

AGENDA

À VENIR :

Forum des associations : le rendez-vous de tous les sportifs !

Le samedi 10 septembre 2011, c'est au centre de loisirs des Landes qu'il faudra être.

Toutes les activités sportives seront représentées, de 10h à 17h, lors du premier événement de la rentrée à Suresnes : le forum des associations.

Athlétisme, natation, danse, cyclisme, football, basket, handball, badminton, rugby, volley, etc. Ils seront tous là !

Vous pourrez vous inscrire, en famille, à l'activité de votre choix et assister, toute la journée, à de nombreuses démonstrations sportives : kart, poney, etc.

Un rendez-vous à ne pas manquer !

Renseignements : 01 41 18 19 42



AGENDA :

- **18 juin** : 2^e manche du challenge des 36 communes – Golf : Les équipes de golf ont terminé 3 et 4^e et ne sont pas qualifiées pour les poules finales.
- **27-28 août** : Championnats de France de pétanque de la Fédération française du sport travailliste à Suresnes, organisé par l'Actif pétanque club de Suresnes.

- **4 septembre - Triel sur Seine** : Challenge à la voile des collectivités territoriales (avec des handicapés)
- **18 septembre - Pornichet** : Challenge à la voile des collectivités territoriales (avec des jeunes en difficulté)

QUELQUES RÉSULTATS :

TIR A L'ARC

Coupe du monde de tir à l'arc

1^{er} au 8 mai en Croatie

15^e place pour Valérie Fabre

CLASSEMENT FÉDÉRAL

Cadette arc classique

Mosseri Lola 1^{ère}

Juniors filles arc classique

Lemaire Doriane 1^{ère}

Juniors hommes arc classique

Leroy Julien 2^e

Vétéran hommes arc classique

Dezanneau Patrick 1^{er}

CLASSEMENT FITA

Seniors dames arc à poulies

Fabre Valérie 2^e

Beauchard Isabelle 3^e

Vétéran femmes arc à poulies

Meurine Edwige 1^{ère}

Super vétéran femmes arc à poulies

Chichou Elyane 1^{ère}

Chimenes Muriel 2^e

Seniors hommes arc à poulies

Hautecourt Lionel 3^e

Vétéran hommes arc à poulies

Douis Gérard 3^e

Super vétéran hommes arc à poulies

Dufour Jean-Claude 4^e

Vétéran hommes arc classique

Dezanneau Patrick 1^{er}

Super vétéran hommes arc classique

Derrien Patrice 1^{er}

ATHLETISME - White Harriers

Championnats de France vétérans

800m F40 Finale directe 1

10 2'36"33 CHAUMAZ Fabienne F40F/71 668

1 500m F40 Finale directe 1

10 5'29"24 CHAUMAZ Fabienne F40F/71 752

Record WH égalé

200m F45 Finale directe 1 Vt : +3.3

3 28"32 HUBERT Sylvie F45F/65 874

400m F45 Finale directe 1

1 62"70 HUBERT Sylvie F45F/65

Longueur M40 Finale directe 1

1 6m43 (+0.2) MORMIN Maxime M40M/71 847

Triple Saut M40 Finale directe 1

1 15m06 (+1.5) MORMIN Maxime M40M/71

Record de France



Loïc Degny vous reçoit sur rendez vous le lundi de 16h à 19h à la direction des sports 6 allée des maraîchers l.degny@suresnes.fr



suresnes • côté sport

N°3 JUN 2011

Zoom sur :

A LA RECHERCHE DU ZIDANE DU GOLF

Après d'excellents résultats au Challenge des 36 communes des Hauts-de-Seine, Suresnes veut développer l'initiation au golf.



Loïc Degny et Antoine Schwartz

Les anglais disent qu'en matière de golf se sont les 50 premières années les plus difficiles ! Partant de ce principe, Claude Pelletier, sait que c'est dès le plus jeune âge qu'il faut débiter. L'an dernier il a réussi à constituer deux équipes suresnoises pour participer au Challenge des 36 communes organisé par le Conseil général des Hauts-de-Seine, grâce au soutien de Loïc Degny adjoint au maire délégué au sport. L'une d'entre elles a remporté le tournoi, ce fut le détonateur. « Nous avons à Suresnes plus de 350 golfeurs, tous licenciés dans différents clubs, explique-t-il. **Mon idée est de créer une section golf au sein de Suresnes-Sports** pour que ces joueurs, tout en restant membres de leurs clubs et pour une cotisation modeste, puissent également défendre les couleurs de la ville dans des compétitions intercommunales ». L'idée a été bien accueillie et devrait se concrétiser à l'automne.

Le golf à l'école

Mais Claude Pelletier souhaite aller plus loin et voudrait initier les jeunes à cette discipline. « Le golf n'est plus réservé à une élite, il s'est démocratisé. **C'est un véritable vecteur pédagogique** où l'on apprend à respecter des règles, l'étiquette et à se battre contre soi-même. Il faut généraliser l'initiation, aller chercher des swings dans le scolaire et peut-être que l'on trouvera notre Zidane du golf ». Pour mener à bien cette initiation Claude Pelletier multiplie les initiatives. Démonstration avec le pro français et suresnois, Antoine Schwartz le 8 juin dernier au golf de Jardy, intégration de l'initiation au golf lors des stages sportifs du mois de juillet organisés par Suresnes Sports. A cette occasion, deux fois par semaine, les enfants pourront pratiquer le maniement du club au practice, au putting ou en approche, de quoi créer des vocations.

Rugby : Les Juniors champions de France

Ils l'ont fait !

« Suresnes, terre de rugby » n'était pas un simple slogan, c'est devenu une réalité. Le 29 mai, au Mans, **les suresnois sont devenus Champions de France juniors** en battant Vannes 11 à 10.

Ces jeunes, entre 18 et 19 ans, tous formés à Suresnes, ont ainsi apporté le 1^{er} titre national en sport collectif à notre ville. Un succès construit tout au long de la saison. En phase finale ils ont successivement éliminé Villeurbanne en 1/8^e, Limoges en quart et Marseille en demi-finale.

A l'origine de ce succès un homme : Emmanuel Lefebvre, leur entraîneur. Formé, lui aussi, à Suresnes, cet ancien 3^e ligne a porté les couleurs de Lourdes et de l'ACBB. Dans ce dernier club il a côtoyé un certain Nick Mallett, l'international Sud-Africain. Riche de cette expérience il est revenu à Suresnes et, depuis deux ans, a pris en main cette équipe junior. Le résultat ne s'est pas fait attendre.

Les jeunes champions seront reçus à la Mairie par Christian Dupuy le 28 juin.



D'autres idées germent encore. « Nous n'avons pas de golf à Suresnes, mais par le biais de l'intercommunalité nous pourrions organiser pour les élèves de CM2 des stages de golf sur le parcours de Rueil-Malmaison comme le fait cette ville pour ses élèves ».

Le retour du golf aux Jeux Olympiques en 2016 au Brésil et surtout l'organisation en France de la Ryder Cup 2018 (match Europe – Etats Unis) sont autant d'arguments qui plaident en faveur de ce passionné du swing.

e+ conviviale

Directeur de la publication : Christian Dupuy • Adjoint au maire délégué à la communication : Thierry Burtin • Adjoint au maire délégué aux Sports : Loïc Degny • Rédactrice en chef : Karine Pueyo • Coordination : Stéphane Egéa • Rédaction : Bruno Pflieger en collaboration avec le service des sports • Création graphique : karolo • Crédits photos : C. Martin, F. Legris, C. Daumerie, C. D'Egremont, Thnikstock • « Suresnes, côté SPORT », 2, rue Carnot, 92151 Suresnes cedex. 01 41 18 17 81 • Imprimé sur papier recyclé avec encres végétales. Juin 2011.

BRÈVES

LES SPORTIVES À L'HONNEUR

Le 3 mai dernier, à la mairie de Colombes, quatre suresnoises ont reçu la médaille du Mérite du Sport Féminin.

Ce prix, dont c'était la première édition, a été créé par la direction départementale de la Cohésion Sociale, sous l'impulsion du ministère de la jeunesse et des Sports. Il a pour objectif de valoriser l'implication de dirigeants et de sportives dans leur domaine respectif.

Les lauréates suresnoises, présentées par Loïc Degny, adjoint au Maire en charge des sports, sont Micheline Vilimek et Laurence Zollikoffer, respectivement présidentes des clubs de gymnastique et de hand ball, et Valérie Fabre, membre de l'équipe de France de tir à l'arc, plusieurs fois titrée en compétition internationale et Fiona Souchard, membre du Pôle France de Taekwondo.

PISCINE DES RAGUIDELLES : UNE FORMATION POUR LE BIEN ÊTRE DE TOUS

A l'occasion de la fermeture pour travaux, le personnel de la piscine des Raguidelles va suivre un stage de sensibilisation et de formation à l'hygiène et à la sécurité. Des maîtres nageurs aux agents d'accueil, en passant par les gardiens ou encore les caissiers, ils sont une quinzaine qui vont recevoir une formation qui va au-delà de leur domaine de compétence respectif. Une intervenante extérieure va pendant trois jours les sensibiliser au nettoyage des bassins, à l'utilisation des différents produits, mais également au rangement des vestiaires ou encore aux mesures à prendre en cas d'incendie par exemple. Une initiative saluée par tous et qui assure une meilleure sécurité aux usagers du centre des Raguidelles.

PRENEZ DE LA HAUTEUR

La 4^{ème} édition de « Suresnes sur prises » s'est déroulée les 25 et 26 juin au gymnase du Belvédère. Cette épreuve d'escalade s'inscrivait dans le cadre de l'open régional. Venu de toute la France les grimpeurs se sont affrontés selon leur catégorie : des microbes aux minimes le 25 et des cadets au vétérans le lendemain. A cette occasion, le club d'escalade de Suresnes, 7^e club français, a accueilli gratuitement le public pour lui faire découvrir cette discipline. Sur une hauteur de 9 m. pour une largeur de 22 le « mur de Suresnes » propose 50 voies différentes dont certaines particulièrement impressionnantes.

En direct des clubs :

Sachez gérer les « vacances » de vos muscles

Les vacances d'été sont souvent synonymes de rupture avec l'entraînement régulier pratiqué dans son club de sport favori. Pour ne pas perdre l'acquis de la saison et préparer la rentrée dans les meilleures conditions nous vous proposons quelques conseils prodigués par un coach de choix : Jean-Pierre Perrinelle.



Les dernières consignes :

Tous ces exercices doivent se faire dans le plus grand relâchement. **Soyez détendus, se sont les vacances...**

Ce programme vous permettra de reprendre l'entraînement de la prochaine saison dans vos sports respectifs dans les meilleures conditions.

Ancien capitaine de l'équipe de France d'athlétisme, spécialiste du 400 m haies **il a participé au J.O. de Munich et de Montréal (1/2 finaliste) et a été plusieurs fois champion de France et champion d'Europe** de cette discipline avant de présider le club de football de la JSS.

Cette période de vacances se décompose en plusieurs phases. La 1^{ère} est la plus simple c'est celle du repos complet pendant 8 à 15 jours selon le temps des vacances.

Cependant, il faut être attentif à l'alimentation. La baisse d'activité physique associée à une mauvaise nourriture risque d'entraîner à la fois une prise de poids et de fragiliser l'équilibre pour la reprise.

La 2^e phase correspond à l'entretien. Pendant une semaine, reprendre une activité physique légère, tous les 2 jours, avec d'autres sports que celui pratiqué habituellement (tennis, golf, VTT, volley-ball, natation...).

Viennent ensuite les phases de remise en route. Elles se déroulent progressivement et se décomposent en plusieurs séances au cours desquelles le corps va récupérer son tonus.

On peut résumer par :

un footing de 20' à allure constante, des échauffements des membres, des assouplissements (montée des genoux, talons-fesses, course jambes tendues, course latérale chaque fois sur une vingtaine de mètres), une série de pompes (3 à 4 fois 15), des exercices de gainage (face, côté droit, côté gauche) pendant 30 à 35 secondes, un footing de 10 à 12 minutes, des étirements indispensables et 6 minutes de petit trot très lent pour un retour au calme.

Les efforts se feront progressivement, et au fil des séances on les augmentera, sans jamais aller au-delà de ses limites.

Tir à l'arc : De nouvelles cibles pour Valérie Fabre

Double déception pour Valérie Fabre à l'issue de la 1^{ère} manche de la Coupe du Monde de tir à l'arc qui s'est tenu du 1^{er} au 8 mai à Porec en Croatie. La championne suresnoise, l'une des plus titrées dans cette discipline, s'est finalement classée 15^e, sur 60 concurrentes. Une contre performance qui semble-t-il lui a valu sa mise à l'écart de l'équipe de France pour la 2^e manche, encore qu'elle n'ait eu aucune explication de la part de la fédération à ce sujet. Valérie Fabre, qui depuis 1979 n'a jamais quitté le club de Suresnes, a bien l'intention de renouer avec le succès lors des compétitions interclubs qui auront lieu fin juillet en Touraine.

Paroles de Président

Gabriel Rivalain : « Insuffler un esprit d'équipe au Suresnes Basket Club »

Depuis la fin mai le SBC est doté d'une présidence bicéphale. Laurent Mortiez a fait son retour à la tête de l'organigramme, mais Gabriel Rivalain, président pendant 4 ans, continuera son action : au premier la gestion technique, au second l'aspect relationnel. Mais la philosophie sera la même. « **Notre objectif est de construire un véritable esprit de club**, explique-t-il. Cela passe par le respect des entraîneurs, des adversaires, des arbitres. C'est une véritable école de la vie dans laquelle nous voulons impliquer les parents, ne serait-ce que pour valoriser les efforts de leurs enfants ». Avec 243 licenciés, dont 38 % de féminines, répartis en 14 équipes, le SBC occupe une place raisonnable dans la hiérarchie avec ses deux équipes premières en promo d'excellence région. « Cette régularité nous la devons à la subvention importante que nous octroie la ville, précise-t-il. Cela couvre les 2/3 de notre budget, ce n'est pas négligeable ». Tout comme ne l'est pas l'arrivée au sein du club d'un certain Richard Dacoury. L'international français, l'un des plus titrés, vient de prendre sa licence au SBC. « Même s'il ne joue pas, son expérience et ses analyses vont nous être précieux » conclut Gabriel Rivalain.



Laurence Zollikoffer : sur les traces des experts

« Du dynamisme, de la réactivité, de l'adaptation, de la polyvalence et... savoir prendre des coups, ce sont les qualités qu'il faut pour jouer au handball » résume Laurence Zollikoffer, présidente du Handball Club Suresnois. A son arrivée il y a 10 ans il y avait 40 licenciés au club, répartis en 4 équipes. Aujourd'hui ils sont 180 pour 9 équipes. « **Des très jeunes au seniors, nous avons toutes les catégories et nous avons doublé le nombre des féminines**, explique-t-elle. Pour en arriver là il a fallu s'organiser. On divise le terrain en deux pour que tout le monde puisse s'entraîner, mais les résultats sont là puisque nos équipes progressent dans la hiérarchie ». Selon elle les résultats de l'équipe de France ont eu un impact sur cet engouement mais en relativisant. « C'est le sport d'équipe le plus titré, mais comme il y a moins d'argent il y a moins de retombées. C'est donc en interne que le club sait puiser sa motivation. Et de ça, il n'en manque pas ».



FAIRE TOMBER LES MONTAGNES POUR AIDER LES MALADES

3866 € au profit de l'association « Une montagne pour Florine » c'est le montant des promesses de dons recueillis par Christophe Chaussin et Alexandre Lacoste à l'issue de la Transju'trail, disputée le 5 juin dans le Jura. Une course à pied de 72 kms sur un dénivelé de 2700 m à laquelle cet aide-soignant et cet infirmier de l'Hôpital Foch ont participé pour **collecter des fonds au bénéfice des malades greffés pulmonaires ou atteints de mucoviscidose**. « Nous mettons en vente chaque kilomètre parcouru, explique Christophe Chaussin. Cet argent va en intégralité à l'association Florine qui organise des ateliers d'art et de thérapie pour les malades. Pour nous c'est stimulant, quand on se sent fatigué on pense à eux, à leur courage et on continue... ». Une initiative saluée par les patients, mais également par les concurrents de cette épreuve, dont beaucoup ont fait également des promesses de dons. Vous pouvez encore vous associer à cette action en faisant courir vos doigts sur votre ordinateur : **www.unemontagnepourflorine.fr**. Vos dons, déductibles des impôts, permettront d'améliorer le quotidien de nombreux malades.

INITIATION GRATUITE À LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE

Pendant le mois de juillet, tous les mardis et jeudis à 19 heure, le club de gym suédoise de Suresnes vous accueille sur le toit du gymnase du Belvédère pour vous initier à cette discipline, qui a la double qualité de raffermir le corps et d'apporter le bien être mental. En musique vous travaillerez votre rythme cardiaque et vos muscles. Mis à part des baskets, la tenue est libre, mais il faut prévoir une bouteille d'eau et... de la crème solaire ! Pour participer à cette initiation il suffit de venir, sans réserver, un quart d'heure avant le début du cours. Les hommes sont les bienvenus.

LA SAVATE, UN SPORT POUR TOUS

A la fois sport et loisirs, pratiquée par des enfants, des femmes et des hommes, la Savate boxe française est une discipline qui mêle de nombreuses qualités profitables à tous. Au gymnase des Cottages, Jean-Charles Charmillon enseigne cette discipline dont il a été plusieurs fois champion de France et champion d'Europe. « Pour moi on peut résumer ce sport en 4 « E » : **esthétique, efficace, éthique et éducatif**, explique-t-il. Cela permet de se défouler tout en faisant appel à la coordination, à l'équilibre et au respect de l'adversaire ». Dès l'âge de 5 ans les enfants peuvent s'y essayer et acquérir ainsi de la confiance en eux. Les femmes sont particulièrement douées pour cette discipline qui leur apporte également un sentiment de sécurité. Pour en savoir plus sur ce sport cher aux Brigades du Tigre : www.bodyboxing.com

SURESNES EN ÉQUIPAGE AVEC RUEIL

Du 9 au 16 mai dernier, lors du Challenge à la voile des collectivités territoriales, un équipage composé d'agents municipaux de Rueil-Malmaison et de Suresnes a participé à ce défi. A bord du Murphy, ils ont disputé 5 régates en parcours côtier et olympique. Ils ont pris la 6^e place sur 16 bateaux en course.

CHIFFRE DU TRIMESTRE

15

femmes inscrites au club de tir de l'Espérance de Suresnes (sur 160 licenciés)