

# ANSA

Association Nemours saint pierre Sports Aventures

Plaquette 2019



N°18

## LE MOT DU PRESIDENT



C'est toujours un réel plaisir de réaliser et de vous présenter cette petite plaquette qui modestement résume la vie annuelle de notre association.

La 28<sup>ème</sup> saison de l'ANSA vient de se clôturer avec un effectif stable 72 adhérents (dont 45 licenciés triathlon et 3 en courses d'orientation).

Une saison qui, vous le verrez au fil des pages nous a offert de belles satisfactions.

Nos organisations ont accueilli plus de 1500 participants, sportifs aguerris et débutants, un mixte qui contribue à la convivialité de nos épreuves, une récompense pour tous ceux qui se sont investis dans leur préparation et dans l'organisation.

Une vie associative riche et vivante, de bonnes participations aux séances d'entraînements natation, vélo et course à pied. J'adresse en mon nom et en celui des adhérents tous nos remerciements à Céline, Joël, Jean-Marc, Laurent qui s'investissent bénévolement pour animer ces rendez-vous hebdomadaires. Merci également à Antoine qui anime tous les lundis avec compétence l'entraînement natation.

Un merci supplémentaire à Céline qui chaque année nous organise le stage de printemps et des compétitions internes (Bojonight et challenge Jean Picrate) des moments importants à la vie de l'ANSA.

Des résultats sportifs qui font rayonner notre association localement mais aussi un peu partout en France tout comme dans plusieurs pays étrangers (Suisse, Luxembourg, République Tchèque, Espagne, Etats-Unis) vous retrouverez à l'intérieur de la plaquette le détail des résultats.

Félicitations à Jean-Marc ROBBE vice-champion de France de C.O VTT, à François CONSENTINO vice-champion du monde et champion de France de Cross-Triathlon et pour ses participations aux championnats d'Europe et du Monde de XTERRA.

Et bien sûr à tous ceux qui étaient aux départs des 130 compétitions auxquelles nous avons participé (30 triathlons, 10 cross-triathlons, 5 duathlons, 2 cross-duathlons, 8 run & bike, 23 trails, 12 running, 8 C.O VTT, 10 C.O pédestres, 6 raids, 16 randos VTT).

Avant de conclure je tiens à remercier 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 : les municipalités de Nemours, Saint Pierre, Bagneaux, Grez, le Conseil Départemental, la CC du Pays de Nemours, le syndicat des collèges et la commune de Montcourt. Merci à la société EDICOT qui prend en charge depuis plusieurs années le coût des dossards, à KEEP COOL qui nous accueille gracieusement dans sa salle de sports.

Au Crédit Agricole, à Renov'Habitat et Afflelou, soutiens du Trail et à tous nos autres sponsors.

Pour conclure, bienvenue aux nouveaux "ANSA", que cette 29<sup>ème</sup> saison qui commence soit placée sous le signe de la convivialité, du respect, de la solidarité et apportée à chacun, plaisirs et résultats, et surtout de bons moments sportifs à partager.

Daniel



**A** tous nos fidèles bénévoles qui sont toujours présents sur nos organisations, quel que soit le jour, la météo. Une présence indispensable à la réussite de nos épreuves. En particulier Jeanine, Régine et Valérie. Car sans eux pas d'omelette.



# RESULTATS EN CHAMPIONNATS



## CHAMPIONNAT DE SEINE ET MARNE

### COURSE D'ORIENTATION PEDESTRE MD à FONTAINEBLEAU(77)

Jean-Marc ROBBE 2<sup>ème</sup> H60 Thomas COIRON 3<sup>ème</sup> H21/35

## CHAMPIONNAT DE FRANCE

### DUATHLON DISTANCE S à NOYON (60)

Yann EMARD 5<sup>ème</sup> MH2, Nicolas HUMEAU 10<sup>ème</sup> MH3  
Joël DESROSIERS Dsq

### TRIATHLON DISTANCE S à METZ (57)

François CONSENTINO 4<sup>ème</sup> MH4

### CROSS-TRIATHLON à BOUZIGUES (34)

**François CONSENTINO Champion de France MH4**

### COURSE D'ORIENTATION VTT

#### Sprint à VILLERS LES NANCY (54)

Lydie LIJOUR 48<sup>ème</sup> scratch F Jean-Marc ROBBE 86<sup>ème</sup> scratch H

#### Longue Distance à LUDRES (54)

Lydie LIJOUR 12<sup>ème</sup> F50 Jean-Marc ROBBE 4<sup>ème</sup> H60

#### Moyenne Distance à MONTARGIS

**Jean-Marc ROBBE Vice-Champion de France M60**

Lydie LIJOUR 9<sup>ème</sup> F50, Thomas COIRON 10<sup>ème</sup> H21/35

#### Relais à INGRE (45)

Lydie LIJOUR/Jean-Marc ROBBE 13<sup>ème</sup> H50

## CHAMPIONNAT DE FRANCE DES ELUS à AGONGES (03)

Course à Pied **Fabrice VEILLARD 3ème**

VTT Fabrice VEILLARD Abd

## CHAMPIONNAT D'EUROPE

### X TERRA à PRACHATICE REPUBLIQUE TCHEQUE

François CONSENTINO 5<sup>ème</sup> MH4

## CHAMPIONNAT DU MONDE

### CROSS-TRIATHLON à PONTEVEDRA ESPAGNE

**François CONSENTINO 2ème MH4**

### XTERRA à KAPALUA MAUI HAWAÏ

François CONSENTINO 16<sup>ème</sup> MH4

### AQUATHLON à PONTEVEDRA ESPAGNE

Andrews ROUET 11<sup>ème</sup> S3

# Nos participations

## TRIATHLON

TRIATHLON XS DE LA ROCHELLE (17) [Andrews ROUET 1er](#)  
TRIATHLON XS DE FONTENAY LE COMTE (85) [Andrews ROUET 1er](#)  
TRIATHLON S DU PONT DE SIREUIL (16)  
TRIATHLON S en équipe de MONTELIMAR [Nathalie BOROT/Gilles ROBIC/Franck SILVAIN/Wilfried LESTRIEZ 1er master mixte](#)  
TRIATHLON S DE FRESNES (94)  
TRIATHLON S DES MONTS DE GUERET (23)  
TRIATHLON S et XS DE VIEILLES MAISONS (45) [Nathalie BOROT 2ème MF/1ère MF2, François CHAMBON 3ème MH6](#)  
TRIATHLON S DE VITRY LE FRANCOIS (51)  
TRIATHLON S D'OVERNAI (67)  
TRIATHLON S DE PALAISEAU (91)  
TRIATHLON S DES SETTONS (58)  
TRIATHLON S DE LA CHAPELLE D'ANGILLON [Joel DESROSIERS 1er MH4, Dominique JULIER 1er MH5](#)

TRIATHLON M DE BORDEAUX (33)  
TRIATHLON M DE CHATEAU GONTIER (53)  
TRIATHLON M DE SENS (89)  
TRIATHLON M DE CHALON EN CHAMPAGNE (51)  
TRIATHLON M DES MONTS DE GUERET (23) [Joel DESROSIERS 3ème MH4](#)  
TRIATHLON M DE VILLEREST/ROANNE (42)  
TRIATHLON M DU BRIN D'AMOUR COMBREUX (45) [Nathalie BOROT 3ème MF2](#)  
TRIATHLON M D'OVERNAI (67)  
TRIATHLON M DES GORGES DE L'ARDECHE SAINT MARTIN (07)  
TRIATHLON M DES SETTONS (58) [Céline VALTAT 1ère MF](#)  
TRIATHLON M DE LA CHAPELLE D'ANGILLON [Céline VALTAT 1ère F, Fabrice VEILLARD 3ème MH2](#)

TRIATHLON L et S DES COTEAUX VENDOMOIS VENDOME (41)  
TRIATHLON L de l'ALPE D'HUEZ (38)  
TRIATHLON L DE GENEVE SUISSE  
TRIATHLON L DE CHANTILLY (60)  
TRIATHLON L DE LA PRESQU'ÎLE de QUIBERON (56)  
TRIATHLON L D'AIGUEBELETTE (73)

HALF TRI MAN DES MONTS DE GUERET (23)

## CROSS TRIATHLON

CROSS-TRIATHLON à PONTEVEDRA ESPAGNE **Champ du monde** [François CONSENTINO 2ème MH4](#)  
CROSS-TRIATHLON DE L'ÎLE MADAME port des barques (17) [Andrews ROUET 2ème](#)  
CROSS-TRIATHLON D'EPINAY (91)  
CROSS-TRIATHLON XS DE PONTIERRY (77) [Morgane BOURGIS 2ème F et 1ère minime, Aymerick BOURGIS 1er cadet](#)  
CROSS-TRIATHLON DE BOUZIGUES (34) **Champ FRA** [François CONSENTINO Champ Fra MH4](#)  
CROSS-TRIATHLON S de GREZ sur LOING (77)  
CROSS-TRIATHLON S de SAINT PIERRE LES NEMOURS (77)  
CROSS-TRIATHLON de NEMOURS (77) [Luc PATTARD 3ème](#)  
X TERRA PRACHATICE REPUBLIQUE TCHEQUE (**Champ d'Europe**)  
X TERRA ROSPORT LUXEMBOURG [François CONSENTINO 3ème MH4](#)

## DUATHLON

DUATHLON DU VAL DE LOING SOUPPES (77) [Nathalie BOROT/Alexandra PIEDIGROSSI 1ère équipe F, Alain GUEGANO 3ème H60](#)  
DUATHLON en équipe DE SENART (77) [Nathalie BOROT/Céline VALTAT/Nicolas HUMEAU/Philippe VIOLLET 3ème Master mixte](#)  
DUATHLON S DE SENS  
DUATHLON XS DE VIEILLES MAISONS (45) [Morgane BOURGIS 1ère Minime, Claire MONTEX 3ème Minime](#)  
DUATHLON S de NOYON (60) **Champ de Fra**

## CROSS DUATHLON

CROSS-DUATHLON DU PAYS DE NEMOURS (77) [François CONSENTINO 3ème MH2 Fabrice VEILLARD/](#)  
CROSS DUATHLON DE TORCY (77)

## RUN & BIKE

RUN & BIKE DE BLENNES (77) [Céline VALTAT/Nicolas HUMEAU 1er mixte, Aude et Olivier POITOU 2ème mixte du 14km, Thomas et Clément MAUVAIS 1er Jean-Marc ROBBE/Fabrice VEILLARD 2ème, Daniel VALTAT/Eric GEORGES 3ème du 14km, Anatole ZENHAKER/Armel LATTRON 1er H Morgane & Dylan BOURGIS 2ème mixte du 7km.](#)  
RUN & BIKE DE PALAISEAU (91) [Céline VALTAT/Wilfried LESTRIEZ 3ème mixte et 2ème master](#)  
RUN & BIKE DE SENS (89) [Morgane et Dylan BOURGIS 3ème mixte du 4Km](#)  
RUN & BIKE DE SENART COMBS LA VILLE (77)  
RUN & BIKE DE CHATENAY sur SEINE (77)  
RUN & BIKE D'ORLEANS (45) [Sabine MAURY/Céline VALTAT 3ème F, Wilfried LESTRIEZ/Fabrice VEILLARD 3ème MH](#)  
RUN & BIKE DE MIGENNES (89) [Céline VALTAT/Gilles ROBIC 3ème master mixte](#)  
RUN & BIKE DE LA MINIERE GUYANCOURT (78)

## AQUATHLON

AQUATHLON à PONTEVEDRA ESPAGNE **Champ du monde**  
AQUATHLON DE BERLIN (ALLEMAGNE) [Joel DESROSIERS 2ème](#)





## COURSE A PIED

TRAIL DU TELETHON 12h de LARCHANT (77)  
 TRAIL LA CHOUETTE ET LE HIBOU BOIGNEVILLE (91)  
 TRAIL DES 3 PIGNONS NOISY (77)  
 AMBERTRAIL AMBERT (63) Nathalie BOROT 3ème MF1  
 TRAIL DU MONTOIS DONNEMARIE DONTILLY (77) Clément MAUVAIS 2ème  
 TRAIL NOCTURNE DU VIEUX SEMUR (21) Céline VALTAT 2ème scratch et 1ère MF1 Dominique JULIER 2ème MH3  
 TRAIL LA MONTAGNEUSE PAUCOURT (45) Clément MAUVAIS 3ème du 16Km, Daniel VALTAT 3ème MH3 du 8Km  
 MUCO-TRAIL DE BAGNEAUX SUR LOING (77) Clément MAUVAIS 1er du 22Km, François CONSENTINO 1er MH2 du 11Km  
 TRAIL D'AUFFARGIS (78) Nathalie BOROT 2ème et 1ère MF1 du 24Km  
 TRAIL DE LA ROCHE MARQUEE CHAMPIGNY (89) Clément MAUVAIS 2ème  
 TRAIL DES ARCADES DE L'ACQUEDUC MILLY LA FORET (91)  
 TRAIL DE CREVE COEUR NEMOURS (77) Aymecick BOURGIS 3ème et 1er cadet, Anatole ZEHNAKER 2ème cadet du 5Km, Gilles MONTEX 3ème MH4 du 11Km  
 TRAIL DES GORGES DE L'ARDECHE St MARTIN (07) Clément MAUVAIS 2ème du 38Km  
 TRAIL DE LA CRAPAHUTE GOUAI (77) Clément MAUVAIS 3ème du 32Km  
 TRAIL DES CRETES DU CHABLAIS VACHERESSE (74)  
 IMPERIAL TRAIL L'IMPERATRICE FONTAINEBLEAU (77)  
 TRAIL MARATHON DU MONT BLANC CHAMONIX (74)  
 TRAIL DU TOUR DES FIZ PASSY (74)  
 IMPERIAL TRAIL MARATH'BLEAU FONTAINEBLEAU (77)  
 TRAIL DE LA LUCARNE FLAGY (77)  
 TRAIL DES HAUTS GLACIERS PARON (89) Thomas MAUVAIS 3ème  
 TRAIL DU MONT SARRAZIN Saint Pierre Lès NEMOURS (77) Clément MAUVAIS 3ème du 11Km, Alain GUEGANO 2ème MH4 du 11Km

COURSE DE NOEL SAMOIS (77) Céline VALTAT 2ème F, Aymerick BOURGIS 2ème cadet, Dominique JULIER 3ème H3M  
 LA NEMOURIENNE NEMOURS (77) Morgane BOURGIS 2ème, Claire MONTEX 3ème du 5Km, Yann EMARD 1er VH1 du 5Km  
 FOULEE IMPERIALE FONTAINEBLEAU (77)  
 FOULEES LORREZIENNES LORREZ LE BOCAGE (77) Alexandra PIEDIGROSSI 1ère F, Clément MAUVAIS 1er  
 LA COURSE DU LOUP MONTIGNY (77)  
 FOULEE de MONTEREAU (77)  
 FOULEES CHARENTONNAISES CHARENTON (94)  
 L'AVONNAISE AVON (77)  
 10Km de AGONGES (03) Champ de France des élus Fabrice VEILLARD 3ème  
 FOULEE DE MORET (77)

CROSS DE NEMOURS (77)

## CO / RAID

CO VTT DE CHAMPIONNAT DE FRANCE LD LUDRES (54)  
 CO VTT CHAMPIONNAT FRANCE SPRINT VILLERS les NANCY (54)  
 CO VTT INTERZONE M NIBELLE (45)  
 CO VTT Mont Aigu FONTAINEBLEAU (77) Thomas COIRON 2ème du long  
 CO VTT Nationale MD FONTAINEBLEAU (77) Jean-Marc ROBBE 3ème H60  
 CO VTT National mass start ARBONNE (77)  
 CHAMPIONNAT DE FRANCE DE C.O VTT MD MONTARGIS (45) Jean-Marc ROBBE 2ème H60  
 CHAMPIONNAT DE FRANCE DE C.O VTT RELAIS INGRE (45)  
 NOCT'ORIENTATION ANTONY (92)  
 CO DU TELETHON NEMOURS (77)  
 CO SPRINT Champ 77 MONTIGNY (77)  
 CO LA 77 NOISY sur ECOLE (77)  
 CO REGIONALE LD MONTIGNY LE BRETONNEUX (78)  
 CHALLENGE O'4 SAISONS MORET (77)  
 CHASSE O'TRESOR PARIS (75)  
 CO PEDESTRE REGIONALE NEMOURS (77)  
 CO PEDESTRE MD Mont Caillaux (77) Champ du 77 Jean-Marc ROBBE 2ème H60, Thomas COIRON 3ème H21/35  
 CO PEDESTRE LES NUITS FRANCIENNES SAINT PIERRE LES NEMOURS (77) Jean-Marc ROBBE 2ème du court

RAID BOMBIS VTT LONG CHENOVE (21) Lydie LIJOUR/Jean Marc ROBBE 2ème Mixte  
 RAID SENON PARON (89)  
 RAID SEUL'O FONTAINEBLEAU (77) Thomas COIRON 1er  
 RAID EDHEC MONTIGNY S/L (77) Jean-Marc ROBBE / Olivier POITOU 1er du court  
 ECO RAID NATURE ORLEANS (45)  
 RAID LE MOUFLONMAN DIJON (21)

## VTT / VELO

RANDO VTT DES DINDES MONTARGIS (45)  
 RANDO VTT L'HIVERNALE LARCHANT (77)  
 LA NEMOURIENNE VTT NEMOURS (77)  
 COURSE VTT coupe IDF jeunes SOUPPES (77)  
 RANDO VTT nocturne DES INTREPIDES ARMEAU (89)  
 RANDO VTT CHITRY LE FORT (89)  
 COURSES VTT AGONGES (03) Champ de France des élus  
 3H VTT A L'AMERICAINNE DE RECLOSES (77)  
 RANDO VTT la POLINOISE POLIGNY (77)  
 RANDO VTT DU MUGUET BOISSY AUX CAILLES (77)  
 24H VTT DE BUTHIERS (77) ANSA 3ème scratch et 1ère équipe de 7  
 RANDO VTT DES POMMES CORQUILLEROY (45)  
 RANDO VTT DES VIRADES SOUPPES (77)  
 RANDO VTT RALLYE DES VIGNOBLES COSNE SUR LOIRE (58)  
 RANDO VTT DE LA VALLEE DE CHEVREUSE CHOISEL (78)  
 RANDO VTT LA MALMONTAGNE VENEUX LES SABLONS (77)



## ORGANISATIONS

### CROSS-TRIATHLON, CROSS-DUATHLON

#### CROSS- DUATHLON DU 11 NOVEMBRE 2018 à NEMOURS

C'est dans une nouvelle configuration du site, beaucoup plus aérée que nous avons accueilli dans de meilleures conditions les 280 participants (180 individuels et 50 équipes) de cette 20<sup>ème</sup> édition.

Une édition qui a vu Vincent BROCHOT (UCM Veneux) réaliser le grand huit en s'imposant pour la huitième fois. Une victoire qui n'a pas été acquise facilement. Distancé d'une minute par Lilian MEDUS (Savigny Tri) sur les premiers 5Km de CAP, c'est un Vincent bagarreur qui reprendra les commandes au terme des 20Km de VTT, avec dans son sillage Brian TETARD (Epinay Tri) et Nicolas DURE (Palaiseau Tri). Sur les 3 derniers Km de CAP, il résistera et c'est au courage et avec quelques secondes d'avance, que Vincent signera une de ses plus belles victoires en 1h21'57. En féminine Cécile LENNOZ-GRATIN (Stade Français Tri) s'impose difficilement en 1h44'01 devant Louise CHENE (Tri Aventures) 1h44'19 et Virginie LAVARENNE (UA Montereau) 1h45'03).



#### CHALLENGE TRI-CROSS

Un challenge toujours aussi populaire qui permet de réunir triathlètes confirmés et sportifs de tous niveaux venus passer un bon moment et découvrir le triathlon. L'édition 2019 a réuni 389 participants sur les trois épreuves Grez sur Loing (136) Saint-Pierre (133) et Nemours (120). Si la jeunesse était en première ligne en 2018, ce sont les masters qui ont dominé cette année. Joel CORTINHAL (Brie Francilienne Tri) ouvre le bal à GREZ en s'imposant (1h01'41) devant Olivier GEMINNE et Bruno DUCOURANT. Nathalie CARON (Palaiseau Tri) 1<sup>ère</sup> féminine (1h14'34) une fidèle du challenge, Julie PHARIPOU 2<sup>ème</sup> (1h16'15), 3<sup>ème</sup> Karine LAURENT (1h20'55). SAINT-PIERRE verra la victoire d'un nouveau venu le master1 Julien HOEDT (NL) 1h07'08, Cédric DANNOUX (NL) 2<sup>ème</sup>, (1h08'05) Joel CORTINHAL 3<sup>ème</sup> (1h09'34). En féminine nouvelle victoire de Nathalie CARON (1h29'02) qui devance une nouvelle fois Julie PHARIPOU (1h30'03) 3<sup>ème</sup> Jennifer BLOTTIN (Palaiseau Tri) (1h33'01). La finale de Nemours sera le théâtre de jolis duels pour la victoire du jour et le podium du challenge. Joel CORTINHAL fera coup double en remportant cette 3<sup>ème</sup> manche (1h05'25) après un intense mano à mano avec Wilfried NICOLAS (1h06'22) et s'adjugera le challenge 2019, Luc PATTARD (ANSA) 3<sup>ème</sup> (1h07'49) Julie PHARIPOU profitera de l'absence de Nathalie CARON pour remporter le challenge mais sera dominée sur l'épreuve du jour par un junior Emilie PEREIRA (Astre Creillois) (1h18'14), Julie (1h26'33) Céline SPIRE 3<sup>ème</sup> (1h28'16). C'est avec des participants satisfaits et impatients de prendre le départ du challenge 2020 que les organisateurs et les bénévoles ont partagé le verre de l'amitié.



#### Vainqueurs du Challenge 2019

1<sup>er</sup> Homme Joel CORTINHAL (Brie Triathlon)

1<sup>ère</sup> Femme Julie PHARIPOU (NL)





## RUNNING, TRAIL

### TRAIL de CREVE CŒUR.

C'est une équipe de bénévoles motivés et toujours au top qui a accueilli les 695 inscrits de cette 11ème édition du Crève Cœur.

Les quelques gouttes de pluie qui se sont invitées au départ n'ont pas entamé l'envie des traileurs de s'élancer sur ces parcours qui serpentent dans ce superbe massif forestier de Nemours / Poligny. C'est au fil des Km sur des singles techniques, des passages entre les rochers et dans d'anciennes carrières de sable que la bagarre pour les podiums s'est déroulée. Il faudra attendre les derniers Km pour que Sylvain JACQUET (Tri-Aventures) se détache et s'impose sur le 25Km en 1h50'17. En féminine Virginie MESLIN (Stade Vertois Athlé) constatera au 19Km qu'elle a fait la différence, elle n'a plus qu'à assurer pour s'imposer en 2h11'17.

Abdelaziz LHOUARI (NL) 1er du 11Km en 48'17. Nous saluerons le beau geste d'Abdelaziz qui a offert son trophée (Une céramique originale réalisée par Dominique JALLON) au jeune Thomas qui participait en joëlette tirée par ses parents et des amis.

Katja KARJALAINEN (NL) 1ère féminine en 58'3. Sur les 5Km victoire de Carlos ANTUNES (NL) en 23'49, et de Jeanne CHAURIS (USNSPA)

Comme en 2018 le Trail de Crève Cœur était associé à Mécénat Chirurgie Cardiaque à qui nous avons remis un chèque de 700€ pour aider la petite Burkinabé STACY à retrouver un cœur tout neuf !



**2019**, une bonne année en TRAIL et course hors stade pour l'ANSA qui était bien représentée sur de nombreuses épreuves dans diverses régions de France. Nous avons pris le départ de 33 courses et à l'arrivée 3 victoires au scratch, 24 podiums (scratch et groupe d'âge).

Grâce en partie au beau palmarès de Clément MAUVAIS vainqueur du Trail de Bagneaux et des Foulées Lorrziennes, victoires auxquelles il faut ajouter 6 podiums. Clément est également finisher sur plusieurs trails de montagne dont le marathon du Mont-Blanc.

Mais il ne faut pas oublier les belles participations de plusieurs Ansa dont Franck SILVAIN, Quentin ROBERT et les podiums réalisés par d'Alexandra PIEDIGROSSI 1ère Féminine des foulées Lorrziennes, Nathalie BOROT à Ambert et à Auffargis, Céline VALTAT, Dominique JULIER à Semur et à Samoio. Yann EMARD, Morgane BOURGIS et Claire MONTEX à la Nemourienne, Anatole ZEHNAKER, Aymerick BOURGIS et Gilles MONTEX au Crève-Cœur, Thomas MAUVAIS à Paron



## ORIENTATION et RAID MULTISPORTS

La 4<sup>ème</sup> édition du mini raid en orientation le "SEUL'O " s'est disputée en forêt de Fontainebleau. 31 orienteurs avaient répondu à l'invitation de Jean-Marc ROBBE traceur et organisateur du jour. Au programme de cette épreuve, une course d'orientation pédestre sur la carte de la Salamandre (15 balises) et une à VTT sur la carte du Montaigu (13 balises) le tout en 2h30 maxi. Thomas COIRON (ANSA) a été le plus rapide à rejoindre la ligne d'arrivée en 1h42' et toutes les balises poinçonnées. La jeune Lilou PAULY (Charente Maritime Orientation) en stage au pôle espoir de Fontainebleau se classera 3<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup> féminine en 1h50'23.



D'un château à l'autre en passant par la forêt de Poligny, c'est le circuit proposé par Jean-Marc ROBBE aux 34 équipes inscrites à cette 26<sup>ème</sup> édition du Raid Multisports ANSA. Après une course d'orientation en relais dans le parc du château de Montcourt, les raiders se sont élancés pour environ 70Km de découvertes du Pays de Nemours avec une progression à VTT, course à pied, run & bike, le tout en orientation. Sur le parcours, au château de Nemours, une surprise leur est réservée, le franchissement du Loing avec leur VTT sur des radeaux fabriqués avec des bidons et des palettes, une traversée qui sera suivie d'une orientation dans Nemours et une séance de tir au pistolet laser avant de rejoindre le Château de Montcourt où un repas bien mérité les attend. C'est après 5h30'45 de course que l'équipe DSA d'Antony franchira la ligne d'arrivée devant Saint Juste Raid 5h36'18 et DSA Marcassins 5h38'02.



Avec seulement 3 licenciés FFCO, L'ANSA a été bien représentée sur les Championnats de France de C.O VTT. Jean-Marc ROBBE en revient avec une médaille d'argent en H60. Participations de Lydie LIJOUR et de Thomas COIRON

Championnat du 77, deux podiums en C.O pédestre, Jean-Marc ROBBE 2<sup>ème</sup> H60 et Thomas COIRON 3<sup>ème</sup> H25.

Résultats auxquels il faut ajouter des participations à 10 C.O pédestres, 8 C.O VTT et 6 Raids.

Si vous aussi vous souhaitez vous initier à la C.O, contactez Jean-Marc qui se fera un plaisir de vous guider.



## VELO de ROUTE / VTT

La partie cyclisme est la plus longue d'un triathlon ou d'une épreuve combinée, c'est pourquoi il est important de pratiquer régulièrement cette discipline. Chaque semaine plusieurs sorties vélo de route et VTT en entraînement sont programmées bien souvent le mercredi après midi et le dimanche matin.

L'ANSA participe également à des rassemblements VTT et vélo, des randos qui permettent en plus de s'entraîner, de partager de bons moments dans divers lieux souvent sympathiques à parcourir et à découvrir.



## STAGE de PRINTEMPS



C'est dans les monts d'Ardèche à Darbres que s'est déroulé le 12<sup>ème</sup> stage de printemps organisé par Céline VALTAT. Les 21 participants se sont retrouvés, comme en 2013 au gîte Phytalis et Héliantus. Une semaine qui a débuté une fois n'est pas coutume, par un triathlon sprint en équipe à Montélimar. Une bonne mise en jambes pour la suite du stage avec en prime une victoire en master mixte.

Dès la journée suivante les stagiaires se sont élancés à vélo sur ce magnifique environnement que nous offre la montagne Ardéchoise. Chaque jour des sorties vélo de 50 à 130 Km suivant les groupes étaient au menu, sur des circuits empruntant cols et de sympathiques montées. Au programme également de la course à pied autour de Darbres, des visites détente au château de Vogüé et au village troglodyte des Balmes de Montbrun.

Le stage c'est aussi beaucoup de convivialité autour du terrain de boules, ou avec les jeux apéro animés de main de maître par Philippe Viollet (bien plus à l'aise en animateur que dans le bassin de natation).

Autre moment important du stage, la préparation des repas par les stagiaires, un incontournable à la vie du groupe.

Le dernier jour, avant de déguster le repas préparé à base de produits locaux par nos hôtes Christine et Michel, tous se sont retrouvés dans la salle commune autour de Céline pour la remercier de cette belle semaine où elle avait même prévu le soleil.



## INFOS

Challenge Jean PICRATE, une compétition annuelle, interne et internationale qui s'est disputée fin juin sous la forme de petits triathlons en équipe par incrémentation.

Épreuve bonne ambiance, où chacun s'est dépouillé pour son équipe, juste pour le plaisir de partager des bons moments ensemble, sympas et conviviaux. Un rassemblement ouvert à tous les adhérents. Pour l'histoire c'est à nouveau l'équipe emmenée par Sabine MAURY qui s'est brillamment imposée. Une soirée qui s'est terminée autour d'une table garnie de victuailles apportées par les triathlètes du jour.



La BOJO-NIGHT une soirée incontournable dans la vie de l'association. Une organisation préparée par Céline VALTAT qui nous permet de se dépenser en participant à une C.O originale et humoristique avant de fêter ensemble avec beaucoup de convivialité l'arrivée du beaujolais nouveau.



Surprise au footing de Noël, rencontre avec l'homme à la tête de grès, à moins que, bien que ce ne soit pas dans les habitudes des "ANSA" il y en est un qui ait pris la grosse tête.

**474€**, c'est la somme que l'ANSA a remis au nom des adhérents à la coordination sud 77 du TELETHON. Cette année nous avons bénéficié de l'animation mise en place par les commerçants de Nemours place de la République.



Afin de répondre à la demande du comité IDF de triathlon et éviter de payer une amende pour n'avoir rempli la charte d'arbitrage, Alexandra PIEDIGROSSI, Jean-Marc ROBBE, Christophe VAN BEVEREN et Wilfried LESTRIEZ ont passé avec succès leur diplôme d'arbitre et officient régulièrement sur les compétitions en IDF. Merci à eux de s'investir dans cette tâche qui demande disponibilité et compétence.



Association Nemours saint-pierre Sports Aventures

## ADRESSE et CONTACT

### LE BUREAU 2018

**Président:**

Daniel VALTAT

**Vice-Président:**

Eric GEORGES

**Secrétaire:**

Céline VALTAT

**Secrétaire Adjointe:**

Nathalie BOROT

**Trésorière:**

Sabine MAURY

**Correspondant FFtri/FFCO**

Jean-Marc ROBBE

**Informatique:**

Yann EMARD

**Membres:**

Sylvain MONTEX,  
Joël DESROSIERS,

**Entraîneurs BF5:**

Céline VALTAT,  
Joël DESROSIERS  
Quentin ROBERT

**Maître nageur:**

Antoine GARREAU

**ANSA**

**3, rue Jules VERNE  
77140 Nemours**

**E-Mail :** [site.ansa@gmail.com](mailto:site.ansa@gmail.com)

**Tel :** 06 14 12 36 14

**Site:** <http://site.ansa.free.fr>



<https://www.facebook.com/ANSA-triathlon>

### LES ENTRAÎNEMENTS

**NATATION :** (piscine tournesol Nemours)

**Lundi :** 19h30 / 20h30

**Vendredi :** 19h30 / 20h30 (licenciés triathlon)

**VELO , VTT** (stade des collèges Nemours)

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

**Mercredi / Vendredi / Dimanche**

heure et lieu précisés sur le blog ou par mail

**COURSE à PIED :** (stade de Saint-Pierre)

**Mardi :** 18h15

**Jeudi :** 18h15

**BIKE & RUN :** (stade des collèges) ou RV sur le blog

**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.

### Organisations 2019/2020

07 Décembre 2019 C.O du TELETHON à Nemours

07 Mars 2020 MINI RAID SEUL'O (Larchant)

05 Avril 2020 TRAIL de CREVE COEUR à Nemours

13 Juin 2020 RAID MULTISPORTS à Grez/Loing

CHALLENGE CROSS-TRIATHLON

28 Juin 2020 à Grez / Loing

30 Aout 2020 à Saint-Pierre lès Nemours

04 Octobre 2020 à Nemours

11 Novembre 2020 CROSS-DUATHLON à Nemours

**Gilles BONVALLET** nous a quittés. Nous garderons le souvenir d'un sportif et d'un bénévole actif, mais aussi celui d'un passionné de sports, connaisseur du monde sportif local, national ou international. La maladie l'a brutalement emportée sans lui laisser le temps de se battre comme il en avait l'habitude sur les nombreuses compétitions (course à pied, triathlons) auxquelles il a participé. Salut Gilles





# Nos Partenaires



Si vous aussi vous souhaitez partager avec nous les valeurs sportives portées par L'ANSA, venez nous rejoindre.  
Pour nous contacter Mail: [site.ansa@gmail.com](mailto:site.ansa@gmail.com) Tel: 06 14 12 36 14

