Fontainebleau

Thomas COIRON Champion 77

COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE LD à Barbizon

Lydie LIJOUR 4ème F50

Jean-Marc ROBBE 4ème H55

CHAMPIONNAT D'ILE DE FRANCE

COURSE D'ORIENTATION VTT LD à Fontainebleau

Thomas COIRON Champion IDF

COURSE D'ORIENTATION VTT sprint à Bois le Roi

Thomas COIRON 2ème

CHAMPIONNAT DE FRANCE

DUATHLON DISTANCE M à SENART

François CONSENTINO Champion de France Master 4

Fabrice VEILLARD 9ème M2, Nicolas HUMEAU 14ème M2, Dominique JULIER 10ème M4, Thierry KNAUSS 22ème M2, Joël DESROSIERS 17ème M3, Eric FABRY 20ème M3, Daniel VALTAT 5ème M6, Patrick POUDEVIGNE 24ème M1, Clément MAUVAIS 9ème S3 Cédric FROT 22ème S4, Christophe VAN BEVEREN 24ème S2, Sylvain MONTEX 25ème S4

DUATHLON DISTANCE L à BOIS LE ROI

Céline VALTAT 4ème MF1, **François CONSENTINO 3ème MH4** Gilles BONVALLET 12ème MH2, Dominique JULIER 4ème MH4, Thierry KNAUSS 13ème MH2, **Daniel VALTAT 3ème MH6**, Eric FABRY, Yann EMARD, Nicolas HUMEAU Abd

CROSS TRIATHLON M à SAINT-LAUNEUC (22)

François CONSENTINO 19ème MH, Luc PATTARD DSQ

RUN & BIKE à CHATEAUROUX (36)

Céline VALTAT / Fabrice VEILLARD 5ème master mixte

CHAMPIONNAT DE FRANCE des ELUS

10 Km Course à Pied **Fabrice VEILLARD Champion de France**

30 Km VTT **Fabrice VEILLARD 3ème**

Combiné (CAP/VTT) **Fabrice VEILLARD Champion de France**

COUPE DE FRANCE DES CLUBS DE TRIATHLON

Céline VALTAT/Yann EMARD/Fabrice VEILLARD/Luc PATTARD 1er du challenge national master en équipe mixte

Joël DESROSIERS/Dominique JULIER/Thierry KNAUSS/Eric FABRY 45ème du challenge national master en équipe masculine



TRIATHLON, DUATHLON, RUN & BIKE

NOS ORGANISATIONS

CROSS DUATHLON DU 11 NOVEMBRE 2015 à NEMOURS

Une 17ème édition placée pour la 1ère fois sous l'égide de la FFTRI. Avec **268 participants** (166 individuels 51 équipes) L'épreuve a une nouvelle fois attiré les athlètes d'Ile de France, mais aussi des départements limitrophes venus en découvrir sur de véritables parcours de VTT et de TRAIL. Après 2007, 2008, 2009 et 2014 Vincent BROCHOT (UC Veneux Les Sablons) remporte avec une belle avance sa 5ème victoire.

1ère F: Madeleine TIRBOIS (ERCO), 1ère équipe H: BONTOUR/GALVAING, 1ère équipe F: PLESSIS/EVIN, 1ère équipe Mixte: DE FARIA/WIBAULT



CROSS DUATHLON DU 17 07 2016 à GREZ sur LOING

Suite aux inondations du mois de juin, le risque de faire nager 150 triathlètes dans le Loing était encore trop important. C'est donc par un cross duathlon que le challenge a débuté. Après un hommage aux victimes de Nice, Yann a donné depuis les plans d'eau le départ aux **140 participants**. une formule qui a fait le bonheur de triathlètes peu à l'aise en natation, dont Numa LOURY (Migennes TRI) qui s'impose devant Clément MAUVAIS (ANSA) et Guillaume DUSSIOT (NL)
1ère féminine la marathonienne Flore MARTINUZZI (Endurance 72)

CROSS TRIATHLON DU 28 08 2016 à SAINT-PIERRE LES NEMOURS

Après une fin de matinée consacrée aux jeunes, place aux **130** concurrents de cette 2ème manche du challenge cross triathlon 2016. Une manche animée et disputée par les prétendants aux podiums du challenge. Cédric DANNOUX (NL) domineur en VTT s'impose sur la ligne avec 9" d'avance sur Tom MESONOBE (Stade Français) auteur d'une superbe remontée en CAP. Marine BRICOUT (NL) s'impose en féminine devant Isabelle ROUSSEL et Nathalie CARON.



CROSS TRIATHLON DU 02 10 2016 à NEMOURS

C'est une finale animée que nous ont offert les prétendants aux divers podiums. Guillaume DUSSIOT (NL) s'impose au scratch devant Olivier GEMINE (Migennes TRI) et Rodolphe GUILLON (Team tripassion) au terme d'une belle bagarre qui a débuté dès les premiers mouvements de crawl. En féminine, la junior Maureen PAYSAN (NL) s'impose sans problème devant Marine BRICOUT (NL) et Aude GUERDA (NL). Un cross-triathlon qui a réuni **120** participants ravis des parcours et de l'organisation.

Challenge CROSS TRIATHLON 2016
1er Homme: Guillaume DUSSIOT (NL)
1ère Féminine: Marine BRICOUT (NL)

TRIATHLON, DUATHLON, RUN & BIKE

PARTICIPATIONS Départementales, Régionales, Nationales

TRIATHLONS XS S

TRIATHLON XS S DE L'AME CEPOY (45) Claire MONTEX 2ème BF du XS, Daniel VALTAT 1er MH6 du S
 TRIATHLON XS DE L'ETANG des BOIS VIEILLES MAISONS sur JOUDRY (45)
 TRIATHLON S DE L'ETANG des BOIS VIEILLES MAISONS sur JOUDRY (45) Andrews ROUET 2ème S
 Joël DESROSIERES 2ème MH3, Alain LAMBIN 3ème MH4
 TRIATHLON S DES LACS LUSIGNY sur BARSE (10)
 CROSS TRIATHLON JEUNES DU SENONAIIS GRON (89) Claire MONTEX 2ème BF.
 TRIATHLON S FITDAY de ROANNE (42)
 TRIATHLON S DES GORGES DE L'ARDECHE VALLON PONT D'ARC (07)
 TRIATHLON S DE LA ROCHE SUR YON Céline VALTAT/Luc PATTARD/Fabrice VEILLARD/Yann EMARD
 1er mixte

TRIATHLONS M

TRIATHLON M DE L'ETANG des BOIS VIEILLES MAISONS sur JOUDRY (45) Céline VALTAT 1ère F,
 TRIATHLON M DE L'AME CEPOY (45)
 TRIATHLON M DU LAC DES SAPINS CUBLIZE (69)
 TRIATHLON M DU LAC D'ANNECY (74) Lydie LIJOUR/Aude POITOU 2ème F du relais
 TRIATHLON M DU SENONAIIS GRON (89)
 TRIATHLON M DU BRIN D'AMOUR COMBREUX (45) Céline VALTAT/Nicolas HUMEAU/Gilles
 BONVALLET/Cyril POUDEVIGNE 1er mixte
 Sabine MAURY/Daniel VALTAT/Alain GUEGANO/François CHAMBON 3ème mixte
 TRIATHLON M DE L'ALPE D'HUEZ (38)
 TRIATHLON M DE LANGRES (52) Céline VALTAT 3ème F et 1ère MF1, Eric GEORGES 2ème MH4
 TRIATHLON M DE THONON LES BAINS (74)
 TRIATHLON M DE LA FERTE BERNARD (72) Céline VALTAT 2ème MF1 Claire MONTEX 3ème BF

TRIATHLONS L

TRIATHLON L DE BELFORT (90)
 TRIATHLON L DU LAC DES SAPINS CUBLIZE (69)
 TRIATHLON L DE L'ALPE D'HUEZ (38) Céline VALTAT 2ère MF1
 TRIATHLON L DE St MARTIN DU PUY (58)
 TRIATHLON L du PAYS de FONTAINEBLEAU BOIS LE ROI (77)



DUATHLONS

DUATHLON S DE SOUPPES (77) François CONSENTINO 1er MH2
 DUATHLON S DU PAYS DE L'OURCQ LIZY sur OURCQ (77)
 DUATHLON S DE SENART (77) (Championnat de France) François CONSENTINO 1er MH 4
 DUATHLON S D'EPINAY sous SENART (91)
 DUATHLON L du PAYS de FONTAINEBLEAU BOIS le ROI (77) Championnat de France
 François CONSENTINO 3ème MH4 Daniel VALTAT 3ème MH6.



CROSS TRIATHLON

CROSS TRIATHLON S XTERRA DE LA VALLEE DE JOUX CHARBONNIERES SUISSE
 Sabine MAURY 3ème MF
 CROSS-TRIATHLON S XTERRA FRANCE XONRUP (88)
 CROSS TRIATHLON S DE SAINT PIERRE LES NEMOURS (77) Claire MONTEX 1ère Benjamine,
 Aymerick BOURGIS 2ème Minime, François CONSENTINO 1er MH2, Jean-Marie LAMY 3ème MH1
 CROSS TRIATHLON M XTERRA DE LA VALLEE DE JOUX CHARBONNIERES SUISSE
 CROSS TRIATHLON DE SAINT LAUNEUC (22) Championnat de France
 CROSS TRIATHLON M DE LANGOGNE NAUSSAC (48)
 CROSS TRIATHLON DE NEMOURS (77) Luc PATTARD 2ème MH1, François CONSENTINO 2ème
 MH2, Jean-Marc ROBBE 3ème MH2

CROSS DUATHLON

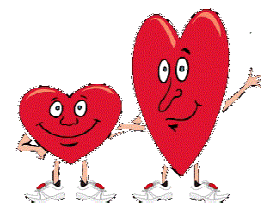
CROSS-DUATHLON DE NEMOURS (77)
 CROSS-DUATHLON DE BUTHIERS (77) Céline VALTAT 2ème et 1er MF1,
 Sylvia RAUTENGERGER 1ère MF2 Daniel VALTAT 2ème MF5, François CHAMBON 3ème MF5
 CROSS DUATHLON S DE GREZ sur LOING (77) Clément MAUVAIS 2ème

RUN & BIKE

RUN & BIKE DE SENS (89) Céline VALTAT/Eric GEORGES 2ème mixte et 1er mixte master
 RUN & BIKE DE SAINT MICHEL sur ORGE (91)
 RUN & BIKE de CHATENAY sur SEINE (77) Fabrice VEILLARD/Nicolas HUMEAU 1er
 RUN & BIKE DE CHATEAUROUX (34) Championnat de France



RUNNING, TRAIL



La 8ème édition du **TRAIL DE CREVE COEUR** a tenu toutes ses promesses. Du soleil, un superbe parcours aux dires des **600** participants. Des conditions qui ont permis aux traileurs de prendre beaucoup de plaisir sur ce tracé qui rassemblait tous les ingrédients indispensables à un trail (montées, descentes techniques, sable, cailloux, racines.....) difficultés recherchées par tous ces amateurs de courses nature.

Le 25Km (2ème manche du challenge TRAIL 77) a cette année été le support du championnat départemental de la discipline, une marque de confiance du comité de S & M des courses hors stade (bien que nous ne soyons pas affiliés FFA) qui récompense le travail de toute l'équipe de bénévoles qui s'investit depuis la 1ère édition. Un championnat qui a vu de beaux vainqueurs Guillaume ROUGIER (PAAC) l'emporte de 13" au terme d'une belle bagarre avec Aurélien PARISY (NL) En féminine c'est sa camarade de club Mathilde SAGNIER qui prendra le titre.

Le 11Km sera remporté par Abdellaziz HOUAIRI (NL) 1ère Féminine Céline VIOLLEAU (NL)

PARTICIPATIONS Départementales, Régionales, Nationales

10 Km du TIVOLI-LAUF AACHEN ALLEMAGNE Sylvia RAUTENBERGER 1ère MF2
FOULEES du CONFLUENT MONTEREAU (77) Claire MONTEX 2ème BF du 1,5Km
FOULEES BOURRONNAISES BOURRON MARLOTTE (77)
LE MARATHON MARATHON DU MARAIS POITEVIN COULON (79)
10Km DE NOISY LE GRAND (93)
SEMI DE POITIERS FUTUROSCOPE (86)
SEMI DE LA FOULEE IMPERIALE FONTAINEBLEAU (77)
SEMI-MARATHON DE MONTAUBAN (82)
10 MILES DE LANAKEN BELGIQUE
LA NEMOURIENNE 10Km NEMOURS (77) Sylvia RAUTENBERGER 2ème Féminine,
Alain GUEGANO 3ème MH3
10 Km de la FOULEE IMPERIALE FONTAINEBLEAU (77)
MARATHON DE NANTES (44)
MARATHON D'AMSTERDAM PAYS BAS
SEMI-MARATHON DE MONTARGIS (45)
FOULEES MARANDAISES MARANS (17)
COURSE DES REMPARTS PROVINS (77)
13Km DE LA ROCHELLE (17)
LA FOULEE PAROISSIENNE LA GRANDE PAROISSE (77)
ULTRA TRAIL LA RONDE DES CIMES PRINCIPAUTE D'ANDORRE
TRAIL LA ROCHET'VERTE LA ROCHETTE (77) Claire MONTEX 2ème BF du 3Km
TRAIL DE CREVE COEUR 11 et 25Km NEMOURS (77) Alain GUEGANO 3ème MH3
TRAIL DES TROIS PIGNONS NOISY sur ECOLE (77)
TRAIL DU VULCAIN VOLVIC (63)
AME MINUIT TRAIL AMILLY (45)
TRAIL LA MONTAGNEUSE PAUCOURT (45)
TRAIL BLANC JURASSIEN L'OXYRACE LES ROUSSES (39)
TRAIL LES CARRIERES BY NIGHT MONDEVILLE (91)
TRAIL NOCTURNE DES BOCAGES MONTMACHOUX (77)
LE LYRICANTRAIL LARCHANT (77)
LE TRAIL DU MONT SARRAZIN S-Pierre lès NEMOURS Nathalie BOROT 2ème MF1
CROSS DE BAGNEAUX sur LOING (77) Aymeric BOURGIS 3ème Minime H
CROSS DE LA LUCARNE FLAGY (77) Fabrice VEILLARD 2ème



VELO de ROUTE / VTT

PARTICIPATIONS Départementales, Régionales, Nationales



RANDO VTT LES ROCHES MALESHERBOISES MALESHERBES (45)
RANDO VTT DES DINDES MONTARGIS (45)
RANDO VTT L'HIVERNALE LARCHANT (77)
RANDO VTT LA PRINTANIERE VILLEMER (77)
RANDO VTT LA BOUE'ROGER BOSC ROGER en ROUMOIS (27)
RANDO VTT LA POLIGNOISE POLIGNY (77)
RANDO VTT DU MUGUET BOISSY AUX CAILLES (77)
RANDO VTT CHATEAU-LANDON(77)
RANDO VTT DE JUSSY (89)
RANDO VTT LA MAZAR'YVETTE LA FERTE ALAIS (91)
RANDO VTT LES BOUCLES D'ITTEVILLE (91)
RANDO VTT LA CROQ MONTAGNE AIGUILLES (05)
RANDO VTT LA CHAILLOTINE CHAILLY EN BIÈRE (77)
RANDO VTT LES ROCH'H DES MONTS D'ARREE HUELGOAT (22)
RANDO VTT LA TRANSVOLCANIQUE VTT BLANZAT (63)
RANDO VTT LA GAMELLE TROPHY SILLE LE GUILLAUME (72)
RANDO VTT LA MALMONTAGNE VENEUX LES SABLONS (77)
RANDO VTT LES FRIMAS DE CARRE CARRE LES TOMBES (58)



12h VTT DU LABORATOIRE DE LA MER LA GOUESNIERE (35)
Céline VALTAT/Sabine MAURY:Yann EMARD/Eric FABRY 2ème mixte
COURSE VTT (100km) JURA du HAUT en BAS LONS le SAUNIER (39)
COURSE VTT (80km) LE ROC DES ALPES LA CLUSAZ (74)
COURSE VTT LA MB RACE COMBLOUX (74)
COURSE VELO DE VILLEMARECHAL (77)
CYCLOSPORTIVE L'ETAPE DU TOUR MEGEVE/MORZINE (74)
COURSE CYCLISTE DE DOMATS (89)
COURSE VELO LARCHANT (77)
GENTLEMEN DES FRERES FEILLU LIGNERE (41)
Céline VALTAT/Nicolas HUMEAU 1er mixte
GENTLEMEN N VOGONDY SEIGY (41)
Céline VALTAT/Nicolas HUMEAU 1er mixte

ORIENTATION et RAID MULTISPORTS



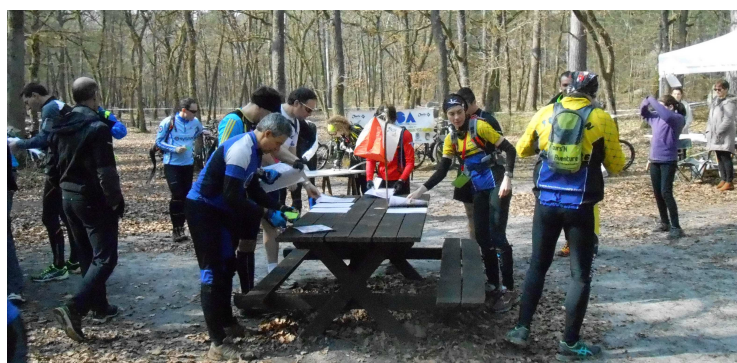
05 DECEMBRE 2015 COURSE D'ORIENTATION

Comme chaque année, le samedi du téléthon, l'ANSA avait planté ses barnums place de la République. Nous proposons de découvrir la ville de Nemours d'une manière ludique et sportive au travers d'une chasse aux trésors avec énigmes dans les rues et les endroits pittoresques de la cité. Une formule originale qui a beaucoup plu aux enfants et aux familles présentes. A la nuit tombée des orienteurs un peu plus confirmés sont partis en direction de la forêt pour une C.O classique. Merci aux **81 participants** qui ont permis à l'ANSA de remettre un chèque de 470€ à l'AFM.

12 MARS 2016 MINI RAID SEUL'O

Un démarrage en douceur pour cette première édition qui a rassemblé **23 participants**. Sylvain MONTEX avait concocté une épreuve originale et conviviale appréciée par l'ensemble des concurrents.

1er homme Thomas COIRON (ANSA)
1ère Femme Isabelle LAROUSSE (Hutchinson)



Le 24ème RAID MULTISPORTS initialement prévu le 12 juin à BAGNEAUX sur LOING a été annulé suite aux inondations de la semaine précédente. La base de loisirs qui devait nous accueillir était au plus fort de la crue sous 2,40m d'eau. Le travail de préparation et la cartographie réalisés par Jean-Marc serviront en 2017 si aucun phénomène météorologique ne vient perturber l'organisation.



PARTICIPATIONS Départementales, Régionales, Nationales

COURSES D'ORIENTATION

C O PEDESTRE "LA 77" LARCHANT (77)
C O PEDESTRE régionale DE SAINT-PIERRE LES NEMOURS (77)
C O DU TELETHON NEMOURS (77)
C O PEDESTRE LA COLLE ETOILEE DOURDAN (91)
C O PEDESTRE (championnat du 77 LD) BARBIZON (77)
C O VTT (championnat IDF LD) FONTAINEBLEAU (77)
Thomas COIRON 1er H21
C O VTT (championnat 77 LD) FONTAINEBLEAU (77)
Thomas COIRON 1er H21
C O VTT (championnat IDF Sprint) BOIS LE ROI (77)
Thomas COIRON 2ème Scratch
C O VTT LD GORGES DE FRANCHARD FONTAINEBLEAU (77)
C O VTT Sprint GORGES DE FRANCHARD FONTAINEBLEAU (77)
CHAMPIONNAT INTERREGION CO VTT LD FIXIN (21)
CHAMPIONNAT INTERREGION CO VTT MD FIXIN (21)

RAIDS MULTISPORT

ECO RAID NATURE 45 ORLEANS (45)
Céline VALTAT/Cyril POUDEVIGNE 2ème scratch et 1er mixte du long
RAID EN SEINE et MARNE BRIE-COMTE ROBERT (77)
RAID NATURE 58 POUQUES les EAUX (58)
RAID VAL D'OISE BESSANCOURT (95)



DU COTE DES JEUNES



Depuis plusieurs années nous essayons de mettre en place une structure pour accueillir de jeunes triathlètes. A ce jour seuls des enfants d'adhérents ont pris une licence et ont participé à des épreuves.

Félicitations à Claire MONTEX qui pour sa première saison de triathlon est montée six fois sur un podium. Bravo également à Aymerick BOURGIS qui lui aussi a connu le plaisir du podium.

Une satisfaction pour les entraîneurs Antoine GARRAUD en natation et Joël DESROSIERS, qui s'investit et donne du temps pour assurer les entraînements CAP. Nous le remercions de cet engagement bénévole.



CROSS TRIATHLON KIDS de Saint-Pierre lès NEMOURS

Beaucoup de plaisir le matin aux abords de la piscine à regarder et encourager une trentaine de jeunes triathlètes qui participaient à un triathlon sur des distances adaptées. Si certains découvraient le triple effort, d'autres avaient déjà plusieurs participations à leur actif. Après l'effort, Jeanine "Mme RAVITO" leur a offert un ravitaillement bienvenu, avant de recevoir chacun une médaille offerte par la ville de NEMOURS.



DECOUVERTE DU TRAIL de CREVE COEUR à NEMOURS

Un fois le départ donné aux seniors des 11 et 25km, ce sont une quinzaine d'enfants qui se sont élancé sur un mini TRAIL de 1,5km, pas de classement, juste le bonheur de franchir la ligne d'arrivée au cœur du gymnase et recevoir une médaille souvenir de leur participation.





INFOS DIVERSES

Cette année pas de bain du jour de l'an au lac de Souppes, Fabrice l'organisateur était parti tester l'eau de la Manche. Pour remplacer, Olivier POITOU a proposé du surf sur sable. Une activité inédite à l'ANSA qui a ravi quelques téméraires.

Petit clin d'œil de notre amie Sylvia qui a rejoint le pays Batave. Quoi de mieux pour le découvrir que de courir le Marathon d'AMSTERDAM, ce qu'elle a fait en **3h48'31**.



Un petit coin de parapluie dans un coin de paradis

CHALLENGE JEANNE PINARD

Comme chaque année pour terminer la saison de piscine en beauté, les adhérents ANSA ont disputé le challenge Jeanne PINARD. Une compétition plus ou moins humoristique où les équipes tirées au sort s'affrontent sur des épreuves de natation, CAP, VTT et autres suivant l'imagination de Céline et de quelques complices.

Une soirée qui se termine comme dans les albums d'Astérix autour d'un repas où l'on mange ce que chacun a apporté. Cette année pour la 1ère fois depuis sa création Aude POITOU n'est pas sur le podium.





Association Nemours saint-pierre Sports Aventures

LE BUREAU 2016

Président:

Daniel VALTAT

Vice Président:

François CHAMBON

Secrétaire:

Céline VALTAT

Adjointe: Nathalie BOROT

Trésorière:

Sabine MAURY

Correspondant FFtri/FFCO

Site ANSA

Jean-Marc ROBBE

Informatique:

Yann EMARD

Membres:

Sylvain MONTEX,
Joël DESROSIERS,

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

Tel : 06 14 12 36 14

Site: <http://site.ansa.perso.sfr.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)

Mardi : 18h15

Jeudi : 18h15

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 Dans l'arrière PAYS NICOIS

Encore une fois, mission accomplie pour Céline qui nous avait concocté une superbe semaine de stage sur les hauteurs de NICE dans le village de SAINT-JEANNET. Un rassemblement qui permet de préparer au mieux le début de la saison de triathlon, mais aussi de renforcer l'esprit d'équipe qui nous anime. Cette année la présence des jeunes seniors du club a placé cette semaine sous le signe de la jeunesse. Leur présence a dynamisé les séances d'entraînement et crée une saine émulation avec les anciens. Au programme, sorties vélo par groupe de niveau, 450 à 550 Km parcourus et 6850 m à 8550m de dénivelé positif sur des parcours qui passaient par le col de Vence (monté en contre la montre) le col de l'Ecre, Castellara, Bas sans oublier les séances de course à pied et de natation en mer. Coté détente, C.O dans le village, balade dans le vieux Nice avec dégustation des spécialités locales, socca et pissaladière. Les 22 stagiaires garderont en mémoire les bons moments passés à la préparation des repas et de l'animation "club-med" des plus jeunes. Une semaine clôturée par la remise d'une sculpture locale à Céline de la part de tous les participants en remerciement de son investissement.



Association Nemours saint-pierre Sports Aventures

NOS PARTENAIRES



NEMOURS



Saint-Pierre-lès-Nemours



Ceux sans qui rien ne serait possible : LES BENEVOLES



BAGNEAUX sur LOING

