

SPORTS



ASSOCIATION SPORTIVE CRÉDIT MUTUEL - CIC

N°60

SAISON
SPORTIVE

2016
2017



DYNAMISME DÉPASSEMENT DE SOI FAIR PLAY RESPECT IMPLICATION

Venez découvrir la première saison de l'ASCMCIC ! Nos membres ont pratiqué leurs sports favoris avec un souci d'amélioration permanent à l'image de notre fusion administrative de juin dernier : **ÊTRE ENSEMBLE c'est être plus fort !**

Être sport, ça donne la pêche : le sport détente, le sport plaisir, le sport pratiqué pour se faire du bien : tous se sont renforcés au sein de l'AS avec l'ouverture de nos 2 salles. abdo-dos, cocktail fitness, spinning, renfort musculaire, cardio boxe, aérobic, zumba, yoga, pump stretch, sanda, abdos stretch, step, aviron indoor, pilates, gym stretching, body pump, total body training, cardio fit, barre au sol, caf... ne sont pas que des drôles de mots ! Idem hors de la salle, le sport loisir était divers avec le cyclo, la danse, l'aïkido, l'aviron, "un temps pour soi", ppg, l'équitation, l'escrime, l'aqua-fit, le fitness, la marche nordique, le taekwondo et le ski... Dans ou hors de la salle venez les découvrir à travers cette gazette !

Être Fée, c'est pouvoir découvrir des sports ! Toujours à l'honneur notre "Fées du sport 2017" fut une édition, où il fallait être avec nos 90 sportives, pour poursuivre ou renouer avec la pratique du sport, en passant dans 10 des 15 ateliers proposés !

Être compétiteur, c'est tenter l'impossible, se dépasser ! Les Olympiades de la Baie de Mont à Granville avec 107 sportifs et leurs 20 médailles puis les Jeux Européens du sport d'entreprise un mois après avec 46 des nôtres à Ghent et leurs 11 médailles sont des événements à découvrir absolument !

Être ensemble, c'est gagner les défis FFSE ! Les Lauriers se poursuivent tout au long de l'année et si nous avons obtenu une belle 2^e place en 2016, tous les efforts sont faits pour aller plus haut tant en les organisant qu'en participant en 2017 !

Être rapide et régulier en équipe, c'est obtenir des trophées ! Le Run'Entreprise a été remporté avec brio par les RUN'AAR et la saison en cours s'annonce riche et tendue avec des concurrents sérieux contre nos 3 équipes de RUN'X !

Si le bilan est glorieux, le futur est à écrire ! Les perspectives sont toutes réjouissantes avec toujours les Fées du sport, les 2^e Jeux mondiaux du sport d'entreprise à La Baule où **notre ambition est d'y être avec une grande délégation !** Il y aura aussi le marathon de Budapest le 15 octobre pour 30 de nos coureurs, des événements sportifs un samedi par mois dans la salle, son planning hebdomadaire révisé et peut-être une section plongée.

EDIT

**VENEZ NOUS
REJOINDRE,
POUR ÊTRE
AVEC NOUS
CETTE SAISON,
POUR AVOIR DES
SENSATIONS
EXTRAORDINAIRES !**



FÉE DU SPORT 2017



Une grande soirée magique pour cette 8^e édition !

Après le coup de baguette magique du lancement donné par la marraine de notre soirée Yvette Palatino, 1^{ère} femme autorisée à enseigner la boxe anglaise, nos 87 fées ont démarré un échauffement zumba sous la conduite de Déborah notre instructrice à 19h !



■ Et c'est partie pour 3h 10 de sport où s'enchaîneront 8 ateliers pour chaque équipe sur les 15 proposés !

Entre coup de sifflet et temps de pause, avec quelques gâteaux ou barres de céréales élaborées par chaque équipe et de l'hydratation proposée par Herbalife, la soirée se déroule comme par magie, suspendue dans le temps !

Même si au fur et à mesure la fatigue se fait sentir, les fées ont terminé ensemble par une Zumba féérique emmenée par Déborah ! Le résultat valait le coût d'une soirée avec la même chanson pour la répétition de tous les groupes !

Pascale notre instructrice de Pilates a conclu La Fée 2017 par une chanson d'étirement bien nécessaire pour la récupération de toutes !

Enfin Carole Bretteville, en charge de la commission Femmes & Sport au sein de la FFSE, qui nous a rejoint en début de soirée, Yvette

Palatino et Jacques Guerrini ont conclu la soirée en partageant le trophée remis lors des 1^{ers} Jeux Mondiaux du Sport d'entreprise à Palma de Majorque en juin dernier, en récompense à la mise en œuvre des Fées du Sport dont le concept est né au sein de l'ASCMCIC en 2009 sous l'imagination de Carole Bretteville, Marie-Hélène Laurent et Jacques Guerrini !

□ DES REMERCIEMENTS APPUYÉS AUX ORGANISATEURS : MANUE, VALENTINE, MARIA, CLOTILDE, CAROLE ET JACQUES.



... ET BIEN SUR UN GRAND MERCI ET BRAVO AUX ANIMATEURS :

Nicolas et Franck pour le **Tennis de table**, Jean-Yves et Selim pour le **Volley**, Déborah pour la **Zumba**, Pascale pour le **Pilates**, Odile et Marius pour le **Tir**, Tony pour le **Basket**, Gilles et Hervé pour le **Montagne**, Christophe et Jonathan pour le **Taekwondo**, Alex, Maxime pour le **Badminton**, Hervé pour **Herbalife**, Philippe, Bruno, Christine, Philippe et Nelson pour l'**Aikido**, Olivier pour l'**Aviron**, Michael et Michael pour le **Sanda**, Laurent, Matthieu et Yves pour le **Pump/Crossfit**, Amélie de "la diet'gourmande" pour l'atelier **Barre Céréale** !



LAURIERS DU SPORT

L'ASCMCIC 1^{re} du Run'Entreprise et 2^e des lauriers : la soirée de remise !

Vendredi 20 Janvier, le CDSE 67 organisateur des "Lauriers du Sport" et du "Run'Entreprise" nous a accueilli dans les locaux de l'association sportive de la SNCF, à l'Atelier à Bischheim, pour la remise des trophées! Quelle soirée!

En tant que président, c'est avec une réelle fierté que j'y ai assisté tant pour les résultats excellents que pour cette ambiance sportive de partage et de découverte inter-entreprises.

La compétition est source de motivation et d'échange hors des conflits... elle est le révélateur du dépassement de soi dans le respect des autres et cela a été confirmé lors de cette soirée qui a permis de relater une année de sport entre les entreprises participantes !

■ 1^{er} au Run'Entreprise : les Run'Aar

Ce fut un grand plaisir de voir naître cette équipe des Run'Aar de l'ASCMCIC sortie des vestiaires de stade de l'Aar. C'est là où en allant courir les lundis et les vendredis profitant d'un créneau ouvert pour la pratique du Touch Rugby et du foot loisir, ils se sont organisés petit à petit! D'abord simplement en courant ensemble et ensuite en s'organisant des séances de progression, et quel résultat! Ils sont 1^{er} du Run'Entreprise avec une assiduité forte, un groupe soudé, une ambiance superbe et même des déguisements très vite trouvés! Ils sont rusés comme l'animal dont ils tirent le nom!

Pour la saison à venir, ils ont tout naturellement rejoint la section CAP qui a également aligné deux équipes finissant à la 5^e et 9^e places.



Merci à Philippe et Frédéric pour avoir emmené nos troupes pour cette saison!

Le Run'Entreprise 2017 démarra en avril!

■ 2^e place aux Lauriers du Sport

Sous la conduite de Maria, pour la 2^e année consécutive, nous avons cédé la 1^{re} place à Lilly avec du suspens jusqu'à la dernière épreuve. Une belle performance tout de même car la compétition a été rude avec une belle participation des entreprises (14 entreprises et 254 participants) et pas moins de 13 compétitions : basketball, bowling, karting, tennis de table, tir, rowing, pétanque, marche, rugby à toucher, course d'orientation, escalade, badminton, rallye pédestre!

Merci à Maria pour son investissement afin de motiver les sportifs et animer notre groupe, nul doute que la motivation sera surmultipliée pour chercher à dépasser Lilly qui a été excellent pour cette édition encore!



Merci à Clotilde et Marie Odile venues renforcer **la TEAM d'organisation des challenges** que nous avons pris en charge, tel que le Basket par exemple!

Merci à tous les sportifs ayant contribué à cette 2^e place par une belle participation et des magnifiques victoires!

Un grand bravo au CDSE 67 emmené par Thierry Courdent et en particulier, Carole, Jean-Claude, Bernard, Jean-Michel, Eric...

OLYMPIADES 2017

■ Ces Olympiades étaient une nouvelle superbe aventure sportive que nous avons eu le plaisir de partager ensemble !

Un résultat excellent pour tous avec la **2^e place des Olympiades** alors que nous n'étions pas les plus nombreux ! Lille nous passe devant de peu en étant à égalité de médailles d'Or grâce au fil rouge où nous sommes **2^e** !



□ 2^e PLACE AU CLASSEMENT GÉNÉRAL.



□ LA NATATION... EN OR.



□ LE BRONZE AU VOLLEY POUR LES JOUVAMIX.



□ LE TOUCH'RUGBY... EN OR.



□ LE BRONZE POUR NOS GOLFEURS.



□ LE BADMINTON... EN OR ET EN ARGENT.

SANS MÉDAILLE MAIS QUELS SPORTIFS !

Bravo aux **Foot 1** et **Foot 2**
 Bravo aux **Bancatak&Co** et **Rebelles** au **Volley**
 Bravo à l'**équipe du Tennis de Table**
 Bravo à la **Course à Pied**
 Bravo à notre **équipe de Pétanque mixte**





□ LA PÉTANQUE EN OR.



□ STÉPHANE EST VENU SEUL ET IL REMPORTE L'OR EN INDIVIDUEL APRÈS 2H DE FINALE : 100 % DE RÉUSSITE !



□ LES VAINQUEURS AU TOUCH' ENTOURÉS DES ADVERSAIRES.



□ EMANUELLE ET JACQUES, LES GO AVEC LES ORGANISATEURS DU CMMABN.



GHENT

■ Ces 21^e jeux européens étaient attendus depuis Prague et voilà ils sont terminés.

Si notre participation était plus faible en nombre que prévu, en raison des olympiades de Granville, elle était de qualité.

Avec 46 sportifs sur les 1300 participants français et 2000 allemands pour au total 5200 sportifs, nous avons récolté 11 médailles ! Nous avons ainsi amélioré notre classement globalement et nous avons pu prendre part à une excellente soirée de clôture ! Avec 145 sportifs, Véolia termine première entreprise de cette édition !



NATATION

La natation avec ces 8 poissons ont remporté **9 médailles** et obtenu 9 fois la 4^e place. **Jérémie est en or** pour le 50m et 100m brasse ainsi que le 50m et 100m dos puis le 200m 4 nages. Il est aussi **en argent** pour le 50m et 200m nages libre **et en bronze** au 100m nage libre. **Mike remporte le bronze** au 50m papillon. **Kévin, Caroline, Christelle, Brenda, Stéphane et Christine** ont bien mouillé le maillot aussi !



SQUASH

Nous avons eu **une très belle performance du squash** qui gagne la **médaille d'argent** après 2 grosses journées sportives : **Christian H, Christian S, POM et Aleksandra. Guillaume, Marielle, Jean Yves et Yann** clôturent le classement des 8 équipes engagées !

Julien nous apporte la **11^e médaille** grâce à sa performance dans l'épreuve d'**orientation 5000m** auquel il participait pour la première fois !



ORIENTATION



BADMINTON

Le badminton améliore sa meilleure performance de Riccione d'une place en finissant 5^e pour **Olivier, Patrice, Fabienne et Christian. Mickael, Thomas, Clotilde, Guillaume et Loïc** se classent à la 29^e place sur 47 équipes et signent une superbe édition même s'ils auraient mérité de pouvoir jouer dans la poule du dessus.

Les **bowleurs** avec **Jean-Marie, Christophe, Daniel et Théodore** ont espéré rentrer dans le Top 16 des premiers sur les 112 équipes inscrites mais termineront autour des 50^e.

Le **cyclisme** avec **Stéphane** restera une phase découverte tant le niveau était haut.



PÉTANQUE



CYCLISME

Le **pétanque** n'a pas été classée malgré 3 victoires et 1 défaite en doublette et en triplète pour notre meilleure équipe. Nos 3 équipes de doublette sur 136 inscrites et nos 2 équipes de triplètes sur 94 inscrites n'ont pas trouvé le chemin de l'or comme à Granville. Bravo pour leur participation. **En doublette, Marc et Antonio** sont 34^e, **Toma et Philippe** sont 38^e et **Eléonore et Jean-Sébastien** sont 73^e. **Les triplètes** terminent 25^e et 70^e.

Le **tennis** avec **Stéphane et Mickael** passent 2 fois à 2 balles de la médaille d'argent et de la médaille de



TENNIS



VOLLEY



bronze pour obtenir ainsi une dure 4^e place ! En jouant sportif et non stratégique, cela explique sans doute la raison de la perte d'une médaille mais respect pour l'attitude **ultra fair play** !

Le run du samedi a été couru par **Julien, Jean-Sébastien et Thomas** !

Et enfin **le volley** prend la 7^e place avec 2 victoires et 4 défaites. Si la team JACBOUUUU avec **Dim, Selim, José, Gwen, Guillaume et Jacques** aurait pu s'en doute atteindre la 5^e place en négociant mieux le match contre Dassault, la progression par rapport au mondiaux de palma est nettement là.

L'organisation était à la hauteur des espérances avec une superbe soirée de clôture et globalement un accueil de 5000 sportifs à la hauteur dans une ville magnifique !

Rendez-vous en 2018 pour les 2^e jeux Mondiaux à La Baule en France et en 2019 pour les 22^e Jeux Européen à Saltzbourg en Autriche !

PS : Merci à Emanuelle Renaud pour son aide précieuse dans l'organisation de ces événements et tout le bureau de l'ASCMCIC pour l'aide ponctuelle !



Véloptimiste (adj. inv.) : caractère distinctif des habitants de Strasbourg à se sentir heureux, en bonne santé et confiant dans l'avenir grâce à la pratique quotidienne du vélo.

Objectif de l'Eurométropole : qu'à l'horizon 2025, 16 % des déplacements quotidiens soient effectués à vélo (contre 9 % en 2009)

C'est plein d'enthousiasme que les 459 salariés se sont inscrits à cette 8^e édition d'**Au Boulot à Vélo** ! La première étape, et pas des moindres, fut de s'inscrire et d'indiquer sa participation, avec la nouvelle gestion individuelle proposée par CADR'67 ! Quelques couacs, quelques rires : "Comment ça, ma rue n'existe pas ?!?", des réajustements...

Le mardi 13 juin 2017, CADR'67 a tenu un stand devant le restau d'entreprise **mode furtif**. Tandis que les premiers inscrits commençaient à jouer, tirant au sort des goodies, en profitant pour s'équiper en maillot Zumba si le souhait en était conté...



C'est tout de même 22 324.5km que nous avons pu parcourir en 2 semaines. À voir si cela fera pencher la balance, et nous fera quitter (vers le haut !!), la 3^e place que l'entreprise a depuis quelques années (catégorie: 500 salariés). Le mode de calcul a été changé, cette année... Prise en compte de la régularité notamment !

Score = nombre total de km parcourus x (nombre moyen de participants journalier / effectif total de l'établissement)

N'empêche... S'ils comptabilisaient également les pneus crevés et les dérailleurs !

Nouveauté également cette année : notre inscription au Trophée du Pédalier d'Or, qui récompense les employeurs qui mettent en œuvre les meilleurs pratiques pour inciter leurs collaborateurs à venir à vélo sur le lieu de travail. Peut-être que l'inauguration du nouveau local à vélo nous donnera une marche sur le podium ! C'est le jeudi 21 septembre 2017, dans la Grande Salle de l'Aubette, en présence du Président de l'Eurométropole de Strasbourg Robert Hermann, du maire de Strasbourg et 1^{er} Vice-Président Roland Ries, ainsi que de la Présidente du CADR'67 Annick de Mongolfier que seront connus, et récompensés les lauréats !

À l'année prochaine, pour le concours de selfies...

Clothilde De Lourtioux

COURSE À PIED

Par tous les temps, jamais de répit...!



■ La saison 2016-2017 a été une belle année pour notre section !

Nos membres ont pu profiter deux fois par semaine des conseils d'un coach qui leur concoctait des exercices variés alliant technique de course, préparation physique générale et fractionné !

En compétition, notre équipe "Run Aar" a gagné haut la main le challenge Run Entreprise 2016. Un grand bravo à cette équipe qui a su allier un bel esprit de camaraderie au service d'une même cause : tous ensemble pour gagner ! Les deux autres équipes alignées terminent à la 4^e et 9^e place sur un total de 20 équipes représentant 12 entreprises de la région de Strasbourg.

Bravo à toutes et à tous pour cette belle saison !

■ Pour la saison à venir

Notre section va poursuivre à proposer à ses membres des séances de course à pied animées par un coach¹. Deux fois par semaine – les mardis et jeudis entre midi et deux – vous pourrez, par groupe de niveau, acquérir ou perfectionner votre technique de course, progresser à votre rythme en fractionnant long et court. Notre objectif commun sera de prendre du plaisir et vous permettre de franchir un cap ! Et qu'y-a-t-il de plus motivant que de se dire au printemps : "je vais me lancer sur un 5km" ou "je vais m'inscrire à un semi-marathon" ou encore "j'ai hâte de participer à mon premier marathon"...

Bien sûr, les footings restent possibles et peuvent toujours s'organiser de manière informelle entre membre.

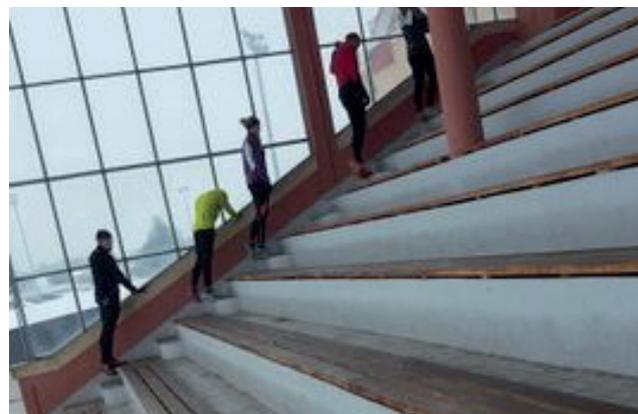
1. Une participation financière à l'année sera demandée à chaque participant.



□ MAXIME EST TOUJOURS LÀ, DEUX FOIS PAR SEMAINE, TANTÔT IL NOUS GAINE, TANTÔT IL NOUS POUSSE. POUR COURIR TOUJOURS MIEUX AVEC LE SOURIRE.

Evidemment, les compétiteurs ne seront pas oubliés et pourront défendre les couleurs de l'ASCMCIC en participant par équipe au challenge Run'Entreprise (8 courses de 10 km sur une année civile) ; au Relai du Houblon à Haguenau (Août) ; à l'Equipée de la Rose à Rosheim comportant en plus de la course une épreuve de Bike & Run (Mars).

Enfin, le calendrier des courses dont les frais d'inscription seront partiellement pris en charge par la section comportera outre les courses sur route les plus populaires, des trails et quelques Bike & Run. N'oublions pas le marathon annuel qui nous fera découvrir sous d'autres coutures une grande ville européenne !



● CONTACTS

Sandra Di Cola,
Olivier Sanson ou Philippe Vogt

AIKIDO

■ Évolutions de la section (organisation, fréquentation...)

Sous l'impulsion de son dynamique professeur, la section ne cesse de se développer depuis sa réouverture en 2014. Elle compte désormais 29 membres (+ 15 % par rapport à l'année passée), de tous niveaux.

Afin de rejoindre le dojo de la salle des fêtes de Schiltigheim, un service de covoiturage a été mis en place à partir des différents sites du groupe CMCIC.

Les entraînements sont accessibles à tous, quel que soit l'âge ou le sexe.



■ Principaux événements

Depuis la rentrée, des séances supplémentaires ont lieu le samedi matin et complètent le panel des cours. Différentes formules sont proposées, comme le maniement des armes ou encore des entraînements intensifs, destinés à faire progresser les pratiquants qui maîtrisent déjà les bases.



□ AVEC PHILIPPE GOUTARD.

Afin de faire découvrir aux autres cet art martial, et leur transmettre le virus du tatami, le groupe a participé à différents événements tout au long de l'année.

En septembre, à l'occasion de la "course de l'Espace" à l'Espace Européen de l'Entreprise, une démonstration de différentes techniques a eu lieu en plein air.

Puis, en février, le 7^e DAN de renommée mondiale Philippe Goutard, a pour la seconde fois, transmis son savoir-faire en dirigeant un cours. Son sens de la pédagogie lui permet de s'adapter à chaque pratiquant afin de le faire progresser au mieux.

Enfin, au mois de mars, la section a proposé un atelier découverte lors de la 8^e édition des Fées du sport, rappelant ainsi que l'aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes. En effet, sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, et le relâchement musculaire.

■ Résultats

Afin de marquer la progression de certains participants, un passage de grades a été organisé au mois de janvier, avec 100% de réussite !

■ Sorties ludiques

Les sorties ludiques ont été aussi nombreuses que variées (apéros, restaurants, galette des rois, sortie canoé, sortie bowling) avec un seul mot d'ordre : convivialité et ambiance garanties !

■ Projets et perspectives

Malgré la fin de saison proche, les projets restent d'actualité, à l'image du dynamisme de la section. Courant juin, sera organisée une nouvelle session de passage de grades. Une dizaine d'aïkidokas participeront également à un stage



d'une semaine à Karlsruhe, dirigé par Philippe Goutard. l'occasion de partager des moments privilégiés sur et en dehors du tatami, grâce aux équipements du complexe sportif qui logera le groupe (piscine, sauna, bowling, accrobranche, sentiers de randonnées,...).

Enfin, un nouveau projet de démonstration est en cours d'élaboration, avec la participation au "Digital Game Manga Show", un salon réunissant les passions du jeu vidéo, de la pop culture, et de la culture asiatique avec un espace spécialement dédié aux arts martiaux.

Marjorie Herlet

● CONTACT

ascmcicaik@creditmutuel.fr



NOUVELLES SECTIONS

Venez découvrir la section
Échecs et Ultimate Frisbee !



Nouvelle Section Echecs

Saison 2017 / 2018

Réunion d'information le
05/09/2017 12h30 13h30
Bureau de l'AS CM-CIC



Club d'échecs en ligne sur <http://lichess.org>

⇒ Deux sessions par mois minimum : tournois / analyses de parties / soirées à thèmes / ...

⇒ S'il y a des candidats à une pratique en compétition : participations au 2nds Jeux Mondiaux du Sport d'entreprise la Baule 2018 / Championnat d'Europe des Entreprises / tournois rapides (Licence B de la fédération Française) / ...

Débutants bienvenus.

Parties libres par correspondance, suivies d'analyses.

Premier tournoi le 14/09/2017 21h-23h



Section ULTIMATE FRISBEE

Tous les mardis de 12h à 13h30

A partir du 5 septembre 2017

Au stade de l'III (à côté du TCS)

Saison 2017/2018

Venez découvrir l'Ultimate Frisbee en pratique loisir : sport collectif, mixte et basé sur le fair-play.



Je vous propose de nous réunir le **lundi 4 septembre de 12h30 à 13h30** en salle Lorraine pour une réunion d'information

Contact
nicolas.menstor@e-l.com
ASCMCIC17@cmcic.com
Blog : ascmc.wordpress.com



AVIRON / AVIRON INDOOR / CANOËS



ROWING CLUB AU PARC DU HEYRITZ.

Que ce soit en extérieur ou en intérieur, venez découvrir un sport complet, à pratiquer seul ou à plusieurs.

Au sein du Rowing Club de Strasbourg, dépensez-vous avec un sport de plein air :

- Organisation de séances d'initiation : pour tous niveaux et tous âges.
- Multiples créneaux d'entraînements : entre 12h/14h, le soir, le week-end.
- 2 formules d'inscription possibles (inscription complète au

club, ou inscription à tarif réduit limitée à 2 créneaux/semaine).

- Participations à certaines régates régionales loisirs.
- Avec également des appareils de fitness et musculation à disposition en cas de météo difficile...

Pour ceux qui préfèrent rester au chaud, nouveauté depuis la saison 2016/2017 : le rameur dans la nouvelle salle de sport de l'ASCM-CIC. 3 créneaux sont disponibles :

- Mercredi de 17h30 à 18h30.
- Jeudi de 13h à 14h.
- Vendredi de 17h30 à 19h.

Avec des séances d'initiation pour parfaire le geste avant de poursuivre en pratique libre.

Enfin, pour varier les plaisirs, pourquoi ne pas se faire une sortie en kayaks/canoës. Le soir après le boulot, entre 12h/14h, ou même le week-end, la section dispose de matériel directement disponible sur le site du Wacken (derrière la cantine, départ possible directement sur l'Aar).

- CONTACTS
Oliver Baer



OUTDOOR...



ET INDOOR.

FUTSAL



■ La section Futsal se compose d'une vingtaine de membres.

Nous nous retrouvons **tous les mercredis de 18 h à 20 h** dans la convivialité et la bonne humeur.

L'objectif de la section est avant tout de passer un bon moment, de se dépenser, d'évacuer le stress du quotidien, sans esprit de compétition.

La section est **ouverte à tous les niveaux, tous les âges et aussi bien aux garçons qu'aux filles.**

Les séances débutent par un échauffement rapide suivi de matchs.

Nous participons par ailleurs, **deux à trois fois par an**, à des tournois ou matchs amicaux.

A l'avenir, et suivant les souhaits des différents membres, des ateliers pourraient être mis en place en début de séance, afin de permettre à chacun de se perfectionner.

N'hésitez pas à venir tester le futsal, un sport collectif pratiqué en salle à 5 contre 5, sur des terrains de handball, qui s'apparente au football, mais avec ses propres règles !



CONTACTS

Responsable de la section:

Julien Schneider

Adjoint :

Pierre Streng



BADMINTON

■ L'été se termine et vous vous souvenez de vos vacances sur la plage où, pour passer le temps, vous avez joué avec des raquettes. Vous vous rappelez que ces sensations étaient agréables et vous vous demandez comment prolonger ces instants magiques.

Et bien bonne nouvelle, il existe un moyen de revivre ça, et ce moyen s'appelle : la section badminton !

Des loisirs

Sur la saison **2016-2017** la section compte 84 membres et 3 créneaux de pratique en loisirs :

- Mardi et Jeudi midi de 12 h à 14 h à la salle Herrade à Strasbourg
- Mercredi de 18 h à 20 h à la salle Karine à Hautepierre

De quoi avez-vous besoin pour jouer au badminton ? A la différence de la plage, une paire de lunettes de soleil et un short de bain ne sera pas d'une grande utilité. Mais



□ NOS MÉDAILLÉS DES OLYMPIADES DU CRÉDIT MUTUEL 2016.

vous n'aurez pas besoin de beaucoup plus : une tenue sportive, une paire de baskets et une raquette feront l'affaire.

■ Et des compétiteurs

Si vous vous sentez l'âme d'un compétiteur, en plus des créneaux loisirs, la section badminton participe tout au long de l'année au championnat "Corpo" qui permet aux différentes entreprises autour de Strasbourg de s'affronter.

Pour l'année **2016-2017** nous avons 3 équipes inscrites :

- AS CM-CIC 1 en Division 1
- AS CM-CIC 2 en Division 3
- AS CM-CIC 3 en Division 4

L'équipe 2 termine 1^{re} de sa division et l'équipe 1 termine 2^e (mais

avec encore 2 matchs à jouer pour atteindre le haut du podium, on croit en eux !).

Pour l'année 2017-2018 nous envisageons de monter une équipe 4. Les divisions étant par niveau, n'ayez pas peur de tenter l'aventure même si vous êtes débutants, il y en a pour tout le monde (n'hésitez pas à demander des renseignements sur ce sujet).

En plus du tournoi corpo, la section badminton participe tous les ans à au moins un événement sportif majeur : Olympiades du Crédit Mutuel, Jeux Français / Européens / Mondiaux organisés par la FFSE.

Cette année avait lieu les Olympiades du Crédit Mutuel à Granville

(Normandie), et Strasbourg est revenue avec :

3 médailles d'or

Simple Homme : Christian Steiner.

Double Homme : Olivier Pastewski et Christian Steiner.

Double Mixte : Fabienne Masteau et Patrice Seng.

1 médaille en argent

Double Mixte : Clotilde de Lourtioux et Mickael Oudot.

2 médailles de bronze

Simple Dame : Clotilde de Lourtioux.

Simple Homme : Patrice Seng.

■ Pour résumer

Que vous soyez loisir ou compétiteur, que vous souhaitiez jouer à midi ou en fin d'après-midi, que vous soyez débutant ou confirmé, la seule question importante est : est-ce que vous aimez frapper dans un volant ?

Maxime Porté.



JOURNAL

... depuis ECSG Ghent



■ **Deux équipes sont engagées dans le tournoi de Badminton Open qui compte au total 48 équipes.**

L'équipe 1 est composée de Clotilde de Lourtioux, Mickaël Oudot, Thomas Perrot, Guillaume Desloges et Loïc Lestin qui avait remisé pour l'occasion son habituelle raquette de pongiste pour un modèle plus grand (ce garçon sait tout faire !).

L'équipe 2 est composée de Fabienne Masteau, Christian Steiner, Olivier Pastewski et Patrice Seng.

L'équipe 2 est plus forte que l'équipe 1 sur le papier mais nous avions constaté déjà à Prague que les tirages étaient faits en dépit du bon sens puisque les premières poules de qualifications contiennent les équipes les plus

fortes (soit les équipes 1 parmi les entreprises engagées) alors que le bas du tableau est souvent un peu plus disparate en terme de niveau. Ça nous avait coûté cher à Prague puisque nous étions tombés directement dans la première poule en compagnie de Véolia qui avait une équipe énorme et de Fraport qui comptait un top 200 mondial dans l'effectif. En sortant 3^e de cette poule, la compétition s'était arrêtée brutalement pour nous dès le premier jour. Cette petite ruse avait donc pour but de nous amener dans les meilleures conditions possibles au 2^e jour.

Dans cette compétition, les rencontres se jouent en 4 matches : simple homme, simple dame, double homme et mixte. Pas de match nul possible. Il y a peu de place pour les erreurs et tous les sets, voire tous les points comptent. Deux sets gagnants de 21 points par match.

■ Première journée

Nous arrivons dans le complexe sportif un peu après 9 h. L'endroit est superbe, il y a deux grandes salles pour le Badminton contenant 7 et 12 courts et on trouve la piscine à quelques mètres de là (on sera moins seuls que d'habitude). Une cafétéria

nous promet également un repas sympathique le midi. Autre point notable, la température de la salle est très agréable alors qu'il a fait très chaud toute cette semaine à Ghent.

Nous sommes par contre un peu en retard à l'arrivée et nos matches ont déjà été lancés. La table de marque ne nous presse toutefois pas trop de commencer. Les volants sont fournis par l'organisation et ils sont... en plumes. Ça n'a rien d'exceptionnel dit comme ça, mais lors des dernières Olympiades du Crédit Mutuel, on nous avait fourni des volants en plastique. Ça part d'une bonne intention notez-bien mais essayez de faire du squash avec une balle magique ou du foot avec une balle en mousse, vous allez sans doute constater que ce n'est pas le même sport.

Les volants fournis sont toutefois d'une qualité assez faible : ils sont très fragiles et se détériorent assez vite mais surtout ils restent très rapides et volent plus loin que les volants standards. De nombreux joueurs s'en plaindront pendant la compétition.

Le déroulement de la compétition est assez complexe mais l'esprit qui domine est le suivant :

il faut absolument gagner pour avancer dans le tableau. Dès les premières poules, les concurrents qui ne finissent pas premiers sont cantonnés à jouer des matches de classement très loin de la tête.

Objectif du jour : terminer premier de sa poule de qualification avant de battre un autre premier de poule afin de se qualifier le lendemain dans les 2 poules de 4 qui joueront les meilleures places.

Après un bref échauffement, les matches commencent.

L'équipe 1 hérite d'une poule allemande avec LWL1 et Commerzbank (concurrent que nous avons déjà joué dans les éditions précédentes et qui est assez sérieux). Le premier match contre LWL est remporté facilement 4-0 mais Commerzbank est en effet plus fort et la seconde rencontre est perdue 3-1. L'équipe 1 se classe donc 2^e de sa poule et va rencontrer en barrage un autre second de poule en fin de journée pour viser la 16^e place.

L'équipe 2 a aussi une poule allemande avec LWL2 et Roche Diagnostics. Poule plus faible comme prévu. Elle survole les débats et termine première devant Roche. Poule terminée à 14h.

En passant entre les courts, nous retrouvons des visages connus. Les allemands de Lufthansa qui avaient gagné à Prague et nous avaient devancé d'une place à Riccione jouent maintenant dans la catégorie vétérans. Petite surprise : les joueurs de l'ASPTT Paris qui ont été de toutes nos campagnes corpo, jouent sous le maillot d'Energie SV Hambourg ! Association de circonstance, l'ASPTT ne pouvant pas monter une équipe complète cette année. Sympa.

Crochet par la cafétéria où l'équipe 2 attend depuis près d'une heure que quelqu'un vienne prendre la commande, alors que les serveurs papillonnent autour d'eux pour débarrasser les tables alentours. Loïc en sportif sérieux commande des pâtes sans fromage et voit arriver des pâtes couvertes de fromage rapé. Un petit mot au serveur et l'assiette repart en cuisine avant de revenir, certes moins couverte de fromage, mais il en restait quand même un peu... Bref.



□ L'ÉQUIPE 1.

De la cafétéria, on voit la compétition de natation : une cérémonie de remise des médailles tous les quarts d'heure. Chez nous c'est 3 jours de compétition, entre 8 et 16 matches par joueur et seulement 3 médailles possibles à la sortie. Mais on n'est pas obligé de porter le bonnet de bain, c'est déjà ça.

Match de barrage de l'équipe 1 contre une équipe... allemande : BSF ZF Friedrichshafen 2. Le match est serré et la 1 s'incline finalement 2 matches partout, 5 sets partout et 180 points à 175. Quand on vous dit que tous les points comptent ! Elle jouera demain pour la 25^e place au mieux.

Les matches ont beau se dérouler assez vite, les équipes sont nombreuses et l'équipe 2 n'est appelée pour son match de barrage qu'à 18h15. Nous jouons SG Bayer Berlin qui est une équipe (allemande encore) que nous avons déjà rencontrée par le passé. Le simple dame est accroché mais perdu. Le double homme est largement dominé et nous sommes à 1-1 quand il est 18h55 et que la table de marque annonce que hall fermant à 19h, les rencontres doivent être interrompues et qu'elles reprendront le lendemain

matin sur les mêmes courts. Une première dans les jeux puisqu'à Riccione par exemple les matches s'étaient joués jusque très tard (nous avons terminé un match à 1h du matin, mais heureusement les restaurants ferment tard sur la côte italienne alors qu'il est compliqué de trouver à manger à Gand au-delà de 22h). Ça râle un peu dans les allées mais tout se passe dans une bonne ambiance. Y compris quand les joueurs se rendent compte que les douches sont froides.

A noter que dans les poules du haut de tableau, le tenant du titre les "Ailes Sportives Airbus Helicopters" s'est sorti logiquement de la poule de qualification et rencontre en barrage Allianz Köln. Le match est énorme et avant que nous ne débutions notre propre match de barrage, Airbus est mené 2-0 après le simple homme et le double homme. L'élimination est proche alors que la première journée n'est même pas terminée. Preuve en est que le tirage des poules est mal fait et que notre choix d'inverser les équipes était payant. Mais je regarde la feuille de match finale avant de partir : 2 matches partout, 5 sets partout, 183 points à 182 pour Airbus.

■ Deuxième journée

Nous arrivons toujours un peu après 9h dans la salle et nous nous dirigeons vers notre court de la veille pour reprendre les débats. Mais le court est occupé... Un passage par la table de marque qui nous explique qu'on ne peut pas continuer sur ce court parce qu'ils ont lancé un autre match dessus (oui, c'est justement le problème) mais que nous pouvons jouer sur le court n°12. Bon, direction le court n°12 où nous avons débuté la compétition la veille. Ah, le court 12 n'est plus à sa place : les courts ont été rénumérotés pendant la nuit... Curieux, mais soit. On traverse la salle pour commencer l'échauffement sur le nouveau court 12. Mais rapidement deux autres équipes arrivent avec une feuille de marque qui indique bien le court n°12. Retour à la table de marque qui nous dit qu'on peut prendre n'importe quel court libre (mais ne serait-ce justement pas la cause de cette pagaille ?). Bien, inutile de discuter des heures, il est déjà près de 10 h, on va jouer sur le 10. Le simple homme est rapidement gagné ainsi que le double homme restant et nous remportons la rencontre 3-1. Nous sommes officiellement dans les 8 premiers de la compétition. Maintenant il y a deux poules de 4 dont les deux premiers iront en demi-finale et les autres joueront les places de 5 à 8.

L'équipe 1 a déjà débuté sa poule du jour. 3 équipes au programme, toutes allemandes. 3 victoires faciles pour terminer finalement à la 25^e place au classement. La défaite aux points de la veille a coûté une bonne dizaine de places au final.

Les tirages des poules finales sont affichés. Dans le haut du tableau, on trouve en particulier Airbus et l'équipe nationale de Malte qui avaient donné l'un des plus beaux matches à Riccione il y a deux ans. Nul doute que ces deux équipes seront en demi-finale.

Dans notre poule, on retrouve Commerzbank qui a battu l'équipe 1 le premier jour, le port de Hambourg que nous avons déjà joué par le passé et Véolia qui a une équipe solide également.

La table de marque lance les matches, mais curieusement, ils veulent faire jouer toute la poule sur le même terrain au lieu de lancer les 2 matches de poule en parallèle sur deux terrains. Je vais discuter ce point avec la table, parce que faire jouer la poule sur un seul terrain garantit de perdre un maximum de temps : 6 rencontres à jouer, 90 minutes par rencontre minimum, ça fait 9 heures au bas mot... Avec des équipes qui vont attendre 3 heures sans jouer. Mais la table de marque me répond que les sets se jouent maintenant en 15 points au lieu de 21 et que ce sera plus rapide. Ah, le règlement change en cours de route. Bon...

Premier match contre Hambourg. L'effectif semble plus léger que dans mon souvenir. Et en effet, nous nous imposons sur le score de 4-0. Pendant ce temps, sur le court d'à côté, Airbus s'impose 3-1 devant Malte dans un match très intense. Match qui dure 2 h 30 malgré les sets en 15 points. Sur quoi la table de marque décide de lancer les matches suivants en parallèle (une bonne idée n'est jamais perdue) mais il faut évidemment attendre que le second match de poule soit terminé pour pouvoir le faire. Ça laisse donc le temps de manger un morceau.

Deuxième match contre Commerzbank qui vient de perdre au set-à-à contre Veolia. Victoire en double hommes et en mixte mais défaite en simple homme et en simple dame. Le mixte a perdu un set. Olivier en simple a eu 2 volants de set au premier qui n'ont pas été convertis. Résultat, on s'incline avec un set de retard.

Troisième match contre Véolia. Une victoire même courte nous permettrait de sortir premier de poule grâce à la nette victoire du premier match. Victoire du mixte en 3 sets avec un set perdu 14-15. Défaite du simple dames en 2 malgré un volant de set à 14-14 au premier. Défaite du simple hommes malgré également un volant de set à 14-14 au premier (volant qu'on cherche encore dans la tribune). Victoire du double homme en trois sets. Au final 2 matches partout, 6 sets à 4 et 133 points à 132 pour



□ PATRICE ET CHRISTIAN.

Véolia. Ce qui veut tout simplement dire que si nous avons gagné 2 des 3 sets perdus 14-15 nous serions en tête de la poule. 2 points...

Au lieu de ça nous sommes 3^e et nous devons nous contenter des jouer les places de 5 à 8 demain.

■ Troisième et dernier jour

Il ne reste que les 8 premières places à jouer. L'ambiance dans le gymnase reste très détendue et nombre de joueurs éliminés la veille sont présents dans les tribunes. Il y a aussi pas mal de fatigue accumulée. Chez nous, Fabienne a joué tous les simples dames (alors que ce n'est pas son tableau favori) et tous les mixtes et Patrice a également doublé toutes les rencontres avec le double homme et le mixte. Ils en sont déjà 12 matches chacun en 2 jours. Il est temps que ça se termine. Comme prévu, Malte et Airbus sont sortis en tête de leur poule et ils vont rencontrer Veolia et Commerzbank qui sortent de la nôtre. Il n'y a pas non plus ici de doute que Malte et Airbus se retrouveront en finale. Quant à nous, nous nous préparons à rencontrer BSF ZF Friedrichshafen 1. Un de leur joueur est au-dessus du lot et la fille semble également très forte. Il faut assurer les victoires et là encore, le moindre point compte.

Tout comme nous, nos adversaires ont eu beaucoup de mal à jouer avec les volants fournis par l'organisation les deux jours précédents. Ils nous proposent donc de fournir d'autres volants de meilleure qualité. Nous avons aussi apporté quelques tubes de volants



□ UN VOLANT À PLUMES.

que nous partageons volontiers. Le jeu n'en sera que meilleur.

On démarre avec une victoire facile d'Olivier en simple homme 21/09 21/11 (les sets se jouent de nouveau en 21 points). Ensuite Fabienne s'accroche mais perd le simple dame 21/11 21/04. En double homme, Patrice démarre le match à 100 à l'heure, assure les points et fait le spectacle comme souvent. Christian est bien dans le coup et nos adversaires s'inclinent assez nettement. Reste le mixte qui va être difficile. Patrice démarre encore une fois à fond et surprend souvent les adversaires mais l'opposition est rude et le premier set est finalement perdu 21/17. Fabienne et Patrice semblent vraiment fatigués et sans doute pas en état de remporter le second set : il va falloir compter les points. Les résultats du simple homme et du double font du bien et nous avons 14 points d'avance avant ce qui sera sans doute le dernier set. Il suffit de marquer 8 points pour sortir. Le début de set est difficile et le premier point se fait attendre mais au final les points nécessaires rentrent et nous terminons à 21/13. La rencontre est remportée pour 5 points. Point remarquable : ce mixte met fin à une série de 30 matches sans défaite de Patrice aux jeux Européens (en fait même sans doute un peu plus que ça, les derniers matches joués à Prague se sont perdus dans le décompte).

Enchaînement avec la dernière rencontre du tournoi pour nous. Match contre la 2^e équipe d'Airbus alors que la première va jouer la



□ L'ÉQUIPE 2.

finale contre Malte. Discussion préalable puisque que la seule joueuse d'Airbus s'est fait une entorse à la cheville pendant le match précédent. Nous pourrions donc d'ores et déjà remporter la rencontre avec 2 matches sur 4 remportés par forfait. Toutefois, le capitaine adverse nous demande le remplacement par une joueuse de la 3^e équipe d'Airbus qui n'est plus dans le tableau depuis la veille. Ce que nous acceptons.

La rencontre débute par le mixte dont le niveau est intéressant. Les adversaires jouent bien tactiquement mais Patrice prend le dessus en fin de set. La deuxième manche est plus facile et le premier point est gagné sans frayeur. Suit le simple homme où Olivier défend bien et contre souvent son adversaire pour remporter le premier set. Au second set les échanges se durcissent et le joueur d'Airbus cesse d'attaquer. Lui aussi défend bien et Olivier fait quelques fautes qui coûtent de 2^e set. Le troisième set est serré et ça joue bien des deux côtés. Gros échange à 18 partout où Olivier termine par terre après un dernier dégagement désespéré et où l'adversaire sort le volant alors que le court est vide ! Le point est gagné mais l'échange a été rude : les trois

derniers points vont à Airbus qui remporte le match 21-19 au 3^e set. 1 match partout.

Vient ensuite le double hommes. Là encore, l'opposition est de qualité mais le double homme est notre point le plus fort et Patrice et Christian remportent le match 21/16 21/13 sans trembler.

Deux matches gagnés et 3 sets d'avance : nous sommes assurés de la victoire. Après le mixte, la remplaçante d'Airbus n'est plus en état de jouer de toutes façons. Les jambes sont tétanisées et elle peut à peine marcher. Elle abandonne le simple à Fabienne qui a joué 15 matches en 3 jours et qui était aussi au bout de ses réserves.

Au final, nous terminons 5^e de la compétition, soit une place de mieux qu'à Riccione et le meilleur résultat atteint jusque-là dans la compétition européenne. Christian termine la compétition vaincu. Sur le court d'à côté, Malte a pris sa revanche sur Airbus et remporte le titre 3-1 dans une rencontre encore très serrée. Véolia, qui nous a battu de très peu la veille prend la médaille de bronze.

Il nous reste 3 petites heures pour aller voir d'autres sports avant de partir à la cérémonie de clôture.

Olivier Pastewski

BASKET



■ La section Basketball de l'ASCMCIC compte deux équipes qui s'entraînent au Gymnase Branly :

● Une équipe féminine :
10 membres

Entraînements,
les mardis de 20h à 22h.

Championnat civil,
niveau départemental 4.

Matchs les mardis à domicile,
le week-end à l'extérieur

● Une équipe masculine :
14 membres

Entraînements,
les jeudis de 18h à 20h.

Championnat, corpo.

Matchs les jeudis à domicile,
en semaine à l'extérieur.

■ Notre saison

● Équipe féminine : "Pour nous,
Hip Hip Hourra"

Pour cette année, peu de victoires (3 victoires pour 18 matchs joués)... mais surtout beaucoup de bonne humeur !

Pour excuse, nous avons eu un début d'année ponctué par l'absence d'un coach. Heureusement, notre petit Alex est arrivé en milieu de saison pour motiver les troupes et recadrer notre jeu.

□ ON PENSE BASKET...
ET ON MANGE BASKET.



□ PRÉSENTATION
DE LA TABLEE.

Grâce à lui, nous avons pu affirmer notre style et construire notre jeu en intégrant pleinement les nouvelles joueuses. Car, avec plaisir, pour cette nouvelle année, nous avons pu accueillir 3 nouvelles : Ahde, Delphine et Marion. Nous sommes maintenant une équipe de 10 joueuses, de tout âge, de la vingtaine à la quarantaine... de quoi bien s'amuser ensemble sur le terrain !

Et pour la cohésion d'équipe, rien de tel que des petites soirées hors terrain, comme un spécial Noël où nous nous sommes offert un repas copieux ou comme un grand barbecue pour clôturer la saison. Vivement la nouvelle saison, pour rejouer ensemble.

● Équipe masculine :

Une bonne saison pour l'équipe masculine avec une performance très remarquée aux **Lauriers du Sport** : challenge Basket 3x3.

Si ce n'est pas sur le parquet de Branly, vous pourrez très certainement croiser les basketteurs et basketteuses de la section aux événements suivants :

- Les Lauriers du Sport
- Les Fées du Sport

Au Rhénus pour les **matchs de la SIG** ou pour **regarder les Harlem Globe Trotters**.

● CONTACTS

Responsable de la section :

Maria Benbrik

Adjoints :

Delphine Liais
et Arnaud Bocquet



LES FILLES

Classement officiel issu de l'issue de la journée 22

Equipe	Pts	Rencontres					Pén	Fort	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N	l				Arb	Ent	M	E	Q
1 S.I. GRAFFENSTADEN - 4	35	18	17	1	0	0	0	0	0	0	0	1154	642	1.797567
2 GEISPOLSHHEIM C.J.S. - 4	31	18	13	5	0	0	0	0	0	0	0	880	659	1.335587
3 OSTHOUSE CSTB - 2	30	18	12	6	0	0	0	0	0	0	0	712	728	0.968589
4 STRASBOURG ELECTRICITE A.S. - 2	29	18	11	7	0	0	0	0	0	0	0	878	783	1.121328
5 ECKBOLSHEIM BB - 4	27	18	9	9	0	0	0	0	0	0	0	641	661	1.013238
6 OENHEIM S.S.C. - 2	25	18	8	9	0	0	1	0	0	0	0	774	760	1.018421
7 S.U. SCHLITZHEIM BASKET BALL - 2	24	18	6	12	0	0	0	0	0	0	0	596	603	0.947748
8 SOUFFELVEYERSHEIM BC - 2	21	10	3	15	0	0	0	0	0	0	0	523	1005	0.520398
9 ASCMCIC Femmes (Credit Mutual)	20	18	2	16	0	0	0	0	0	0	0			
10 STRASBOURG UNIVERSITE CLUB														

Rencontres : (Jouées) (Gagnées) (Perdus) (Nulles)
Pén : (Pénalités) (Fort) (Défaut)
Points : (Marqués) (Excusés) (Quotient)



LES GARÇONS

Classement officiel issu de l'issue de la journée 14

Equipe	Pts	Rencontres					Pén	Fort	Déf	Pénalités		Points		
		J	G	P	N	l				Arb	Ent	M	E	Q
1 AS EUROMETROPOLE STRASBOURG	28	14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	1466	835	1.755689
2 CTS BASKET	25	14	11	3	0	0	0	0	0	0	0	1124	881	1.145770
3 LULY AS	23	14	9	5	0	0	0	0	0	0	0	941	851	1.105283
4 ADIDAS BASKET BROTHERHOOD	20	14	8	6	0	0	0	0	0	0	0	845	823	0.915483
5 STRASBOURG CONSEIL DE L'EUROPE AS	19	14	5	9	0	0	0	0	0	0	0	811	914	0.887309
6 AP HORIZONTAL UNIVERSITAIRES	16	14	2	12	0	0	0	0	0	0	0	669	823	0.814811
7 ASCMCIC CORPO MASC (Credit Mutual Carpe)	14	14	0	14	0	0	0	0	0	0	0	515	1032	0.499317
8 ATSCAF BASKET STRASBOURG														

Rencontres : (Jouées) (Gagnées) (Perdus) (Nulles)
Pén : (Pénalités) (Fort) (Défaut)
Points : (Marqués) (Excusés) (Quotient)



DANSES

■ **La section Danses de bal est une section orientée Loisir.**

La saison de danse s'articule autour de quatre thèmes :

- Tango, Paso Doble, Foxtrot et Marche.
- Rock'n'Roll.
- Rumba, Salsa, Mambo, Cha Cha.
- Valse, Valse lente, Java, Samba.

■ **Déroulement des séances**

Les séances de danse sont hebdomadaires. Les membres de la section côtoient également des personnes inscrites en dehors de celle-ci. Les séances de danse sont situées à :

A Brumath, tous les jeudis dans la salle de la Maison des œuvres

A Ittenheim, tous les vendredis dans la salle de la Maison des associations

A Mundolsheim, les mardis avec des cours West Coast et DiscoFox

Les cours de danse sont dispensés par notre professeur, **Didier Krebs**. Une vingtaine de personnes sont présentes à chaque séance dans chaque groupe.

Les cours sont divisés en deux groupes :

- Les débutants de 19 h 30 à 20h45.
- Les confirmés de 20h45 à 22h.

Les cours démarrent à la mi-septembre pour terminer début juin de l'année suivante.

Si vous n'avez pas de partenaire de danse, des portes ouvertes sont planifiées début septembre pour présenter le concept, présenter les participants et trouver un ou une partenaire de danse.

Dans la danse de bal chacun amène sa différence. Lui tient sa partenaire dans ses bras et la guide avec attention, il est le moteur du mouvement. Elle, attentive, le suit activement dans le calme de l'étreinte. Cela reste néanmoins un vrai sport d'équipe ou la discipline côtoie le plaisir de s'exprimer et d'évoluer en société.

Nous sommes à votre disposition pour tout autre renseignement. Les dates précises des cours nous sont communiquées fin août et le calendrier des cours vous est envoyé pour chacun des lieux. Des sorties vous sont également proposées pour parfaire les connaissances acquises.

● CONTACTS

Responsable de la section :

Thierry Dadure
03 88 14 27 59

Adjointe :

Sonia Kautzmann
03 88 14 73 46



ÉQUITATION

Notre association sportive a noué une relation étroite avec l'Ecole d'Équitation du Waldhof, deuxième club alsacien. Son infrastructure offre une large possibilité de vivre une passion équestre à l'intérieur d'un manège, à l'extérieur, dans une carrière ou un terrain de cross voire sur une piste de galop ou tout "naturellement" dans la forêt de la Robertsau et celle de la Wantzenau.

Les disciplines sont multiples. Du pony games au saut d'obstacles (CSO) en passant par le dressage, le hunter, le travail à pied, la voltige ou le TREC, la possibilité de vivre une émotion restera toujours aussi intense.

Ce sport se décline à la passion, tout comme l'exprime Claire, cavalière de notre section équitation :

"En quelques mots, pour moi, la passion du cheval c'est un moment d'évasion avec un animal doué d'une grande sensibilité, donc un moment de partage, et également un travail à deux qui demande de la rigueur... et souvent de l'acharnement et qui reste pour moi un sport "esthétique" à la limite de l'art et dans une belle ambiance car au Waldhof, je n'ai croisé que des instructeurs et des gens sympas !"

Pour contredire le dicton allemand : "*das Leben ist kein Ponyhof*"¹

Les chevaux comme les poneys permettront de progresser à son rythme en décidant de monter à cheval selon ses disponibilités à l'un ou plusieurs des créneaux proposés chaque jour de la semaine.

Le niveau de chacun permettra de choisir le mode sportif loisir ou celui de la compétition.

Et surtout, ce sport provoquera "fatalement" une complicité par-

ticulière avec son cheval ou son poney. Une émotion à vivre pour la partager.

Si vous aviez quelques questions, n'hésitez pas à en parler avec Gregory, Anne-Léonie, Valérie, Anne-Sophie, Dominique,...

Et si vous souhaitiez découvrir ce sport ou tout simplement remettre le pied à l'étrier, n'hésitez pas, contactez moi.

● CONTACT

Responsable de la section :

Yves Tazelmati
yves.tazelmati@cic.fr



1. "La vie n'est pas une partie de plaisir".

HANDBALL



■ **Aucun changement notable par rapport à l'année précédente. 15 licenciés cette saison.**

Cette saison est plutôt atypique au regard du classement de la section Handball du Crédit Mutuel dans son championnat corporatif. En effet, à l'heure où nous écrivons ces lignes, elle figure dans le trio de tête. Et ce, tant par SA victoire sur le terrain contre l'équipe de la Police, que par ses nombreuses victoires acquises sans même lutter. Entre une disqualification pour raison administrative et trois forfaits, l'équipe a engrangé des points sans trop se fatiguer.

Cette situation, si elle peut faire sourire, interroge néanmoins sur l'avenir du handball corporatif.

On ressent, année après année, une baisse régulière des effectifs et la disparition, espérons-le temporaire, de certaines équipes historiques comme celle de la CTS. Est-ce la conséquence du recul de "l'esprit corpo" et l'augmentation du niveau de jeu avec l'intensité parfois trop vive qui en découle ? Puisque la majorité des joueurs évoluent déjà dans un championnat classique, quel intérêt y-a-t-il à pratiquer en corpo s'il n'y a plus l'esprit "bon enfant" qui distinguait les deux formats de compétition ? L'avenir nous le dira.

Ces considérations mises à part et les résultats aidant, l'ambiance dans le groupe reste au beau fixe.



Avec ces forfaits nous nous voyons moins régulièrement mais sommes toujours contents de nous retrouver afin de partager ces moments autour de notre passion commune. Si vous souhaitez vous engager dans cette voie, n'hésitez pas à prendre contact avec nous en vue de la saison prochaine !

CONTACTS

Responsable de la section :

Clément Munch - clement.munch@creditmutuel.fr

Adjoint :

Rémy Wolf - remy.wolf@cmcic.com

GOLF

■ **La section Golf du CIC existe depuis plus d'une vingtaine d'années et regroupe actuellement 33 membres de tous niveaux : des débutants aux plus confirmés, certains participants à des compétitions pour représenter le Groupe CM CIC en collaboration (ou en association) avec la section Golf du Crédit Mutuel.**

La section propose à ses membres (salariés, conjoints ou enfants) :



● Des cours collectifs tout au long de l'année : les cours regroupent 2 à 5 personnes et sont dispensés par un professionnel au Golf de Strasbourg Illkirch ;

● Les sessions d'une durée de 1 h 30 se déroulent actuellement le samedi matin ou après-midi avec entraînement au practice et mise en pratique sur un "parcours compact" ;

● De participer à des rencontres amicales organisées chaque année dans différents golfs de la région, il suffit de disposer d'une carte verte pour participer à ces rencontres.

● 2 sont organisées par la section CIC Est (l'une au printemps et l'autre à l'automne)

● D'autres sont organisées par la Ligue Corpo Grand Est et ouvertes aux membres des AS.

● De participer à des compétitions lors de rencontres Corpo Entreprises de la Région Grand Est. Il faut justifier d'un index pour participer à ces compétitions (28 pour les femmes et 24 pour les messieurs).

Depuis 2017, les sections Golf du CIC Est et du Crédit Mutuel

concourent au sein d'une même équipe pour le championnat Corpo Entreprises de la Région Grand Est. Notre équipe s'est classée 1^{re} de la Division 2 et accède pour la saison 2018 à la Division 1 ce qui lui permettra de concourir pour les finales nationales.

La section est ouverte aux nouveaux membres de tout niveau : à la demande, des séances d'initiation collectives sont organisées pour découvrir ce beau sport et le rendre accessible à tous.

L'ambiance est à la convivialité, à la détente alors !

CONTACTS

Responsable de la section :

Isabelle Kaiser

Capitaine Équipe Corpo :

Marie Perrot Studer



MONTAGNE

Ne laissons pas le climat aux sceptiques

■ **Quoi que trompettent les Trump (le Giec, j'y écoute pas) et autre climatocéptiques, le climat, mon bon monsieur, n'est plus ce qu'il était. Nous le constatons avec nos activités en montagne, tout comme l'immuable beauté des paysages et la fraternité qui généralement y règne : nous sommes fondamentalement climato-dépendants.**

A l'opposé de nos confrères du pump, du yoga ou de la zumba, souvent climatisés ; compatissants envers nos camarades du volley ou du bad, victimes de l'effet de gymnase-serre ; plus que les cyclistes, coureurs ou golfeurs météo-dépendants, la montagne vit au rythme lent du climat.

Climat annuel : des chutes de neige automnales dépend la structure du manteau neigeux de janvier. Les températures de février influent sur les coulées d'avril, les précipitations de mai apportent les dernières neiges aux skieurs acharnés de juin.

Un mois de mars doux fera sortir la végétation et ravira les randonneurs d'avril, mai chaud et sec nettoiera le terrain de jeu pour l'escalade d'altitude, le soleil de juin liquéfie les ponts de neige objets des craintes des glaciéristes... mais décolle les rochers tenus par le gel pour les laisser tomber en avalanche.

□ **LA SECTION MONTAGNE, LES PIEDS DANS L'EAU AU MONT-SAINT-MICHEL.**



Mais climat décennal voire séculaire surtout : les refuges de montagne dans lesquels nous séjournons sont fréquemment décorés de photos ou peintures les représentant quelques dizaines d'années auparavant dans leur environnement de l'époque, et force est de constater qu'à la place du glacier qui illuminait le fond de vallée, on trouve aujourd'hui un amas de cailloux beaucoup moins photogénique.

Un glacier se forme par accumulation de neige qui ne fond pas d'une année sur l'autre et se compacte en glace sous son propre poids. Malgré les apparences, le glacier est un milieu liquide. Pas très liquide, mais liquide. Il se forme surtout en altitude, là où la température reste toujours négative, et coule vers la vallée, à raison de quelques mètres par an, quelques dizaines de mètres pour les glaciers-lapins. En descendant, il frotte sur le fond et les parois de sa vallée, arrachant des blocs rocheux, et pousse sur les côtés les poussières et cailloux qui formeront un amas sur ses flancs, la moraine. A basse altitude, il finit liquéfié par la chaleur, abandonnant ses bagages : blocs rocheux, déchets divers... parfois les restes d'un alpiniste disparu des années auparavant.

Si les glaciers "reculent", alors qu'ils ne font qu'avancer, ce n'est pas uniquement parce qu'il fait plus chaud dans la vallée en été, c'est bien parce que les températures sont en moyenne plus élevées tout au long de l'année et que le glacier n'arrive pas à se régénérer d'une année sur l'autre.



Grand jeu-concours

Après ce préambule sérieux, voici le jeu-concours de la section montagne.

But du jeu : trouver dans la grille ci-dessous le maximum de mots relatifs à la montagne. Les mots se lisent dans tous les sens, y compris en diagonale. Les mots n'ayant pas de lien avec la montagne ne sont pas comptés.

E	L	O	C	E	L	L	I	U	G	I	A	A
N	C	R	C	R	I	O	L	U	O	C	D	R
I	I	A	I	E	B	M	O	L	P	R	U	S
A	M	V	P	C	A	N	O	R	E	P	E	E
R	E	I	C	A	L	G	N	T	S	V	G	H
O	S	N	R	E	H	C	O	R	E	E	A	C
M	C	A	B	U	E	L	L	N	R	R	S	I
E	T	E	R	C	T	U	L	S	A	S	S	N
E	T	I	A	F	E	S	A	N	C	A	A	R
E	G	R	O	G	R	E	B	V	O	N	P	O
D	E	N	T	N	A	S	S	E	R	T	E	C
T	E	M	M	O	S	E	R	U	S	S	I	F
E	C	A	F	E	E	N	I	M	E	H	C	P

Envoyez vos résultats (liste des mots trouvés) à la BAL de la section : ascmcicmon@cm-cic.com dans le mois qui suit la parution de la gazette. Il y a un cadeau à gagner pour le/la meilleur(e) de la section, et un autre pour le/la meilleur(e) hors section !





Rappel des activités de la section :

● Alpinisme

Activité d'été, les courses en montagne sont l'occasion de découvrir ce milieu de roche, de neige et de glace. Les sorties organisées sont de cotation "Facile" à "Peu Difficile". Elles sont constituées de marche sur sentier, sur glacier et/ou de progression en rocher facile. Certaines courses un peu plus difficiles peuvent contenir des passages plus techniques sur glace et/ou sur roche. Le programme de la section comporte en général **4 à 6 sorties alpinisme entre juin et septembre**. Ces sorties se font sur des **week-ends de 2 ou 3 jours**, avec départ le samedi matin tôt et retour le dimanche ou lundi dans la soirée. Nous passons les nuits en demi-pension dans les refuges d'altitude.

La saison débute par une sortie accessible aux débutants, il est fortement recommandé à ceux-ci d'y participer avant d'envisager d'autres sorties. Attention, une bonne condition physique reste toutefois absolument nécessaire (bon marcheur-randonneur). La trêve hivernale est mise à profit pour faire une ou deux journées d'exercices dans les Vosges (encordement, arrêt de chutes en neige, progression en pente de neige ou glace,...).

● Escalade

Nous pratiquons l'escalade en salle toute l'année et à l'extérieur de mai à septembre, lorsque les conditions météo le permettent.

En "intérieur" (sur mur artificiel) ou en milieu naturel, la pratique de l'escalade en école vous permettra de vous familiariser avec ce sport où souplesse, équilibre et force physique sont nécessaires et complémentaires. Vous apprendrez également les règles de sécurité, les manipulations de cordes et les techniques d'assurance nécessaires.

Séances en salle :

– au gymnase Jacqueline, avenue Pierre Corneille, Strasbourg (Haute-pierre), **les vendredis de 19 h à 22 h**, séance parfois suivie d'une 3^e mi-temps.

Accès gratuit et réservé aux membres de la section. Il n'y a pas d'encadrant professionnel, mais les débutants seront toujours pris en charge par un participant expérimenté.

Sorties en extérieur :

– **en semaine après le travail**, selon la météo et les disponibilités de chacun.

Chacun est invité à proposer une sortie aux autres membres. Les sorties se font alors sur les falaises alsaciennes (Klingenthal, Kobus, Rocher du Lion, Muhlberg,...). Elles sont aussi parfois l'occasion (après l'effort) de se retrouver autour d'un barbecue sur feu de bois.

– **le week-end selon le calendrier de la section**, pour des destinations plus lointaines, sur 1 ou 2 jours.

● Randonnée et raquettes

La randonnée est pratiquée tout au long de l'année, sur des raquettes lorsque la neige le permet.

Nous partons pour la journée (dimanche) 1 à 2 fois par mois dans les Vosges ou la Forêt Noire, ou pour un week-end plus ou moins prolongé 2-3 fois par an, dans le Jura ou les Alpes.

Les randonnées sont généralement ouvertes à un public très large, y compris familial avec enfants, parfois plus techniques ou athlétiques et donc réservées aux adultes en bonne forme physique !

● Ski de Randonnée

Activité d'hiver et de printemps, le ski de randonnée est le pendant naturel de la randonnée pédestre d'été. Il en va de même pour le ski alpinisme par rapport à l'alpinisme.

La section organise des sorties de niveaux variés. Généralement, celles de début de saison sont plus faciles que les suivantes.

En effet, le ski, en janvier et février, ne peut être effectué sur glacier ; ceux-ci n'étant pas encore assez stabilisés. C'est donc l'occasion de faire du ski sur les alpages.

Chaque année, une à deux sorties d'initiation sont organisées. Toute personne ayant un minimum de technique à ski (de descente) peut y participer.

C'est en effet une initiation à la pratique de la randonnée à ski et non une initiation au ski en général.

Avant de vous inscrire, essayez-vous à côté des pistes !

● Via Ferrata

Des sensations fortes sans technique particulière... La via ferrata nous vient d'Italie où elle a une origine militaire. Il s'agissait d'équiper des voies rocheuses avec des câbles, des échelles et des marches afin de faciliter la progression des troupes dans celles-ci. Cette activité permet au plus grand nombre d'aborder des falaises qui étaient auparavant réservées aux grimpeurs. Le "ferratiste", doté d'un baudrier et d'une longe spéciale, progresse à l'aide des barreaux et des échelles en s'auto assurant sur les câbles en place. Cette apparente facilité technique ne doit toutefois pas faire oublier que la progression peut parfois devenir très athlétique.

La section organise en général 2 sorties via ferrata par saison, en juin et fin août ou début septembre, sur un week-end de 2 ou 3 jours. L'hébergement est confortable (gîte en vallée) et l'ambiance sympathique et parfois festive !

Gilles André

NATATION



■ Pour notre première saison sous la bannière ASCMCIC, les sections historiques ASCM et CIC-Est, ont réussi la réunification. La Tribu blanche est née ! Pas de conseil, nous gardons tous un seul et même flambeau...

Les effectifs sont mathématiquement en hausse, mais en la matière, rien n'est systématique, donc nous pouvons en être fiers. Nous comptons 43 membres, 10 dans la partie coachée par Mouss, notre MNS et 33 dans la partie "bénévole" coachée par Jérémie et Michaël.

Pour la nouvelle saison, nous reconduirons l'organisation actuelle, **avec les entraînements de Mouss les Lundis, Mercredis et Vendredis midis** et les entraînements de Jérémie et Michaël... Tous les jours suivant les inscriptions sur le portail Sport ! Nous disposons ainsi d'une offre complète.

■ La saison

Côté événements, la saison 2016-2017 a été une nouvelle fois très riche... Je ne parle pas là d'or, d'argent ou de bronze, mais bien de richesse humaine et sportive.

Après un début de saison couronné par une sortie Bowling et un petit resto, nous avons rapidement pris la mesure des échéances qui s'annonçaient à nous. Les entraînements du midi ont été très bien fréquentés et notre stage printanier en Allemagne a été une belle réussite avec 12 participants. Il a été l'occasion de réunir encore d'avantage l'équipe coaché par Mouss et celle coachée par Jérémie



et Michaël grâce à la présence d'Anne-Solène et Patrick...

Sans aucun doute, nous renouvèlerons l'expérience la saison prochaine.

Les Olympiades Crédit Mutuel, puis les jeux européens de Ghent ont aussi galvanisé les troupes. Nous y avons présenté deux équipes. 10 nageurs et nageuses pour les Olympiades et 8 pour les jeux de Ghent... du jamais vu pour la section ! Les résultats, sont à la hauteur de la fréquentation... Pour les médailles, nous songeons à changer l'unité de mesure et à parler en kilos...

Pour les Olympiades, sur 11 médailles distribuées nous en avons remporté 9, grâce à Jérémie "The Dolphin" et Mike "Le papillon". Les épreuves de nautisme ne nous ont pas fait peur non plus, avec des régates en Catamaran bien maîtrisées malgré des marins du CMO très affûtés ! La Team 69, avec Kévin et Michaël ont d'ailleurs remporté haut la main l'épreuve du relais Kayak de mer/Paddle.

Ghent, fût pour la plupart d'entre nous une première compétition au niveau international... et là, il y avait du niveau. Les meilleurs nageurs adverses tournaient à 24 secondes au 50m Nage Libre... Dans la catégorie "plus de 60 ans", on avait encore

des nageurs à 28s au 50m. Il est important pour moi de bien cadrer les choses car l'on pourrait penser, vu nos médailles, qu'il suffit de nager pour en gagner.

Et bien non, il y a certes certaines catégories plus "faciles" mais globalement nous dirons : "il y a du Level" !

Dans ce contexte très concurrentiel, il faut saluer la performance de Jérémie, 8 fois médaillé (**5 en or, 3 en argent et 1 en bronze**), de Michaël **1 fois médaillé en bronze**, mais aussi de tous les nageurs qui se sont battus avant tout face à eux-mêmes, et qui ont amélioré sensiblement leurs temps personnels.

Notre relais homme a fini 4^e, au pied du podium, après une terrible bataille. Merci à Kévin, Stéphane, Jérémie et Michaël. Félicitation aussi à nos féminines, présentent dans tous les combats.

Pour finir et "meubler" la période estivale, nous avons organisé, grâce à la commune d'Eschau le premier challenge inter-entreprises de Natation ! Il s'est déroulé le 19 août dans le Canal du Rhône au Rhin. Forts de 12 nageurs présents, nous avons remporté le challenge haut la main !

Nous espérons avoir suscité l'intérêt de certains d'entre vous, nageurs débutants, occasionnels ou confirmés, et vous retrouver à la rentrée pour venir nous renforcer encore !

● CONTACTS

Responsable de la section :

Michaël Grammont

Adjoint :

Jérémie Reist



RUGBY

■ **Le Touch, cinq lettres pour six joueurs par équipe sur le terrain.**

Un peu d'histoire : Si l'on parle plus aisément du "Touch' Rugby" par chez nous, c'est sous le nom de "Touch' Football" que ce sport est connu en Australie, pays où il a vu le jour. Pourtant, ce sont plus les mains qui touch' le ballon que les pieds.

Bien qu'il soit (bien) né du Rugby, il a développé ses propres règles et a pris une part d'indépendance. Sport à part, il a sa propre ligue internationale et c'est le sport le plus pratiqué par les étudiants dans son pays d'origine. Il se développe depuis peu en France, mais chaque année la ligue française a le plaisir de voir se créer de plus en plus de clubs dans toute la France, voire dans les entreprises !

■ **Tous ensemble**

"Savez-vous pourquoi le ballon de Rugby est ovale ? C'est parce que les rugbymen et women le serrent trop près de leur cœur. Et, tout comme ce dernier, au Touch', il en a gardé la forme." Ici, hommes et femmes défendent à part égale le maillot : c'est un des seuls sports mixtes en France, voire au monde, que l'on peut pratiquer en compétition ! Attention mesdames, ces messieurs ne seront plus aussi galants avec vous.



■ **Mais le Touch', c'est quoi ?**

Si le Touch' Rugby contient le mot "Rugby", rassurez-vous, ce n'est qu'une illusion ! À part le ballon ovale et la passe en arrière, ce sport n'a rien à voir avec ce que vous pouvez imaginer. L'objectif est de marquer sans se faire toucher.

Eh oui, pas de force brute dans ce sport, mais de la vitesse et de l'agilité. Chaque équipe est constituée de 6 joueurs disposant de 6 touchés pour marquer sur un terrain de la taille d'un terrain de foot. Vous aimez courir ? Vous allez parcourir du terrain et devoir gérer votre souffle par des "cardio" incroyables, pour essayer d'aller marquer sans vous faire toucher. À chaque "touché", la balle est remise en jeu et le jeu peut continuer. Si le travail des attaquants doit être parfaitement coordonné, celui de la défense en va de même. Sport d'équipe, le rôle des coéquipiers est primordial. L'individualisme est mis au repos dans ce sport. Sans l'autre, vous n'allez pas bien loin. Donc, plus le jeu est coordonné et rapide, plus il y aura d'attaques... et de terrain à parcourir. Le souffle devient alors le septième joueur.



Les muscles et les poumons n'ont pas la seule part belle dans ce sport: il faut aussi de la tête, car vos adversaires sont aussi des stratèges et des combattants.

■ **L'après match**

Une fois que le match est terminé, chaque joueur salue l'équipe adverse avec un profond respect. Le corps a perdu "certainement" quelques kilos sur le terrain, le cœur et les poumons ont quant à eux gagnés quelques médailles. Et puis, tout cela se termine devant un bon verre amical et réparateur, où ne règne aucune rancœur ni haine. Tout le monde ne forme qu'une seule bande de bons copains.

Ce sont les valeurs du touch : amusement, respect et fairplay.

■ **En conclusion**

Un sport où vous ferez fonctionner votre tête, vos poumons, vos jambes et votre cœur, Le tout dans une ambiance conviviale...

Mieux qu'une séance de cardio en salle, venez pratiquer le Touch' en plein air et entre amis.

Sébastien et Camille L.



● CONTACTS
Ronan Français

SANDA



■ Une première saison qui s'achève pour la section sanda de l'ASCMCIC. Un petit groupe s'est créé et cela augure de très bonnes choses pour l'avenir. Les séances ont toutes eut leur lot de sueur et de rire, une bonne ambiance permettant toujours d'aller un peu plus loin dans le travail.

Je pense que pour certains les mots Tabatta, ou Bring Sally Up ont pris un vrai sens, et tout le monde sait maintenant qu'en 4 minutes il peut s'en passer des choses.

Ce fut également un plaisir de voir, au fil des séances, les membres de la section intégrer l'esprit du sanda, en appliquer les techniques spécifiques, voir des personnes évoluer et toujours une satisfaction pour celui qui anime les séances.

Un grand merci donc aux fidèles de la première heure et d'ores et déjà on souhaite la bienvenue aux nouveaux pour la saison prochaine.

Pour mémoire le Sanda, aussi appelé Boxe Chinoise, est un sport de combat dans lequel vous pouvez utiliser les pieds, les poings et la lutte.

La pratique du sanda vous permettra de développer les qualités physiques de base : la force, la vitesse, l'endurance, cela au cours de séance ou chacun pourra s'exprimer à son niveau.

La pratique d'un sport de combat agit aussi beaucoup sur l'état d'esprit et sur la confiance en soi.

Il n'est pas nécessaire d'être ultra sportif pour venir essayer, il suffit d'avoir l'envie, et d'être prêt à se dépasser un peu.

Que ce soit pour se défouler, pour progresser techniquement, pour s'ouvrir à d'autres méthodes d'entraînement, n'hésitez plus franchissez le pas ! On vous attend dès la rentrée avec au programme un début de saison en grande partie consacrée à la remise en forme après l'été et à la révision des bases.



Puis arrivera rapidement un évènement à ne pas rater : la venue d'un grand champion ! En effet les 14 et 15 octobre mon ami Thomas Diagne, combattant professionnel de MMA en Californie et ancien champion de France et d'Europe de Sanda nous fera l'honneur d'animer un stage à Mutzig. Ce stage sera ouvert aux membres de la section ce qui leur permettra de côtoyer les meilleurs combattants français de Sanda. Nous aurons ensuite toute la saison pour mettre en pratique les techniques apprises au cours de ce stage qui nous permettront de pousser un peu plus loin les connaissances déjà acquises au cours de la première saison.

Au plaisir de vous croiser sur cette route.

*Votre entraîneur,
Mike.*

SPINNING



■ Le spinning (également appelé vélo en salle ou RPM™) est un cours de vélo d'intérieur de 50 minutes, basé sur le cyclisme sur route.

Sa pratique régulière permet de :

- Brûler des calories.
- Améliorer la résistance et l'endurance.
- Améliorer sa coordination.
- Développer la force par un travail des muscles de l'abdomen et du dos.

● Augmenter sa capacité cardio-pulmonaire.

■ Comment ?

Au rythme d'une musique entraînante et sur les conseils d'un coach hors pair, vous roulez sur un parcours équivalent à 20-25 kilomètres de terrain varié, en contrôlant l'intensité de votre effort avec la molette de résistance et la cadence imprimée aux pédales.

En une séance vous brûlez entre 500 et 800 kcal et libérez suffisamment d'endorphines pour vous permettre de vous sentir en super forme le reste de la journée.

Les séances ont lieu plusieurs fois par semaine et nécessitent l'inscription au préalable dans l'appli Sport (nombre de vélos limité).

■ Alors tenté par l'expérience ?

Renseignements – Inscription auprès des responsables.



● CONTACTS

Responsables salle :

Matthieu Fargetton et Laurent Martz



SQUASH

La section est ouverte à tous quel que soit le niveau !

■ En adhérant à la section tu pourras...

- Pratiquer le squash à volonté à l'ASL Robertsau (sous réserve de souscription d'un abonnement).
- Suivre des entraînements les mercredis et jeudis midi avec un moniteur diplômé.
- Participer aux séances libres du lundi soir à partir de 18h30.

■ Compétitions

Nous avons l'habitude de jouer au niveau régional et national.

■ Résultats 2016/2017

Championnat régional :

- 2^e et 9^e de la D1
- 2^e et 3^e de la D2

Championnat national Tours :

- 3^e Tableau féminin.

Sport entreprise européen :

- 2^e place.



□ LES SQUASHEURS DE L'ASCMCIC.



■ 2016-2017 : Ils l'ont fait

En septembre, le cru Squash 2016-2017 émanait une senteur d'un millésime très prometteur, son épanouissement a été au-delà de tout espérance.

En D2, il y a eu tout d'abord le passage de relai en tête d'équipe des joueurs expérimentés vers les jeunes pour leur permettre de mieux s'aguerrir. Ils ont tenu leurs rôles à la perfection en menant



l'équipe 3 à une très belle 2^e place. Quant à l'équipe 4, sur le podium aussi, elle a tout tenté pour les déloger, menant la bataille jusqu'à la dernière rencontre où les 2 équipes se rencontraient. L'épilogue de cette lutte fratricide a été l'excellent match des n°3, Isabelle VS Stéphane, qui s'est joué jusqu'au terme des 5 jeux... un match exaltant emmenant les spectateurs au paroxysme des encouragements... en final un grand moment de convivialité au Bar le Grincheux avec toute la famille squashistique y compris D1 et D2.

L'apothéose de la saison s'est située à Ghent où se déroulaient les 21^e Jeux Européens. Les organisateurs avaient mis tout leur savoir-faire pour nous faire oublier Riccione : très belle ville, beaux complexes sportifs, excellente organisation.

L'apogée 2016-2017 a donc été la très belle médaille d'argent glanée par l'équipe n°2, où en final de l'épreuve Open-Mixte, les supers favoris n'ont pas eu la vie belle, en devant batailler dur dans les 3 matchs.

POM est allé au bout de lui-même pour s'éteindre les armes à la main.

Aleksandra a su mener la vie dure à l'allemande ex jeune joueuse de l'équipe nationale.

Quant à Cricri, il a brillamment su élever son niveau dans ce vaillant combat à l'issue fatale.

Un Très Grand Bravo aux 4 joueurs de l'équipe 2 : Aleksandra, POM, Christian S et Christian H, sans oublier le soutien des 4 autres joueurs de l'équipe 1 : Marielle, Yann, Guillaume et Jean-Yves.

□ LES 8 JOUEURS.



La recette des squasheurs à Ghent :

- Prendre un repas du soir avec du sang de bœuf (de préférence argentin).
- Manger une bonne gaufre.
- Boire de bonnes bières belges en terrasse.
- Avoir la frite sur le court sans mettre forcément des patates.

La réussite

- Avoir un bon tirage au sort dans la phase de poule.
 - Jouer contre Ghent sans en porter.
- Vivement 2019 pour les 22^e jeux européens à Salzbourg, auxquels nos 8 squasheurs se sont fait une promesse : "ça va scier" (mot argotique fréquemment utilisé par les squasheurs, la syntaxe de ce mot pouvant évoluer suivant l'outil du bucheron pompier : la Hache).

■ Autre exploit de la saison : les championnats de France corpo féminin à Tours !

Après un début de tournoi avec le moral au plus bas suite à la blessure de notre capitaine lors du dernier entraînement à Strasbourg, le moral est remonté petit à petit. 6 équipes étaient inscrites dans ce tournoi, et nous avons eu la chance de toutes nous rencontrer.

Première rencontre : MACIF tête de série n°1, et défaite sans surprise. À noter cependant le fait qu'Aleksandra a donné du fil à retordre à son adversaire.

Deuxième rencontre : Toac. Après un coaching un peu musclé, Marielle gagne son match. Brigitte perd le sien sur une jambe... match décisif pour Aleks qui bat haut la main une 2^e série. Et une victoire d'équipe ! Le moral remonte !

Troisième rencontre : Thales tête de série n°2. Brigitte monte sur le cours, met la machine à "services en cloche" en marche et, contre toute attente, gagne son match ! Malheureusement, Marielle et Aleks tombent sur des adversaires hors de portée... nous perdons, mais seulement 1/2.



□ LE PODIUM.

Quatrième rencontre : Orange. Tout repose maintenant sur Marielle et Brigitte, car les n°1 sont vraiment très bien classées... donc, le stress monte... Brigitte est vite rassurée, son adversaire est débutante. Pour Marielle, qui n'aime pas les matchs décisifs, tout commence bien, et finit bien malgré un 2^e jeu serré. Aleks joue pour le plaisir.

Et nous voilà en 3^e position au classement provisoire. Notre objectif de début de tournoi était : "Nous nous battons jusqu'au bout !". Il devient alors : "on doit gagner !". Nous sommes 3 équipes à prétendre au bronze !

Dernière rencontre : IBM tête de série n°3 ! Comme la veille, tout repose sur Marielle, qui n'aime toujours pas cela, et Brigitte. Mais nous avons la chance d'être coachées par Alexandre du Crédit Agricole de Lorraine... Il sait conseiller Marielle à 1 jeu partout. Et elle remporte le premier match 3-1 ! Brigitte perd le 4^e jeu après une balle de match mais finit par mettre en pratique les conseils d'Alex dans le 5^e jeu et gagne son match ! Aleks joue pour le plaisir et nous fait une belle démonstration de parallèles collées au fond du cours, telle une pro !

Et nous voilà sur le podium ! Heureuses et fières du chemin parcouru !

● CONTACTS

Responsable de la section : **Brigitte Herbster**

Adjoint : **Christian Hutin**

TAEKWONDO

La section propose des cours du lundi au vendredi sur Strasbourg de plusieurs disciplines Taekwondo évidemment sous différentes formes : **Loisirs, Combat, Technique**,... mais aussi une formule Fitness le **Body-Taekwondo** ou encore des cours de **Self-Défense** ou de **Hapkido** (mélange d'aïkido, de judo, et de taekwondo). Vous pouvez accéder à tous les cours ou ne choisir qu'un type de pratique, c'est à la carte.

Les cours ont lieu à l'ASPTT de Strasbourg au Centre Sportif Ouest, 6 chemin Long. Horaires complets sur www.phoenix-taekwondo.fr. Venez faire un cours d'essai gratuit le jour de votre choix.

La Section a participé à plusieurs compétitions de Taekwondo Combat et Technique en région ainsi que de Hapkido au niveau régional et national. Notons une première place en technique en région pour Christophe Guet, un élève formé depuis quatre ans dans la section.

La section organise de nombreux repas et événements tout au long de l'année comme la soirée karaoké qui a connu un grand succès. Nous étions également présent à la soirée "Fée du Sport" comme chaque année, qui fut encore une fois, un grand succès.

La section a aussi ouvert le dimanche matin un créneau de méditation avec une nouvelle enseignante qui se nomme Valérie. Nos volumes horaires de cours devraient augmenter en septembre tant en Taekwondo, qu'en fitness ou en méditation.



CONTACTS

Responsable de la section :

Romain Spielmann

Adjoint :

Christophe Guet

TENNIS

Un mauvais tour

Pour leur 2^e année dans l'élite du championnat de tennis entreprise, nos joueurs (Nicolas Rasamoelina 4/6, Antoine Bonin 5/6, Antoine Martin 5/6 et Sylvain Schneider 15/1) commençaient par un déplacement à Tours pour affronter l'équipe USFEN 37.

Face à une équipe alignant des joueurs classés 1/6 3/6 4/6 et 15/4, nos tennismen n'ont pas créé l'exploit.

En effet, Nicolas et Antoine B. sont tombés sur plus fort qu'eux. Le match le plus accroché a été celui d'Antoine M. Confronté à un adversaire affûté physiquement mais pas toujours fair-play, Antoine n'a pas été loin de permettre à notre équipe de recoller à 2 partout (défaite au tie-break du 3^e set).

Un peu plus tôt, Sylvain avait gagné contre un adversaire manifestement plus à l'aise sous les paniers que devant le filet...

La logique des classements ayant été respectée : victoire 4/1 des enseignants.

Turbulences à l'atterrissage

Pour leur seule rencontre à domicile, nos garçons se devaient de gagner en vue du maintien en Nationale 1.

Perdre une rencontre au double décisif est toujours cruel. S'incliner



□ QUENTIN.

au super tie-break l'est encore davantage. C'est le scénario qu'on vécu les garçons du Crédit Mut à l'occasion de la réception d'Airbus sur les courts du TC Rosheim.

Après les quatre simples disputés sur terre battue extérieure par un temps capricieux, le score était de deux points partout. Nicolas Rasamoelina (4/6) et Antoine Martin (5/6) avaient baissé pavillon contre deux adversaires très solides. Dans les deux autres simples, Antoine Bonin (5/6) et Quentin Vogt (5/6) avaient permis d'entretenir l'espoir en s'imposant en deux sets. Mention spéciale à Quentin, dont la raquette n'a pas tremblé pour son baptême du feu en championnat de France tennis entreprise.

Le double s'est joué en indoor sur une surface synthétique. Après avoir empoché la première manche de belle manière, la paire Martin/Bonin a plongé, le super tie-break tournant carrément au cauchemar. Défaite 2/6 6/4 1/0.

■ Un métro bien trop rapide

Pour le compte de la 3^e journée, nos garçons se déplaçaient à Antony dans la banlieue sud de Paris pour affronter l'US Métro.

Comme l'an passé, l'US Métro alignait une équipe très solide

avec des joueurs classés jusqu'à 6 échelons au-dessus des nôtres.

On peut dire que la mission s'annonçait impossible d'autant plus que les joueurs de la RATP étaient déjà tous bien mieux classés.

Sans suspense, nos garçons ont perdu 4-0 mais n'ont, par contre, pas démerités.

Nicolas Rasamoelina (4/6) avait la lourde tâche d'affronter un négatif classé -2/6 et ancien -15. Après la perte rapide du 1^{er} set (6/1), notre Nico s'est bien repris dans le second pour faire la course en tête et même mener 4/1 puis 5/3. C'est à ce moment-là que son adversaire profitait de sa fébrilité sur quelques smashes mal négociés pour recoller à 5 partout puis conclure le match 7/5.

De son côté, Antoine Martin (5/6) était opposé à un joueur classé 2/6 et anciennement 817^e à l'ATP. Après avoir fait la course en tête jusqu'à 5/4, Antoine perdait le 1^{er} set 7/5. Dès lors, le match tournait en faveur du joueur local qui bouclait le match en remportant plus facilement le 2^e set 6/2.

Sylvain Schneider (15/1) affrontait, quant à lui, un tennisman classé 3/6. Malgré un début de match équilibré et des occasions de breaks ratés par notre capitaine, le joueur parisien a par la suite géré son match en s'imposant 6/3 6/2.

Enfin il s'agissait du baptême de feu en championnat de France pour notre ancien président de section, Olivier Mann (15/5). Pour sa "première", il était opposé à un joueur classé 5/6 et ancien -4/6. Malgré quelques jolis coups et plusieurs balles de jeu en sa faveur, Mannol s'est vu infligé une bicyclette.

■ Nuage noir à Lyon

Pour la dernière journée, nos tennismen se déplaçaient en terre rhodanienne avec l'objectif d'arracher un improbable maintien. Malheureusement c'était à craindre, nos tennismen ont coulé.

Le temps froid et venteux n'annonçait rien de bon pour nos garçons. Dès les premiers coups de raquette, Sylvain Schneider

(15/1) et Antoine Martin (5/6) ont su que la mission allait être compliquée sur les courts en ciment du TC Montanay. Si captain Slide a bien réussi à se sortir des griffes d'un joueur atypique (sauvant au passage deux balles de match), Antoine a pris le bouillon contre un adversaire dont le classement sur le papier (15) avait tout de la mauvaise blague. On ne s'attardera pas sur la prestation d'Antoine Bonin (5/6), balayé par un joueur classé 15 qui a récité son tennis pendant les 50 petites minutes du match. Quant à Quentin Vogt (5/6), le petit nouveau du groupe, il a sorti quelques jolis coups qui n'ont pas suffi à terrasser un adversaire (4/6), lui aussi largement sous classé.

Après deux saisons passées dans l'élite du Tennis Entreprise, les garçons du Crédit Mut quittent la Nationale 1. La saison prochaine, ils retrouveront la Nationale 2.

● CONTACTS

Marc Magnani
Adjoint :
Olivier Mann



□ OLIVIER.

TENNIS DE TABLE



■ Nous sommes aujourd'hui 25 pongistes réguliers dont une quinzaine sont là pour représenter nos couleurs en corpo où nous avons 3 équipes.

L'équipe 1 qui est en division 1 termine à la 5^e place (sur 6) du championnat et voici les mots du coach Alain :

Équipe 1 – saison réussie !

“Être ambitieux pour l'équipe 1, c'est savoir se maintenir”. Cet objectif, peu glorieux diront certains, a encore été atteint cette année avec 2 victoires et 2 nuls en 10 matchs. Les matchs “à gagner” l'ont été avec sérieux et parfois avec brio. Merci à toute l'équipe “d'anciens” : Aurélien, Christian, Lionel, Pascal et Alain. L'objectif pour la saison à venir est tout trouvé : se maintenir tout en conservant le superbe état d'esprit, sur le terrain et en dehors.

L'équipe 2 termine 2^e de division 2 et voici mon compte rendu :

“Malgré une relégation, un an seulement après avoir connu la division 1, nous avons pour objectif caché de retenter la remontée immédiate. Pour cela, il nous fallait faire une excellente saison mais nous avons un concurrent de taille qui avait également l'objectif de la montée et avec une équipe plus forte sur le papier. Notre saison fut excellente jusqu'à deux journées de la fin ou nous n'avions que des victoires (5) et un nul héroïque que nous avons arraché contre nos concurrents directs avec qui nous étions à égalité de point. Malheureusement nous craquons et perdons nos deux derniers matchs ce qui nous fait tomber à la deuxième place. Malgré tout ça reste une excellente saison dans un superbe état d'esprit. Nous retenterons notre chance l'année prochaine. Merci à Michel et Cedric Dautel avec qui nous formons le noyau dur de cette équipe mais aussi à nos jokers de luxe que sont Thomas Brenckle et Cedric Caroli (bon vent à lui car il arrête sa carrière de pongiste)”.



L'équipe 3, qui est en division 3, termine à la 4^e place (sur 5) du championnat.

N'ayant pas suivi de l'intérieur leur saison, voici les mots du coach David :

“Encore une année pleine d'émotions pour l'équipe 3 qui, bien que jouant en dernière poule, ne démérite pas avec 3 victoires dans la saison. Nous oublierons les quelques déceptions et retiendrons les évolutions tant individuelles que collectives (que de souvenirs en double !) et surtout les bons moments de convivialité que cette saison nous a encore apportés. “La 3” a à cœur de montrer aux autres équipes CM qu'elles peuvent compter sur nous ! Il faut remercier Aude pour son passage éclair, Thierry, Julien, Michel, David et Ionut pour sa participation en coulisse. Nous avons déjà hâte de reprendre le bois en main”.

Enfin une bande d'irréductibles pongistes (toujours les mêmes) sont allés défendre les couleurs de AS lors des olympiades à Granville.

Malgré un niveau très élevé des 38 participants (dont carrément un numéroté français), nous avons tout donné et nous finissons sur :

- Une très bonne note avec la belle 6^e place de Loic qui s'incline en place de classement contre le numéroté français (et vainqueur du tournoi), sans quoi il aurait pu espérer un meilleur classement potentiel.
- Un tir groupé au milieu de classement avec la 22^e, 24^e et 25^e place de Cedric, Alain et moi-même. Je retiendrai d'ailleurs ce super match en 5 set entre Alain et moi gagné “miraculeusement” par Alain
- Une 33^e place pour Michel qui a tout donné et s'est fait plaisir.

Restera de ce voyage une nouvelle fois plein de souvenirs et d'anecdotes (épisode de la chaise de Michel, la découverte du ping Tong,...) mais de toute façon, comme le dit l'adage, tout ce qui est à Granville reste à Granville.

N'hésitez pas à revenir rejoindre notre belle famille de l'ASCMCIC et notamment celle de la section **Tennis de table** ou je garantis l'ambiance. **Nous nous entraînons les lundis soirs de 18 h 30 à 21 h 30 au Hall AGR** (derrière le parlement européen).

Nico.

CONTACTS
Michel Frank



□ À GRANVILLE.

TIR



Nombreux sont ceux qui pensent que le tir sportif n'est pas un sport car ça ne bouge pas.

Un "vrai" sportif est considéré parce qu'il remue beaucoup et qu'il réalise des records à un rythme soutenu voire intense.

La dépense musculaire est très basse par rapport à celle réalisée pour la natation, le tennis, le golf ou le cyclisme cependant, le tir est un sport d'adresse où le mental est primordial.

On s'y prépare physiquement et mentalement, on s'entraîne, on subit des revers, on gagne des victoires, on se concentre, on souffre, on s'initie, on se perfectionne, on tire en équipe ou individuellement...

Il y a des compétitions, des championnats, des challenges et n'oublions pas c'est même un sport olympique...

Qui osera dire que ce n'est pas un sport ?

Chacun pratique comme il le souhaite, compétition, tir de loisir, pas d'obligation. Chacun progresse à son rythme.

Les tireurs de la section tir de l'ASCMCIC l'ont découvert et y ont pris goût tout comme Marius qui progresse de saison en saison.

La vie de la section est ponctuée par des compétitions plus ou moins importantes comme par exemple un rendez-vous annuel à Dieuze en Lorraine, qui permet aux tireurs les moins aguerris de se mettre en compétition hors de leur zone de confort.

Les entrainements se font **tous les jeudis soirs à partir de 19h**, dans les superbes installations de **L'Amitié à Lingolsheim, 19 rue de Geispolsheim**, si vous souhaitez nous rejoindre **n'hésitez pas à contacter Marie-Odile Waltz** qui se fera un plaisir de vous proposer une initiation.

● CONTACTS
Marie Odile Waltz



YOGA

Promis !
Cette année, avant de cibler ceci...



... et afin d'éviter certaines désillusions estivales...



J'assure et je me prépare grâce
aux cours de la section yoga de
l'ASCMCIC!

● CONTACT
Responsable de la section :
Albert Welsch
03 88 14 87 50 - 06 19 11 44 77

Planning des salles

Horaires Salle Synergie

● ASCMCIC Wacken

JOUR	HORAIRE	ENSEIGNANT
MARDI	17 h 15 à 18 h 45	Odile
VENDREDI	17 h 30 à 19 h	Vincent

Horaires hors site du Wacken

● Robertsau "Nanou"

74, rue des Jardiniers
Yoga Nil Hahoutoff

JOUR	HORAIRE	ENSEIGNANT
LUNDI	20 h à 21 h 30	Jean-François
MERCREDI	20 h à 21 h 30 (complet)	Vincent

● Association ASANA

Yoga de l'énergie

JOUR	HORAIRE	ENSEIGNANT
MARDI	18 h 15 à 19 h 15 Schilik égl. Notre-Dame avec compl. méditation de 19 h 15 à 19 h 45	Christiane
MERCREDI	18 h 30 à 19 h 30 École maternelle Shluthfeld Neudorf	Christiane /Roland
JEUDI	12 h 30 à 13 h 30 12 rue des Pucelles Strasbourg	Christiane /Roland

● Association SURYA

Yoga Satchidananda

JOUR	HORAIRE	ENSEIGNANT
MARDI	12 h 15 à 13 h 30 Gymnase Bon Pasteur	Odile
MARDI	19 h 30 à 21 h Conseil des Quinze	Claudine
MERCREDI	18 h 15 à 19 h 30 Gymnase Bon Pasteur	Corinne
JEUDI	12 h 15 à 13 h 30 Gymnase Bon Pasteur	Claudine
JEUDI	18 h à 19 h 30 Gymnase Bon Pasteur	Claudine
VENDREDI	12 h 15 à 13 h 30 Gymnase Bon Pasteur	Claudine

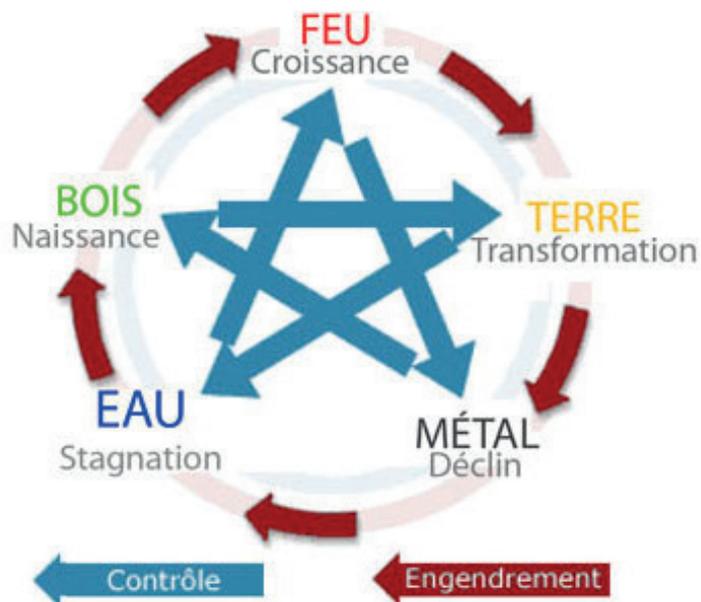
UN TEMPS POUR SOI

Après quelques séances "découverte" en février puis au cours de l'été 2016, la section "**Un Temps Pour Soi**" a démarré son activité en septembre dernier, profitant des nouvelles salles de sport installées au Wacken.

Chaque mardi matin et chaque vendredi midi, Anne Delmas, praticienne de Shiatsu et de Qi Gong, propose une gymnastique énergétique sous forme d'ateliers collectifs d'une heure, accessibles à tous.

Chaque semaine, l'atelier aborde un thème différent, en relation avec les saisons et les organes du corps qui s'y rapportent selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ainsi, l'automne dernier, nous avons travaillé sur le renforcement du système immunitaire (ça aurait été dommage que nos membres tombent malades à peine la section lancée !), la préparation mentale à des rendez-vous importants, la relaxation. Puis cet hiver nous avons vu comment améliorer la digestion (bien utile juste avant les fêtes de fin d'année), comment éviter et soulager les problèmes de dos, les maux de tête, comment gérer l'anxiété, le surmenage... Durant ce printemps, nous tentons de détoxifier notre foie, de détendre nos yeux sollicités par le travail sur écran et gérer notre énergie pour rester en forme toute la journée. Puis l'été à venir, nous verrons comment gérer et évacuer le stress, améliorer la qualité de son sommeil ou faciliter la circulation sanguine dans les jambes, pour ne parler que de quelques thèmes... (Les amateurs de lecture trouveront la liste détaillée des thèmes abordés chaque saison sur le blog de l'ASCMCIC).



Les automassages, acupressions, étirements et les différents exercices de respiration et de relaxation vus lors des ateliers sont décrits dans un mémo, envoyé chaque semaine aux participants. Si certains se contentent de les stocker "pour plus tard", la majorité s'en sert pour construire sa "outil à outils personnelle", et y puiser des techniques utilisables à tout moment, afin d'améliorer son bien-être dans la vie professionnelle comme dans la sphère privée.

Pour plus d'informations, ou pour venir tester gratuitement un atelier, n'hésitez pas à contacter la BAL de la section : ascmcictps@cmcic.com

CONTACTS

Responsable de la section : **Laure Dollinger**

Adjointes : **Geneviève Ehrhardt**



VOLLEY



LES FRAPP'O'FIL

L'équipe de volley des Frapp'o'fil existe depuis quelques paires d'années. Descendue en division 3 de corpo il y a deux ans, elle a raté sa remontée l'année passée. Cette saison les chances d'y parvenir sont là – son pire et classique démon étant quand elle joue contre elle-même. L'équipe est constituée d'une douzaine de joueurs dont certains présents depuis l'origine, le turn over annuel varie d'une à trois recrues par an avec parfois des retours d'anciens membres.

Nos entrainements ont lieu les lundis de 18h à 20h à côté d'Arte où nous accueillons d'autres membres venus jouer en loisir. Nous jouons régulièrement quelques sets contre les Jouvamix (même créneau d'entraînement).

Si l'occasion se présente nous organisons des matchs amicaux avec d'autres équipes de la section ou de la corpo.

Sergio.

❑ RÉSULTATS DE NOS ÉQUIPES.

Club	Pt	J	G	P
1 A.S.C.M.C.I.C. (Bancatak)	23	12	11	1
2 SPORTING GDS (Equipe 1)	21	12	9	3
3 SNCF (Equipe 1)	20	12	8	4
4 Team Justice (Equipe 1)	17	12	7	5
5 SUC (Equipe 1)	15	12	3	9
6 Gendarmerie Molsheim (Equipe 1)	14	11	3	8
7 A.S.C.M.C.I.C. (Takatapé)	13	11	2	9

Club	Pt	J	G	P
1 SNCF (Equipe 2)	20	12	8	4
2 ASPS A.S. Police Stbg	20	12	8	4
3 EMS Eurométropole Stbg	19	12	12	7
4 A.S.C.M.C.I.C. (Jouvamix)	17	12	5	7
5 SOCOME (Equipe 1)	17	12	5	7
6 ASCE Conseil de l'Europe	17	12	5	7
7 Dernières Nouvelles d'Alsace	10	8	2	6

Club	P	J	G	P
1 A.S.C.M.C.I.C. (Frappofil)	27	14	13	1
2 TWINGER (Equipe 1)	24	13	11	2
3 SPORTING GDS (Equipe 2)	23	14	9	5
4 HAGER (Equipe 1)	20	14	6	8
5 COLLEGE ERASME (Equipe 1)	16	11	5	6
6 Gendarmerie Molsheim (Equipe 2)	16	13	3	10
7 A.S.C.M.C.I.C. (Les Rebelles)	16	14	2	12
8 EMILE MATHIS (Equipe 1)	14	14	1	13



❑ MÉDAILLES DE BRONZE POUR LES JOUAMIX AUX OLYMPIADES.

LES JOUAMIX

La saison 2016-2017 était l'année de tous les défis pour les Jouvamix : savoir se renouveler après le départ de Julien, notre coach historique, jouer le premier semestre avec un passeur de moins, réorganiser les entraînements et toute la logistique... Les Jouvamix avaient du pain sur le plancher de Branly pour maintenir leur niveau de D2 dans une jouvaAmbiance !

Une inscription aux Olympiades de la Baie de Mont à Granville puis le retour de notre passeur, ont permis de recentrer les objectifs communs et de garder le cap avec cohésion, entraide de tous les joueurs, et le sourire tout au long du championnat !

Au final, les Jouvamix obtiennent une médaille de bronze aux Olympiades, la 3^e place en D2 du championnat FFSE, et jouent la finale de la Coupe contre l'équipe Bancass de D1: les Bankatak !

Mais jusqu'où iront les Jouvamix à la saison prochaine... ? La suite à la rentrée prochaine... Rendez-vous en septembre pour les entraînements de 18h à 20h au gymnase Branly, avis aux amateurs !

Laurène.



❑ LES FRAPP'O'FIL ET JOUAMIX À L'ENTRAÎNEMENT.



LES REBELLES

■ Histoire de la 5^e équipe de volley, l'équipe des Rebelles.

Depuis le temps que Jacques disait : "Avec toutes les salariées présentes au Wacken, il y a forcément de quoi monter une équipe féminine de volley !".

Cela a pris plusieurs années et a nécessité toute la persévérance bien connue de son coach et, au final, ça a marché !

■ Retour sur les débuts...

Les "filles" dans une équipe mixte, ça fait joli sur les photos, ça fait la passe, ça galère pour attaquer car le filet est trop haut, ça frappe pas assez fort alors on l'évite, bref... que des seconds rôles.

Aux jeux inter-entreprises, quand on voyait le tournoi féminin, ça faisait rêver.

Et puis un jour, un nouveau créneau étant disponible au gymnase Langevin, Carole Bretteville et Marie H. Laurent réussissent à créer l'équipe féminine "Les belles de match".

Première difficulté, on joue dans quel championnat ? Pas mal de filles ne souhaitent pas jouer contre les hommes, du coup on crée un championnat à part. Mais que c'est difficile de trouver des adversaires ! Et oui, comme au Crédit Mutuel, d'autres entreprises voudraient bien mais ont du mal à monter 1 équipe 100 % féminine. Les gendarmettes répondent présentes, la police (parfois), le club d'Ernolsheim,...

Deuxième difficulté, une équipe féminine ça représente un sacré



potentiel d'absence, et oui c'est la réalité ! "Enfant malade", "enfant à garder", grossesse,... et autres bonnes surprises de la vie.

Qu'à cela ne tienne, un championnat féminin est entamé au format 4*4. Note pour les non-initiés : normalement on joue à 6 au volley. Ce 1^{er} mini-championnat se passe dans une très bonne ambiance. Au Crédit Mutuel, nous avons même de quoi faire 2 équipes. Mais faute d'adversaires, cette formule 100 % féminine ne sera pas reconduite.

La nouvelle solution, celle actuelle, est lancée en 2015, les filles sont intégrées à la dernière division du championnat corpo mixte. Un "petit" aménagement des règles est réalisé : face à une équipe féminine, aucun homme ne peut attaquer sauf dans les 3m. Pour les non-initiés, cela signifie pas d'attaque au filet, le point d'appui pour attaquer doit être derrière la ligne qui se trouve à 3m du filet.

Cela a plusieurs avantages : pas de frayeur ou de bobo pour les filles, pleins d'équipes mixtes et même une féminine. Par contre, cela perturbe pas mal les hommes en face, voir ils sont un peu frustrés... mais passé cette frustration, l'exercice leur fait changer leurs habitudes et évoluer leur jeu, c'est gagnant-gagnant ! Ouf, l'équipe féminine a trouvé sa place !

■ Un petit mot sur l'équipe actuelle

L'équipe a été renouvelée en grande partie en 2015. Des arrivées de "petites" nouvelles parfois débutantes et des retours d'"anciennes", tout cela a fait un beau mélange de genre. Les objectifs étaient clairs : jouer **ensemble** et se faire **plaisir**. toutes ont validé le principe et depuis, l'équipe progresse petit à petit et a trouvé son style. Désormais appelées les Rebelles, quand un set est gagné, c'est un peu comme gagner le championnat. Quand la victoire est au bout (c'est arrivé 1 fois !) c'est comme gagner la coupe du monde !

Alors forcément, avec cette ambiance, le jeudi on ne raterait pas une occasion de se retrouver pour jouer et aussi se détendre. Le jeudi, tout est permis !

Sauf pour Jac, devenu coach de cette équipe féminine, chaque jeudi c'est un défi de tenir cette équipe pleine d'énergie, de bonne humeur et jamais à court de blagues envers son coach.

Emanuelle



● CONTACT

Responsable de la section :

Jacques Guerrini

Contact binôme :

Séverine Thomières

LES BANCATAK

Un parcours étonnant pour les Bancatak pour cette saison où rien n'était gagné !

D'abord en effectif un peu juste après le départ de nos 3 joueurs de nationales la saison d'avant, ensuite une saison précédent très difficile mais toujours aussi passionnante de partage de volley, nous avons réussi à convertir les matchs difficiles en victoire !

Notre parcours en championnat après un début difficile contre le GAZ perdu 1-3, nous avons gagné tous nos matchs dont 2 contre la SNCF par 3 à 2... jamais dans la facilité, toujours dans le collectif et la recherche d'amélioration. Notre conclusion contre le GAZ par 3-0 avec une maîtrise du match totale a été l'apothéose !

En coupe, la difficulté était grande avec sur notre chemin le fer avec la SNCF et le vaporeux avec le GAZ ! Le ¼ de finale et la ½ finale sont gagnés avec la sueur et le mental 3-2 ! Ceci pour nous emmener vers une finale contre nos co-volleyeurs des Jouvamix, la victoire a été nette par une concentration parfaite et un niveau de jeu haut !

□ 5^E À GRANVILLE SUR 8 ÉQUIPES AVEC GUILLAUME ET JEAN-CHARLES.



□ 7^E À GHENT SUR 12 ÉQUIPES AVEC GUILLAUME ET GWEN.

Pour la finale régionale, tout est dit ! À l'image de la saison, dans la difficulté, avec le mental et le collectif, nous avons déjoué l'évidence !

Vive le sport et un grand bravo à la team Bancatak que je suis fier d'accompagner !

Et aussi un partage fort avec les Frappofil pour les Olympiades avec une 5^e.

Jac.

□ VAINQUEUR DE LA COUPE, AVEC LES JOUVMIX FINALISTÉS.



□ 1^{ER} DU CHAMPIONNAT GAGNÉ APRÈS LEURS DERNIERS MATCHS.



□ EN FINALE RÉGIONALE...



□ ... ET LA VICTOIRE !

■ **La finale régionale incroyable !**

2^e finale régionale de ma vie de sport d'entreprise et c'est la bonne !

Nous aimons bien nous faire peur et partir avec un gros challenge 0-2 et 17-22, ça c'est un challenge. Et oui, des réceptions difficiles, des passes difficiles et des attaques terminant par une faute directe... des contres poreux et des services dans le fil. La défense était plutôt en place...

Et bien après ces 2 sets 1/2 d'observation, ajustements et corrections, nous y allons...

D'abord on rattrape pour conclure 25-23, ensuite on enfonce en gagnant le 4^e plus à l'aise et enfin on démarre le set sur des chapeau de roue 4-0...

Là on se dit c'est bon c'est pour nous alors un service dans le fil, 3 réceptions pourries avec attaques et passes idem, nous revoici à 4-4 puis à 7-8 pour la rotation.

Nous aimons bien les challenges alors jouons serrer comme ça nous allons bien les énerver à la fin !

Nous les sentions à bout de souffle... nous repassons devant avec un 13-10 et là... rebelote... trop facile... laissons leur la main... 13-12... 13-13... 14-13... Je prends le service et là dans ma tête défile... Ghent et mon service dans le filet à 24-24... le service d'Ady il y a 3 ans contre Lilly pour le gain du championnat à 13-14...

Respiration... il est dedans mais on perd le point... 14-14... ils servent dans le filet 15-14... et un contre absolu de Cédric pour la victoire ! tout le monde entend le OU OU OU !

Ça y est ils sont bien énervés et c'est le jeune de 18 ans et son andouille de père qui croit en la nature humaine qui morflent ! "C'est de la collusion.... j'ai vu vos regards à chaque point".... quel con ! mais tu peux pas dire "bravo vous avez été meilleur et c'était un super match pour nos 2 équipes !". Il n'a même pas apprécié d'avoir un arbitre en **Or** ! C'est bien la première fois de mes 22 ans de volley en compétition que je me fais insulter dans les vestiaires comme après un match de foot.

Pas grave : nous on saute partout, on tape dans toutes les mains qui passent... on tourne en rond

pour partager notre sueur entre Bancatak qui viennent de se faire un triplé... bordel... un triplé !

Et pour finir... discours... remise géniale... et on boit 3 bières pour fêter nos 3 victoires : Championnat, Coupe et le titre de champion d'Alsace Sport Entreprise...

Je kiffe grave ! Bravo la Team imprévue, improbable... changeante... et constante dans la victoire en 3-2 !

P.S : Merci aux spectateurs nombreux... Eric, Gilles and co, Frédéric des Run'Aar avec sa fille portant le t-shirt de l'ASCMCIC, les Rebelles qui ont apportées un soutien clé... !

□ **CHAMPION D'ALSACE AVEC CRYOSTAR, LEUR DAUPHIN.**



LA SALLE

Mais pourquoi diable pratiquer un sport de salle ? Les raisons sont multiples. Et parmi celles qui reviennent le plus souvent ce sont :

- “le sport en salle m’aide à garder la ligne”,
- “c’est mon sas de décompression” voire mieux,
- “c’est mon médicament naturel qui booste mon énergie et m’offre enfin un sommeil réparateur”.

Et surtout...

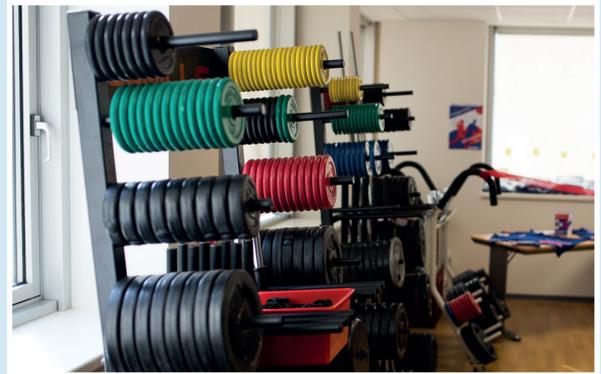
- “nous avons les meilleurs prof passionnants et passionnés qui donnent de l’énergie pour continuer et encore progresser”.

Le choix des activités est vaste sans être dévastateur. Il est possible de pratiquer autant d’activités douces que d’autres plus énergiques voire combatives.

Ces cours collectifs sont de véritables catalyseurs d’énergies positives. Rien de mieux que de se retrouver ensemble à booster sa motivation

Il est possible de passer du yoga au sanda (boxe chinoise) en passant par le pilates, l’aérobic, le pump, la gym, le cardio, le crossfit, la zumba, le spinning (vélo de course d’intérieur – cf article dans cette gazette –), le taekwondo ou l’aviron indoor (oui, c’est possible !)

L’amplitude horaire reste très large pour permettre aux matinaux comme aux stakhanovistes de pratiquer leurs activités favorites.



Tout est bon
dans le sport en salle...
Alors j’en profite...
Et je partage !



Planning salle



2017-2018

ENERGIE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30		SPINNING Laurent/Philippe			SPINNING Laurent/Philippe
8h30					
12h00	SPINNING Nathalie 12h - 12h50	CARDIO BOXE Angel	PUMP Orane	ZUMBA Deborah	CARDIOFIT Robin
12h55					
13h00	CAF Nathalie	PILATES Angel	STEP Orane	SPINNING AVIRON INDOOR Mathieu	Cocktail Fitness Sylvette
13h55					
14h00					
17h00					
17h30			CIRCUIT TRAINING 17h15-18h15 Michael MEJRI		
17h45					
17h45	SPINNING Orane	ZUMBA Déborah	AVIRON INDOOR 17h30-18h30	PUMP Orane	AVIRON INDOOR
18h00					
18h30	COCKTAIL FITNESS STRETCHING PILATES Liliane	PUMP + STRETCH Nathalie	COCKTAIL FITNESS STRETCHING PILATES Liliane	ZUMBA Orane 18h30-19h15	
18h30					
18h45					
19h00					
19h00					
19h30					
19h30					
20h00					
20h00					
20h30					

SYNERGIE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30		UN TEMPS POUR SOI Anne		PILATES Isabelle	SANDA Michael
8h30					
12h00	Cocktail Fitness Sylvette	ABDO DOS Audrey	ABDOS STRETCH Pascale 11h45 - 12h30	TAEKWONDO Christophe	BARRES AU SOL Sylvette
12h55			PILATES Pascale 12h30 - 13h15		
13h00	SANDA Michael	AEROBOXING Audrey	ABDOS STRETCH Pascale 13h15 - 14h	GYM STRETCHING Sylvette	UN TEMPS POUR SOI Anne
13h55					
14h00					
17h00					
17h15		YOGA Odile	Pack Arts martiaux (initiation Aikido, judo, taekwondo)	Total Body Training Robin	YOGA Vincent
17h30					
17h30			YOGA Michèle ou Albert	PILATES Pascale	
17h45					
18h00	RENFO MUSCU Orane	SANDA Michael (termine à 19:45)			
18h00					
18h30					
18h30					
18h45					
18h45					
19h00					
19h00					
19h30					
19h30					
20h00					
20h00					
20h30					

CONCLUSION

par Yves Tazelmati



C'était la "première édition" d'une année chargée d'heureuses surprises. La participation des sportifs reste exceptionnelle car toutes et tous sont des gourmands de sports.

Ces "sportronomes" en culottes courtes sont pour la plupart devenus addicts et toujours plus nombreux au point parfois d'atteindre la limite de la capacité d'accueil de nos salles.

D'ailleurs pourquoi pratiquer une activité sportive ?

Encore une question qui trouvera sa réponse tout naturellement **après** avoir pratiqué son activité.

Une pensée qui vous traversera l'esprit assis sur un banc des vestiaires, épuisé en sueur (mais avec le sourire) juste avant la douche.

Une pensée réconfortante qui permettra de reprendre le boulot ou de rentrer à la maison avec la "patate".

Il suffit simplement de vous poser la question : "quels sports j'ai envie de pratiquer et quels créneaux horaires choisir pour me faire plaisir."

Et puis d'ailleurs... inutile de se poser la question du pourquoi ou du comment.

Venez simplement partager le goût salé de l'effort avec nous.

À tout à l'heure.





	Responsable	Contact
AIKIDO	JOUAULT Bruno	ascmcicaik@cmcic.com
AQUAFIT	TAZELMATI Yves	ascmcicagu@cmcic.com
AVIRON	BAER Olivier	ascmcicavi@cmcic.com
BADMINTON	PORTE Maxime	ascmcicbad@cmcic.com
BASKET BALL	BENBRIK Maria	ascmcicbas@cmcic.com
BOWLING	VERINAUD Jean-Marie	ascmcicbow@cmcic.com
CARDIO BOXE	KADER Muriel	ascmciccar@cmcic.com
COURSE A PIEDS	VOGT Philippe	ascmciccap@cmcic.com
CYCLO	PHILIPPE Denis	ascmciccyc@cmcic.com
DANSE	DADURE Thierry	ascmcicdan@cmcic.com
ECHECS	WAECKEL Claude	ascmcicech@cmcic.com
EQUITATION	TAZELMATI Yves	ascmcicequ@cmcic.com
ESCRIME	FAU Julien	ascmcicesc@cmcic.com
FITNESS	GANEMAN VALOT Magda	ascmcicfit@cmcic.com
FOOTBALL	HOFFMEYER Bernard	ascmcicfoo@cmcic.com
FUTSAL	SCHNEIDER Julien	ascmcicfut@cmcic.com
GOLF ILLKIRCH	KAISER Isabelle	ascmcicgol@cmcic.com
GOLF WANTZENAU	WOLF Luc	ascmcicgow@cmcic.com
PREP. PHY. GENERAL.	HELBOURG Julien	ascmcicppg@cmcic.com
HANDBALL	MUNCH Clément	ascmcichan@cmcic.com
JUDO	CIRON Christian	ascmcicjud@cmcic.com
MARCHE NORDIQUE	MAYER Catherine	ascmcicmar@cmcic.com
MONTAGNE	ANDRE Gilles	ascmcicmon@cmcic.com
NATATION	GRAMMONT Michaël	ascmcicnat@cmcic.com
PETANQUE	LANG Philippe	ascmcicptq@cmcic.com
RUGBY / TOUCH	FRANCAIS Ronan	ascmcicrug@cmcic.com
SKI	GANEMAN VALOT Magda	ascmcicski@cmcic.com
SQUASH	HERBSTER Brigitte	ascmcicsqa@cmcic.com
TAEKWONDO	SPIELMANN Romain	ascmcictae@cmcic.com
TENNIS	MAGNANI Marc	ascmcicten@cmcic.com
TENNIS DE TABLE	FRANK Michel	ascmcictdt@cmcic.com
TIR	ROCHE Isabelle	ascmcictir@cmcic.com
ULTIMATE FREESBEE	MERSTORF Nicolas	ascmcicult@cmcic.com
VOLLEY	GUERRINI Jacques	ascmcicvol@cmcic.com
YOGA Hors Salle	WELSCH Albert	ascmcicyog@cmcic.com
SALLE	MARTZ Laurent/FARGETTON Matthieu	ascmcicsal@cmcic.com
AVIRON INDOOR	BAER Olivier	
CARDIO	MARTZ Laurent/FARGETTON Matthieu	
COCKTAIL FITNESS	Dominique Combette	
PILATE	SID Cécile	
SANDA	GRAMMONT Michaël	
TAEKWONDO/PACK ARTS MART.	GUET Christophe	
UN TEMPS POUR SOI	DOLLINGER Laure	
YOGA	WELSCH Albert	
ZUMBA	PORTMANN Samantha	





Présidence



Jacques GUERRINI
Yves TAZELMATT



Trésorerie



Frédéric BIER
Philippe SOUDJIER



Dominique COMBETTE
Emanuelle RENAUD



Secrétariat

Gestion Salle



Matthieu FARGETTON
Laurent MARTZ



Equipement

APPELA CANDIDATURE !

Evénements



Maria BENBRIK
Martine GUNTHER
Emanuelle RENAUD



Clothilde de LOURTOUX
Mickaël GRAMMONT
Virginie SOUDJIER
Valentine RHEIMS



Sites WEB



Cédric MICHEL

Les activités de l'ASCM et de l'ASCICE fusionnées ...

Une salle de sport au coeur du Wacken en remplacement de la salle du CIC Est ...



Venez découvrir l'ASCMCIC !

Association Sportive Crédit Mutuel - CIC



www.ascmcic.fr

