



# Tranche de vie au sein de l'USMC



Propose à ses adhérents :  
un Concours Photo



Regard sur les équipements sportifs,  
les expressions de joie, d'effort,  
de fatigue



Participez au concours en nous envoyant vos plus belles photos sur le thème  
«Regard sur les équipements sportifs, les expressions de joie, d'effort, de fatigue»  
et gagner une carte cadeau Décathlon

**Dates du concours : du 15 janvier au 8 juin minuit**

Voir règlement et documents sur le site internet de l'USMC : <http://usmc-78.org/>

## GRS

La saison 2018-2019 démarre en beauté pour l'USMC section GRS (la GRS aux Clayes sous bois) avec les compétitions individuelles.

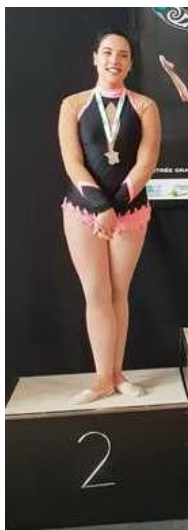


Les gymnastes, entraîneurs, juges, membres du bureau et quelques parents

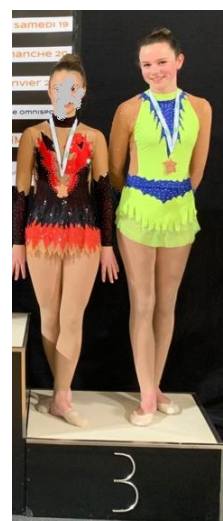
Et nos gymnastes ont donné le meilleur d'elle-même... Pour la première fois, nous avons 3 gymnastes qui montent sur le podium !



Anais CITAIRE  
Vice-championne de France  
Excellence 17-18 ans



Hélène MARTINS  
Vice-championne de France  
Honneur 17 ans et +



Lisa DIOT  
Médaille de Bronze  
Honneur 13-14 ans

N'oublions pas les autres gymnastes qui n'ont pas démerité :

- ✓ Océane BONDERF à la 4ème meilleure note et Camille HEAULME est 12ème en Honneur 15-16 ans
- ✓ Margot FRANCOIS est 7ème en Honneur 17 ans et +
- ✓ Mélissa FERREIRA est 11ème en Pré-excellence 15 ans et +
- ✓ Nina PERREIRA est 12ème en Excellence 15/16 ans
- ✓ Rachel LEMONNIER est 10ème en Excellence 19 ans et +

Bravo à toutes les gymnastes pour leur travail et leur implication au sein du club.

Nous félicitons nos entraîneurs de choc Natacha COULON, Gwladys ZENOCKI et Souhade DELAUNAY, sans leur travail et leur investissement, ses résultats ne seraient pas possible.



# Tranche de vie au sein de l'USMC

Galette du 26 janvier 2019





# Tranche de vie au sein de l'USMC

## Cyclisme

Défi d'ultra-endurance « Paris-Brest-Paris » relevé par 3 de nos adhérents

Bastien BERNARD, Vincent BOCQUET et Xavier SILLIERE.

Nul doute qu'ils porteront haut les couleurs du club sur ces 1200 Kms en 2/3 jours !

### Le p'tit journal des ultra-randonneurs :

✓ C'est avec plaisir que nous vous informons que 3 membres de l'USMC sont officiellement engagés dans le défi d'ultra endurance quadriennal « Paris-Brest-Paris ». En effet, depuis lundi 04/02/19 les 3 membres de l'autoproclamé « Team USMC PBP 2019 » composée de **Bastien BERNARD, Vincent BOCQUET et Xavier SILLIERE** sont déjà inscrits à l'épreuve grâce au brevet des 600 kms passé l'année dernière nous accordant une priorité sur les inscriptions.

✓ Prochaines étapes les qualifications ! Celles-ci sont organisées autour de 4 brevets de distances croissantes : 200 Km en Mars (qui espérons le devrait être une formalité au regard de notre entraînement hivernal), 300 en Avril (on commence à rentrer dans le dur), un magnifique 400 de nuit en Mai au départ de Flins et longeant les côtes Normandes (hormis la distance le défi principal sera la gestion du roulage et de l'alimentation durant toute la nuit) et un 600 début juin au départ d'Andrésy que l'on devrait gérer en 2x300 s'octroyant quelques heures de sommeil arrivés à mi-parcours en Belgique! Puis pour le « fun » un petit extra est prévu fin juin sur un deuxième 600 réalisé cette fois d'une traite au départ de Flins pour longer les bords de Loire entre Tours et Orléans avant de retourner au point de départ. Une fois ces qualifs validées, il n'y aura plus qu'à gérer le mois de Juillet (gros questionnement et avis divergents au sein de la Team sur la gestion de ce mois...) et s'affûter pour un départ le Lundi 19 Août 5h30 à la bergerie Nationale de Rambouillet. Arrivée espérée le mercredi 21 en fin de journée... (épreuve non validée si terminée après le jeudi 22 Août 17h30...)

✓ Bien que cette expérience soit pour nous 3 un défi personnel, nous envisageons surtout un départ, un parcours et une arrivée à 3 en espérant parvenir à porter les couleurs du club jusqu'au terme de l'épreuve. Wait and see...

Avec nos salutations.

La TEAM USMC PBP 2019.

Titre de Champion Régional UFOLPEP en Cyclo-cross de Frédéric Noth, ainsi que sa 3<sup>ème</sup> place au Régional FSGT

News sportives : Notre 1<sup>er</sup> champion régional 2019

Frédéric Noth empoche brillamment le titre de **Champion Régional UFOLPEP de Cyclo-cross**, catégorie 40-49 ans. Vivement le national .... !!!



News sportives : Frédéric Noth 3<sup>ème</sup> au championnat régional FSGT

Frédéric Noth empoche une belle 3<sup>ème</sup> place au régional FSGT, catégorie 40-49 ans, à Boutigny.

C'est un dévoreur de podiums !!



News sportives : Notre 1<sup>er</sup> champion régional 2019

Frédéric en action...pas impressionné par les costauds !



Notre Fred avec un nouveau maillot aux jolies couleurs !!!

Nous t'encourageons pour le National...



Tranche de vie au sein de l'USMC

**VTT Tour Jeunes 2019**

**7 épreuves VTT XC Open\***

*Départs des épreuves à partir de 14h00*

16 mars Draveil



chmelo\_91@hotmail.com

30 mars Cheptainville



philippe.chatot@renault.com

6 avril Fontenay-les-Briis



ascm91.courson@gmail.com

18 mai Châtenay-Malabry



sylvain.ptak92@gmail.com

25 mai Evry-Courcouronnes



sca2000cyclisme@yahoo.com

15 juin Les Clayes-sous-Bois



pierrick.cheneau@wanadoo.fr

22 juin Livry-Gargan



louis.57@orange.fr



**\*Epreuves VTT XC Open**

Sous l'égide de la réglementation FSGT  
renseignements, annonces et résultats  
sur le site: [www.ecmorsang.com](http://www.ecmorsang.com)