

# ANSA

## Association Nemours-saint-pierre Sports Aventures

Le sport nature au pays de Nemours



Ahmed Jean-Michel  
 Romain Maria Lina Éric  
 Thomas Alexandra Aude  
 Véronique Nicolas  
 Pierre-Marie Alain  
 Fabrice  
 Lalaina Samantha Dominique  
 Clément Sabine Sylvain Yann Bruno Gilles

# Tous différents, Mais Tous

# ANSA

Aymerick Philippe Joel  
 Daniel Christophe  
 Franck Luc Jessica  
 Serge Toky-Lafatra Cédric  
 Ingrid Marie Jean-Marc Jonathan  
 Séverine Quentin Gilles Vanessa Lydie  
 Cassandra Noel Céline Elliott Pascal

## Le bureau 2023



**Président**  
 Daniel VALTAT

**Secrétaire**  
 Céline VALTAT



**Secrétaire adjointe**  
 Nathalie BOROT



**Trésorière**  
 Sabine MAURY



**Responsable Informatique**  
 Yann EMARD



**Correspondant**  
 FFtri – FFCO  
 Jean-Marc ROBBE

## MEMBRES



Quentin ROBERT

Fabrice VEILLARD



Gilles ROBIC

Dominique JULIER



Wilfried LESTRIEZ

## LE MOT DU PRESIDENT



C'est une nouvelle fois avec beaucoup de plaisir que je vous présente notre plaquette 2023. Comme les années précédentes vous découvrirez au fil des pages un large résumé des activités qui ont jalonné cette année.

Cette 22<sup>ème</sup> plaquette me permet aussi de remercier tous les adhérents qui se sont investis tout au long de l'année sur nos organisations, afin que notre association continue de rayonner dans le Pays de Nemours et bien au-delà. Un grand merci, aux fidèles bénévoles qui s'investissent à nos côtés à la réussite de ces organisations, en particulier Régine, Valérie, Jean-Claude. Cette plaquette est aussi une petite vitrine pour les adhérents qui ont montré les couleurs jaune et noir sur de nombreuses compétitions un peu partout dans l'hexagone et obtenu de bons résultats.

Merci également à Céline, Jean-Marc, Laurent qui s'investissent bénévolement pour animer nos entraînements, ainsi qu'à Solène et Julien qui ont repris avec compétence la suite d'Antoine pour nous assurer des entraînements natation de qualité.

Tous nos remerciements à ceux qui nous soutiennent depuis de nombreuses années, les villes de Nemours, Saint-Pierre, Bagneaux, Grez, le Conseil Départemental, le Syndicat des Collèges, la CC du Pays de Nemours, les sponsors. Merci à la presse locale, l'Eclaireur et La Rep, qui relatent régulièrement nos activités. Bienvenue aux nouveaux adhérents qui nous rejoignent pour partager et continuer avec nous la belle aventure de l'ANSA.

Bonne lecture à tous Daniel

**Zoom** sur Yann EMARD le responsable informatique de l'ANSA qui assure depuis plusieurs années sur toutes nos épreuves avec beaucoup de compétence le bon fonctionnement de notre système de chronométrage à puces. Il a également en charge le suivi des inscriptions chez notre partenaire Protiming. Quand Yann n'est pas derrière son clavier, il est aussi un sportif accompli qui porte haut les couleurs de l'ANSA sur de nombreuses compétitions.



Avec Régine son binôme à l'arrivée

**Clin d'œil** à Jean-Claude VILLAIN qui après de nombreuses années de compétitions s'est reconverti dans le bénévolat. Une belle initiative à saluer.



# RESULTATS EN CHAMPIONNATS

## Championnats



C O pédestre L D à NOISY sur ECOLE (77)

Jean-Marc ROBBE Champion S & M H65

Lydie LIJOUR P M

C O VTT Moyenne Distance à FONTAINEBLEAU (77)

Lydie LIJOUR 3<sup>ème</sup> F60, Jean-Marc ROBBE 3<sup>ème</sup> H65, Thomas COIRON 2<sup>ème</sup> H40

C O VTT Mass-Start à FONTAINEBLEAU (77)

Jean-Marc ROBBE 2<sup>ème</sup> H60/65, Lydie LIJOUR 3<sup>ème</sup> F60,



## Championnats



C O VTT Moyenne Distance à FONTAINEBLEAU (77)

Lydie LIJOUR 3<sup>ème</sup> F60, Jean-Marc ROBBE 3<sup>ème</sup> H60/65,

Thomas COIRON 2<sup>ème</sup> H40

C O VTT Mass-Start à FONTAINEBLEAU (77)

Jean-Marc ROBBE Champion IDF H65, Lydie LIJOUR 3<sup>ème</sup> F60,

CO PEDESTRE Moyenne Distance ETRECHY (91)

Jean-Marc ROBBE 4<sup>ème</sup> H65



## Championnats



CROSS-TRIATHLON XTERRA à NAMUR Belgique

Wilfried LESTRIEZ 25<sup>ème</sup> MH3



## Championnats



RUN & BIKE à PALAISEAU (91)

Céline VALTAT/Clément MAUVAIS Vice-Champions de France Master mixte

Jessica COTTON BAYET/Gilles ROBIC 13<sup>ème</sup> Master mixte

Yann UGO/Yann EMARD 9<sup>ème</sup> master H

COURSE D'ORIENTATION VTT SPRINT à DIJON (21)

Lydie LIJOUR 4<sup>ème</sup> F60, Jean-Marc ROBBE PM, Thomas COIRON PM

COURSE D'ORIENTATION VTT LD à DIJON (21)

Lydie LIJOUR 9<sup>ème</sup> F60, Jean-Marc ROBBE 19<sup>ème</sup> H65, Thomas COIRON 12<sup>ème</sup> H40

COURSE D'ORIENTATION VTT MD à CHAVIGNY (54)

Jean-Marc ROBBE 3<sup>ème</sup> H65, Lydie LIJOUR 8<sup>ème</sup> F60, Thomas COIRON 7<sup>ème</sup> H40

COURSE D'ORIENTATION VTT Mass Start à VILLERS les NANCY (54)

Thomas COIRON 5<sup>ème</sup> H40, Lydie LIJOUR PM, Jean-Marc ROBBE PM



# Participations Triathlons

## Triathlons XS/S

TRIATHLON D'ORLEANS (45) François CHAMBON 1er MH7  
TRIATHLON DU BRIN D'AMOUR COMBREUX (45) XS Daniel VALTAT 1er MH7 S Nathalie BOROT 1ère MF3, Christophe VAN BEVEREN 2ème SM3, Franck SILVAIN 1er MH3, Laurent LUANG APHAY 3ème MH3, Joel DESROSIERS 1er MH5, Alain GUEGANO 1er MH7  
IMPERIAL TRIATHLON CANNES ECLUSE (77)  
TRIATHLON DE L'ETANG DU PUIITS (45) Samantha RAMIREZ/Véronique WEILLER/Jessica COTTON 1ère F du relais S  
TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDECHE St MARTIN (07)  
TRIATHLON DE SENS (89) Jessica COTTON 2ème MF2, Alain GUEGANO 1er MH7  
TRIATHLON DE NEVERS (58) Joel DESROSIERS 2ème MH5  
TRIATHLON DE LA FERTE BERNARD (72)  
TRIATHLON DE LA CHAPELLE D'ANGUILLON (18) Joel DESROSIERS 3ème MH5

## Triathlons M

TRIATHLON D'ORLEANS (45) Céline VALTAT 1ère MF2, Nathalie BOROT 2ème MF3, Luc PATTARD 2ème MH3, Alain GUEGANO 1er MH7  
TRIATHLON DU DOMINO SUEVRES/BLOIS (41)  
TRIATHLON DE DIJON (21)  
TRIATHLON DU BRIN D'AMOUR COMBREUX (45) Nicolas HUMEAU/Christophe VAN BEVEREN 1er H, Aude POITOU/Véronique WEILLER/Nathalie BOROT 1ère F  
IMPERIAL TRIATHLON CANNES ECLUSE (77)  
TRIATHLON DE L'ETANG DU PUIITS (45) Jessica COTTON 3ème VF2  
TRIATHLON DE L'ALPE d'HUEZ (38)  
TRIATHLON DE SENS (89)  
TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDECHE St MARTIN (07)  
TRIATHLON LE VERCORSMAN St NAZAIRE EN ROYANS (26)  
TRIATHLON DE MORZINE (74)  
TRIACOURT BOIS LE ROI (77)  
TRIATHLON DE GERARDMER (88)  
TRIATHLON DE QUIBERON (56)  
TRIATHLON DE L'ILE D'OLERON (17)



## Triathlons L

TRIATHLON DE DIJON (21)  
TRIATHLON DES LACS TROYES (10)  
TRIATHLON LE TOURSMAN TOURS (37)  
TRIATHLON DE L'ALPE d'HUEZ (38)  
TRIATHLON LE CHAMP'MAN EPERNAY (51)  
TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDECHE St MARTIN (07)  
TRIATHLON DE GERARDMER (88)  
TRILONG BOIS LE ROI (77) Jessica COTTON BAYET 3ème MF2

## Triathlons XXL

ALPSMAN ANNECY (74)

Une saison 2023 qui se termine avec un bilan très satisfaisant. Nos 34 licenciés triathlon ont participé à plus de 50 triathlons et épreuves multisports et obtenu 37 podiums en groupe d'âge. Comme chaque saison, quelques manques de forme, des blessures ont frustré certains qui ont dû abandonner ou renoncer à prendre le départ, ce qui les a privés du plaisir du triple effort et surtout du bonheur de franchir la ligne d'arrivée souvent partagé avec les autres triathlètes et les accompagnateurs.



# MULTISPORTS

## Duathlon

DUATHLON DU VAL DE LOING SOUPES (77) Céline VALTAT 1ère MF2, Nathalie BOROT 3ème MF3, Léa et Luc PATTARD 2ème MIXTE (ANSA/liesses AC)

DUATHLON DE L'ALPE D'HUEZ (38) Céline VALTAT 2ème MF2

## Cross-Duathlon

CROSS-DUATHLON DU PAYS DE NEMOURS (77) Luc PATTARD 2ème MH3

CROSS-DUATHLON DE SEZANNE (51) Céline VALTAT 2ème Féminine

CROSS-DUATHLON DE L'YONNE CHAMPLOST (89) Clément MAUVAIS 2ème scratch

CROSS DUATHLON DE COULOMMIERS (77) Nathalie BOROT 1ère MF3

## Cross Triathlon / X Terra

X TERRA NAMUR BELGIQUE (Champ Europe)

CROSS-TRIATHLON DE GREZ sur LOING (77) Luc PATTARD 1er MH3

CROSS TRIATHLON DE SAINT PIERRE LES NEMOURS (77) Luc PATTARD 1er MH3

CROSS TRIATHLON DE St GERMAIN EN LAYE (78)

CROSS-TRIATHLON DE NEMOURS (77) Luc PATTARD 2ème MH3

## Run & Bike

RUN & BIKE D'AMILLY (45) Céline VALTAT/Alexandra PIEDIGROSSI 1ère F, Nathalie BOROT/Jessica COTTON 3ème F

RUN & BIKE DE PALAISEAU (91) Champ FRA Céline VALTAT/Clément MAUVAIS 2ème M Mixte

RUN & BIKE DE SENS (89) Clément et Thomas MAUVAIS 2ème, Céline VALTAT/Yann EMARD 1er mixte, Jessica COTTON/Alain GUEGANO 2ème master mixte, Dominique JULIER/Wilfried LESTRIEZ 3ème master,

RUN & BIKE DE MILLY LA FORET (91)

RUN & BIKE D'ORLEANS (45)

RUN & BIKE DU ROI VERSAILLES (78)

## Aquathlon

AQUATHLON DE CORBEIL (91) Jessica COTTON BAYET 1ère MF



# PARTICIPATIONS RUNNING / TRAIL MARCHE NORDIQUE

**COURSE DE NOEL DE LA GENEVRAIE (77)**

**LA NOCTURNE DU PAYS DE NEMOURS (77)** Céline VALTAT 2ème F et 1ère MF2, Nathalie BOROT 1ère MF3, Clément MAUVAIS 1er MH1, Quentin ROBERT 3ème Senior, Yann EMARD 1er MH3, François CHAMBON 1er MH7  
**FOULÉES ÉTAMPOISES ETAMPES (91)** Véronique WEILLER 3ème MF4

**SEMI-MARATHON DE PARIS (75)**

**L'AVONNAISE AVON (77)**

**LA NEMOURIENNE NEMOURS (77)**

**SEMI-MARATHON D'ORLEANS (45)**

**10Km ODYSSEE VINCENNES (94)**

**COURSE DES REMPARTS PROVINS (77) 6Km** Yann UGO 1er MH4

**10 Km DU CONFLUENT MONTEREAU (77)**

**TRAIL DU RAMPART SEMUR EN AUXOIS (21)**

**TRAIL BLANC JURASSIEN LES ROUSSES (39)**

**TRAIL DU VIEUX SEMUR EN AUXOIS (21)** Céline VALTAT 3ème et 1ère MF2, Dominique JULIER 2ème MH5

**TRAIL DE BAGNEAUX (77) 22Km** Thomas MAUVAIS 3ème MHO

**11Km** Nathalie BOROT 2ème F et 1ère MF3, Dominique JULIER 2ème MH5

**TRAIL DE LA MALAYSIENNE MALAY LE GRAND (89)** Thomas MAUVAIS 2ème scratch

**SEMI-MARATHON DE MONTARGIS (45)**

**TRAIL DE CREVE-CŒUR NEMOURS (77) 25 Km** Thomas MAUVAIS 3ème MHO, **11Km** Thomas COIRON 3ème MH1

**EVIAN URBAN TRAIL (74)** Thomas MAUVAIS 3ème MHO

**10 Km de RABAT MAROC**

**TRAIL DES COTEAUX LA GRANDE PAROISSE (77)** Thomas MAUVAIS 3ème MHO

**TRAIL DE L'IMPERATRICE FONTAINEBLEAU (77)** Nathalie BOROT 1ère MF3

**TRAIL NATURE LORREZ LE BOCAGE (77)** Thomas MAUVAIS 1er scratch

**TRAIL DU MONT SARRAZIN St PIERRE lès NEMOURS (77) 24Km** Thomas MAUVAIS 2ème MHO,

**11Km** Nathalie BOROT 2ème F, **6Km** Yann EMARD 2ème H, Séverine YBANEZ 2ème MF3, Aude POITOU 3ème MF3

**ROC TRAIL ROQUEBRUNE SUR ARGENS (83)**

**TRAIL DE LA LUCARNE FLAGY (77)** Alexandra PIEDIGROSSI 1ère F, Clément MAUVAIS 1er, Thomas MAUVAIS 3ème

**4Km DE LA BOITE EVRY (91)**

**CROSS USNSPA SAINT-PIERRE lès NEMOURS (77)**

**CROSS DES WARRIORS MONTEREAU (77)** Thomas MAUVAIS 2ème scratch

**L'AVONNAISE NORDIQUE AVON (77)** Daniel VALTAT 3ème MH7

**LA NORDIQUE DE MARS BLEU SAINT-PIERRE (77)** Daniel VALTAT 1er

**NORDIQUE TRAIL DES COTEAUX LA GRANDE PAROISSE (77)** Daniel VALTAT 2ème MH7

**LA NORDIQUE LORREZIENNE (77)** Daniel VALTAT 1er MH7



Bien que la course à pied ne soit pas la discipline majeure de L'ANSA, (nous ne sommes pas affiliés FFA) nos athlètes ont pris le départ de plus de 30 courses, running, Trail, marche nordique. Des participations qui ont vu plusieurs victoires au scratch et en groupe d'âge ainsi que de nombreux podiums et places d'honneur.

## LE RAID



Photo D Villette

Après trois années d'annulation Covid et canicule, samedi 15 avril, 42 équipes de deux étaient sur le pré au pied du vieux pont à Grez sur Loing pour prendre le départ du RAID 2023.

Un retour attendu et arrosé. C'est entre deux averses que les concurrents se sont élancés sur un prologue en Run et Bike. Mise en jambes avant de s'élancer sur les 70Km d'un parcours avec plusieurs passages que la pluie du matin avait rendu boueux, il leur faudra alterner VTT'O, Course d'orientation pédestre urbaine et en forêt avec une progression en orientation et lecture de cartes mais aussi des portions où il leur faudra faire du traçage pour s'orienter et retrouver les balises.

C'est l'équipe Les FAFRELAUX Tri Aventures (Frédéric PINSARD et Gildas LAURET) qui sera la plus rapide à retrouver toutes les balises en 5h18'11. IPAC ASL Chatenay 1<sup>er</sup> mixte et AMLF by ASL Chatenay 1<sup>ère</sup> féminine.

A l'arrivée, pour récupérer des efforts fournis, les raiders ont pu déguster une paella et échanger sur la course. Les podiums ont permis aux raiders de remercier l'équipe de bénévoles qui avait bravé les averses du matin pour que tout soit parfait sur les parcours, les points de contrôle et ravito.



Les vainqueurs 2023



## PARTICIPATION C.O / RAID

CO PEDESTRE AU ROCHER SABLON NOISY sur ECOLE (77)  
Champ S & M Jean-Marc ROBBE CHAMP 77 H65  
CO PEDESTRE REGIONALE M D PARON (89)  
CO URBAINE DU TELETHON NEMOURS (77) Nathalie BOROT 1ère Scratch du court  
CO PEDESTRE LA 77 FONTAINEBLEAU (77)  
C O PEDESTRE DEPARTEMENTALE LARCHANT (77)  
C O PEDESTRE DEPARTEMENTALE FONTAINEBLEAU (77)  
CO PEDESTRE SPRINT du MOULIN A TAN SENS (89)  
CO PEDESTRE SPRINT DE LA CHAPELLE SUR OREUSE (89)  
CO PEDESTRE Champ IDF MD ETRECHY (91) Lydie LIJOUR 1ère F du Sprint  
CO PEDESTRE O'France FONT ROMEU (66)  
C O PEDESTRE URBAINE PUIGCERDA ESPAGNE Jean-Marc ROBBE 2ème H65  
BRI'O TOUR LA FERTE GAUCHER / PROVINS (77) Lydie LIJOUR 3ème F60  
CO PEDESTRE VALLEE DES CHATONS MONTIGNY S/L (77)  
CO PEDESTRE Challenge Régional LD NEMOURS (77)

CO VTT SPRINT et MD LE HAVRE (76)  
CO VTT Relais des Nations DIJON (21)  
CO VTT Champ France LD MASSINGY (21)  
CO VTT Champ France Sprint DIJON (21)  
CO VTT Champ IDF MD Lydie LIJOUR 3ème, Jean-Marc ROBBE 3ème,  
Thomas COIRON 2ème H40  
CO VTT Champ IDF Mass start  
Lydie LIJOUR 3ème, Jean-Marc ROBBE 2ème  
LES 4 JOURS DE CO VTT EN MEUSE VILLE SUR SAULX (55)  
MD Lydie LIJOUR 1ère F60, Jean Marc ROBBE 3ème H60.  
MD CHASSE Lydie LIJOUR 1ère F60, Jean Marc ROBBE 2ème H60  
CO VTT Champ FRANCE MD CHAVIGNY (54) Jean Marc ROBBE 3ème H60  
CO VTT Champ FRANCE Mass start VILLERS LES NANCY (54)  
CO VTT COMPIEGNE (60) Jean-Marc ROBBE 2ème

DUATHL'ORIENTATION SAMOIS (77)  
DUATHL'O BLEAU FONTAINEBLEAU (77)  
Jean-Marc ROBBE 1er circuit violet court, Sylvain MONTEX 1er circuit  
jaune, Thomas COIRON 2ème circuit violet long.  
RAID ANSA GREZ sur LOING (77)  
RAID DES BOUCLES DE LA MARNE MONTVRAIN (77)

L'Ansa est affiliée depuis 2014 à la FFCO pour permettre à plusieurs adhérents de participer à des courses officielles, mais aussi et surtout attirer de nouveaux adhérents. A ce jour, aucun nouvel orienteur n'a rejoint le petit groupe de 3 licenciés du début. Peut-être un manque de communication extérieure ? Un constat qui n'empêche pas l'ANSA de montrer les couleurs jaune et noir sur de nombreuses courses d'orientation et d'y obtenir de très bons résultats.



# STAGE de PRINTEMPS

Comme en 2010, c'est au cœur des Cévennes à Soudorgues que Céline VALTAT avait convié une vingtaine de triathlètes pour une semaine de stage intensif. Rassemblement qui permet de préparer au mieux les prochaines compétitions. Des entrainements qui se sont déroulés avec une superbe météo, ce qui a permis de profiter pleinement des superbes paysages qu'offre le pays Cévenol. Des sorties vélo qui ont conduit les stagiaires sur les Corniches Cévenoles, au Mont Aigoual, au Cirque de Navacelles, de traverser les villes d'Anduze et d'Alès et de nombreux petits et sympathiques villages au total 550Km et 9000m de dénivelé positif parcourus pour les costauds du braquet et un peu moins pour les autres. Sans oublier les séances de course à pied et de multi-enchaînements. Côté détente, balade au Mont Brion et visite de l'étonnante grotte de TRABUC. Nathalie BOROT qui avait en charge la partie logistique avait comme à son habitude veillé à ce que chaque jour les stagiaires en charge des repas ne manquent de rien pour régaler tout le monde.

Afin de maintenir une bonne cohésion et l'esprit de camaraderie cher à l'ANSA, les animations de fin de journée malgré la fatigue ont créé de bons moments de partages.

Comme chaque année les stagiaires ont chaleureusement remercié Céline et Nathalie en leur offrant des poteries spécialités d'Anduze.



Actuellement en Hollande, Sylvia, ancienne adhérente invitée au stage



## Participations Vélo / VTT

- RANDO VTT LA MILLIACOISE ONCY (91)
- RANDO VTT L'HIVERNALE LARCHANT (77)
- RANDO VTT LA NEMOURIENNE S P Lès NEMOURS (77)
- RANDO VTT NOCTURNE DE SAINT JULIEN DU SAULT (89)
- RANDO VTT LA RONDE DE VEZELAY (89)
- RANDO VTT DU MUGUET BOISSY AUX CAILLES (77)
- RANDO VTT DU NEZ DE BŒUF MAISSE (91)
- RANDO VTT LES RAIDILLONS SENONAISt MARTIN DU TERTE (89)
- ROC D'AZUR VTT FREJUS (83)
- RANDO VTT LA MALMONTAGNE VENEUX (77)
- RANDO VTT LA CEPOYENNE CEPOY (45)
  
- RANDO GRAVEL BRO FOUËN FOUESNANT (29)
  
- CYCLO ALESIA ALICE SAINTE REINE (21)
- CYCLO DES COPAINS L'ITINERANTE AMBERT (63) Céline VALTAT 1ère F, Nathalie BOROT 2ème F, Franck SILVAIN 1er MH5, Yann EMARD 3ème MH5



# TRAIL DE CREVE CŒUR

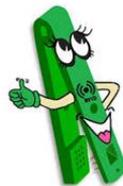


Une 13<sup>ème</sup> édition initialement prévue le 16 avril, mais à la suite de l'oubli du service des sports de Nemours de déclarer la Nemourienne programmée à la même date, nous n'avons pas eu d'autre choix que le 02 avril et de se retrouver en concurrence avec le semi de Fontainebleau et du Marath'vert dans l'Essonne. Malgré tout, ils étaient **351** inscrits et pour l'essentiel des trailers de qualité qui avaient fait le choix de venir se confronter sur ces supers parcours que nous offrent la forêt de Nemours / Poligny. 25 Km, Alexis Kardes (Sarthe Running) tenant du titre subira le rythme imposé par Tom Toussaint (Avon AC) (champion du 77 en titre) jusqu'au 14<sup>ème</sup> Km où il reviendra et le dépassera. Il le maintiendra à distance jusqu'à l'arrivée qu'il franchira en 1h42'36. En féminine, Elise Hurteau (ASCT) également championne du 77 en titre, malgré une fin de course difficile s'imposera facilement en 2h13'16. Sur le 11 Km victoire facile de Mathis Moine (Dijon Single Track) en 50'50 et de Emeline Lardon (Pays de Fontainebleau) de retour sur le terrain en 58'33. 5 Km, victoire de Tom Salard (Avon AC) en 22'37 et Danielle Rondeau (Athlé Nemours) en 32'29. Une course solidaire qui nous a permis de verser **350€** à notre partenaire **Deux petits pas pour un cœur / Mécénat chirurgie Cardiaque**.



Malgré les difficultés du tracé, l'équipe Poupette a permis à Noémie de participer en Joëlette sur le 11 Km

## L'ANSA une association SOLIDAIRE



## C.O DU TELETHON



L'ANSA, comme les années précédentes était bien présente au rendez-vous de **AFMTELETHON**  Samedi 3 décembre avec toute une équipe de bénévoles, nous étions Installés place de la République à Nemours pour proposer une course d'orientation urbaine dans Nemours. Une épreuve avant tout ludique et de découverte des lieux pittoresques et historiques de la ville. Une cinquantaine de participants, (dont les élus aux sports) cartes en mains ont sillonné Nemours à la recherche des balises judicieusement placées, ce qui a permis aux participants de visiter la ville d'une façon originale. Si le classement n'a que peu d'importance, nous garderons en mémoire que le jeune Rémi BROCHOT (Balise 77) a été le plus rapide pour retrouver toutes les balises du parcours long et Nathalie BOROT (ANSA) celles du court. Mais finalement, le plus important c'est que nous avons récolté **539€**, que l'ANSA a remis à l'AFM au nom de tous les participants et des bénévoles.

## CROSS- DUATHLON DU 11 NOVEMBRE 2022 à NEMOURS

**147** participants (95 individuels, 26 équipes) et un magnifique soleil pour saluer la neuvième victoire sur l'épreuve de l'insurmontable Vincent BROCHOT (UCM Veneux). En tête de la course du premier au dernier Km, Vincent a dû forcer l'allure sur le 2<sup>ème</sup> tour VTT pour contenir le rapproché de Frédéric OLLIVIER (Sézanne Tri). Il ne lui restait plus qu'à maintenir sa petite avance sur le 3 derniers Km de Trail, il franchira la ligne en 1h20'10 seulement contrarié par le duo vainqueur Tom SALARD et Loriano STOCARD qui s'impose au scratch pour 3" (1h20'07).

Frédéric OLLIVIER conservera sa 2<sup>ème</sup> place en 1h21'44 et Maxime TRUFFY (J3 Amilly) la 3<sup>ème</sup> en 1h21'52. En féminine victoire au terme d'une belle bagarre de Céline VIOLLEAU (Tri Aventures) 1h45'43, 2<sup>ème</sup> Coralie MENINGAND (Palaiseau Tri) 1h45'57, suivie de Virginie LAVARENNE (NL) 1h46'44.

1<sup>ère</sup> équipe mixte Coralie PEDRAK/Florian JACQUET (NL) 1h22'33. Axelle CROCE/Sylvie RENOUX KIEB (Infosport Loiret) 1<sup>ère</sup> féminine en 1h47'16.

## CROSS-DUATHLON



## CHALLENGE TRI-CROSS



Ils étaient **85** au départ de la 1<sup>ère</sup> manche disputée à GREZ sur LOING. Une organisation que l'installation de vaches sur le pré a compliquée. Si Pablo LECERF (Reims Tri) est sorti en tête des 500m de natation en 8'46, il sera rapidement repris par Julien HOEDT (Houilles Tri) qui a dû se donner à fond sur les 16Km de VTT et sur les 5,5Km de course à pied pour maintenir ses poursuivants à quelques secondes jusqu'à l'arrivée et conserver son titre obtenu en 2022.

Julien HOEDT 1er en 1h03'13 (9'31 natation, 33'44 VTT, 19'58 Cap) 2<sup>ème</sup> Mattéo OLLIVIER (Sézanne) Tri1h03'51, Sylvain JACQUET (NL) 3<sup>ème</sup> en 1h04'27. En féminine c'est une cadette Abygaelle TESSON (Metz Tri) qui s'impose avec la manière en 1h15'24 devant Fanny STUMPF (Coulommiers Tri) 1h18'37 et Nina KING GILLIES (Yerres Tri) 1h22'56.

C'est avec une participation en baisse, Ils n'étaient que **58** triathlètes au départ de la 2<sup>ème</sup> manche à Saint-Pierre disputée sous une forte chaleur. Wilfried Nicolas (MCO) de retour à la compétition s'imposera en 1h 11'02 au terme d'une belle bagarre avec Julien HOEDT 2<sup>ème</sup> en 1h13'47, Jérémy CABOCHE prendra la 3<sup>ème</sup> place en 1h16'39.

La cadette Abygaelle Tesson (Metz Tri) 1<sup>ère</sup> à la fin de la natation se fera reprendre à VTT mais réalisera une grosse CAP et s'imposera en 1h28'38 devant Jade DA SILVA (Arpajon Athlé) 1h32'51, Catherine MAGGI ESCUDIER 3<sup>ème</sup> en 1h34'34.

Une 3<sup>ème</sup> manche disputée sur les installations sportives des collèges à Nemours sous un magnifique soleil qui a enchanté les **97** inscrits.

Brian TETARD (US Palaiseau) réussira ce qu'il était venu chercher une 3<sup>ème</sup> victoire sur l'épreuve en 1h00'48 il devance Romain JOLY (J3 Amilly) 1h03'32 et Cédric MOUREAU (Sens Tri) 1h05'05. Petite surprise chez les féminines Abygaelle TESSON favorite au départ n'a pu contenir Charlotte BRIATTE (Tri Aventure) qui s'impose après une belle remontée en VTT et en CAP 1h16'04, Virginie LAVARENNE (Tri Aventure) 2<sup>ème</sup> en 1h20'36, Catherine MAGGI ESCUDIER (Sens Tri) prendra la 3<sup>ème</sup> place en 1h25'11.

**Luc PATTARD** (ANSA) remporte le challenge 2023 devant Joel CORTINHAL et Éric ROUSSEAU.

1<sup>ère</sup> féminine **Abygaelle TESSON**, 2<sup>ème</sup> Catherine MAGGI ESCUDIER, 3<sup>ème</sup> Louise PROT.



## ORGANISATIONS INTERNES

### LA BOJO-NIGHT

Une bien sympathique organisation préparée par Céline et Cassandra. Soirée qui a commencé par réfléchir, courir, pédaler afin de retrouver les nombreuses balises dissimulées dans le village de Chaintreauville et en forêt, de nuit bien sûr ! Ce n'est qu'après 2 bonnes heures que nous avons enfin rejoint le sous-sol de Cassandra et Florent où nous avons partagé les victuailles apportées par les participants et enfin dégusté la cuvée 2022 du **BEAUJOLAIS NOUVEAU**



Petite récup en famille pendant la C O pour Sabine et Florent.



Une forêt de Nemours enneigée, le décor parfait pour un footing aux couleurs de Noël. Frontale et bonnet du père Noël sur la tête,

un groupe d'ANSA s'est élancé pour 10 Km dans la fraîcheur de la nuit. Que du bonheur de redécouvrir notre forêt dans le faisceau des frontales ! A l'arrivée pour se réchauffer et partager un bon moment de convivialité, une raclette attendait les joggeurs chez Céline et Yann nos hôtes de la soirée.

### BAIN DU NOUVEL AN



Réchauffer l'intérieur  
Avant de refroidir l'extérieur



17 mars, petite photo aux couleurs de la Saint Patrick avant un entrainement natation très dynamique préparé par Laurent, heureusement que la récup était à la hauteur du saint du jour





## ARBITRAGE



**Merci à Jean-Marc, Fabrice et Christophe d'avoir représenté l'ANSA en 2023 au sein du corps arbitral.** Un investissement qui permet à notre association de remplir ses obligations de fournir des arbitres sous peine de sanctions financières. Devenir Arbitre permet également de vivre de belles expériences sportives et humaines en partageant des grands moments de compétition et en rencontrant les acteurs du triathlon (organisateur, élus, athlètes, bénévoles...). Si vous aussi vous avez envie de rejoindre le corps arbitral de la FFTRI et tenter l'expérience de l'arbitrage faites le savoir au bureau.



## PHOTOS SOUVENIR



**Découverte d'une petite place entre deux rues, un monument, la tournée des quartiers, un pique-nique dans un parc, une Balade tranquille, c'est le mois d'août à Paris en VTT !**



# ANSA

Association Nemours-saint-pierre Sports Aventures

Siege social : 58, rue du Montgagnant  
77140 NEMOURS

Site internet : [site.ansa.free.fr](http://site.ansa.free.fr)

Adresse Mail : [site.ansa@gmail.com](mailto:site.ansa@gmail.com)



AnsaTriathlon Valleeduloing – Facebook

Tel : 06 14 12 36 14 (Président)



## INFOS PRATIQUES

**Vous êtes sportif ! vous voulez pratiquer du sport sans contrainte d'entraînement ou autres, ne pas être obligatoirement licencié !**

### **Venez rejoindre L'ANSA une association Sports nature au pays de NEMOURS**

Nous vous proposons de pratiquer à votre rythme, diverses disciplines comme le TRIATHLON, DUATHLON, RUN et BIKE, mais aussi du VELO de ROUTE, du VTT, du TRAIL, de la COURSE à PIED HORS STADE, de la COURSE D'ORIENTATION, des RAIDS MULTISPORTS.....

Vous pourrez pratiquer une ou plusieurs de ces disciplines soit uniquement en loisir ou si vous le désirez en compétition. L'ANSA vous offre le choix de prendre ou non une licence Triathlon et/ou de course d'orientation (nous sommes affiliés à ces deux fédérations).

**POUR NOUS REJOINDRE ET PARTICIPER IL VOUS SUFFIT D'ADHERER ET DE FOURNIR UN CERTIFICAT MEDICAL ou LE FORMULAIRE INFO SANTE (FIS)**

La cotisation annuelle est de 45€ adulte. Elle vous ouvre le droit de participer à toutes les séances d'entraînement (CAP, vélo, natation, orientation), à une réduction importante sur les équipements sportifs aux couleurs de l'association, à une participation aux frais d'engagement aux épreuves extérieures auxquelles nous participons (3 inscrits)

**A PARTIR DE 16 ANS DANS L'ANNEE**



### **Rendez-vous d'entraînements**

**Natation** : Piscine Tournesol

Lundi / Vendredi 19h30 / 20h30

**Running / Trail** : Stade de St Pierre lès Nemours

Mardi / Jeudi 18h15 / 20h

**Run & Bike** : Stade de St Pierre lès Nemours

Samedi 9h45 ou RV Blog / whatsapp

**Vélo / VTT** : RV mercredi 14h et autres RV Blog / whatsapp

**Orientation** : RV SUR le blog ou whatsapp

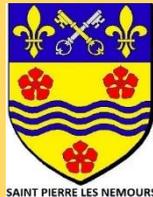


# PODIUMS





**ILS NOUS SOUTIENNENT**



**Les BENEVOLES la force active de nos organisations**



**Vous aussi vous souhaitez soutenir et partager les valeurs sportives portées par l'ANSA, venez nous rejoindre. Pour nous contacter Mail : site.ansa@gmail.com Tel: 06 14 12 36 14**