



Le RambOlympique

Numéro 204
été 2017

RÉSULTATS De MAI-JUIN



AGENDA

- **dimanche 27 août**
tests athlétisme
- **samedi 9 septembre**
forum des associations
- **lundi 11 septembre**
reprise des entraînements

Appel à proposition :

nous recherchons des idées pour le motif du nouveau T-shirt du semi-marathon 2018. Propositions à envoyer à Jérôme Ollagnier pour septembre
jerome.ollagnier@free.fr

RÉSULTATS

- courses et trails triathlons
- athlétisme
- bowling
- tir pistolet-carabine carabine laser
- "rattrapage"...

Documents joints et/ou sur Internet

dans les boîtes à lettres et/ou sur le site du club

<http://www.rambouilletolympique.asso.fr>

et/ou sur le site national

<http://decathlondom.franceolympique.com>

Randonnée vélo triathlon AlpsMan-11 juin
CLERC Olivier 183 km 980
Voie verte Evreux-Bec Hellouin
ANDRÉ Isabelle 152 km 840

Randonnée vélo - 22 mai
FALISE Elisabeth 200 km 1100
LANDOUC'H Franck 200 km 1100
QUEMENER Ronan 200 km 1100

Marathon de Paris- 9 avril
FALISE Elisabeth 4h54'26 620
LANDOUC'H Franck 5h37'48 500

Épreuves individuelles - 25 mai
course 60 m
LANDOUC'H Oriane 9"27 610
ergomètre 1000 m
LANDOUC'H Oriane 5'26" 220
développé couché
LANDOUC'H Oriane 0,50 220

Randonnée nordique - 31 mars
BIERCE Janie 21 km 330
BIERCE Bernard 21 km 330

Randonnée marche Villeconin
SOUTIF Sylvie 25 km 480

Cyclisme - 28 mai - tour=12 km contrôle Jérôme OLLAGNIER
20 km (2 tours, temps recalculés)
ANDRÉ Isabelle 41'29 650
BIERCE Janie 47'48 540
CHOUPAULT David 32'30 870
KUZIORA Jean-Pierre 44'09 600
SOUTIF Sylvie 53'05 450
TEIXEIRA Muriel 40'32 670

50 km (4 tours, temps recalculés)
CHOUPAULT Axel 1h20'52 980
CLERC Olivier 1h20'52 980
ÉGLIZEAUD Éric 1h20'52 980
LEBRET Laetitia 1h46'03 730
LABOUROT Cath. 1h54'50 660

Bowling - 7 juin
BIERCE Janie 477 830
BIERCE Bernard 468 820
RIVIERE Sébastien 452 790
SINEUX Chantal 435 760
KRIMAT Karim 367 650
BLONDEAU Fabien 360 640
BOUTEILLER Yannick 352 620
MAUBOUSSIN Pierre 351 620
ANDRÉ Isabelle 314 550
TEIXEIRA Muriel 296 520
ROMET Carole 289 500
PINEAU Dominique 275 470
LABOUROT Catherine 270 460
SOUTIF Sylvie 166 200

Natation - 5 juin
50 m NL
LECOMTE Jean 1'08"9 320
PICOT Alex 40"7 690
ÉGLIZEAUD Eric 37"9 740

200 m NL
LECOMTE Jean 5'41"09 340

saufetage
PICOT Alex 1'16"7 480
ÉGLIZEAUD Eric 1'08"9 580
GABALDA Philippe 59"87 710

Randonnée montagne 4 avril
LECUYER Philippe 750 m 430
LECUYER Sylvie 750 m 430

Tir à l'arc 22 avril
HADERER Michel 129 780

Ergomètre 1000 m - 6/6 et 13/6
ÉGLIZEAUD Éric 4'05,8 550
LECUYER Sylvie 4'39,7 400
DELETROY Jean-B. 4'06,7 550

Développé-couché - 6/6 et 13/6
ÉGLIZEAUD Éric 50 kg 370
DELETROY Jean-B. 60 kg 420

Tir au pistolet - 6 mai
CHOUPAULT Clément 67 10
CHOUPAULT David 131 650
CHOUPAULT Laure 104 440
JOLLY Hervé 135 670
KRIMAT Karim 100 400
LASSERRE Corine 158 830
LASSERRE Hervé 153 790
RESNIER Olivier 166 880
SOUTIF Sylvie 142 720
TEIXEIRA Muriel 80 190

Tir à la carabine - 6 mai
CHOUPAULT Axel 28 10
CHOUPAULT Clément 79 290
CHOUPAULT David 100 480
CHOUPAULT Laure 65 140
JOLLY Hervé 103 510
KRIMAT Karim 114 590
LASSERRE Corine 143 780
LASSERRE Hervé 125 660
MASSONNET Muriel 144 780
RESNIER Olivier 117 610
SOUTIF Sylvie 80 310
TEIXEIRA Muriel 77 270

Tir pistolet - 10 juin
ANDRIEUX Véronique 84 230
BLONDEAU Fabien 102 420
KUPFERLE Christelle 139 700
LABOUROT Catherine 89 290
LASSERRE Hervé 148 760
RIVIERE Sébastien 132 650
SOUTIF Sylvie 92 320
TEIXEIRA Muriel 91 310

Tir à la carabine - 10 juin
ANDRIEUX Véronique 71 210
BLONDEAU Fabien 85 350
KRIMAT Karim 117 610
KUPFERLE Christelle 130 700
LABOUROT Catherine 91 410
LASSERRE Corine 128 680
RIVIERE Sébastien 118 620
ROMET Carole 63 110
SOUTIF Sylvie 69 180
TEIXEIRA Muriel 87 370

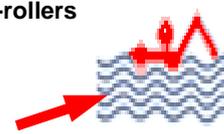
➤ École de décathlon Programme d'avril à juin Un problème, appelez Olivier 06-30-80-85-04

les samedis matin ou après-midi selon le groupe

Groupe 1, « les plus jeunes » de 8-9 ans 10h30 à 12h30 orientation et VTT

Groupe 2, enfants de 10-12 ans 14h00 à 16h00 course d'orientation-rollers

➔➔ Entraînements de natation à la piscine à partir du 19 avril, à 16h dernière séance le 15 juin



Des résultats et des informations importantes

Trails et Triathlons

Trail du golfe du Morbihan-89 km
745 FALISE Elisabeth 16h44'45
746 LANDOUC'H Franck 16h44'46
B.R.A.V.O.

Trail des Cerfs - 14 mai - 35 km
BOUTEILLER Yannick 3h26'

Trail de Bonnelles (78) 18 km-21/5
40 MONNEYRAC Grégory 1h29:56
98 ANDRIEUX Véronique 1h40:18

Trail de Bonnelles (78) 39 km
5 SANSON Christophe 3h08:28
31 LAVOINE VIDEUX S. 3h41:24
96 LESIEUR Sébastien 4h15:02

Trail d'Annecy (74) 40 km 28 mai
50 SANSON Christophe 5h08:39

Trail de Lozère 51 km – 4 juin
25 LAVOINE V. Sophie 6h01:15

Triathlon M du Salagou (34)
(1500m/40km/10km) :
98 ANTHOINE Hervé 2h35:23

Triathlon XXL AlpsMan Annecy
(74) (3800m/180km/42km) :
85 CLERC Olivier 14h33:25

Triathlon Relais Pont-Audemer
(27) (750m/20km/5km) :
4 LE GORBELEC Jérémy
LE BASTARD Jean-F.
SOLIGNAC Quentin 1h03:41

Foulées-cathédrale de Chartres
11,5 km - 24/6
118 MOREL Jean-Luc 47:38

Triathlons de Deauville (14)-25/6
L : (1900m/85km/21km)
76 ANTHOINE Hervé 4h58:08
84 LE GORBELEC Jér. 5h00:17
88 LECUYER Philippe 5h00:46
116 PICOT Alexandre 5h05:06
167 ESNAULT Antony 5h12:58
274 SOLIGNAC Quentin 5h23:29
371 GIRAUD Pascal 5h32:58
472 ÉGLIZEAUD Éric 5h41:02
514 LAVOINE V. Sophie 5h44:21
765 BOUSSEAUD Cyril 6h03:30
810 GOBERT Gérald 6h15:43
856 LEGALL Philippe 6h28:03

M : (1500m/40km/10km)
21 CORNEVIN Xavier 2h25:30
355 MONNEYRAC Grég. 2h58:06
781 LECUYER Morgane 3h18:23

Trail nocturne au clair de lune
Bures s/Yvette 1 juillet - 16 km
29 MOREL Jean-Luc 1h21'59

Athlétisme - 18 juin

Quilles
ANDRÉ Isabelle 2j2q 340
CLERC Olivier 3j4q 490
DELETROY Jean-B. 2j3q 360
SOUTIF Sylvie 2j0q 290

Saut en longueur
CLERC Olivier 3,62 490
DELETROY Jean-Benoît 3,32 420
JOLLY Hervé 2,60 250
LABOUROT Catherine 1,60 0

800 m course
ANDRÉ Isabelle 4'29"51 260
CLERC Olivier 2'32"02 740
DELETROY Jean-B. 3'39"95 430
LABOUROT Catherine 4'11"26 320
SOUTIF Sylvie 5'01"64 170

60 m course
ANDRÉ Isabelle 12"67 280
CLERC Olivier 9"20 620
DELETROY Jean-Benoît 10"13 510
JOLLY Hervé 10"32 490
LABOUROT Catherine 13"02 250
SOUTIF Sylvie 15"13 90

Lancer de poids
ANDRÉ Isabelle 6,24 500
CLERC Olivier 6,24 500
DELETROY Jean-B. 8,08 640
JOLLY Hervé 6,92 560
LABOUROT Catherine 4,58 250
LASSERRE Hervé 6,28 510
SOUTIF Sylvie 4,88 380

Randonnée marche 24 juin-
Chartres-Epernon
CHEVALIER Luc 44km 820
DESSOULLES Olivier 50km 910
DESSOULLES Bao 50km 910

Tir laser – 13 mai et 1 juillet

APERT J. Fred 45"30 850
GARÇONNET Renaud 30"56 1000
KUPFERLÉ Christelle 42"69 870
LABOUROT Catherine 1'45"10 500
RIVIÈRE Sébastien 52"16 800
TEIXEIRA Muriel 1'38"88 550
LASSERRE Hervé 36"11 930
LASSERRE Corinne 37"28 920
PICOT Alex 1'33"36 480
RESNIER Olivier 52"58 800
RIVIÈRE Sébastien 49"35 820
SOUTIF Sylvie 4'16"01 30
TEIXEIRA Muriel 1'21"81 620

CLERC Olivier 1'52"41 470
DEHÉDIN Jean 4'03"60 30
DELETROY Jean-B. 2'07"34 410
FUZELIER Thierry 4'01"39 30
KUPFERLÉ Christelle 48"24 830

Rattrapage sur RV-29 juin

contrôleur Hervé Lasserre

Basket
PICOT Alex 1'33"36 290

Course 60 m
PICOT Alex 10"45 480

Lancer de poids
BIERCE Janie 5, 19 410
PICOT Alex 5, 29 420
LEROY Dominique 7, 20 580

Quilles
BIERCE Janie 4j2q 540
PICOT Alex 2j 290
LASSERRE Hervé 3j4q 490

RV athlétisme - 9h30
le dimanche 27 août



Nouveaux tarifs d'inscription au club, saison 2017-2018

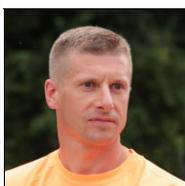
Tarifs 2017-2018	Normal	Réduit *
Adultes (18 ans et plus) +	175 euros	125 euros
Jeunes (jusqu'à 17 ans) +	125 euros	105 euros
3 ^e membre de famille	105 euros	85 euros
4 ^e membre de famille	90 euros	75 euros
5 ^e membre de famille	80 euros	65 euros

+ âge acquis entre le 01/09/2017 et le 31/08/2018

* médaillés D.O.M. 2016-2017

tarifs hors assurance





Duathlon relais Lundi 26 juin à 20h



Depuis de longues années, nous organisons à la fin du mois de juin notre traditionnel triathlon relais autour de la Piscine des Fontaines, suivi d'un barbecue. Cette année, comme vous l'avez constaté, les travaux de la piscine ainsi que l'occupation du parking nous ont empêché de pouvoir maintenir notre épreuve dans les mêmes conditions.



Il a donc été décidé de « **délocaliser** » cette épreuve à **La Clairière**, sur le lieu même où nous organisons habituellement nos épreuves du WE décathlon le samedi. Cela nous a obligé à supprimer l'épreuve de natation et donc de transformer notre triathlon en duathlon (course à pied, cyclisme, course à pied).

Ce duathlon se décompose de la manière suivante :

- un premier relayeur s'élance, en direction du Pâtis, pour **2 km de course à pied**,
- puis **le cycliste** (2^{ème} relayeur, adulte) part en direction de Vieille-Eglise pour un circuit de 10,5 km (2 boucles)
- et enfin le 3^{ème} relayeur termine avec **le parcours course à pied de 2 km**.



Pour être classée, chaque équipe doit compter, au minimum, un membre extérieur au club. Et chaque équipe doit être mixte.

Bien entendu, des **bénévoles** ont encadré cette épreuve et assuré sa sécurité.



Bien sûr, **la soirée s'est terminée par un buffet**, chacun apportant comme d'habitude un plat de son choix (salade, quiche, dessert, etc) . Le club se chargeant de fournir les boissons. Et d'installer la tente, en cas d'averses orageuses, ce qui fut le cas...

Merci à **Jérôme Ollagnier**, et à toute l'équipe du bureau directeur pour l'organisation de cette manifestation, qui fut un grand succès.

Merci à **Sébastien Rivière** pour ses photos...



Bravo à tous les participants





ASCC RAMBOUILLET OLYMPIQUE
68, rue du Clos Battant
78 120 RAMBOUILLET
Téléphone : 01.30.59.83.77
http://www.rambouilletolympique.asso.fr
Email : rambolympique@wanadoo.fr

Entraînements hebdomadaires

→ feuille de présence à remplir
pour TOUS les entraînements

- ◆ **Natation** R. ESTRADA, V. LORMIER
Pour tous
lu : 20h30-21h45, sa : 8h-9h et 11h30-13h
Pour « compétiteurs » carte avec photo
ma, me, je, ve : 12h à 14h40 -18h à 20h
- ◆ **Gymnastique ...**
salle Coubertin RO au Vieux Moulin
lu 17h45-18h45 et 19h-20h S. JOLLY
ma 17h45-18h45 B. MONTERO-B.
me 18h30-19h30 S. JOLLY
je 19h30-20h30 O. RESNIER
- ◆ **Entraînements épreuves décathlon**
gymnase A du lycée Bascan
ve 20h10-21h30 N. LIOT 2 par mois
- ◆ **musculation, haltérophilie et ergomètre**
salle Coubertin RO au Vieux Moulin
ma 18h45-20h30 D. LEROY-F. LANDOUC'H
je 19h00-21h00 D. LEROY-F. LANDOUC'H
- ◆ **Course à pied - stade du Vieux Moulin**
ma 19h15-20h15 G. MONTERO
je 19h15-20h15 T. NOIRAULT
- ◆ **Cyclisme - 3 groupes**, J. OLLAGNIER
dimanche à 8h30 (avril), parking Leclerc
- ◆ **Triathlon-entraînements sports enchaînés**
sa 15h00-17h00 G. MONTERO
- ◆ **Tir à l'arc**
tous les samedis 16h-17h30 ou 17h30-19h,
gymnase Vieux Moulin M. TEIXEIRA
- ◆ **Marche nordique** S. JOLLY, en forêt
merc de 9h45 à 12h Tel. 06-83-63-95-70

Contacts

Info des nouveaux	Hervé Lasserre
Bowling	J. BIERCE bernard.bierce@orange.fr
Triathlons, Courses, « triathlons, courses - trails club », tenues club	J. OLLAGNIER 06-14-20-85-07
Course d'orientation	H. LASSERRE 01-30-41-85-64
École de décathlon	S. LECUYER 06-71-17-60-93
Ergomètre et haltérophilie	F. LANDOUC'H 06-09-20-54-99
Gymnastique, école décathlon	O. RESNIER 06-30-80-85-04
Journées décathlon	C. LASSERRE 07-81-07-77-40
Sports enchaînés	G. MONTERO 06-26-62-09-60
Tir à l'arc	M. TEIXEIRA 06-60-02-73-23 B. LAGOUTTE 02-37-99-69-28
Tir pistolet-carabine	E. MATHÉRION 06-84-08-53-78 F. LANDOUC'H 06-09-20-54-99
WE de ski	M. MASSONNET 06 86 25 91 92

réalisation : Micheline Dehédin

INFORMATIONS ET NOUVELLES

Entraînements - consulter le site Web !

Accueil des « nouveaux » au club par Hervé Lasserre. Ne pas hésiter à le contacter pour des informations complémentaires...
01-30-41-85-64 07-81-07-77-40
c.lasserre@orange.fr

1. **Tir à l'arc. 2 créneaux par samedi**, le 16h à 17h30 et 17h30 à 19h, au gymnase du stade du Vieux-Moulin. Prêt de matériel. Entraîneur Bernard Lagoutte. Contact **Muriel Teixeira**.
2. **Bowling. Test DOM le 3^e mercredi à 19 h. Participation du club (50 %).** Chacun paie son entrée, le club rembourse en fin de trimestre la participation club par virement bancaire en fonction du nombre de séances. Inscription préalable obligatoire auprès de Janie Bierce uniquement par mail bernad.bierce@orange.fr
3. **Entraînement vélo du dimanche. Trois groupes de niveau** sont mis en place, dont un **groupe débutant** depuis cette année. Départ commun des groupes 1 et 2 (à 8h30), pendant environ une heure à allure réduite, puis le groupe se divise en deux en fonction du niveau. Départ du groupe 3 (débutants) à 9h sur une partie du parcours du groupe 2. Informations à la fin de chaque mois sur les parcours prévus pour le mois suivant (**fiche à télécharger sur le site et plan envoyé par mail aux inscrits**). Départ du parking de Leclerc (**horaires d'hiver**) **Jérôme Ollagnier**
4. **Séances d'entraînements variés deux vendredis par mois** au gymnase du lycée de 20h10 à 21h30 avec **Nicolas Liot**. Préparation physique générale, renforcement musculaire, relaxation, grimper, tests basket et volley...
5. **Marche nordique.** Les mercredis matins, séances encadrées par Sylvie Jolly, Lieu de RV variable. sylvie.jolly@live.fr 06-83-63-95-70
6. **Entraînements au triathlon et sports enchaînés.** Samedi de 15h00 à 17h00 par Guillaume Montero. Ouvert à tous, notamment les triathlètes : travail des "transitions en vitesse" et multi enchaînements, rouler en vélo, seul et en peloton, technique du Bike&Run... Lieu de RV variable en fonction du programme.
7. **Entraînements et tests développé-couché** ainsi qu'**ergomètre** possibles, salle Coubertin, les mardis et jeudis, aux heures d'entraînement. Matériel de musculation, vélos de salle.
8. **Natation : entraînement avec moniteur** le lundi de 20h30 à 21h45 et le samedi de 8h à 9h (toutes les lignes d'eau sont pour le club).

Et le samedi, dans 2 lignes d'eau réservées, de 11h30 à 13h. Pour ce dernier créneau, **la carte du club est indispensable.**

9. Le samedi de 8h à 9h, **une fois par mois**, une ligne d'eau est réservée aux tests DOM.

Calendrier des grands RV 2017-2018

- 9 sept. forum des associations Vx-Moulin
- 11 sept. reprise de tous les entraînements
- 16-17 sept WE décathlon
- 25 nov. fête du club - La Boissière-Ecole
- 11 mars semi-marathon

Entraînements pendant l'été

- natation du 10 juillet au 1 septembre, les lundis et vendredis de 19h30 à 21h (mais pas le 14/7)
- musculation les mardis et jeudis à 19h à partir du 17 août et jusqu'au 31 août

INFORMATION PISCINE

Comme vous le savez, Rambouillet Territoires a pris la décision de fermer la piscine jusqu'au 8 juillet prochain. En ce qui concerne Rambouillet Olympique, les entraînements reprendront, sauf mauvaise nouvelle de dernière minute, le lundi 10 juillet.

Nous vous rappelons que cette année, les horaires d'été concernant les entraînements de natation sont fixés de 19h30 à 21h00.

Ces horaires s'appliqueront donc du lundi 10 juillet au vendredi 1er septembre inclus.

Attention : la piscine sera fermée le vendredi 14 juillet. Merci de votre compréhension.

Hervé Jolly

INFORMATION RENTRÉE

La nouvelle réglementation concernant les certificats médicaux ainsi que notre possible intégration à la FSCF, dès la rentrée prochaine, nous oblige à modifier notre formulaire d'inscription au club. Actuellement dans l'attente de plusieurs documents administratifs, nous reviendrons vers vous prochainement pour vous informer de la nouvelle procédure mise en place pour la saison à venir. Merci de votre compréhension.

Hervé Jolly

PROGRAMME DE l'été 2017

samedi 1 juillet	Tir à la carabine laser à 16h, sur inscription auprès de Corinne et Hervé Lasserre
dimanche 27 août	Tests d'athlétisme au Vieux-Moulin-RV 9h30h. Responsable : Hervé Jolly
samedi 9 septembre	Forum des associations - stade du vieux-Moulin
lundi 11 septembre	Reprise de tous les entraînements
samedi 16 dimanche 17 septembre	WE décathlon