

COUPES NATIONALES

Les Coupes Nationales se déroulaient les 18, 19 et 20 avril à Clermont Ferrand. Créteil participait dans les trois catégories. Chez les seniors, il convient de noter la 4^{ème} place d'Isabelle SEVERINO et surtout sa médaille d'Or au saut de cheval.

Chez les juniors, bonne performance de Laurence PAYET et bon match de Fanny GENERAUX. Nos autres participantes de cette catégorie ont été un peu en retrait par rapport à leurs possibilités.

Très beau résultat par contre dans la catégorie Espoir où nos jeunes gymnastes se sont accaparés les trois marches du podium. Félicitations à Séverine, Rose et Anne-Sophie pour ce joli tiercé.

TRIPLE PODIUM pour les ESPOIRS de CRETEIL

	Place	Saut	Barres	Poutre	Sol	Total
Catégorie Senior						
SEVERINO Isabelle	4	9.275	8.625	8.850	9.325	36.075
ONEPHANDARA Stéphanie	10	8.700	8.200	7.550	7.950	32.400
Catégorie Junior						
PAYET Laurence	4	8.825	8.825	8.325	8.225	34.200
GENERAUX Fanny	6	8.625	8.050	8.200	8.425	33.300
DELAPORTE Marie	9	8.538	7.650	8.100	8.300	32.588
MICHALAK Myriam	20	8.338	6.200	7.950	8.000	30.488
N'DIAYE Samantha	29	8.425	5.600	7.000	7.000	28.025
Catégorie Espoir						
ONEPHANDARA Séverine	1	8.550	7.850	8.950	9.125	34.475
COLOMBEL Rose	2	8.600	8.025	8.500	9.025	34.150
ENDELER Anne-Sophie	3	8.700	8.025	8.800	8.425	33.950
COURIVAUD Estelle	10	8.475	7.350	8.450	8.625	32.900
PIGNOT Mathilde	19	7.800	7.850	7.850	7.975	31.475
CHAPELAIN Eloïse	20	8.750	6.150	7.850	8.625	31.375

CONSEIL MEDICAL - LE SOMMEIL



Un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante permet la récupération de ta fatigue physique et nerveuse.

Avant 10 ans, tu as besoin en moyenne de 11 à 13 heures de sommeil par nuit.

C'est pendant le sommeil que tu fabriques l'hormone de croissance qui te permet de grandir et que tu fixes la mémoire.

Si tu manques de sommeil:

- Tu as des difficultés à l'école car tu ne parviens pas à fixer ton attention.
- A l'entraînement, tu risques un accident par manque de concentration.

Claude ROMANO

Médecin Conseiller Technique auprès du Recteur de l'Académie de Créteil.



Clermont-Ferrand est une ville industrielle qui a su diversifier ses activités : industrie du caoutchouc, équipements électroniques, bicyclettes, machines-outils, produits chimiques, industrie du meuble, confection, tissage du lin, industrie alimentaire. Préfecture du Puy-de-Dôme, Clermont-Ferrand peut s'enorgueillir de très belles demeures de style Renaissance. L'église Notre-Dame-du-Port (XII^e siècle) est un chef-d'œuvre de l'art roman auvergnat, et la cathédrale Notre-Dame (XIII^e siècle) un très bel édifice gothique. Clermont-Ferrand est une ville universitaire (universités de Clermont-Ferrand I et II). C'est la ville natale de l'historien Grégoire de Tours (538-594) et du philosophe Blaise Pascal (1623-1662). Ancienne cité gauloise de la tribu des Arvernes, elle devint capitale de l'Auvergne sous le nom de Clarus Mons au IX^e siècle. Sept conciles y furent tenus, dont celui au cours duquel le pape Urbain II lança l'appel à la première croisade (1095).

Extrait de l'Atlas Mondial ENCARTA

DATES A RETENIR

- ✓ 17-18 mai : finales nationales Nat.B + Fédéral + Critérium.
- ✓ 17 mai: Rencontre Internationale France-Angleterre à Chollet
- ✓ **24 mai: 1/4 Coupe de France, à Créteil à 18h à La Lévière**
- ✓ 31 mai-1^{er} juin: Finale Coupe de France
- ✓ 7-8 juin: Championnat de France DN 1, 2, 3, à Strasbourg
- ✓ 13-25 juillet : Jeux Méditerranéens à Bari (Italie),
- ✓ 30 août-7 septembre: Championnats du Monde à Lausanne (Suisse)

ERRATUM

Une omission s'est produite dans l'énoncé des résultats dans notre précédent numéro. Nos excuses à Leslie LEJEUNE qui a fait 1^{ère} en Zone en catégorie «Nationale B». Nous lui présentons nos meilleurs vœux de prompt rétablissement, Leslie s'étant blessée tout dernièrement.