

Le Petit Cristolien

CHAMPIONNAT DE FRANCE

Nantes, les 15 et 16 Novembre 1997. Composée de Gymnastes de l'US Créteil et du Pôle, notre délégation comprenait Julie BOUDJADI, Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Anne-Sophie ENDELER, Fanny GENERAUX, Hélène GESSER, Stéphanie ONEPHANDARA, Laurence PAYET, Mathilde PIGNOT, Isabelle SEVERINO.

L'encadrement, sous le responsabilité de Marie-Pierre SAINT-GENIES était constitué d'Yves KIEFFER, Laurence CREBASSA et Laurent DAGUIN. Christian BARRAQUE pour les soins et Christiane BOUDJADI pour l'intendance complétaient cette délégation.

Dans la catégorie «A», Isabelle SEVERINO se classe 3^{ème}, sans doute à cause d'une poutre mal maîtrisée ; elle participera d'ailleurs à toutes les finales sauf celle de cet appareil. Stéphanie ONEPHANDARA se classe 7^{ème} après avoir effectué un bon match. On remarquera que dans cette catégorie «seniors», les six premières places sont tenues par de sérieuses concurrentes qui ont déjà une expérience importante.

Chez les juniors, Laurence PAYET se classe 3^{ème} et Fanny GENERAUX 6^{ème}, parvenant ainsi à se glisser entre les gymnastes de Marseille et se sélectionner pour le match international France/Espagne qui s'est déroulé à Barcelone le 22 Novembre 1997, au cours duquel Laurence PAYET s'est classée meilleure française.

Dans la catégorie «espoirs», une belle deuxième place pour Estelle COURIVAUD, suivie d'Anne-Sophie ENDELER à la 4^{ème} place qui n'a pas réussi comme on pouvait le penser et qui a par deux chutes à certainement perdu la 1^{ère} place. A la 5^{ème} place, Rose COLOMBEL qui aurait dû mieux se classer si elle n'avait fait une chute à la sortie des barres. Avait-elle une «dent» contre cet appareil, toujours est-il qu'elle a décidé de s'en séparer d'une au cours de son mouvement et cette perte d'une dent l'a sans aucun doute déconcentrée. La prochaine fois, il faudra serrer les dents!

Très bon comportement à Julie BOUDJADI, la plus jeune gymnaste, qui a fait un match sans chute.

Préfecture de la Loire-Atlantique, Nantes est un centre portuaire et industriel situé au fond de l'estuaire de la Loire. De nombreuses industries sont liées aux activités du port : produits chimiques, construction navale, équipements pour l'industrie aéronautique, confection, industrie alimentaire. La cathédrale Saint-Pierre (XV^e siècle) ainsi qu'un château construit au X^e siècle et remanié au XV^e siècle constituent les principaux sites touristiques de la ville. Nantes abrite également une université et un musée d'art. L'antique cité gauloise de Namnetes devint sous l'Empire romain un important centre commercial et administratif. À partir du XVII^e siècle, le commerce triangulaire (trafic d'esclaves africains en direction de l'Amérique) permit au port de Nantes d'accroître considérablement sa prospérité. La ville fut particulièrement endommagée par les bombardements alliés, lors de la Seconde Guerre mondiale.

Extrait de l'Atlas Mondial Encarta Microsoft

La catégorie «espoirs» a dans son programme des éléments qui permettent d'évoluer vers la gymnastique du futur et de ce fait n'est pas sur le code de pointage international. C'est la catégorie de l'avenir et il est rassurant de voir le nombre de gymnastes de notre structure qui y sont inscrites et le travail qu'elles ont réalisé.

Les résultats individuels par appareil sont en page 2.

HISTOIRE BELGE



Le 4 Octobre dernier se déroulait dans une petite ville proche de Bruxelles en Belgique le

Challenge International de Saint-Lambert-Woluwe.

Huit nations y étaient représentées, les USA, la Roumanie, l'Angleterre, la Bulgarie, la Slovénie, la Hollande, la France et bien sûr la Belgique. C'est Estelle COURIVAUD, de notre Pôle qui fût désignée par la Direction Technique Nationale pour représenter la France. C'était, il faut le dire, pour Estelle comme pour son entraîneur, Laurent DAGUIN, le baptême de l'International, et pour leur coup d'essai, il faut convenir que ce fût une réussite puisqu'Estelle se place 6^{ème} derrière une Anglaise qui remporte le tournoi, deux Américaines et deux Roumaines. Estelle a obtenu 8,412 au saut, 7,75 aux barres, 8,50 à la poutre et 7,95 au sol, soit un total de 33,412 points.



Chaleureusement accueillis par le Comité d'organisation, notre délégation a d'ores et déjà reçu une invitation pour l'année prochaine.

Félicitations à Estelle pour ses débuts internationaux.

JM

L'ILE DE LA REUNION A CRETEIL

En retour de notre séjour en janvier 1997, une délégation du Club du Port à la Réunion est venue passer deux semaines, en France à Creteil. Encadrées par Philippe NOEL et Lysie LOUISE, 6 gymnastes nées entre 1986 et 1988 ont participé à ce stage; il s'agissait de Anaik AURE, Emeline BOYER, Régine ROBERT, Leila SIMPLON, Sabrina TRECANT et Adeline VELIA.

Venues pour s'entraîner avec les gymnastes du Pôle, elles ont malgré tout mis dans leur programme quelques visites touristiques telles que la visite de Paris en Bateau-mouche, Euro Disney Land et bien sûr la visite des magasins.

Un repas organisé à leur attention avec les familles qui les ont accueillis, a permis de se rendre compte que malgré le mauvais temps auquel ils ne sont pas habitués, leur séjour parisien leur a apporté beaucoup de plaisir.

L'entraîneur féminin et les gymnastes sont reparties le 13 novembre et Philippe NOEL est allé avec nos cadres aux Championnats de France de Nantes d'où il s'est envolé pour la Réunion.

Certaines gymnastes de notre Pôle les retrouveront bientôt puisque un stage au Port est prévu de nouveau en janvier 1998.

CHAMPIONNAT DE FRANCE (suite)

	Catégorie Seniors	Club	Saut	Barres	Poutre	Sol	Total
1	TEZA Elvire	St Benoit	9.063	9.600	9.525	9.625	37.813
2	FURNON Ludivine	Nîmes	9.387	9.400	9.400	9.400	37.588
3	SEVERINO Isabelle	Garges	9.225	9.600	8.500	9.550	36.875
4	CANQUETEAU Cécile	Marseille	9.113	9.125	8.800	9.325	36.363
5	VOLLE Emilie	St Etienne	8.975	9.200	8.700	8.750	35.625
6	RUFFATO Magalie	Toulon	8.825	8.600	8.675	9.300	35.400
7	ONEPHANDARA Stéphanie	Creteil	8.825	8.650	8.350	8.925	34.750

	Catégorie Juniors	Club	Saut	Barres	Poutre	Sol	Total
1	SOLER Alexandra	Marseille	8.887	8.975	8.850	8.675	35.388
2	RAMASSAMY Nelly	Marseille	8.750	8.250	8.650	9.350	35.000
3	PAYET Laurence	Meaux	8.825	8.275	8.375	8.575	34.050
4	SOULIE Angelique	Marseille	9.075	8.425	8.250	8.250	34.000
5	LAOUNA Céline	Marseille	8.063	8.550	8.600	8.550	33.763
6	GENERAUX Fanny	Creteil	8.663	8.525	7.925	8.475	33.588

	Catégorie Espoirs	Club	Saut	Barres	Poutre	Sol	Total
1	FAUQUE Florane	Grasse	8.200	8.650	9.425	9.500	35.775
2	COURIVAUD Estelle	Noisy Gd	8.750	8.450	8.550	9.505	35.255
4	ENDELER Anne-Sophie	Creteil	8.875	7.450	9.300	9.500	35.125
5	COLOMBEL Rose	Creteil	8.525	8.000	9.000	8.400	33.925
14	GESSER Hélène	Chaumont	8.625	7.350	8.050	8.525	32.550
17	PIGNOT Mathilde	Creteil	8.450	7.500	7.525	8.500	31.975
22	BOUDJADI Julie	Creteil	8.325	7.100	7.750	7.950	31.125

DATES A RETENIR

- ✓ Vendredi 19 décembre 1997 fin des entraînements du Club,
- ✓ Mardi 23 décembre 1997 dernier jour d'entraînement du Pôle,
- ✓ Lundi 5 janvier 1998 reprise des entraînements.



LE PORT 1^{er} Club de France

Nos amis de La Réunion font partie du Club nommé l'Union Sportive Portoise de Gymnastique et Sports Acrobatiques.

Ce Club, affilié à la Fédération Française de Gymnastique est celui qui a le plus de licenciés avec 1500 membres repartis entre la Gymnastique Artistique Féminine, Masculine, l'Aérobic et la Baby Gym.

Mais ce Club ne se contente pas de faire de la quantité, la qualité est aussi au rendez-vous, en particulier chez les masculins car c'est du Port que sont issus les Frères CASIMIR au combien célèbres en Gymnastique.

Mais chez les féminines, la qualité est également présente et nous rappellerons qu'Anne-Sophie ENDELER a commencé la gymnastique dans ce Club.

C'est avec beaucoup de plaisir que nous saluons ce grand Club qui, outre la motivation de ses cadres et de ses dirigeants bénévoles a le culte de l'hospitalité.

Grand merci à eux Tous.



Extrait de l'Atlas Mondial Encarta Microsoft



CONSEIL MEDICAL

La Supplémentation vitaminique

L'alimentation de la gymnaste doit être équilibrée en qualité et quantité. Trois risques sont à éviter :

- la déshydratation,
- l'hypoglycémie,
- le déficit en vitamines.

Les vitamines sont classées en 2 groupes :

- Vitamines LIPOSOLUBLES (solubles dans les graisses) A, D, E et K,
- Vitamines HYDROSOLUBLES (solubles dans l'eau) B et C. Ces vitamines ne sont pas stockées dans l'organisme et elles sont rapidement éliminées. Leur apport doit être régulier.

Les vitamines ne font pas grossir, elles agissent à faible dose et ne sont pas synthétisées par l'organisme. Elles sont indispensables au bon déroulement des réactions biochimiques et ont un rôle plastique dans la réparation des tissus.

L'effort accroît les dépenses énergétiques et augmente le métabolisme des principaux nutriments. Les besoins en vitamines augmentent avec l'effort.

Une alimentation variée peut suffire à couvrir les besoins, surtout pour les vitamines liposolubles qui sont stockées (A, D, E et K).

La supplémentation en vitamines peut pallier le déficit vitaminique d'une alimentation insuffisamment diversifiée.

Il faut insister sur l'importance d'une alimentation équilibrée. Il ne s'agit en aucun cas de se « doper » aux vitamines, mais d'augmenter les apports quand les besoins de l'organisme sont accrus et d'éviter ainsi des contre-performances ou des « coups de pompe » souvent cause de blessure.

Docteur Marie Claude ROMANO
Médecin Conseiller Technique auprès de l'Académie de Creteil.

Vitamine	Propriétés	Sources Végétales	Source Animales
C	Rôles métaboliques multiples Rôle ANTI-FATIGUE Rôle ANTI-STRESS.	Fruits, Légumes, Salades.	Abats.
B1	Essentielle au métabolisme des GLUCIDES, Nécessaire au bon fonctionnement des systèmes NERVEUX et MUSCULAIRE.	Céréales, Légumineuses, Fruits.	Abats, Jaune d'œuf, Lait, Viande.
B2	Essentielle au métabolisme des PROTIDES, LIPIDES et GLUCIDES Rôle trophique (cicatrisant) au niveau des tissus.	Céréales Légumes.	Abats, Eufs, Poisson, Lait, Fromages.
B6	Participe à la plupart des réactions biologiques de l'organisme. Essentielle au métabolisme des ACIDES AMINES et PROTEINES.	Céréales, Légumes Verts, Fruits.	Abats, Viande, Poisson.

ASSEMBLEE GENERALE

L'Assemblée Générale de l'US Créteil Gymnastique Sportive s'est déroulée le vendredi 20 juin 1997, au siège social, à 20h30. Du fait de l'absence de quorum ce n'est que le 27 Juin qu'elle a pu valablement délibérer et élire le comité directeur dans lequel on remarquera la présence d'un nouveau membre, Jean-Claude ENDELER, à qui nous souhaitons la bienvenue.

Le Comité Directeur se présente donc comme suit:

Président: Jean MASINGUE,
Trésorier: Michel HAMEURT,
Secrétaires: Christiane BOUDJADI et
Véronique MONMAHOU,
Membres: Jocelyne GENERAUX,
Jacqueline STUTZ, Patrice
DELAPORTE, Jean-Claude
ENDELER, Patrick MONMAHOU,
Mamadou N'DIAYE et Yvon
PIGNOT.

Le rapport moral comme le rapport financier de l'exercice 1996 ont été adoptés à l'unanimité.

JM

FORMATION

Un des rôles d'une association sportive est de permettre à ses sportifs de bénéficier d'une formation qui puisse déboucher sur une insertion professionnelle. C'est ainsi que nous avons pu obtenir, avec l'aide de la Fédération Française de Gymnastique et des AGEFOS/PME un contrat de qualification de 20 mois pour Delphine BOUDJADI, lui permettant de préparer le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré par une formation de 1040 heures.

Nous lui souhaitons bonne chance pour cette préparation qui lui permet d'intervenir dans l'encadrement de certains groupes du Club en renfort de cadres diplômés.

JM

AEROBIC

L'U.S.C. Gymnastique Sportive met en place des cours d'Aérobic.

avec la responsabilité de Caroline MAILLOT, membre de l'Equipe de France, ses parents ainsi que Vivre Ensemble à Creteil.

Les heures d'inscription sont :

Mardi 19h30 - 21h

Jeudi 18h30 - 20h

Jeudi 20h - 21h

Inscription Annuelle: 220F Association Française de la Jeunesse et du Sport à la Fédération Française de la Gymnastique

Cotisation Trimestrielle: 300F (mensuel 10 semaines)

Aérobic loisir le Mardi de 19h30 à 21h
Aérobic sportive le Jeudi de 18h30 à 20h
Fitness le Jeudi de 20h à 21h

Renseignements et Inscriptions:

Gymnase de La LEVRIERE, rue Ferdinand de Lesseps à Creteil (face à l'Université)

UNION SPORTIVE DE CRETEIL GYMNASTIQUE SPORTIVE

5 Rue d'Estienne d'Orves 94000 CRETEIL

Association agréée Jeunesse et Sport sous le n° 945 397

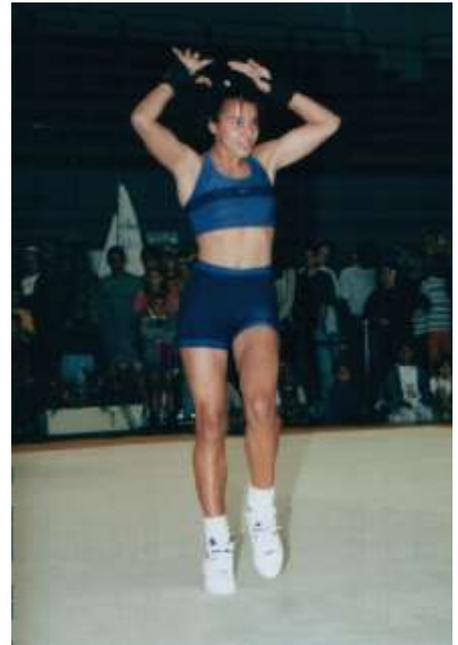
La Gymnastique Sportive s'est adjoint une nouvelle activité, l'AÉROBIC. Discipline à part entière de la Fédération Française de Gymnastique, cette activité s'adresse à de jeunes femmes ou de jeunes hommes qui souhaitent,

- soit pratiquer une activité sportive nécessitant le développement de la force, de la musculation et de la souplesse et qui pourra déboucher sur des compétitions,

- soit pratiquer sous forme de loisir avec pour objectif le développement cardiovasculaire et un renforcement musculaire.

Caroline MAILLOT, est l'entraîneur de ces différents groupes. Membre de l'Equipe de France qui s'entraîne à l'INSEP sous la direction de Valérie GRANJEAN, Entraîneur National, elle apporte jeunesse et dynamisme à cette nouvelle activité de l'US Créteil Gymnastique Sportive.

Venez nombreux rejoindre Caroline, le mardi de 19h30 à 21 heures pour l'Aérobic loisir et le jeudi de 18h30 à 20 heures pour l'Aérobic sportive et de 20h à 21h pour le Fitness.



Caroline MAILLOT, membre de l'Equipe de France et Entraîneur à l'U.S.C. Gymnastique Sportive (photo Vivre Ensemble à Creteil)



Photographies prises par Vivre Ensemble à Creteil lors de la «Broke Sport» du 7 Septembre 1997.

A droite, Valérie GRANJEAN, Entraîneur National d'Aérobic, Merry SAINT-GENIES et Caroline MAILLOT.



PRECEPTE

Si vous pensez que vous êtes battu, vous l'êtes.

Si vous pensez que vous n'osez pas, vous n'oserez pas.

Si vous voulez gagner, en pensant ne pas le pouvoir, Il est certain que vous ne le pourrez pas.

Si vous croyez que vous allez perdre, vous êtes vaincu.

Parce qu'au début de l'existence, nous découvrons

Que la volonté d'une personne engendre le succès

Tout dépend de son état d'esprit.

Si vous croyez que vous êtes inférieur, vous l'êtes.

Vous devez penser grand pour vous élever. Vous devez avoir confiance en vous, Avant même de gagner un prix.

La dure bataille de la vie, ce ne sont pas toujours les plus forts ni les plus rapides qui la gagnent, Mais l'homme qui tôt ou tard remporte la victoire

Est celui qui pense qu'il en est capable.

Walter D. WINTLE

Avec la collaboration de



France Telecom

Direction Régionale du Val-de-Marne