

Le Petit Cristolien

ASSEMBLEE GENERALE

Le 26 Juin, comme tous les ans s'est déroulée l'Assemblée Générale de l'Association. Celle-ci était un peu particulière puisque Jean MASINGUE, Président depuis 16 années, a, pour des raisons professionnelles, donné sa démission. C'est donc avec un peu d'émotion qu'il a lu son dernier rapport moral. Après l'approbation à l'unanimité des rapports moral et financier, Marie-Pierre SAINT-GENIES a fait le rapport d'activité en soulignant la belle deuxième place en DN1, en précisant que l'objectif pour la saison prochaine serait d'être Champion de France, en rappelant la victoire en Coupe de France et les résultats intéressants et prometteurs de l'équipe «benjamines». Elle a rappelé qu'en décembre 1977, le praticable avait été changé et que de nouveaux recouvrements de poutre avaient été installés. Enfin, Marie-Pierre SAINT-GENIES a souhaité remercier le président sortant pour toutes les années de collaboration.

Ensuite de quoi se sont déroulées les élections qui ont élu Mesdames Jocelyne GENERAUX, Véronique MONMAHOU, Jacqueline STUTZ, qui composaient le tiers sortant ainsi que Mesdames Patricia PAUMIER et Françoise RENOUF et Messieurs COLOMBEL et Merry SAINT-GENIES.

A la suite de ces élections, le Comité Directeur ainsi nouvellement constitué s'est réuni afin d'élire son Président et de pourvoir aux différents postes. C'est ainsi que Merry SAINT-GENIES a été élu, à l'unanimité Président de l'Union Sportive de Creteil Gymnastique Sportive.

Les différentes charges ont été réparties de la manière suivante:

Merry SAINT-GENIES
Président

Michel HAMEURT
Trésorier

Christiane BOUDJADI
Vice-Présidente
Licences, Engagements
Déplacements

Jocelyne GENERAUX
Secrétaire
Convocations Réunions,
Compte-rendus des
réunions
Information des Parents,
Calendrier des Compétitions

Françoise RENOUF
Trésorière Adjointe

Liaison avec le Pôle

Commission
Animation-Promotion
Presse, Partenariat,
Evènements,
Fête Club, Démonstrations.

Patricia PAUMIER,
Jean-Pierre COLOMBEL,
Jean-Claude ENDELER

Commission
Technique Fédérale
Juges,

Formation Cadres et
Dirigeants
Délégués Club aux
Compétitions
Jacqueline STUTZ

Commission
Matériel

Entretien matériel,
Matériel Compétitions

Patrick MONMAHOU,

N'DIAYE,
Yvon PIGNOT

Commission
Vie Associative
Inscriptions,
Préparation Manifestations,
Ventes Diverses

Jocelyne GENERAUX,
Véronique MONMAHOU,
Patrice DELAPORTE

NOUVEAU PRESIDENT

Merry SAINT-GENIES a été élu Président de l'Union Sportive de Creteil Gymnastique Sportive. S'il est nouveau Président, il fait partie des plus anciens membres puisqu'il a été, avec son épouse Marie-Pierre, à l'origine de l'Association en 1977.

Entraîneur National de Gymnastique Féminine jusqu'en 1992, il a conduit, toujours avec Marie-Pierre, les Gymnastes de l'US Créteil

Gymnastique Sportive en Equipe de France avec entre autres les participations aux Jeux Olympiques de Séoul et Barcelone.



Merry SAINT-GENIES

Aujourd'hui Directeur Technique National adjoint aux Sports de Glace, il fait un «come back» à la gymnastique en prenant en main les destinées de notre structure.

Nul doute que ses compétences, son expérience et sa connaissance du monde sportif bénéficieront au développement de notre activité.

Lors de la première réunion du Comité Directeur, il a annoncé ses objectifs:

MAINTIEN D'UNE U.S.C.GYM Saine,
MAINTIEN DES EMPLOIS,
DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DU CLUB,
AMÉLIORATION DE LA POLITIQUE DE LA LICENCE,
ANIMATION,
PROMOTION DE LA STRUCTURE.

Bienvenue Monsieur le Président!

ASSEMBLEE GENERALE DU 26 JUIN 1998 (suite) EXTRAIT DU RAPPORT MORAL

«...Cette saison 1997-1998 a connu son lot de résultats sportifs et a pu voir notre Association se maintenir au plus haut niveau des compétitions nationales, vice-champion de France en Division Nationale 1, vainqueur de la Coupe de France.

Certaines de nos gymnastes ont participé à des compétitions internationales et je citerai en particulier la qualification d'Anne-Sophie ENDELER aux Championnats d'Europe juniors.....

Comme vous le savez, j'ai pris la décision de démissionner de mes fonctions de Président, mes obligations professionnelles ayant évoluées et ne me laissant plus le loisir d'assumer cette charge convenablement.

Permettez-moi, compte tenu du fait que ce rapport moral est le dernier que je vous obligerai d'écouter, d'être un peu plus long que les années précédentes et de remonter le temps avec vous, pendant quelques instants.

Le 17 Février 1978, à 20h30, l'Amicale des Elèves et Anciens Elèves des Ecoles Publiques de Creteil, Association présidée par Monsieur Camille LECOMTE Père, se réunit en Assemblée générale avec comme unique point de l'ordre du jour la Fusion de sa section Gymnastique avec l'US Creteil, décision qui fût adoptée à l'unanimité moins cinq abstentions, il était 22h30.

Ce 17 Février 1978, naissait la 22^{ème} section de l'Union Sportive de Creteil, section dont je fus nommé trésorier.

Le 23 Juin 1982, il y a donc 16 ans, à quelques jours près, se déroulait l'assemblée générale de notre section, assemblée au cours de laquelle j'étais élu Président. ...Sachez seulement que ces vingt années associatives m'ont apporté leur lot de joies, de peines, de soucis, de difficultés. Mais, comme pour toute activité humaine, heureusement les mauvais souvenirs s'estompent, disparaissent et seuls les moments heureux restent gravés dans la mémoire. Et des moments heureux il y en a eu de nombreux et de très forts ; chaque compétition ou notre association s'est singularisée, ou nos gymnastes sont montées sur les podiums ont été des moments de joie intense et de très grande émotion.

Comment en effet ne pas réagir lorsque nous sommes Champions de France DN1 et DN2 en 1985, 1986, 1987 et 1988, Champions de France DN3 en 1985 et 1987, Vainqueurs de la Coupe de France 4 années consécutives, comment ne pas partager les larmes des gymnastes de l'Equipe de France, composée de 6 gymnastes de notre Club, lorsque, aux Championnats du Monde de Rotterdam en 1987, elles se placent à la 13^{ème} place et ne se qualifient donc pas pour les Jeux Olympiques de Séoul, comment ne pas vibrer lorsque Karine BOUCHER est sacrée Championne de France en 1986, 1987 et 1988, suivie par Karine MERMET en 1989 et 1990.

Autant de faits marquants de l'histoire de notre association, autant de souvenirs que j'emporte avec moi et que nous avons partagé. Je garderai également le souvenir d'avoir travaillé avec de vrais professionnels qui sont à l'origine de l'association. Ils m'ont appris le milieu sportif et associatif et avec eux nous avons, je crois pouvoir le dire, travaillé en parfaite intelligence, chacun dans son domaine, tout en respectant celui de l'autre.

Je tourne une page, l'association aussi ; elle doit non pas s'inquiéter de ce changement mais en tirer un avantage, celui du changement. En effet, mon successeur apportera son caractère, sa manière de voir, son dynamisme et cette évolution dans la continuité permettra à notre association, j'en suis persuadé, de franchir une nouvelle étape, d'autant que la situation financière est saine.

Je remercie tous ceux et toutes celles qui m'ont aidé au cours de ces années à accomplir cette tâche et souhaite bon courage à la future équipe en lui confirmant que je restes à sa disposition pour lui apporter les renseignements qu'elle souhaiterait obtenir.

Merci à tous.»

J. MASINGUE

DATES A RETENIR

1998

- 10 octobre Epreuves Qualificatives pour les Championnats de France Individuels à Saint-Etienne,
- 14-15 novembre Championnats de France Individuels,
- 5-6 décembre Championnats de France Intercomités à Goussainville,

1999

- 13 février 32ème de Coupe de France,
- 6 mars Epreuves Qualificatives pour les Coupes Nationales à Saint-Etienne,
- 13 mars 16ème de Coupe de France
- 20-21 mars 9ème Internationaux de France à Paris-Bercy,
- 3-4 avril Finales des Coupes Nationales à Oyonnax,
- 10 avril 8ème de Coupe de France
- 17-18 avril 1/2 Finales des Divisions Nationales à Nîmes,
- 1-2 mai Championnats de France d'Aérobic Sportive et Finales Nationales des Challenges Aérobic,
- 15-16 mai Finales Nationales Individuelles à Thonon-les-Bains,
- 22 mai 1/4 de Coupe de France,
- 29-30 mai Championnats de France Divisions Nationales et Divisions Fédérales à La Rochelle,
- 12-13 juin Finale Coupe de France et Finales Divisions Critériums à Blagnac,

◇

CONSEIL MEDICAL



Manger Mieux, Manger Juste

Ta forme à l'entraînement dépend de ce que tu manges :
si tu manges de trop, tu es lourde et mal à l'aise,
si tu manges mal, tu as les jambes « coupées ».

Ton organisme a besoin **d'aliments** (glucides, lipides et protides), de corps minéraux, de vitamines et d'eau.

Les Aliments :

Ils se répartissent en

Glucides qui existent sous forme de *Sucres* (confiture, chocolat, miel, fruits), de *Féculents* (pâtes, riz, pain) et de *Cellulose* (légumes crus, fruits)

Protides qui sont d'origine *animale* (viande, poisson, œuf, lait) ou *végétale* (soja, gluten et quelques légumes verts).

Lipides qui sont les *graisses* (beurre, huile et margarine).

Les Corps Minéraux :

Ils sont très importants et il ne faut pas en manquer car cela peut entraîner de gros troubles. Il s'agit du *calcium*, du *sodium*, du *magnésium*, du *fer* et du *phosphore*.

Les Vitamines :

On les trouve dans les fruits et les légumes frais. Il y en a beaucoup (A, B, C, D, ...)

L'Eau :

C'est le principal constituant de ton organisme et tu dois en boire au moins 1 litre par jour entre les repas.



Quelques règles à bien connaître :

Recommandations Générales :

Boire à satiété toutes les boissons permises (eaux, infusions...) mais en dehors des repas, manger peu salé, et ne pas sauter de repas.

Préparer les aliments dans graisse de cuisson (à l'eau, au four, au gril, à la broche, dans une poêle téflon),

Consommer le plus souvent possible des céréales complètes. A défaut, saupoudrer les aliments de germe de blé ou de « germalyne » (en vente dans les magasins diététiques ou certaines pharmacies),

Dans la mesure du possible, essayer de perdre l'habitude du goût sucré, sinon utiliser CANDEREL® (en poudre ou en comprimés).

Faire une cuisine aussi variée que possible et utiliser des huiles riches en acides gras polyinsaturés (Tournesol, Maïs, Pépins de raisin, Soja) en alternance avec de l'huile d'olive.

A quelques exceptions près, les fromages indiquent un % de matières grasses, mais cette indication n'est pas très utile car le calcul du pourcentage est particulier. Il se rapporte non pas au poids total du fromage, mais à « l'extrait sec ».

Le poids de l'eau varie, d'où le paradoxe qu'un fromage à 60% de M.G. peut-être moins gras qu'un autre de 40%. Le choix d'un fromage se fera donc sur la teneur réelle en lipides pour 100 g

* de 6 à 12 g pour 100 g : fromages fondus, type Sylphide, tomme de montagne, fromages frais...

* de 13 à 25 g pour 100g : fromages frais, double crème, camembert, brie, pont-lévêque, livarot, munster, cantal, gouda, édám, saint-paulin, pâtes persillées...

* plus de 25 g pour 100 g : samos, vache-qui-rit, fromage de chèvre, comté, emmental, gruyère, parmesan.

Les repas :

Ne jamais sauter un repas ou grignoter des produits gras et sucrés, manger lentement en mastiquant bien, prendre trois repas par jour.

Le petit déjeuner :

Ne pas partir à l'école le ventre vide car à 10 heures tu vas t'endormir. Il est souhaitable que tu prennes :

1 verre de jus d'orange,

1 tartine (de préférence de pain complet) avec du beurre allégé et de la confiture, ou du lait écrémé avec des céréales,

1 yaourt

Thé léger, café noir ou lait écrémé

Le repas de midi :

A la cantine, sois raisonnable et évite le pain, mange ce que l'on te donne, mais sans en reprendre car il y a toujours beaucoup trop de graisses.

A la maison, 1 crudité, 120 à 150 grammes de viande avec légumes cuits à l'eau, 20 grammes de fromage et 1 fruit.

Le repas du soir :

1 crudité ou 1 potage de légumes sans graisse, 50 grammes de poisson ou 1 œuf ou 50 grammes de jambon, 1 yaourth.

Aliments déconseillés :

Tu dois éviter à tous prix de manger :

sucreries, bonbons, chocolats, gâteaux, crèmes, boissons sucrées type coca cola™, sirops, sodas, gâteaux à apéritif (cacaahuètes, amandes, noisettes...), glaces, sorbets sauf les sorbets « maison » sucrés avec un édulcorant de synthèse, pâtisseries, entremêts, crèmes, viandes grasses (porc, mouton, oie, canard d'élevage), gibiers faisandés, charcuteries, conserves de viande et de poissons (sauf conserve de poissons au naturel), poissons gras (anguille, saumon, thon, lamproie, murène) graisses (mayonnaise, béarnaise, beurre, sauce, ragoût, saindoux...)



Aliments conseillés :

Il y a heureusement beaucoup d'aliments qui sont bons pour ta santé et agréables à manger :

fruits et surtout le kiwi et l'ananas (pleins de vitamines avec peu de sucre)

boire de l'eau,

viandes maigres (bœuf, veau, cheval, blanc de poulet sans la peau, dinde, dindonneau, lapin, chevreuil),

poissons maigres (cabillaud, congre, brochet, merlan, lotte, daurade, lieu noir, turbot, limande, grondin, bar, roussette,

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

truite de rivière, colin,) cuits au court bouillon ou grillés, légumes (haricots verts, carottes, épinards, tomates, salade, asperges, pommes de terre, pâtes cuites à l'eau sans graisse).

Certains aliments autorisés, doivent être pris en quantités limitées :

viande : 120 à 150 g par jour,

poissons : 200 à 250 g par jour,

pain : 125 g par jour (pain complet de préférence),

beurre : 10 g (ou 20 g de crème fraîche)

œuf : 2 par semaine,

fromage à pâte ferme (gruyère, comté) : 2 ou 3 fois par semaine.

Pour t'aider, regarde le tableau de « composition des aliments ». Pour les calories (ce qui fait grossir), essaie de choisir tes aliments dans chaque catégorie qui ont le chiffre le plus bas.

Exemple : viande 170 calories pour 100g, charcuterie 480 calories pour 100g. Tu comprends que la charcuterie apporte 4 fois plus de calories que la viande et que tu dois l'éviter.

Si tu apprends à « bien manger », sans excès, tu n'auras pas de problème de poids et tu sera bien dans ta peau. Souviens toi que tu dois boire de l'eau en petite quantité mais souvent (1 litre par jour).



TABLE SIMPLIFIEE DE COMPOSITION DES ALIMENTS				
Aliments	Protides	Lipides	Glucides	Calories (1)
Viandes (moyenne)	20	10	-	170
Foie	20	4	-	115
Jambon cuit	22	22	-	300
Charcuterie (moyenne)	30	40	-	480
Poisson gras	20	10	-	170
Poisson demi-gras	18	7	-	135
Poisson maigre	18	1	-	80
Sardines (à l'huile)	20	12	-	190
Œufs	13	12	-	160
Lait entier	3.5	3.5	4.5	70
Lait écrémé	3.5	0.1	5	35
Lait en poudre entier	25	25	35	500
Lait en poudre écrémé	40	1	53	380
Yaourth (moyenne)	3.5	1.5	1	25
Fromage frais (moyenne)	10	10 à 20	4	100 à 220
Fromage à pâte molle	18 à 25	15 à 25	3	200 à 340
Fromages pressés cuits	30	25 à 30	2	350 à 400
Fromages fondus	18	22	2.5	230
Beurre	-	83	-	750
Huiles	-	99	-	900
Margarines	-	83	-	750
Farine de blé	10	1	75	350
Pain	7	1	55	255
Pain complet	8	1	50	240
Biscottes	10	2.5	75	360
Gâteaux secs	10	10	72	410
Farines cacaoitées	9	8	75	400
Riz	7.5	2	75	350
Pâtes et semoule	13	1.5	77	375
Pommes de Terre	2	-	20	85
Légumes secs	2.3	1.5	60	340
Racines (moyenne)	1.5	-	8	40
Légumes verts (moyenne)	2.5	-	6	35
Salades	1.5	-	5	30
Agrumes	-	-	10	45
Fruits (moyenne)	1	-	13	50
Sucre	-	-	100	400
Confitures	-	-	70	280
Miel	-	-	75	300
Chocolat (moyenne)	7	25	65	500

Il faut te peser toute les semaines afin de t'aider à te surveiller. Il vaut mieux s'apercevoir qu'on a pris 500 g de trop avant d'avoir pris, sans s'en rendre compte, 2 kg car.... c'est difficile à perdre.

C'est important pour la gymnastique, mais c'est surtout important pour ta santé et ta vie toute entière.

Docteur Marie-Claude ROMANO

Médecin Conseiller Technique auprès du Recteur de l'Académie de Creteil

STAGES D'ETE

Trois stages se sont déroulés pendant les vacances d'été, au cours du mois d'août, stages qui ont permis à nos gymnastes du Pôle de reprendre contact avec l'entraînement en mêlant travail et détente. L'un de ces stages s'est déroulé à Marseille et concernait les gymnastes de notre structure qui sont en catégorie nationale c'est à dire Marie DELAPORTE, Anne-Sophie ENDELER, Fanny GENERAUX, Stéphanie ONEPHANDARA et Laurence PAYET. Les deux autres stages concernaient nos plus jeunes gymnastes Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Hélène GESSER, Aurélie HEDOUIN, Séverine ONEPHANDARA et Mathilde PIGNOT.

Avec la collaboration de



France Telecom

Direction Régionale du Val-de-Marne

GRASSE EN RETOUR

Lors du stage organisé à Grasse en août dernier, nos gymnastes et l'encadrement ont été reçu par le Centre Départemental de Haut Niveau de Grasse. Chaleureusement reçu par ses responsables et les Familles qui ont accueillis nos gymnastes nous avons également été reçus non moins cordialement par la Ville de Grasse et ses Elus municipaux.

Nous aurons à coeur de les recevoir d'aussi belle manière, du 26 Octobre au 2 Novembre 1998.

