



Vie au Grand Air

SPORTS SAINT-MAURIENS

Prix : 3 Frs 57^e année - 9^e série -

Abonnement, 1 an : 12 F

DEPUIS 1919 AU SERVICE DE LA JEUNESSE



FONTAINEBLEAU / V.G.A. SAINT - MAUR

Honneur Régional

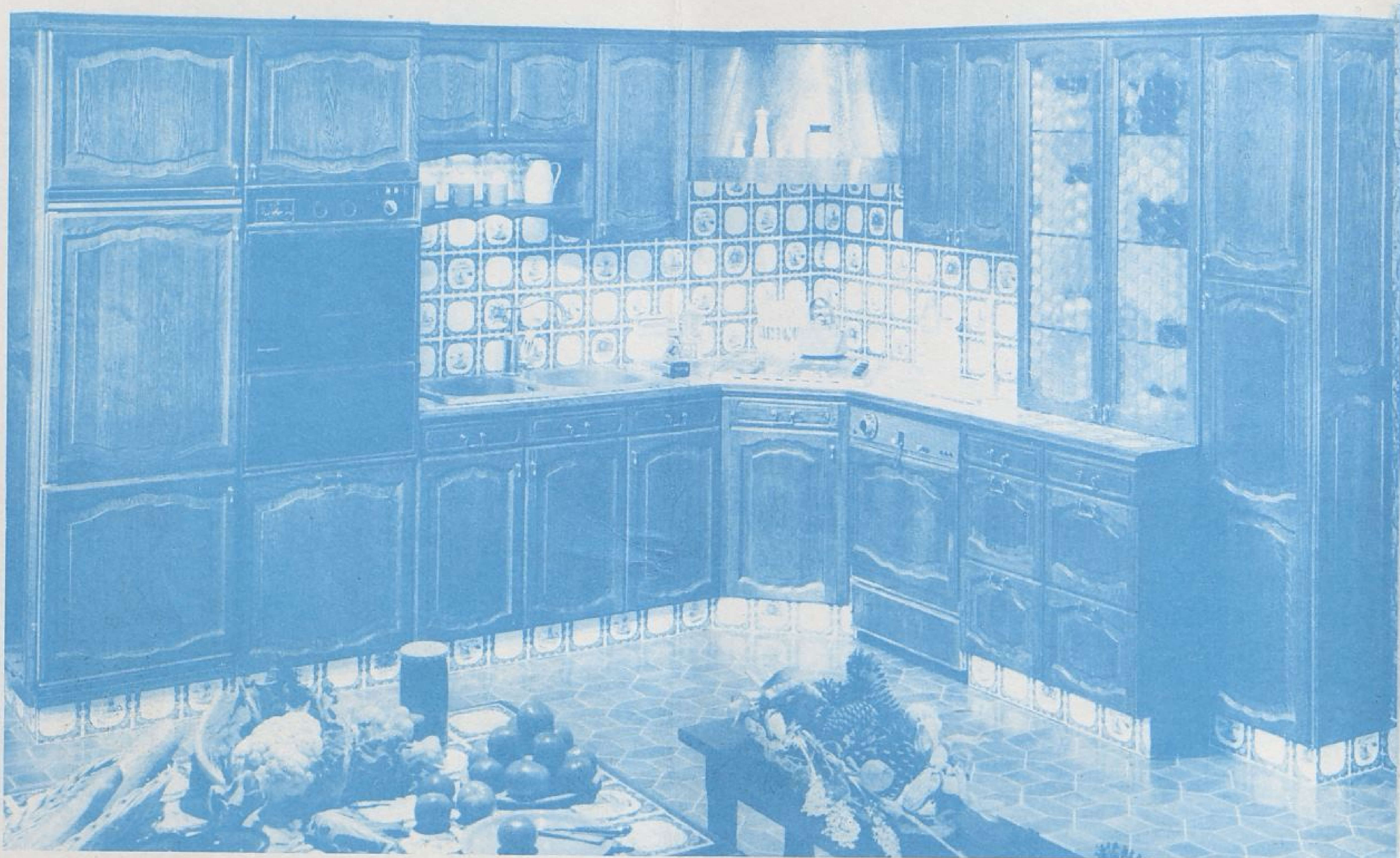


Fevrier-Mars 1976

ERLAK

MEUBLES

SPÉCIALISTE CUISINES



Lauréat du concours
NF CUISINES 1969 et
1970 avec une

MEDAILLE
DE BRONZE

DEVIS
et
AVANT-PROJET
GRATUIT

par J.-P. KABOK
Décorateur A.E.E.B.

1971 et 1972 avec une
MEDAILLE
D'ARGENT

1973 avec une
MEDAILLE D'OR

CUISINES MODERNE et de STYLE SUR MESURE

10 MODELES EXPOSES EN DECORATION

15, rue du Pont-de-Créteil et 1, avenue Auguste-Marin

94100 SAINT-MAUR — Tél. 283-66-58

PERMANENCE

8 Avenue du Nord

94100 Saint Maur

☎ . 883.44.24

Président d'Honneur M GAPILLOUT Paul

Président M Roger RENTLER

la V G A Fondée en 1919 a été présidée depuis sa formation successivement par

MM BOUQUAIN SOUCHER ROLAND WAYMEL NAUTRE

DE FOMBELLE HUARD CHAMPROUX HOUEL BOIGEAUD

GAPILLOUT



INAUGURATION ARROMANCHES

Nous avaient fait l'honneur de leur présence :

M. le Maire G. NOEL

M. Charles JULIEN, maire-adjoint

M. BIARD »

M. NOYELLE »

M. CORDIER »

M. GORIN, conseiller municipal

M. BRETON »

Mme FULLA, représentant M. le conseiller municipal

Mme BARIOLADE, inspectrice à la Jeunesse et aux Sports

Chers Amis...

Merci d'avoir répondu à mon invitation.

Notre réunion d'aujourd'hui ne présente aucun caractère grandiose, nous avons néanmoins souhaité présenter à tous ceux qui suivent nos efforts ce qui vient d'être réalisé pour qu'un millier de sportifs puissent continuer à pratiquer ou viennent à nous pour pratiquer le sport de leur choix.

Nous vous avons, Monsieur le Maire, voici bientôt deux ans, fait part de nos inquiétudes d'avoir à quitter les locaux vétustes et inadaptés que nous utilisions avenue de la Liberté dans des conditions difficiles mais que nous acceptions faute de mieux. Et puis notre section de Tennis de Table, au prix d'années d'efforts, parvenait à accrocher le titre envié de Vice-Champion de France. Nous ne pouvions dès lors accepter la résignation, d'autant que c'est un sentiment qui nous habite rarement.

Nous avons ensemble recherché la solution à ce problème ; malheureusement aucun local disponible ne pouvait nous satisfaire.

Puis, voici quelques mois, vous nous informiez des possibilités qui pouvaient s'offrir à nous grâce à l'acquisition par la Municipalité de la propriété Constant, dont l'essentiel était constitué par une Usine désaffectée de plusieurs milliers de m², en bon état d'entretien.

Avec votre autorisation nous nous précipitions sur les lieux. Pour tous ceux qui participaient au commando c'était l'émerveillement. Nous mesurions aussitôt le parti que nous pourrions tirer de cet immeuble.

Vous avez bien voulu nous louer les quelques 3 000 m² que nous venons de parcourir.

L'appétit dit-on venant souvent en mangeant plusieurs de nos sections rejoignirent le tennis de table. C'était en effet nos sections Judo, Karaté, Aïkido, Yoga, Boxe Française, qui ne disposaient que de locaux exigus et dispersés, mais c'était surtout notre section de Rythmique qui avait vu ses horaires d'utilisation du Centre Sportif Didier se réduire dangereusement, par suite de l'augmentation des horaires réservés aux scolaires.

Votre accord nous étant confirmé nous amputons notre budget de fonctionnement de la somme nécessaire au début des travaux.

Je demandais à chacune des sections concernées de bien vouloir désigner un responsable qui, sous la direction de mon ami Jacques Lesage, à qui j'avais demandé de prendre la direction de l'opération, établirait un projet d'aménagement avec pour mission impérative de limiter les frais au maximum.

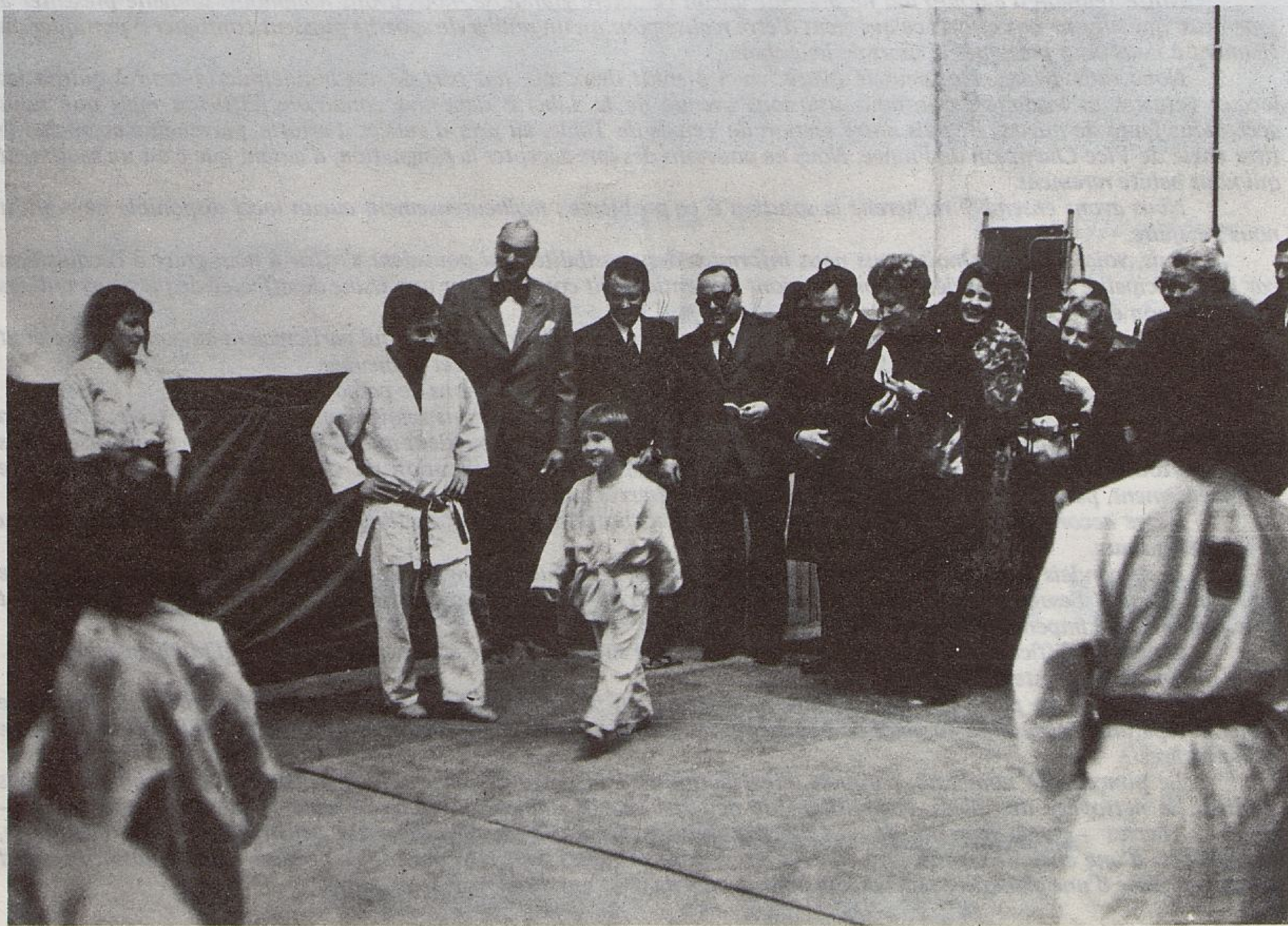
Malgré les difficultés de mise en place d'un chauffage suffisant, notre équipement est aujourd'hui bien achevé.

En quoi consiste-t-il ?

En la mise en place de cloisonnements, la pose d'un parquet sur l'aire principale de compétition de Tennis de table, la réparation et la mise en place de douches et sanitaires, le remplacement de lignes électriques défectueuses, la pose de luminaires.

Le ponçage de nombreux parquets, l'installation de l'éclairage extérieur, la construction d'une cabine pour nos gardiens, le nettoyage des allées, l'acquisition de matériel sportif (tables de Tennis de table – tatamis – tapis de sol – glaces – barres – aménagement de vestiaires) peinture et puis la grosse affaire, la construction d'une chaufferie, l'acquisition d'une chaudière généreuse en calories, la pose de gaines pour transport de l'air chaud, l'alimentation en gaz et la mise en place d'une chaudière individuelle pour la salle de judo qui est éloignée des autres.

Tous les TITRES
SECTIONS à l'identifi



C'est là vous le voyez une liste impressionnante et j'ai sûrement fait quelques oublis.

Nous avons engagé dans cette affaire une somme qui atteindra 300 000 F (30 millions d'anciens francs) quand nous aurons centralisé les dernières factures. C'est une somme modeste pour l'installation dont nous disposons aujourd'hui, mais c'est une somme considérable en fonction de nos moyens, d'autant que nous aurons également à supporter des frais de gestion importants : chauffage, eau, électricité, gardiennage, nettoyage, loyer et, j'en passe. Nous avons accepté ce sacrifice en espérant que les pouvoirs publics nous maintiendraient leur appui financier.

Si dans plusieurs cas nous avons fait appel à des entreprises spécialisées pour la mise en place des équipements, il faut souligner la part très importante prise par les dirigeants de nos sections et des athlètes volontaires qui, troquant le survêtement pour la salopette, ont certainement réalisé ici en quelques semaines ce que jamais ils ne réalisèrent chez eux en plusieurs années. J'ai suivi les efforts qu'ils ont fait, dans la joie, pour que tous leurs camarades puissent aujourd'hui disposer d'une installation remarquable. Je n'ai que des mots à leur apporter en remerciements. Mais je sais qu'ils n'en attendent pas plus. C'est, chers Amis, bien réconfortant de pouvoir ainsi constater que, dans un monde où le profit prend trop souvent la place de la morale, il y a encore des gens qui savent faire des sacrifices pour la communauté.

Je n'aurais garde, dans mes remerciements, d'oublier notre ami Jacques Lesage à qui j'avais confié le rôle délicat de maître d'œuvre de notre chantier, il fallut tout son abattage et la puissance de sa voix pour venir à bout de cette affaire.

Merci Jacques, tu es maintenant payé de tes efforts.

Merci également aux Services administratifs et techniques municipaux qui ont bien voulu nous apporter leur concours.

Merci également à Mme et M. Marconville, les gardiens de ces lieux, à qui nous avons apporté beaucoup de perturbations mais qui nous ont accueillis avec le sourire et qui ont tout fait pour que notre installation se fasse dans les meilleures conditions.

Je compte sur les dirigeants de nos sections pour que ces lieux soient aussi bien respectés que ceux que nous utilisons par ailleurs et qui sont également propriété de la Ville.

Il nous reste maintenant à souhaiter pouvoir maintenir notre présence en ces lieux de nombreuses années, de sorte que nous puissions amortir nos investissements, même si nos souhaits sont contraires aux espérances de Monsieur le Maire qui, avec son Conseil, a acquis cette propriété en vue de l'aménagement de la Zone d'Aménagement Concerté.

Au nom de tous les sportifs autour de moi rassemblés, je voudrais en terminant, Monsieur le Maire, Mesdames et Messieurs les Conseillers Municipaux, vous demander de mettre très prochainement à l'étude le projet de construction qui permettra à tous ceux qui vont en ces lieux exercer une intense activité sportive de retrouver dans 2 ou 3 ans, dans une installation spécifiquement adaptée, la possibilité de poursuivre cette action qui, grâce à vous, n'a pas été interrompue.

ARROMANCHES ne sera qu'une étape dans la vie de notre Association. Le passé répondant du présent et de l'avenir nul doute que vous aurez à cœur d'édifier un nouveau Centre Sportif qui, comme les autres, sera la fierté de vos administrés.

A tous, merci.

R. RENTLER



Trop Ancien

Informations diverses

VOEUX AU PRESIDENT

Le 10 janvier dernier, les membres du Comité Directeur auxquels s'étaient joints messieurs Paul GAPILLOUT Président d'Honneur, André BOIGEAUD ancien Président et, plusieurs présidents de Section, se trouvaient réunis pour présenter les vœux traditionnels à l'occasion de l'année nouvelle, à notre Président Roger RENTLER et à Madame.

Tous deux avaient tenu très gentiment à nous recevoir pour cette présentation, à la maison de la V.G.A. Avenue du Nord.

Au cours de deux allocutions qui ont été prononcées, l'une par notre Président Adjoint, en l'occurrence notre ami Jacques LESAGE chargé de parler au nom de tous, l'autre par notre Président Roger RENTLER, des vœux sincères pour 1976 furent échangés, pour nous, nos familles et bien entendu pour la prospérité et la grandeur de notre club la V.G.A. Saint-Maur.

Pour terminer cette amicale réception en tous points réussie, nos hôtes nous ont conviés à un excellent buffet qui fut très apprécié de tous et dont nous les remercions bien vivement.

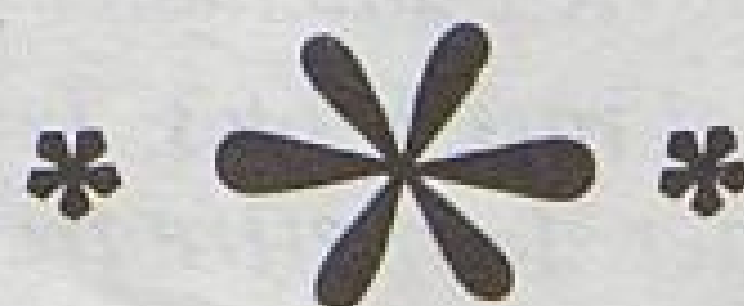
Comme l'année passée, nous avons eu la grande joie de compter parmi nous de nombreuses dames, épouses de nos amis du Comité ou Présidentes de Section, Mesdames GAPILLOUT — BOIGEAUD — LESAGE — EHR — GAY — JUPIN — HOUEL — MECHINEAU — CAUSSARD — MOULINIE — BONVALOT — BEAUJARD — ROSENZWEIG — BOUQUETTE.

Nous nous excusons à l'avance si nous avons omis par mégarde de signaler la présence d'une dame.

Le personnel administratif s'était associé à nous pour cette occasion.

Cette excellente réunion s'est déroulée dans une ambiance des plus sympathique.

F. EHR

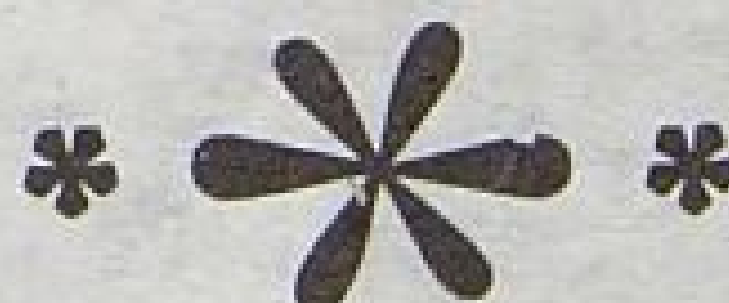


Extrait du Procès-Verbal du Comité Directeur du 12/12/75 :

- Réunion du Comité Directeur et de la Commission des Finances pour le projet de budget pour la saison 1976/77.
- Acceptation de la création d'une sous-section de PANTHATLON MODERNE rattachée à la section ESCRIME.
- Fixation de la date de la prochaine ASSEMBLEE GENERALE le 11 JUIN 1976 à la Salle des Fêtes de la MAIRIE.
- Création du Bureau de la Commission des Cadres (entraîneurs, moniteurs, éducateurs).
- Problème de sécurité sur les stades (vols de vélos et dans les vestiaires), courrier adressé à la Mairie.

Extrait du Procès-Verbal du Comité Directeur du 16/1/76 :

- Création du Challenge GAPILLOUT à la meilleure section ou individualité de la V.G.A.
- Création d'une nouvelle Commission du Bulletin.
- Gratuité pour tous les jeunes de St-Maur et des environs de moins de 15 ans pour l'entrée aux manifestations sportives organisées par la V.G.A.



OK — plus complet

RESULTATS SPORTIFS

CLASSEMENT DE NOS EQUIPES FANIONS AU 15 FEVRIER 1976

1. VOLLEY-BALL : 1 V.G.A. ST-MAUR, 22 points - 2 M.U.C. 21 points - 3 R.C.F. 21 points.

TENNIS DE TABLE : 1 AS MESSINE - 2 KREMLIN BICETRE - 3 V.G.A. ST-MAUR.

2. BASKET-BALL FEMININ : 1 ROUEN et LILLE, 20 points - 3 V.G.A. Linnets, 17 points.

3. BASKET-BALL MASCULIN : 1 FRANCONVILLE, 42 points - 2 GD FT PHILIPPE et V.G.A. ST-MAUR, 40 points.

4. FOOTBALL HONNEUR REGIONAL : 1 V.G.A. ST-MAUR, 35 points - 2 MALAKOFF, 34 points - 3 LES LILAS, 30 points.



TÉLÉPHONIE TRANSEL

ENTREPRISE GÉNÉRALE
D'ÉQUIPEMENT TÉLÉPHONIQUE
ET DE SIGNALISATION

Installateur agréé par l'administration des P.T.T.

TÉLÉPHONIE - SIGNALISATION
HORLOGERIE ÉLECTRIQUE - SONORISATION
RÉPONDEURS-ENREGISTEURS TÉLÉPHONIQUES
VENTE - INSTALLATION
ENTRETIEN - LOCATION

Entreprise gérée par dirigeant V.G.A.

6, place des Marronniers
94100 SAINT-MAUR 883 29.56

GRAND
CHENIL
CINOTTI



PENSION
VENTE - ACHAT

GARDE
CHASSE
LUXE

Accessoires pour chiens

Route de Paris - R. N. 4
PONTAULT-COMBAULT
Tél. 028-00-79
Fermé le mardi

Les cars
DANIEL BINOIS

Autocars de luxe

Sièges-couchettes

LOCATION POUR EXCURSIONS
DEPLACEMENTS SPORTIFS
TRANSPORTS DE PERSONNEL
RAMASSAGES SCOLAIRES, ETC.
VOYAGES FRANCE ET ÉTRANGER

51bis, rue des Pâquerettes
94600 CHOISY LE ROI

Tel. 684 43 82

CRÉDIT LYONNAIS



L'autre façon d'être une banque

5 AGENCES SUR SAINT-MAUR

DU LUNDI AU VENDREDI

PM - 1, avenue du Général-de-Gaulle - Tél. : 283-99-50
283-99-51

DU MARDI AU SAMEDI

SR - 110, boulevard de Créteil - Tél. : 883 28 98

MC - 17, rue des Remises - Tél. : 883-07-14

MR - 78, avenue du Bac - Tél. : 883-15-30

MH - 112, boulevard de Champigny - Tél. : 883-32-66
883-35-71

MJ - 74, avenue Jean-Jaurès - Tél. : 883-06-05

Location - Réservation

Spectacle - Voyage

Syndicat d'Initiative

63, avenue du Bac
LA VARENNE
Tél. : 283-84-74

Ouvert tous les après-midi de 14 heures
à 19 heures, et les lundi, mercredi et
samedi matin de 9 h 30 à 12 h 30.

COTISATIONS

OU EN ÊTES-VOUS ?

COTISATION = ASSURANCE

SUPER MAGASIN

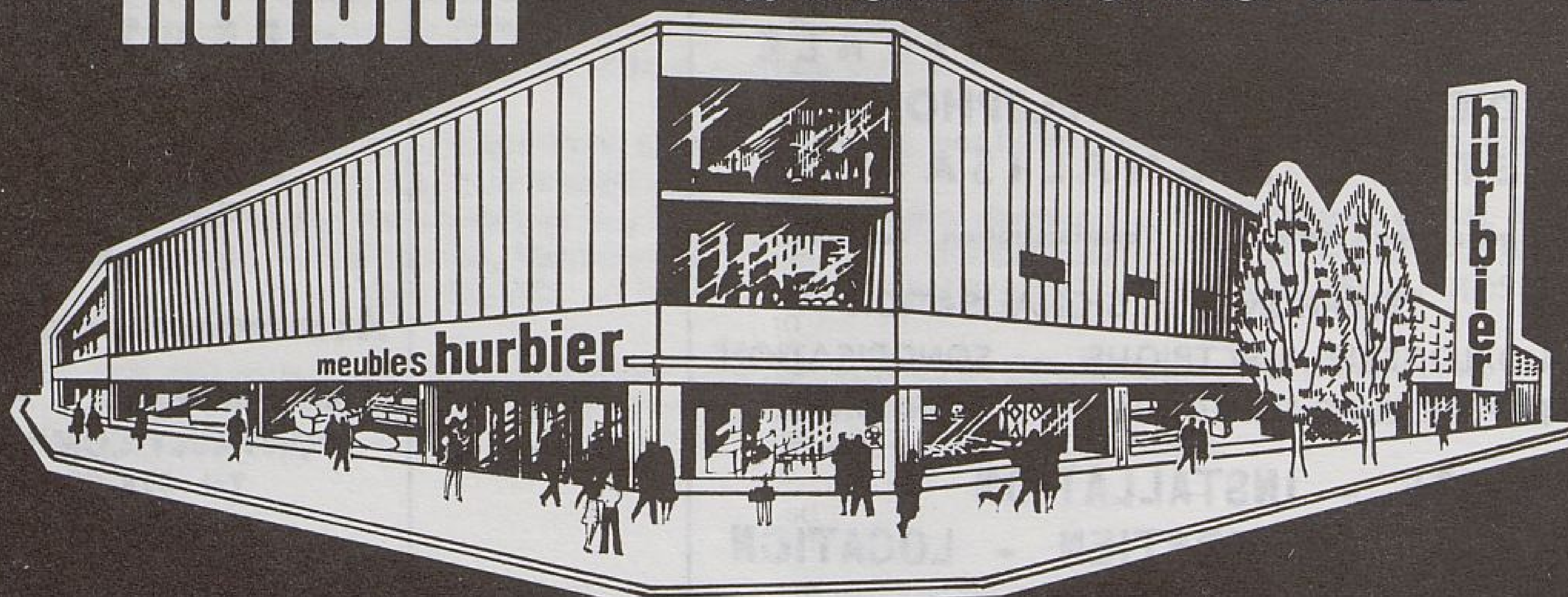
**meubles
hurbier**

TOUT L'AMEUBLEMENT ET LA DECORATION-TAPIS

20 rue de la Varenne

94100 S^t MAUR - Tél 883.74.67

100 m GARE RER ST MAUR-CRETEIL

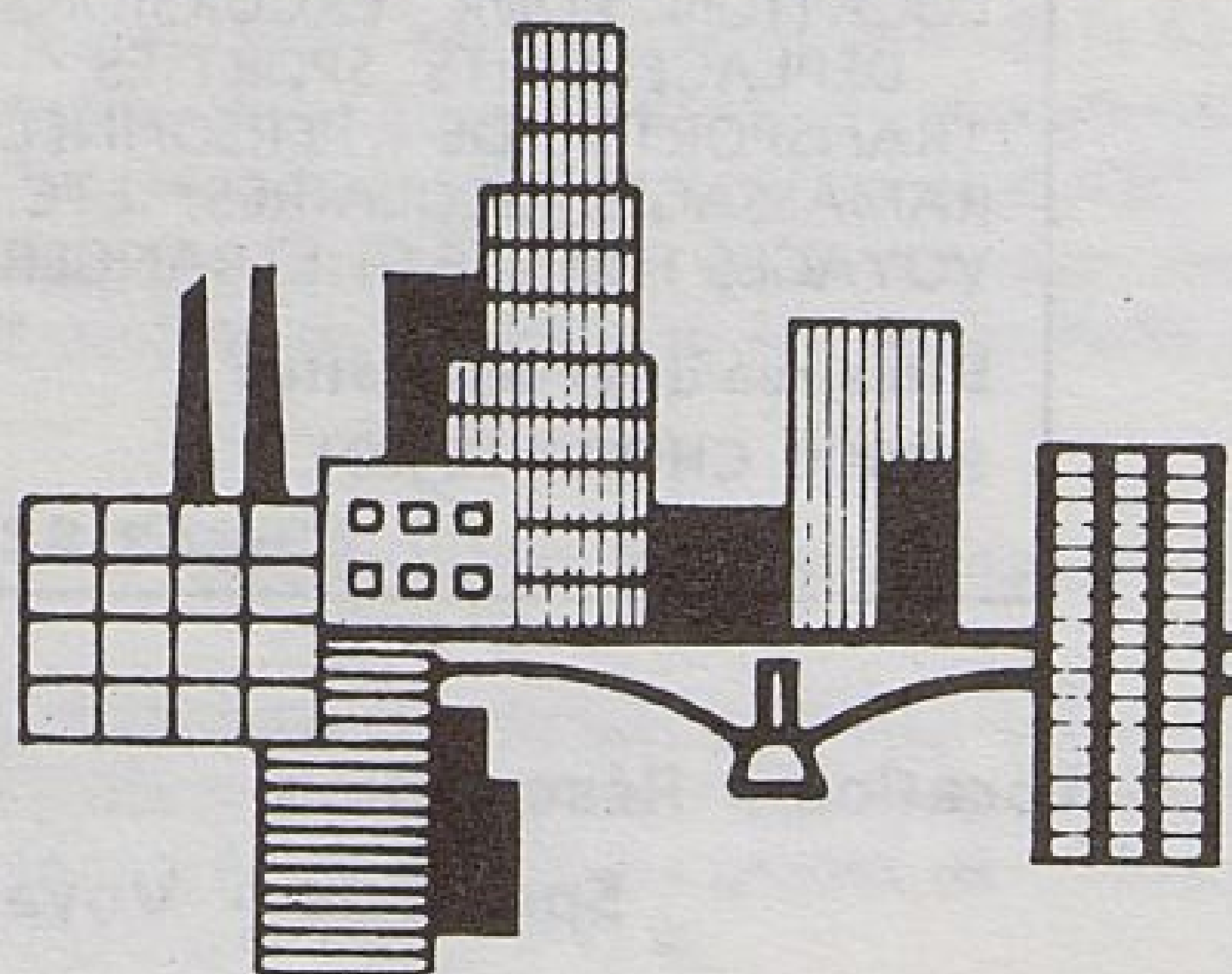


OUVERT de 9H à 12H et de 14H à 20H (fermé lundi matin) LE DIMANCHE de 10H à 12H30 et de 14H30 à 19H30

**GÉNIE CIVIL - BÉTON ARMÉ - BATIMENT
ENTREPRISE**

QUILLERY SAINT-MAUR

Société Anonyme au Capital de 35.280.000 Francs



Siège Social : 8-12, Avenue du 4 Septembre, 94100 SAINT-MAUR 883.49.49 +

AGENCES : LE HAVRE, ROUEN, BORDEAUX, VALENCIENNES, MARSEILLE, POINTRE A PITRE

GRÉGOIRE & FILS

26, AVENUE DU BAC - SAINT-MAUR - Tél. : 883-47-31

STATION-SERVICE



AGENT



**Production anglaise
et allemande**

**pour SAINT-MAUR
CRETEIL - BONNEUIL**

basket- ball

PANIERES PERCÉES...



Voilà bien longtemps que le basket-ball est absent de ce bulletin. Trop longtemps même m'ont dit certains supporters inconditionnels de la V.G.A. Mille excuses, mais mes occupations ne m'avaient pas permis de suivre autant que je le voulais les « sorties » de nos diverses équipes. J'ai donc l'intention de me rattraper.

Le bal devenu désormais traditionnel et qui est organisé par les « Amis du basket-ball de la V.G.A., masculin » aura vraisemblablement lieu le samedi 5 juin au soir. A cette date nous recevrons l'équipe de Pforzheim (jeunes et moins jeunes) et ils seront nos invités au bal. On espère aussi la présence des basketteuses, des supporters, des dirigeants de sections de la V.G.A. Bref, beaucoup de monde. Nous en reparlerons.

Egalement le traditionnel méchoui aura lieu le dimanche 13 juin. Les organisateurs ont déjà quelques bonnes idées là-dessus. Une belle journée en perspective. Avec le beau temps. Inch'allah.

L'équipe première occupe une excellente place dans sa poule. Dans les rangs des joueurs on espère même la montée en nationale II. Nous le souhaitons également, mais les sacrifices ne seront-ils pas trop grands ? De toute façon cette « éventuelle montée » est une excellente stimulation pour tous les joueurs.

Excellent comportement également chez nos jeunes, tous les dimanches. Poussins, benjamins, minimes, cadets et juniors défendent brillamment les couleurs de la V.G.A. Ceci faisait dire récemment à un dirigeant de club voisin : « Quelle belle pépinière vous avez là ». Encourageant.

L'ami Granvorka, l'international français bien connu (en volley-ball), nous apporte, quand il le peut, un sérieux appui. Sa détente est fantastique. Et si sa technique — n'oublions pas qu'il n'est pas un basketteur — laisse quelquefois à désirer, il est omniprésent sur le terrain et d'un concours efficace pour l'équipe. Bravo et merci à Granvorka.

Les « anciens » — notez que je ne dis pas les « vieux », sont toujours aussi hargneux sur le terrain. Les arbitres qui ont le redoutable privilège de diriger ces rencontres en savent quelque chose. Mais tout cela est finalement bien sympathique et se termine autour d'un pot.

Bernard Littré (rien à voir avec un dictionnaire célèbre) joue en Ancien II. Il a fait d'énormes progrès en peu de temps. Il est de ces joueurs qui parlent peu ou pas du tout sur le terrain, mais qui font preuve d'un remarquable esprit d'équipe. Ceci devait être signalé.

Les coupes Barochi (réservée aux Cadets) et Paturel (disputée par les Seniors), se dérouleront respectivement les dimanches 30 mai et 20 juin au centre sportif. Rappelons que ces deux coupes mises en jeu l'an dernier pour la première fois par les « Amis du basket-ball masculin » avaient été remportées par la V.G.A. D'excellentes équipes ont été invitées à participer à cette deuxième édition.

Jacques BISRAOR

BASKET-BALL : CONTRE GRAND-FORT-PHILIPPE LA V.G.A. A FAIT SOUFFRIR SES SUPPORTERS

Voilà plus d'un mois que les supporters de notre club attendaient cette rencontre au « sommet » avec Grand-Fort-Philippe qui domine la poule puisque cette formation est en tête. A l'aller, la V.G.A. s'était inclinée d'un petit point. On espérait un résultat indiscutable au retour. Dire que les supporters se sont retirés satisfaits — malgré le succès — serait pour notre part faire preuve de mauvaise foi.

La V.G.A. prit un excellent départ, menant 10 à 2, puis elle « oublia » tout simplement de jouer au basket-ball et tous les joueurs se montrèrent d'une lenteur désespérante. L'adresse ayant de plus déserté le camp local, nos adversaires au sein desquels évoluait un « américain » de 2,10 m prit le match en main et domina la V.G.A. dans bien des compartiments pour ne pas dire tous.

La mi-temps survint sur un score favorable à G.-F. Philippe 31-25. On espérait un sursaut des hommes de Berté. Il vint sous la forme d'une adresse retrouvée par le capitaine lui-même, Oussman ou Parglari.

La V.G.A. reprit la tête à la marque 49-48, l'espace de quelques secondes pour le perdre de nouveau et tomber dans le jeu de l'adversaire faisant circuler rapidement le ballon et démarquant fort bien ses joueurs. Les cinq pénétrations de l'arrière de G.-F. Philippe ponctuées de deux paniers et de six lancers francs en sont la preuve.

Mais dans les toutes dernières minutes, la V.G.A. amorça enfin ! quelques belles phases, remonta son adversaire et parvint même à posséder 5 points d'avance. Les ultimes minutes furent éprouvantes pour les nerfs des supporters parmi lesquels de nombreux furent ceux qui donnèrent plus encore de la voix.

La V.G.A. l'emporta 63-61, mais elle a fait souffrir dirigeants et supporters. Cette victoire sur le premier place donc la V.G.A. en excellente position pour la montée en Nationale II. Les autres matches et notamment la confrontation avec Franconville et Grande-Synthe seront décisives. Il faudra plus de maîtrise à nos joueurs dans ces deux matches (et les autres aussi) pour espérer parvenir au but que les responsables de la V.G.A. se sont fixé : la montée en division supérieure.

Jacques BISRAOR

Le début de l'année est sombre pour l'E.P.I.S...

Le ciel n'a jamais été aussi sombre...

Deux de nos jeunes adhérents ou anciens adhérents de fraîche date nous ont quittés de la façon la plus brutale, la plus inexorable, la plus dramatique.

Deux sportifs fervents.

Deux sportifs qui croyaient à la vie.

Deux jeunes qui mordaient dedans à belles dents.

L'une, qui, après avoir fait ainsi que son frère et ses sœurs ses classes à l'E.P.I.S., avait adhéré cette saison à la Section « NATATION SPORTIVE ».

L'autre était encore à l'E.P.I.S., son dynamisme l'avait fait remarquer à la piscine où il avait déjà réussi son 1er triton.

Nous restons sans voix et les mots inutiles et d'ailleurs impuissants nous manquent pour traduire nos sentiments et dire à leurs parents notre émotion et la part que nous prenons à leur peine, à leur chagrin.

Cécile FONTOLIVE, Marc FOURNIER, l'E.P.I.S. gardera de vous le souvenir vivace de votre gentillesse, de votre fougue et de votre spontanéité.

Jacques LESAGE

PREMIERS CONTACTS

Le dimanche 30 novembre, avait lieu sur le terrain de SUCY un match amical entre l'équipe Minimes de la V.G.A. et celle de PLESSIS-ROBINSON. Malgré le froid et l'heure matinale, sur le bord de la touche étaient rassemblés une douzaine de jeunes enfants de l'E.P.I.S., certains avec leurs parents, écoutant attentivement les commentaires de leur éducateur, tout en suivant avec enthousiasme et même avec exubérance (que voulez-vous, il fallait bien se réchauffer un peu !) les phases de jeu. Ce fut un festival d'essais marqués par nos minimes dont la plupart ont appris à aimer le rugby au sein de l'E.P.I.S.

Mais comment ces jeunes rugbymen en herbe ont-ils vécu cette première sortie ? Je préfère laisser la parole à quelques-uns d'entre eux qui ont bien voulu, au cours de la semaine suivante, nous confier par écrit leurs impressions.

FONTAINE Jérôme : « Les Plessis-Robinson faisaient de mauvaises passes et ils ne faisaient pas de placages, mais des cravates. Les V.G.A., eux, se débrouillaient bien et faisaient de beaux placages. Il n'y avait pas beaucoup de touches et de mêlées. Les V.G.A. couraient très vite et fondaient droit devant eux ».

PASTORI Olivier : « Exploits sportif. Sur la touche il faisait froid mais cela ne nous empêchait pas d'admirer le jeu des joueurs. J'ai remarqué qu'une des équipes, la V.G.A., pratiquait un jeu collectif ».

LASSUIE Thierry : « Nous avons gagné 56 à 0, car l'équipe de Plessis-Robinson avait « les frousses » de plaquer... La V.G.A. avait une équipe organisée, la ligue des 3/4 était bien placée et restait à leur place pour attendre la balle. Monsieur LAUMONIER nous donnait des conseils pour compléter notre formation de rugby ».

PICHAUD Olivier : « A 10 heures, nous étions dans les vestiaires des minimes où l'entraîneur donnait des conseils pour le match. Ensuite, nous sortions et les minimes faisaient leur petit échauffement pour être préparés pour le match. Nous étions sur la touche regardant avec attention le match. Puis nous revenions dans les vestiaires pour féliciter les Minimes et aussi les Benjamins qui avaient gagné ».

« Nous avons remarqué comment ils (la V.G.A.) faisaient leurs attaques et comment ils les construisaient, ils se mettaient en ligne et montaient. Ils n'avaient pas peur d'attaquer et dans le rugby il faut avancer droit devant soi, mais il ne faut pas oublier ses copains. Mes copains et moi avons vu un très beau match ».

Et nous irons en voir d'autres.

J.C. LAUMONIER

Journée Football

Nous sommes aujourd'hui le dimanche 14 décembre 1975. Match opposant la Section E.P.I.S. de la V.G.A. aux Pupilles 4 de la Section V.G.A. FOOTBALL.

Entraîneur de l'E.P.I.S. : M. ARTESANO.

Après un long échauffement, nous rentrons sur un des terrains de SUCY. Il est entièrement gelé.

L'arbitre siffle un grand coup de sifflet qui annonce le coup d'envoi. Pendant quelques minutes, nous sommes tous surpris de la légèreté de la balle. Nos chaussures à crampons nous font tomber et ça fait mal.

Dès le début la pression « EPISIENNE » se fait sentir sur les buts adverses. Malgré quelques cafouillages chez nos arrières et chez nos ailiers, la partie se joue sur la moitié de terrain des pupilles. On domine ainsi pendant toute la première mi-temps, sans marquer de but. L'arbitre sifflant la fin de la première mi-temps, nous arrêtons la balle.

Après les discussions de notre entraîneur, on reprit place sur le terrain. Le début de la seconde mi-temps est assez dangereux pour nous, faisant sortir notre goal une seule fois, mais c'est la bonne. En effet, Philippe RENCUREL touchera une seule fois la balle de toute la partie. Ensuite toutes les actions se faisaient sentir sur l'aile gauche, ce qui oblige l'ailier droit de se poster au centre. Les centres sont imprécis mais on récupère quand même la balle. Puis ce qui doit arriver arrive, les adversaires mènent une contre-attaque qui peut être très dangereuse car nos arrières rattrapent la balle et relancent à l'avant. A cause des arrières pupilles le but ne rentre pas. Nous commençons à nous désespérer en nous disant : « on a dominé toute la partie et on n'a pas marqué un but alors qu'on devrait déjà gagner 2-0. Subitement, par un tir puissant et inattendu Thierry CALLINA de 18 m « lobe » le goal adverse d'une merveilleuse frappe de balle. Tout le monde saute de joie par ce seul but de la partie. On est enfin récompensé de nos efforts. Le coup de sifflet retentit et c'est la fin du match. L'E.P.I.S. gagne 1-0 contre une équipe qui a une meilleure frappe que nous mais une mauvaise tactique.

P.S. : il faut remercier le public de ses chaleureux encouragements.

En l'occurrence MM. DUROUX, ASTESANO, LESAGE.

Le texte est de Bernard BADOCHÉ et de Marc JOYAU.

SUCY. Journée « FOOTBALL » du 14-12-1975

Pour marquer la fin du 1er trimestre au sein du groupe footballeur nous avons consacré une journée entière aux activités de stade. Pour cela nous avons voulu que nos enfants soient au contact des membres de la Section Football catégorie « Jeunes ». Ils ont pu ainsi se faire une idée de ce qu'ils pourront trouver l'année prochaine dans la section qu'ils vont choisir.

- Le matin, pour que le contact soit plus direct et vite établi, un match avait été prévu entre 15 de nos garçons, déjà bien au courant des choses du ballon rond, et une équipe pupille (11 et 12 ans) de la section football qui ne joue pas de championnat de Paris. Beaucoup se connaissaient déjà car ils avaient foulé l'herbe de Sucy ensemble à l'E.P.I.S. l'année dernière. Et on entendait les recommandations de chaque capitaine ou de quelques anciens, précises et logiques : « Toi, surveilles bien Philippe car il m'a marqué un but l'année dernière pendant les Jeux de SUCY » ou alors dans l'autre camp : « Méfie-toi de Thierry... il court très vite avec le ballon. Marque-le de très près ». Le match fut plaisant à suivre et nous ne parlerons pas des maladresses ; elles étaient sûrement dues au sol gelé (!). Les nôtres ont pu penser avec raison qu'ils trouveront leur place l'année prochaine dans la section, car la partie fut équilibrée et ils firent preuve d'une bonne connaissance du jeu. Les détails de cette rencontre nous sont donnés par deux joueurs dont la spontanéité de plume vaut bien celle qu'ils montrent sur le terrain.
- L'après-midi tous les « footeux » avaient été invités à assister à deux matches de championnat des jeunes opposant les pupilles et les minimes de la V.G.A. à ceux du BRY-SUR-MARNE. Malheureusement le froid de cette journée empêcha la plupart d'entre eux de venir au stade de SUCY et je pense que ceux qui avaient joué le matin n'eurent pas le courage de revenir.
- De telles journées, de tels contacts paraissent souhaitables et nous nous efforcerons de les répéter car tous ceux qui ont participé activement sont déjà prêts à recommencer. Nous faisons confiance à tous les footballeurs de SUCY pour s'y préparer sérieusement avec ou sans ballon.

Le responsable du Football
S. ASTESANO

V.G.A. HANDBALL

A l'initiative des dirigeants de l'E.P.I.S., nous avons convié les « handballeurs du stade de Sucy » à venir assister à une rencontre de Championnat de France se disputant au Centre Sportif. Nous vous livrons, telles qu'elles, les réflexions de l'un d'entre eux.

Par un beau dimanche, je suis allé à un match de handball : « V.G.A.—PESSAC ». Quand je suis arrivé, le gardien de but s'entraînait. Il y avait 9 joueurs dans chaque équipe : 7 joueurs, 2 remplaçants. Il les changeait à peu près toutes les 15 minutes.

Pendant tout le match, il y avait beaucoup de passes précises et rapides comme s'ils tiraient au but. Dès qu'ils perdaient la balle, ils couraient en défense pour empêcher les joueurs adverses de faire une contre-attaque. Mais ils ne réussissaient pas toujours. Quand les joueurs arrivaient aux 9 mètres, ils s'arrêtaient pour faire des passes statiques en attendant de faire un trou dans la défense, puis ils tiraient de toute leur force.

Enfin, avec cette tactique, la V.G.A. gagna contre PESSAC par 23 à 18. J'étais heureux de leur victoire et d'avoir passé un agréable après-midi entouré de mes camarades et de mes deux professeurs.

Lionel OBRY.

Section FOOT BALL Jeunes



SELECTIONNES EN ILE-DE-FRANCE BRAVO MINH, BRAVO PATRICE.

Alors que nos équipes de jeunes brillent guère dans leur Championnat, voilà que deux jeunes joueurs minimes Minh TANG et Patrice MOLLET sont à l'honneur dans Paris Football rejoignant ainsi notre équipe 1re Senior elle aussi à l'honneur. Ces deux jeunes viennent d'être retenus dans l'équipe de Paris pour participer au stage de Villecresnes.

Minh TANG, ailier gauche ou milieu de terrain, 3e saison à la V.G.A., doit sa sélection à... son pied gauche, à une bonne technique et à des bons moyens physiques.

Patrice MOLLET, arrière ou milieu de terrain, doit sa sélection avant tout à son sérieux et à son intelligence de jeu. Par sa sélection Patrice prouve que le sérieux peut et doit être récompensé ; Patrice entame sa 4e saison à la V.G.A.

Bravo donc à ces deux Minimes et bravo aussi à leur Dirigeant Claude BAILLARD et à leur Entraîneur Serge ARTESANNO.

Jean-François FERRAND



Le COIN des JUNIORS

Une fois n'est pas coutume, je vais vous parler de chaque joueur en particulier.

Gérard DELAFORGE : gardien de but, 4e saison à la V.G.A. Vient de perdre sa place suite à une blessure au genou. Bon sur sa ligne, mais doit faire des progrès dans ses sorties.

Alain LACREUSE : gardien de but, 3e saison à la V.G.A., a gagné sa place en Junior I, suite à la blessure de GERAUD et a si bien remplacé ce dernier qu'il a conservé sa place. Bon sur sa ligne, d'excellents réflexes.

Serge BOEHM : libéro depuis toujours à la V.G.A. Très bonne technique, mais parfois trop décontracté. Sa relance est bien plus rapide cette année. Bon début de saison.

Christian CHATRIOT : arrière latéral, 3e saison à la V.G.A. De bons moyens physiques et un bon jeu de tête. Doit cependant progresser dans sa relance.

Pascal RAVRY : stoppeur, vient de SUCY, joueur très sobre et très sérieux sauf pour les rendez-vous (j'en connais certaines qui doivent attendre...). De plus, Pascal est accompagné du supporter N° 1 de l'équipe à savoir son papa (j'en profite pour remercier Monsieur RAVRY de sa présence et de ses encouragements).

Alain VIVET : arrière latéral, 4e saison à la V.G.A. A fait de très gros progrès, joueur très sérieux (c'est normal, c'est un banquier...), mais qui manque parfois de vivacité.

Laurent ALLIOT : le joueur polyvalent de l'équipe. Joueur sérieux et qui sait compenser un manque de moyens physiques par son intelligence de jeu. 8e saison à la V.G.A.

Hervé REMIOT : milieu de terrain, 9e saison à la V.G.A. Bonne technique mais un peu trop lent. De plus, Hervé a trop tendance à « stylisé » son jeu. En progrès Jean-Marc GUILLOU.

Michel LASCOLA : milieu de terrain. Très bon technicien mais a parfois tendance à trop garder le ballon. Joueur courageux. Cependant Michel devrait mieux s'intégrer à l'équipe. 2e saison à la V.G.A., vient de VILLIERS.

Henryck KROL : milieu de terrain ou ailier, 3e saison à la V.G.A. Bonne technique, bon tir. Après un médiocre début de saison, Henryck a fait des progrès et doit encore en faire.

Gilles CORPSD'HOMME : ailier 8e saison à la V.G.A. Très bon tir (gardiens de but, garez-vous...), joueur très direct. Un certain manque de lucidité par moment. De plus, Gilles devrait être un peu moins impulsif.

Pascal VALETTE : avant centre, 2e saison à la V.G.A. De très bons moyens physiques et de gros progrès dans le domaine technique. Néanmoins, Pascal devrait être moins inconstant (même dans un match) et moins impulsif.

Abel PIRES : ailier, vient de la QUEUE-en-BRIE. D'excellents moyens physiques et un tir très puissant. Il est regrettable qu'Abel fasse preuve d'une trop grande timidité vis-à-vis de ses partenaires et de ses adversaires.

Jean-Gilles ASSARD : avant centre ou ailier, 7e saison de la V.G.A. Joueur courageux et dangereux pour l'adversaire. Néanmoins, Jean-Gilles devrait par moment être moins individualiste et moins défaitiste. Bon capitaine.

Le Dirigeant :
J.F. FERRAND

Sportifs, achetez votre voiture à Saint-Maur

MECANIQUE TOLERIE PEINTURE
ELECTRICITE
GARAGE des CÈDRES
45 bis, rue des Cèdres 94 LA VARENNE ST-HILAIRE
ACHAT VENTE
NEUF TÈL. : 883-32-85 OCCASION

LOCATION

Concessionnaire

OCCASION

RENAULT 

GARAGE NATIONAL
28-30, avenue du Bac - SAINT-MAUR
Tél. : 283-46-40 +

AGENT OFFICIEL



**GRAND GARAGE
DE LA MARNE**

Automobiles
PEUGEOT

104 bis, avenue du Bac
94-LA VARENNE-ST-HILAIRE
Tél. 883-16-22 - 283-13-84



Garage ANGELO

CONCESSIONNAIRES EXCLUSIF

62, rue Garibaldi
94 - SAINT-MAUR
Téléphone : 883-49-94 et 23-42

GRAND GARAGE SAINT-HILAIRE

Roger ANCELIN

Spécialiste Citroën



MISE AU POINT ELECTRONIQUE
MECANIQUE - TOLERIE - PEINTURE
VENTES : NEUF ET OCCASION

4, avenue du Bac - 94 - LA VARENNE - Tél. 883-14-58

agence officielle

Alfa Romeo

Concessionnaire

ALIX MARIA

39, rue de la Varenne - 1, avenue de la Libération
94 - SAINT-MAUR-DES-FOSSES - Tél. 883-17-56

AGENT



Production anglaise
et allemande
pour Saint-Maur,
Créteil, Bonneuil

**GRÉGOIRE
& FILS**

Station - service M O B I L

26, avenue du Bac
SAINT-MAUR

Tél. 883-47-31

Agence officielle n° 30



**GRAND GARAGE
DU THÉÂTRE**

Automobiles PEUGEOT

A. LAMOUREUX

75 bis, boulevard de Créteil
94 - SAINT-MAUR
Tél. 883-02-61



**Sté CHEVANT
& Cie**

Pierre MELTZHEIM

6 ter, boulevard de Créteil
SAINT-MAUR

Tél. 883-05-43

AGENT OFFICIEL



DÉPANNAGES
REMORQUAGES
CONVOYAGES

Tous tonnages - Toutes distances
Jour et nuit - Dimanche et fêtes

R. GARROUSTE

Agréé périphérique et voies sur berge

☎ 331-66-14
535-90-19

Stella-Voyages

- TOURISME
- VOYAGES ORGANISES
- EXCURSIONS
- AVION AUTOCAR TRAIN
- BATEAU
- VOITURE avec et sans chauffeur
- THEATRE

123, boulevard de Champigny - LA VARENNE

283 20 49

(Face à la gare de Champigny - métro R.E.R.)

PERMIS BATEAU



Tél. : 883-43-78

**AUTO-ECOLE
DE LA MAIRIE**

3 bis, av. de la République
SAINT-MAUR

Votre Auto-Ecole ?

Tél. 883-02-60

Tél. 883-39-60

TOUS PERMIS SUR VOITURE DE VOTRE CHOIX

MARNE-AUTO-ECOLE

L. NORTIER

31, avenue du Bac - LA VARENNE

annexe : 99, rue Garibaldi - SAINT-MAUR

LEÇONS A DOMICILE ET CODE FILME

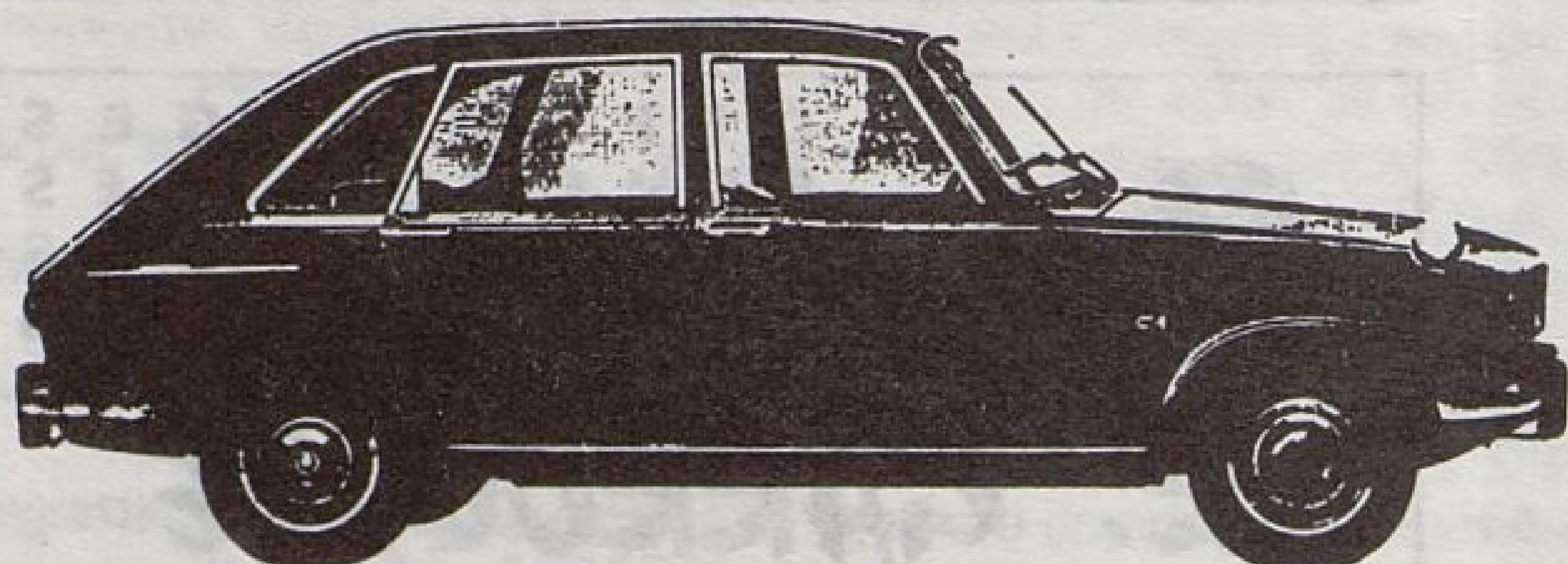


Siège social et usines :

9 à 11 bis, passage Dartois-Bidot

SAINT-MAUR - Tél. 885-05-33 et 34

STATION-DIAGNOSTIC RENAULT



AGENCE OFFICIELLE RENAULT

CHEVANT & C^{ie}

VENTE - ACHAT
RÉPARATIONS
Toutes marques

2, bd G^{al}-Giraud - 6 ter, bd de Créteil

Tél. 883-05-43

SAINT-MAUR

VOLLEY-BALL

LA JOIE D'UN PRESIDENT

Elle commença le dimanche 11 janvier 1976 par la victoire à l'arraché de notre équipe Junior I devant le Stade Français, en poule qualificative du Championnat de France « Junior ». Il y a bien longtemps que nous n'avions pas vu à St-Maur une équipe de jeunes aussi valeureuse. Cette joie continua le week-end suivant, le début en fut le samedi 17 au Petit Coubertin où notre équipe Fanion, après un match plein de suspense, se paya le luxe de battre le R.C.F. par 3 sets à 2 dans une salle archicomble et devant de nombreux supporters de notre V.G.A. Cette victoire contrairement à nos objectifs de début de saison, permettait à notre section d'entrevoir la suite du Championnat sous un autre aspect. Le lendemain fut encore un jour de gloire, la victoire de nos juniors sur le même Racing et par le même score. La mécanique tourne bien.

Enfin, l'apothéose se situe le samedi 24 janvier à St-Maur ; ce soir-là dans un Centre Sportif plein à craquer, 2 000 spectateurs au moins, de mémoire de St-Mauriens jamais le Centre n'avait été aussi bien garni, notre équipe fanion se présente face au MONTPELLIER UNIVERSITAIRE CLUB, avec la ferme intention de donner le maximum et faire une belle prestation. Dès les premiers échanges, la victoire put être entrevue; du banc de touche Francis DRUENNE et moi-même, observons les Champions de France ; ils sont blêmes, le masque serré, de notre côté, nos garçons sont détendus, hargneux, nous sentons qu'ils veulent la victoire. Cette victoire, ils l'obtiendront par 3 sets à 1. Ce sera l'un des plus beaux moments du Volley à St-Maur. Le résultat de nombreuses années de travail de mon Ami Roland CHAUFFIER, concrétisé par le travail récent et actif depuis ce début de saison de la part de Francis DRUENNE et aussi et surtout par l'entraînement intensif et sérieux de nos garçons au cours de cette saison. Pour la section, maintenant un seul objectif le « Titre ». Mais d'ici le 4 avril 1976, la route sera longue et difficile, nous nous en apercevons — CLAMART — les P.T.T. et TOURCOING nous en ont donné la preuve depuis. Puis il y aura SETE, ASNIERES, le STADE FRANÇAIS, GRENOBLE, le RACING et le M.U.C. le 27 MARS à MONTPELLIER, croyez bien que ce jour-là, il faudra serrer les dents ; nous aurons en face de nous une équipe qui voudra se venger et vaincre et aussi un public qui fera tout pour encourager ses protégés et les amener à la victoire au moment voulu. Ce public-là connaît l'instant où il faut encourager les siens.

A ce sujet, je souhaiterais ardemment que notre public à nous en prenne conscience et puisse au moment voulu emmener elle aussi son équipe.

Après ces considérations, je voudrais en revenir à nos Juniors, qui maintenant après leur victoire sur Camou sont virtuellement qualifiés pour la phase finale du Championnat de France. La route sera également longue et dure, mais je fais confiance à Alain FRANGOLACCI et à nos Juniors pour arriver au sommet de la hiérarchie nationale.

Egalement, je voudrais associer aux 2 équipes déjà citées, notre équipe Cadet I, qui elle aussi, après un début de Championnat plein de succès, voit les portes de la Coupe de France s'ouvrir devant elle et ce, avec un avenir prometteur. Pour eux aussi, ce sera dur et je souhaite que Séverin GRANVORKA leur entraîneur mette tout en œuvre pour faire découvrir à nos Cadets la joie de goûter aux victoires dans une Compétition Nationale.

En conclusion, je souhaite voir nos 3 équipes représentatrices de notre Volley-ball et de notre Club, arriver aux titres tant enviés ; pour notre Bureau et moi-même ce sera la récompense suprême. En avant les garçons, avec foi et travail, vous êtes armés pour y arriver et nous permettre de savourer tous ensemble cette joie de la Victoire.

R. GAY

NOS SELECTIONNES...

Club France (Seniors)

GRANVORKA Severin, FOURNIER Patrice,
TEMPEZ Bernard, PANCALDI Serge.

Sélection Val-de-Marne Juniors :

La quasi-totalité de notre équipe Junior composée de SENEQUE Pierre, BONIFACE Félix, CHAUFFIER Yves, TANGUY Gilles, THEAUTL Frédéric, LEYNAUD Dominique, RENOULT Marc, GASNIER Pierre, DURAND Pascal.

Sélection régionale Cadets :

JEANNE Philippe, TAIEB Hervé, THEAULT Marc.

Sélection Val-de-Marne Cadets :

Aux précédents se joignent : MARTIN Gérard, CHAUFFIER Philippe, LERICOUSSE Yahn, DREAN Jean-François.

R. CHAUFFIER

Prochain Match :

V.G.A.

contre

R.C.F.

20 MARS 1976

20h 30

CENTRE SPORTIF

Les dossiers de l'entraîneur

Aspects physiologiques de l'entraînement

Roland CHAUFFIER

Lors de l'élaboration de nos programmes d'entraînement, nous prenons conscience de la MULTIPLICITE des OBJECTIFS que nous avons à poursuivre. Ceux-ci sont à la fois techniques, psychologiques, sociologiques, physiologiques ; l'expression « condition physique » recouvrant d'ailleurs ces dernières préoccupations.

S'il nous fallait nous limiter à la seule TECHNIQUE, nous passerions à côté d'une préparation complète de l'athlète. La haute compétition nous en apporte un témoignage permanent. Elle requiert des qualités qui jusqu'alors n'étaient que très peu prises en compte. Pouvoir de concentration, maîtrise nerveuse, puissance mentale apparaissent dès ce moment comme un ensemble de valeurs décisives qui entretiennent des rapports très étroits avec les qualités physiques ou techniques d'un individu.

C'est à un ENSEMBLE COMPLEXE que nous avons affaire avec la préparation d'un athlète. La poursuite exclusive d'un objectif physique par exemple indépendamment des autres n'est guère possible, ni souhaitable.

Autrefois, il était courant de concevoir l'entraînement comme le moyen de développer les qualités physiques, techniques et tactiques indépendamment les unes des autres. Cette conception se trouve symbolisée par une pyramide dont la base large correspond à la condition physique, la partie médiane à la technique et le sommet à la tactique. Dans ce cadre de référence la séance était constituée d'ailleurs de trois parties distinctes dont l'importance relative variait bien entendu selon les périodes, l'âge et le niveau des athlètes.

Cette conception semble dépassée.

Toute situation ou exercice développe simultanément la capacité de l'athlète et sur le plan physique et sur le plan technique.

Peut-être ferons-nous appel parfois à des activités totalement différentes de la nôtre, mais s'il n'en est pas ainsi, ce sont les formes du déroulement d'un exercice qui vont privilégier plus ou moins la machine énergétique qui se trouve en chacun de nous.

C'est après avoir fait référence à quelques données scientifiques largement débattues lors des colloques médecins-entraîneurs de l'Institut-National des Sports et à un article de notre ami Pierre BERJAUD écrit en 1972, article duquel nous vous livrerons de larges extraits, que nous envisagerons les aspects concrets de notre intervention : la séance et le plan annuel d'entraînement.

DONNEES SCIENTIFIQUES ET INTERPRETATION

« L'organisme est conçu comme un producteur d'énergie issue de trois sources

1) La source anaérobie alactique.

Il s'agit de la quantité d'énergie immédiatement disponible par le muscle. Elle est très limitée ; ce système entre en jeu lors d'efforts brefs mais intenses, assure le démarrage du mouvement, permettant le relais par les deux autres systèmes.

2) La source anaérobie lactique.

Ce deuxième système permet la production d'énergie sans l'apport de l'oxygène atmosphérique. Il entre en jeu lors d'efforts très intenses, mais sa capacité et son début sont limités. Il entraînerait comme conséquence un épaissement de la paroi cardiaque.

3) La source aérobie.

C'est le système le plus économique, l'énergie est libérée avec l'apport de l'oxygène atmosphérique. Sa capacité est limitée mais non le débit, du moins en théorie. Il entraînerait comme conséquence une augmentation de la cavité cardiaque.

L'interprétation de ces données nous oblige à admettre que certains exercices ont pour effets :

— d'augmenter l'endurance du sujet,
l'endurance correspondant à l'aptitude,
de produire l'énergie d'origine aérobie.

— d'augmenter la résistance du sujet
la résistance correspondant à l'aptitude,
de produire de l'énergie d'origine anaérobie.

Dans l'éventail des activités physiques, certaines relèvent plus de l'endurance que de la résistance ou inversement ; les sports collectifs dont le volley-ball versent l'individu dans la résistance.

Mais il va de soi que tout exercice dans une quelconque activité, sollicite ces qualités d'endurance et de résistance selon le rythme, l'intensité et la durée du travail proposé.

Il nous paraît donc important de souligner la nécessité d'un CONTROLE MEDICAL régulier. Le passage des athlètes dans les centres médicaux équipés à cet effet, demeure le moyen essentiel pour pouvoir apprécier les effets de l'entraînement et permettre à l'entraîneur, si besoin était, de modifier son plan d'entraînement.

Il existe tout au moins un contrôle permanent fait par chacun d'entre nous. L'expérience est d'ailleurs en cette matière irremplaçable.

Le contrôle passe alors par une connaissance de l'athlète, de ses réactions devant l'exercice, de ses facultés de récupération ou de l'évaluation de son état de fatigue. Nos critères d'appréciation sont dans l'aspect extérieur du sujet, la coloration de son visage et dans la prise du pouls.

En ce qui concerne ce second critère, les chiffres donnés varient selon les auteurs.

Il faut estimer néanmoins qu'au cours d'un effort, le sujet est en résistance lorsque le pouls s'élève à 180 et plus, il est en endurance lorsqu'il s'élève à 140. La reprise de l'exercice doit s'effectuer au bout de quelques minutes lorsque le pouls est revenu à 100-110 pour la résistance et 90-100 pour l'endurance.

Le rendement optimum d'un sujet ne peut être atteint et son intégrité même respectée qu'au travers d'un EQUILIBRE entre la résistance et l'endurance.

Or, nous devons reconnaître que certaines compétitions, qui se déroulent selon des intensités variables entraînent le joueur dans la résistance et que la majorité des procédés d'entraînement accentue ces effets (efforts intenses) suivis de périodes de repos).

Nous proposons en conséquence, compte tenu de ces données physiologiques, une nouvelle organisation de l'entraînement.

ASPECTS CONCRETS DE NOTRE INTERVENTION

1. LA COMPOSITION DES SEANCES

— Il importe en tout premier lieu de mettre en place des situations développant l'endurance.

C'est particulièrement une règle de prudence chez les adolescents minimes et cadets. Chez les adultes, le développement de l'endurance permet un rendement plus économique en diminuant la dette d'oxygène.

L'entraîneur peut

- ou introduire des exercices de compensation sous forme de courses lentes,
- ou assurer le déroulement du travail en respectant certains principes : faible intensité, durée relativement importante de chaque exercice, 3 à 6 minutes au minimum et temps de repos inférieur au temps de travail.
- Les séances développant l'endurance se situent pour leur plus grand nombre loin des compétitions importantes. Elle cèdent progressivement leur place à des séances de Résistance-Intensité, à l'approche des moments importants du calendrier.
- En période pré-compétitive, les séances sont quantitativement importantes et cette même période (de mise en condition physique) doit durer le plus longtemps possible.

Certains entraîneurs se leurrent parfois en réalisant une mise en forme d'une manière accélérée. Ils utilisent pour ce faire différents moyens comme le Circuit Training.

Il n'y a aucun doute, le plateau de forme physique de l'athlète est d'autant plus long que sa préparation aura été longue.

2. LE PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT

« Traditionnellement on distingue trois périodes, avant, pendant et après la compétition. La simplicité de ce plan n'amène pas forcément une uniformité de préparation pour l'ensemble des équipes, bien au contraire, les différentes phases varient selon les ambitions et la formule du Championnat.

Dans le cadre des compétitions en matches aller et retour, certaines rencontres sont décisives pour le maintien, la montée ou le titre. Les déterminer, préparer les joueurs en conséquence nécessite une étude du calendrier, une équipe ne pouvant demeurer au meilleur de sa forme durant l'ensemble de la saison. »

L'expérience nous permet de penser que lors du déroulement d'une compétition qui s'étale sur cinq mois, deux plateaux de forme peuvent être retenus, ceux-ci correspondant bien entendu aux moments importants du Championnat.

PERIODE PRECEDANT LA COMPETITION

Prédominance des exercices Volley-ball d'endurance associés à des footings, musculation sans engin. L'objectif technique est l'organisation de l'équipe, la mise en place du système de jeu.

PERIODE DE COMPETITION

« Les exercices Volley-ball de résistance remplacent progressivement les précédents ; ils sont complétés par des assouplissements, une musculation vive et de l'agilité au sol.

La phase intense de préparation lui succédera. Rythme élevé, séances plus courtes. L'équipe atteindra un palier que l'on s'efforcera de maintenir, tout en sachant proche la phase descendante.

L'entraîneur comme le dirigeant doit en avoir conscience et ne pas prendre à partie les joueurs en raison de leurs prestations amoindries. Au contraire, il faut contrôler cette « descente » pour progresser lors des matches retour.

Nous retrouvons là des entraînements équilibrés en résistance et endurance. Le Volley-ball est associé à des activités de compensation jeux ou autres sports, qui sont introduites parfois dans la séance sous forme de « mise en train ».

C'est la période la plus difficile. Les joueurs ne comprennent pas toujours leurs mauvaises prestations en dépit d'entraînements réguliers, de là un manque de motivation, parfois même de dissensions, alors que la cause est d'ordre physiologique.

Lorsqu'un équilibre est à nouveau retrouvé, une phase ascendante va intervenir, afin de réaliser les ambitions de l'équipe. »

PERIODE POST-COMPETITION

Après le Championnat, l'entraînement doit se poursuivre sous forme attrayante, laissant une grande part d'initiative aux joueurs. La musculation lourde et la technique peuvent trouver leur place.

La pratique d'autres sports est conseillée.

Le danger est dans l'inactivité.

TENNIS

A l'heure où nous écrivons ces lignes, les premières batailles de la saison 1976 ont commencé sur les courts du Tennis Club de la Varenne. Premier tournoi de la saison, les résultats enregistrés nous donneront une idée plus exacte de la forme de nos joueurs après un entraînement hivernal que chacun a pris très au sérieux sous la direction technique de Bernard SCHOEFFER et avec le concours de notre ami Jean-Pierre GIRAUD (- 4/6) qu'il n'est plus nécessaire de présenter.

Comment se présente cette saison pour nos équipes ? Chez les Féminines d'abord (soyons galants), madame Béatrice MARDIGUIAN, Championne du Club 1975, mais qui opérait dans les rangs du T. C. NOGENT-sur-MARNE, défendra normalement nos couleurs cette année et s'apprête, j'en suis certain à en faire souffrir beaucoup. Son classement 1976 ne m'est pas encore connu, mais en principe, elle devrait être classée à 15/4. Avec elle, Catherine DECLUY (15/5) qui se remet remarquablement de son terrible accident de l'été dernier et devrait pouvoir faire une saison d'été normale, mais qui n'a pu s'entraîner cet hiver et Anne-Marie VAILLANT (15/5) finaliste du Championnat du Club essaieront de faire monter notre équipe en 2e série du Championnat de Paris, avec elles sans doute, Monique ABSIL et Christine PIGOT.

Côté Masculin, les classements ne sont pas encore officiels, mais en fonction des renseignements connus notre équipe fanion devrait être composée de Pierre LACROIX dont les ambitions sont grandes et je pense justifiées, Patrice HUMBLOR lui aussi en grand progrès, mais qui cependant, n'a pu s'entraîner normalement cet hiver à la suite d'une blessure au pied, Pierre MARCHETTI qui revient au premier plan et amorce peut-être une seconde carrière, Bernard SCHOEFFER bien sûr, l'inamovible Champion du Club et Capitaine avisé. Tous les quatre seront en seconde série à 15 ou à 4/6 et seront sans doute assistés d'Alain SZULZYNGIER (15/1) Champion Junior du Val-de-Marne 1975 et soit Bernard VAILLANT, soit Jacques FRANÇOIS.

En principe, une trentaine de joueurs du Club devraient être classés en 1976, ce qui serait je pense, le record absolu du Club et un signe évident de sa vitalité.

La saison 1975 a été enterrée définitivement le 10 janvier dernier à l'issue d'une Assemblée Générale assez calme et surtout d'une soirée beaucoup plus animée et qui a obtenue un remarquable succès grâce à la parfaite organisation de Françoise BLANCHARD, Denise POURTIER et André MEUGIN. Un repas excellent suivi d'une soirée dansante dont les lampions se sont éteints sur le coup de quatre heures du matin à la Mairie de SAINT-MAUR ont permis à un certain nombre d'entre-nous (et je ne cite volontairement personne) de montrer une forme très supérieure à celle manifestée sur les courts ...



au MUSEE DE SAINT-MAUR

5 ter, avenue du Bac

PHOTOGRAPHES AMATEURS

du 10 AVRIL au 9 MAI

tous les jours sauf le mardi, de 14 à 18 h.

SALON PHOTOGRAPHIQUE ANNUEL
DE SAINT-MAUR

Thème : LE SPORT

tous renseignements : PHOTOCITE

17 avenue de Cluny - 94100 ST-MAUR

INFORMATIONS GENERALES

- Dépôt des candidatures pour les postes à pourvoir au Comité Directeur, date limite : 30 AVRIL
Nom, prénom, section, photo
pour parution dans prochain bulletin
- Dépôt des articles pour le 20 avril au plus tard (dans la mesure du possible, tapés à la machine recto seulement) maximum de photos noires et blanches pour intérieur et couleurs pour couverture.
- Pour la publicité dans notre Bulletin, renseignements au Siège Administratif du Club. Tél. : 883-44-24, 8, avenue du Nord — St-MAUR.

Pour vos soirées...

La Maison des Arts et de la Culture de Créteil est ouverte tous les jours de 12 h à la fin des spectacles (jusqu'à 21 h 30 les soirs sans spectacle) sauf dimanche et lundi. Tél. : 899-90-50 — Location 899-94-50.



DEJUST

LA VARENNE IMMOBILIER

(Depuis 1932)

135, Boul. de Champigny

94 La Varenne-Saint-Maur

R. E. R. : station Champigny

Tél. : 883.15.50 et 95.50



- * IMMEUBLES
- * PROPRIETES
- * TERRAINS
- * APPARTEMENTS
- NEUFS ET ANCIENS
- GERANCES

Choix permanent
VENTE LOCATION

CRÉDIT POSSIBLE
JUSQU'À 80 %



F. MEAUME

Assureur-conseil

Agent général

U. A. P.

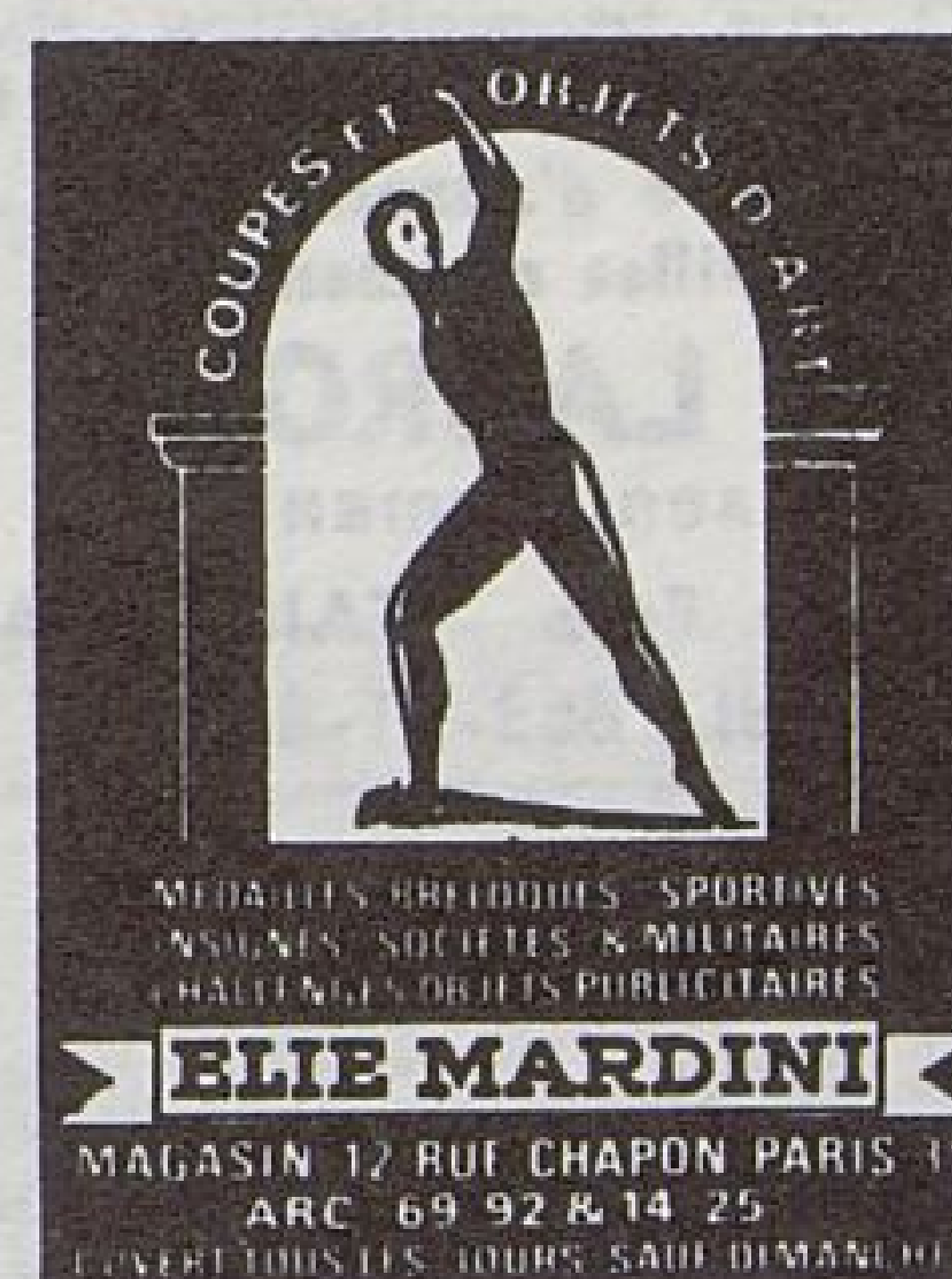
RECOURS ET CONTENTIEUX

Tél. : 886 29 63 +

SAINT-MAUR

36, avenue Diderot

Pour vos récompenses



FOURNISSEUR DE LA

V. G. A.

**CHARPENTE - MENUISERIE
PARQUETS**

Portes de garage - Escaliers
Agencement de magasins

CAMILLE LETORDS

10, avenue de l'Alma

94-LA VARENNE-SAINT-HILAIRE

Tél. : 883-48-23

BRED

BANQUE REGIONALE D'ESCOMPTE ET DE DEPOTS

une banque à votre service 10 heures par jour

Du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h

18, av. Emile-Zola - SAINT-MAUR

Tél. 883-47-10

Du mardi au samedi, de 9 h à 19 h

117 bis, av. Foch - SAINT-MAUR

Tél. 283-10-50

Agences dans les gares du métro RER de Champigny et La Varenne-Chennevières

SPORTIFS.

RECUPEREZ EN BUVAINT LA

SLAVIA

Fortifiante et réconfortante
Exigez-la

dans tous les cafés
Distributeur régional

PETITFILS - WAYMEL

SUCESSEUR

95, avenue Marlinville

SAINT-MAUR - Tél. 883-01-15



OPTICIEN FABRICANT
Centre d'adaptation
Lentilles cornéennes
P. LACROIX
ACOUSTICIEN
32, avenue Foch - SAINT-MAUR
Tél. 883-51-86

Cabinet Bomart



Administrateur de biens

Adhérent F.N.A.I.M. n° 1597

56, avenue Caffin
94210 LA VARENNE-S^T-HILAIRE
Tél. 283-63-24 - 283 13-11

COPY-PHOT

*Fournitures
et mobilier de bureau*

94100 - SAINT-MAUR
157 bis, bd de Créteil
Tél. 283-36-30

Pour tous vos
TRANSPORTS
et
DEMENAGEMENTS

H. Dermoncourt

75, avenue Victor-Hugo
SAINT-MAUR
Tél. 883-00-50

autocars R. SUZANNE.

Autocars de luxe de 12 à 60 personnes

LOCATION POUR MARIAGES *

*** TRANSPORT DE PERSONNEL**

DEPLACEMENTS SPORTIFS EXCURSIONS * VOYAGES

4, Avenue Winston Churchill

94190

☎ 925 31 38

LIGNES GROUPEES

Villeneuve St Georges *

ARTS MARTIAUX

PARLONS D'ARROMANCHES...

Après bien des aléas, nous voyons enfin le moment où nous pourrions nous installer dans les locaux mis à notre disposition par la Municipalité et la V.G.A.

A quel prix ! n'en parlons pas, nous avons eu à surmonter un travail énorme tant en maçonnerie, plomberie, électricité, ne parlons pas non plus du nettoyage des parquets, des murs et des fenêtres, inverser l'ouverture des portes, par ordre de la Sécurité, enfin tout devrait être prêt pour le 15 février et dès la rentrée scolaire ouvrir.

- Une de Boxe Française et transférer les cours des mardi et jeudi, actuellement aux Corneilles.
- Une école de Karaté,
- Des cours de Yoga.



Les modalités, jours et heures n'ayant pas été déterminés à ce jour (10-2-76) nous ne pouvons vous en faire part, mais nous comptons faire une campagne d'affiches dès que possible.

Les salles dont vous disposerez pour ces disciplines, situées au 1er étage du 23 avenue d'Arromanches, présenteront les caractéristiques suivantes :

à gauche : 2 groupes de vestiaires avec chacun : déshabilleur - 3 douches - W.C. lavabo,

en face : une salle de 300 m² avec malheureusement quelques poteaux au fond de cette salle, un ring d'environ 4 x 4 m, à côté, makiwara et sacs de sable, la salle est en parquet (il a fallu près de 50 h de ponçage à la machine et croyez-moi, les volontaires ne furent pas nombreux) il est fort possible que nous soyons (dès que la caisse en sera à même) obligés de la vitrifier,



à droite : une salle de 200 m² avec une partie envisagée en moquette aiguilletée, ou nous envisageons les évolutions statiques ou lentes.

Le tout nous paraissant parfaitement chauffé et éclairé, nous sommes persuadé que vous êtes conscients des efforts faits par notre Club et espérons de bons résultats.

ARTS MARTIAUX

L'inauguration officielle ayant eu lieu le samedi 7 février nous présentons nos félicitations aux groupes Boxe Française et Yoga et regrettons que le Karaté n'ait pas cru devoir faire l'effort que nous lui avons demandé en ne nous déléguant que trois personnes.

Enfin, l'avenir est à nous et surtout à vous.
Bonne fin de saison.

Le Président : M. FAYON



la V.G.A.

**ouvre un
nouveau**



**Centre Sportif
Arromanches**

**23, AVENUE
D'ARROMANCHES**

**YOGA • JUDO • AIKIDO
KARATE • BOXE FRANÇAISE
TENNIS DE TABLE (13 Tables)
DANSE RYTHMIQUE**

École de Jeunes: Initiation, Perfectionnement, Compétition

Renseignements et inscriptions: 8, Av. du Nord, 94100 ST-MAUR - Tél. 883-44-24

Le YOGA, une manière de mieux vivre

Le Yoga est une manière de vivre. C'est un état d'esprit à conquérir. C'est une façon de se comporter avec un maximum d'officiance dans tous les autres actes de la vie quotidienne. Le Yogin est sûr de lui, unifié en paix avec lui-même, il éprouve un sentiment de bien-être. Il est heureux !

Rarement dans nos pays occidentaux avons-nous vu autant de gens fatigués, nerveux, déprimés, épuisés et finalement très malheureux.

Pour retrouver l'équilibre, il est indispensable de réapprendre la bonne façon de se reposer. Comment pourrions-nous répondre à une demande sans cesse accrue d'efforts à fournir, si nous étions incapables de trouver une contre-partie équilibrante dans un repos récupérateur. Ce repos, nous le trouvons dans le Yoga, tout d'abord sur le **plan physique**. Une souplesse générale des articulations de chacun, un bien meilleur fonctionnement organique.

Sur le plan mental, une possibilité de contrôle émotionnel et nerveux, une technique de la concentration pour lutter contre l'éparpillement de notre pensée.

L'équilibre de ces deux éléments psycho-physique s'étend à toutes les manifestations de notre vie privée, familiale et sociale avec les conséquences heureuses qui en découlent.

Pour cela cette méthode s'appuie sur trois facteurs principaux :

La respiration.

Les postures.

Le dosage des efforts et la relaxation.

En cela on peut dire que le Yoga est une source de jeunesse et de santé sans être aucunement une méthode thérapeutique.

La médecine peut demander au Yoga d'être un adjutant dans certains cas : le praticien est seul juge.



PASSAGE DE GRADES pour la Section BOXE FRANÇAISE le Dimanche 20 DECEMBRE 1975

Tout d'abord des gants bleus (1er niveau) :

Comportant des épreuves : Technique B.F. - Paradés - Ripostes - Techniques B.A. - Déplacements.

Ont été reçus : BERTHIER Jean-Pierre - DONETTI Joël - DONETTI Jean-Marc - PERNOT Jean-Claude - PETIT Laurent - VILLANUEVA Miguel - ZAIDI Ali.

S'est placé en tête ZAIDI Ali et en dernier DONETTI Jean-Marc qui s'est bien défendu vu son manque de souplesse et ses difficultés pour venir régulièrement aux entraînements.

Ensuite passage de gants rouges (3e niveau) :

Comportant des épreuves : Technique B.F. - Paradés - Ripostes (5 sur chaque coup) - Assaut technique - Technique B.A. - Enchaînements de 3 et 4 coups.

Ont été reçus : CAZE Christophe - LAURETET Jean-Luc - MOISSET Christian - RENAULT Didier - RINAUDO Jean-Pierre.

S'est placé en tête CAZE Christophe, en dernière position RINAUDO Jean-Pierre qui a besoin de reprendre un peu plus de sérieux aux entraînements.

En dernier a été reçu au grade de gant blanc (4e niveau) :

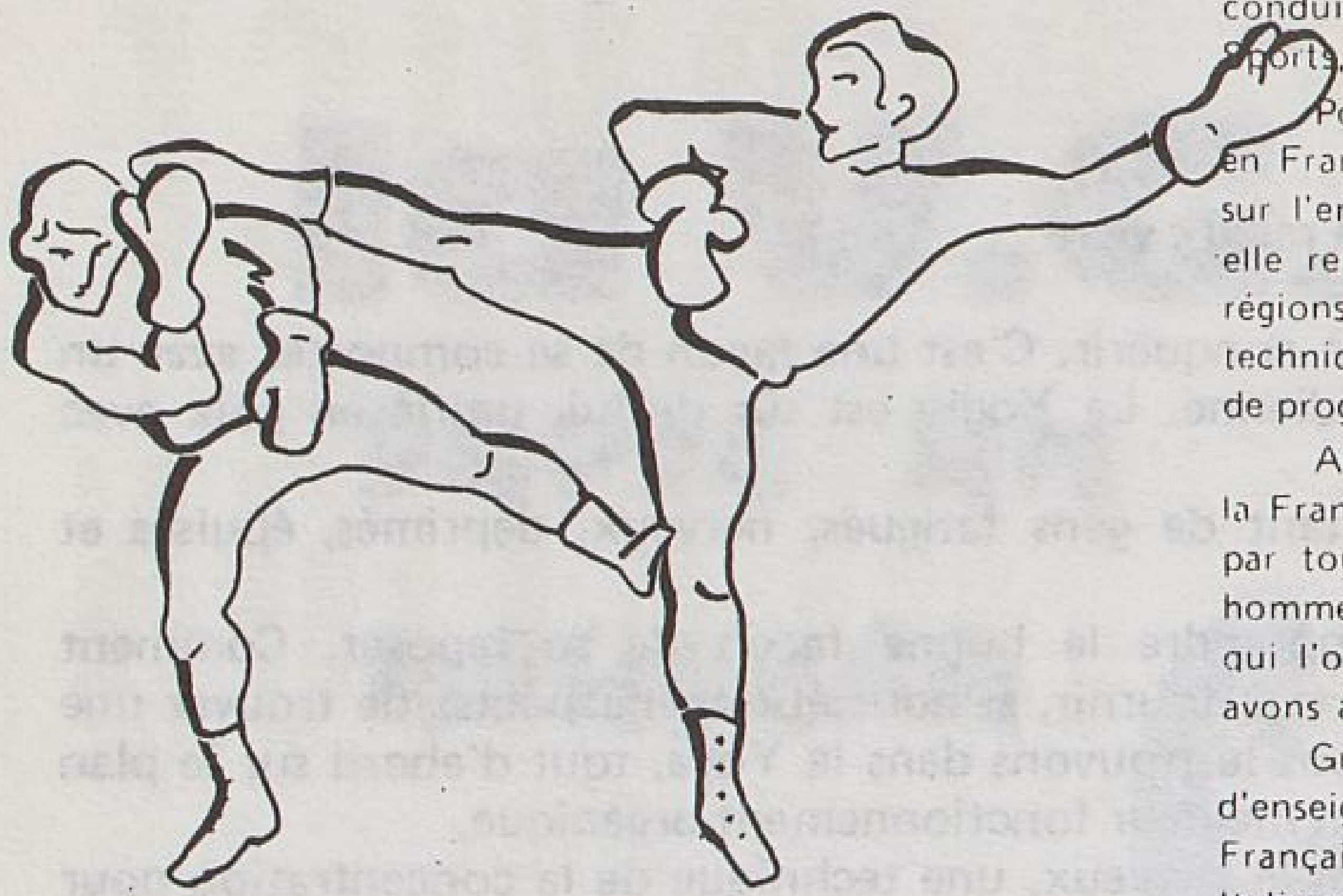
BACRI Dominique qui s'ouvre ainsi une porte pour accéder à la haute compétition.

Le niveau de ces passages de grades ayant été excellent, je pense que les tireurs confirmeront leurs possibilités, dans les rencontres interclubs pour les gants bleus et dans les rencontres régionales pour les gants rouges.

Le Professeur
Philippe KOU

**Horaires des COURS de YOGA
à ARROMANCHES**
Madame FALLETY, Professeur
de la Fédération Française de YOGA.
à partir du mois de MARS 1976 :
JEUDI 19 h 30 à 20 h 30
SAMEDI 10 h 00 à 11 h 00

**Horaires des COURS
de BOXE FRANÇAISE
à ARROMANCHES**
Monsieur KOU,
Professeur Diplômé d'Etat.
MARDI 19 h 00 à 20 h 30 Initiation
MARDI 20 h 45 à 22 h 30 Cours Compétition
MERCREDI 9 h 30 à 11 h 00 Ecole de Boxe Française
Enfants de 8 à 15 ans.
JEUDI 20 h 30 à 22 h 30 — Cours technique
DIMANCHE 9 h 00 à 10 h 30 Ecole de Boxe Française
Enfants de 8 à 15 ans
10 h 00 à 12 h 00 Cours général.



boxe française

La première Assemblée Générale de la F.N.B.F.D.A. a marqué une étape mémorable dans la vie de notre Sport. Grâce au travail méthodique et persévérant d'une équipe enthousiaste, qui a conduit à l'agrément officiel de notre fédération par le Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports, la Boxe Française est désormais consacrée «Sport national».

Pour être «vraiment» national un sport doit remplir deux conditions essentielles : avoir en France les racines mêmes de sa philosophie et de sa technique et être suffisamment répandu sur l'ensemble du territoire. La Boxe Française a depuis toujours rempli la première condition, elle remplit largement la seconde comme le prouve la répartition des clubs dans toutes les régions de France. La F.N.B.F.D.A. unit les régions, les clubs, les pratiquants dans une même technique, une même organisation, une même volonté, un même idéal dans un effort commun de progrès sportif.

Aucun sport n'a de lettres de noblesse aussi probantes que le nôtre, parce que non seulement la France est sa terre natale, mais que depuis toujours, il a été chanté tout au long de son histoire par toute une aristocratie sportive d'hommes de tous rangs, parmi lesquels on retrouve des hommes de lettres, qu'ils s'appellent Alexandre Dumas ou Théophile Gautier, et de science qui l'ont pratiqué et en ont reconnu les mérites. Ceux-là nous ont tracé le chemin que nous avons à suivre.

Grâce à une formation systématique, sanctionnée par des examens sévères, un réseau d'enseignants s'étend d'année en année et permet le développement de la pratique de la Boxe Française en France et à l'étranger : La fédération Belge est une vieille institution, une fédération Italienne vient de naître, puis un centre florissant en Allemagne, 2 centres en Suisse, un point de chute en Grande Bretagne, de sérieux contacts avec les USA et le Canada, sont autant de sources d'expansion à venir.

La continuité de ses progrès dépend largement de la qualité des hommes qui en sont les prosélytes et communiquent à autrui leur foi dans la valeur du sport qu'ils pratiquent ou qu'ils enseignent.

Les pratiquants de la Boxe Française comprennent la valeur éducative de ce sport exceptionnel dont ils sont des protagonistes naturels en participant constamment à son essor : beaucoup de ces pratiquants acceptent de devenir des formateurs soigneusement préparés et officiellement consacrés par des diplômes. Ils suivent pour cela les stages de perfectionnement organisés chaque année où ils se soumettent aux disciplines de l'étude et de l'entraînement. Ils prouvent ainsi par l'effort volontaire leur valeur d'éducateurs sportifs.

La Boxe Française est à la fois, caractéristique unique, une excellente méthode d'éducation physique et un sport de combat. Elle met en jeu l'ensemble du système musculaire sans qu'aucun groupe ne soit négligé ou devienne prépondérant ; les détente vigoureuses, rapides, longues donnent aux muscles des qualités de résistance remarquables, faite de souplesse et de tonicité, chaque attitude et chaque coup est l'expression d'un ensemble dynamique qui se réalise dans sa finalité.

Le coup d'œil précis de la vitesse d'exécution nécessaires pour parer, esquiver, feinter et trapper, entraînent des commandements multiples qui éduquent le système nerveux à tous ses niveaux.

Le boxeur en action, qu'il s'agisse de leçons, d'assauts ou de combat, a besoin d'un volume d'oxygène considérable pour soutenir son effort ; la cage thoracique amplifiée et un myocarde entraîné font circuler à travers l'organisme un sang généreux source de santé, de force et de vitalité.

Les attitudes élégantes de ce sport complet sont aussi éloquentes que les qualités caractérielles qu'exige sa pratique ; les difficultés de sa maîtrise nécessitent volonté et persévérance : qualités essentielles qu'il développe à un haut degré.

La Boxe Française se pratique en «assauts», rencontres viriles et courtoises, faites de finesse et de rapidité plus que de violences. Ils sont une véritable escrime des pieds et des poings.

Elle se pratique également en combats : joutes ardentes plus violentes, mais exemptes de pugilat, car toujours disciplinées.

L'intelligence est, au cours d'un assaut ou d'un combat, en alerte permanente pour étudier l'adversaire, préparer les coups par une technique appropriée, de feintes et de déplacements, décider l'exécution dans une fraction de seconde ; plus que dans tout autre mode de combat, le pratiquant de la Boxe Française est l'image de l'homme dans la plénitude de ses moyens physiques et intellectuels. Le tireur constamment placé en face de ses propres faiblesses ne peut être que modeste, et trouve dans celles-ci le stimulant d'un travail accru.

L'instinct humain, le plus évident, nous rappelle que savoir se défendre reste toujours un désir inné profond. La Boxe Française met à la disposition de l'homme, en le formant à leur utilisation efficace, les armes naturelles que sont les pieds et les poings ; sans adjuvant ou déformation d'aucune nature elle fait de lui un homme confiant en lui même, mieux préparé à faire face aux difficultés de la vie car l'équilibre moral et caractériel va de pair avec l'équilibre physique. Elle apporte à ceux qui la pratiquent cette richesse qu'est le contrôle de soi et la lucidité qui en découle ; source permanente de joies et de succès tout au long de leur existence, qui donc a dit : «à la précision du geste correspond la précision de la pensée».

La Boxe Française est donc une synthèse d'intelligence et de souplesse, d'équilibre et de force, qui fait d'elle un sport sans égal. Elle contient en elle même toute la signification et les buts que se propose la pratique des Sports, ce creuset dans lequel se fondent les plus purs caractères et met l'homme dans les meilleures conditions physiques et morales pour que, quelle que soit sa fonction, il soit plus apte à remplir son rôle dans la Société dans laquelle il vit. C'est là la noblesse même du sport.

Cette finalité transcendante promet au sportif la récompense la plus valable que l'homme puisse attendre de ses efforts, en jalonnant sa vie de satisfactions intellectuelles, matérielles et sentimentales qui lui donnent son véritable sens.

Oui la Boxe Française est le sport noble par excellence par l'esprit généreux qu'elle développe chez ses adeptes et la forme élégante de sa pratique.

Les Amis de la V. G. A.

Louis MARTIN, photographe - 86 bd. de Créteil, Saint-Maur, 883-92-87. Envoie de catalogues illustrés sur demandes.

DELABRE, L'Escale, restaurant - 41, av. de l'Alma, La Varenne, 883-25-32.

AGENCE BRUNET - 12, avenue Foch, Saint-Maur, 883-00-55.

IMPRIMERIE GAUCHER - 5, passage Giamarchi-Bican, 94 - Saint-Maur - Tél. 883-58-32.

Armand VIARD, photographe - 57, rue Ledru-Rollin, 94 - Saint-Maur - Tél. 885-24-13 - Travaux publics.

RESTAURANT PAPILLON, le rendez-vous des sportifs - 30 bis, bd de Corneilles, Saint-Maur, 883-04-97.

DEVAUD, boulanger-pâtissier - 11, bd des Muriers, La Varenne, 883-33-10.

BOIS DETAIL



SERVICE LOCATION

FORMICA - PANOLAC - ISOREL
CONTREPLAQUE - MOULURES
PEINTURES - PAPIERS PEINTS - Etc...
TOUT POUR AMENAGER ET DECORER
VOTRE INTERIEUR
COUPE A LA DEMANDE
LIVRAISON A DOMICILE

PONCEUSES A PARQUET
PERCEUSES A PERCUSSION
PONCEUSES VIBRANTES
SCIE SAUTEUSE ET CIRCULAIRE
DECOLLEUSE A PAPIERS PEINTS
TABLE A TAPISSER - AGRAFEUSE
TRETEAUX - Etc...

Saint-Maur - Bois - J. LOZES

8, avenue de l'Est - 94 - SAINT-MAUR - Tél. : 883-41-61

DISTRIBUTEUR **Mobil fuel**

E^{TS} LONG ET SES FILS

SOCIETE ANONYME AU CAPITAL DE 120.000 FRANCS

72, avenue Louis-Blanc

94 - SAINT-MAUR — La Varenne

☎ 883-13-64

283-80-96

RAMONAGES - ENTRETIEN ET DÉPANNAGES DE BRULEURS DE TOUTES MARQUES

impressions rapides typo et offset
affiches, liasses
travaux commerciaux

irto

s. a. au capital de 105.000 francs - r. c. 69 b 33

27, avenue de l'Alma — 94 - LA VARENNE-SAINT-MAUR

Téléphone : 883-16-64

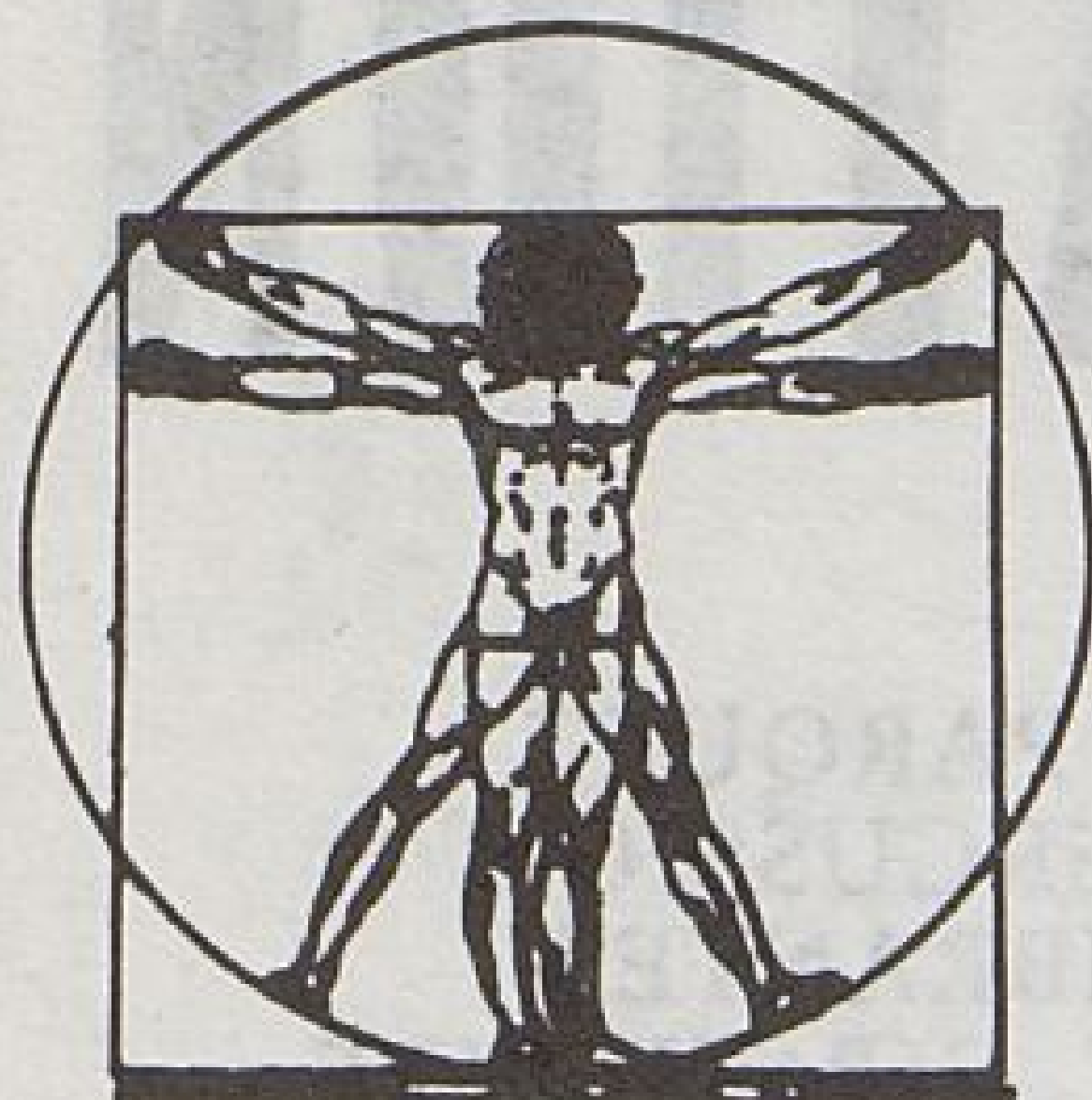
Boîte Postale 54

FABRIQUE DE DRAGEES - PRALINES ET CHOCOLATS FINS
Vente au détail à la fabrique



Confiserie de Médicis

(Près de la gare Saint-Maur - Créteil et de la poste de Port-Créteil)
14, avenue Godefroy-Cavaignac - SAINT-MAUR — Tél. 883-07-47



MANPOWER

travail temporaire toutes professions

Secrétariat • Comptabilité • Mécanographie • Informatique • Emballage • Manutention •
Fabrication • Outillage • Entretien • Transport • Dessin

197, bd Voltaire - Paris 11^e - ☎ 355-77-30

Garage Angelo

CONCESSIONNAIRE EXCLUSIF



SIMCA

62, rue Garibaldi
94 - SAINT-MAUR

Téléphone : 883-49-94 et 23-42

V

otre

G

lacier

A

NDRÉ



L

U

T

Z

NAUTISME

THALASSA à FECAMP

Vendredi soir, veille de Pentecote, trois ombres s'affairent autour d'un Cap Corse, appelé Thalassa, sur la berge de la V.G.A. Kiki, le Patron, râle déjà que les équipiers sont surchargés comme pour un départ au Horn. Jean-Jacques rétorque que dans les Travaux Publics on ne part pas sans biscuits. Quant à moi, j'entasse paisiblement mon stock d'aspirine et de pommade. Le bateau est attelé à l'Opel qui gémit, se tasse un peu plus et part ventre à terre, sans souci du pot d'échappement qui frotte.

La fine équipe est maintenant en route pour Fécamp où va se courir le Championnat de France des Croiseurs Côtiers. L'humeur est joyeuse malgré l'heure tardive et la route à faire. Le bateau pousse la voiture sans histoires jusqu'à Rouen. Au Petit-Quevilly, sur mes conseils plus éclairés que la départementale, nous prenons un petit « raccourci » qui, si il se révèle très champêtre, nous fait malgré tout craindre de croiser un cycliste, qui n'aurait pas d'autre solution que le fossé. Kiki râle un peu qu'on est perdu ; Jean-Jacques propose d'essayer de se faire tirer par la gonio sur le bateau — Feu du Havre. Je m'aperçois que j'ai oublié les ampoules de « NAUTAMINE ». Tout s'arrange bientôt, la route redevient plus évidente et nous arrivons à Fécamp où nous finissons la nuit dans les couchettes.

Samedi matin, temps gris, mais belle ambiance à ce rassemblement de 140 bateaux bien décidés à la bagarre. Inscriptions, grutage. Départ de la première manche, pas drôle du tout. Vent de force 3, petit clapot, parcours tristounet autour de 3 bouées, à faire trois fois. Est-ce la fatigue du voyage et la nuit brève ; est-ce la disposition des clams sur le bateau du patron ou le pinard en bouteille plastique qui ne passe pas, je ne sais pas. Toujours est-il que notre conception des bords à tirer s'exprime dans un académisme relatif et que le retour au port est apprécié. Le repas du soir remet tout d'aplomb et l'on se couche à bord pour une nuit qui se veut réparatrice. Kiki s'est réservé la couchette dite du navigateur. Vous savez, celle qui permet de saisir la chopine sans se relever !! Jean-Jacques et moi partageons la couchette double qui sert d'habitude de caisse à outils et de poubelle et qui n'a pas totalement oublié sa vocation première. La tête sur des boulons de 12 (à conserver, surtout !), les pieds dans le bac à légumes, nous dormons. Nuit calme pour les deux compères ; leurs ronflements, si ils sont en désaccord d'une octave, sont parfaitement synchrones, quant à l'alternance. Je parviens à saisir mes boules quies et ma poudre pour l'estomac et je rêve que quelqu'un finira bien par arrêter ce foutu moteur !

Dimanche, deuxième manche — Fécamp — Saint-Valéry-en-Caux — 16 milles. Beau temps. Vent de force 2. Tout le monde part sous spi. Les routes sont assez semblables et de la falaise qui nous surplombe le spectacle de ces bateaux doit être magnifique. La bouée à virer devant Saint-Valéry donne lieu à un cafouillage monstre, le courant étant supérieur au vent, la plupart des concurrents sont mouillés sous voiles, à proximité de la marque. Un gros, de 8 mètres environ, se décide à prendre son gouvernail dans l'orin de la bouée et part avant celle-ci, en marche arrière. C'est la bouée qui vire les bateaux. Le parcours se termine à la recherche de la seconde marque à virer, un houlographe fantôme qui permet d'affirmer que Kiki choisit mieux des alignements et ses caps-compas que son rouge ordinaire. Pendant la fin de course, repas chaud, café et vaisselle ; je ne reparlerai pas ici de mes eaux grasses, elles ont déjà fait trop souvent jaser à la voilerie. Le soir, souper à Saint-Valéry, où les organisateurs nous privent de dessert, mais oui, pour avoir trop chahuté l'animateur de service...

Lundi, dernier round. Retour à Fécamp. Chassés du port par la marée, nous sommes dans l'avant-port avec 90 minutes d'avance. Le vent souffle à 4 et il est inutile d'aller se fatiguer trop tôt avant le départ. Nous nous amarrons à une échelle et Jean-Jacques monte sur la digue pour faire un bout de film. Pendant ce temps, Kiki dose avec un soin d'alchimiste la quantité de Pur-Odor nécessaire à l'utilisation du seau à col roulé que j'emporte discrètement dans la cabine. (On peut respecter la jauge et éliminer le poids inutile). Il semble que j'ai eu l'air un peu gêné à mon retour sur le pont, mon petit seau à la main : entre-temps, 5 ou 6 bateaux s'étaient amarrés à couple de notre Cap Corse et leurs équipages ne manifestaient aucune discrétion quant à la nécessité de restituer aux océans les déchets de nos ripailles.

Bref, départ à l'heure H. Spi ou pas Spi ? Au coup de canon tous les spis sont en l'air sauf le nôtre ; grâce au talent de Jean-Jacques, le retard est comblé et c'est tout de suite la chevauchée fantastique, le retour vers Fécamp. Nous ferons la route en 2 heures, poussés par le vent et le courant. Cette route, faite la veille en 6 heures, est fertile en émotions et de nombreux concurrents partent en lof. Des équipiers sont éjectés de certains bateaux et récupérés, bien sûr, sous peine de « faire désordre ». Il va bientôt falloir empanner et nombreux sont ceux qui montent plus au large pour retarder cette épreuve. Kiki évoque cette manœuvre avec une tendresse pour son spi qui risque de finir en pennons, et soudain le Thalassa qui estime avoir tant attendu, empanne de lui-même dans un mouvement gracieux, certes, mais quelque peu inopiné. Ici encore Jean-Jacques bondit, se bat avec le tangon et gagne ; notre route reprend vers le ligne d'arrivée où nous finissons bien placés grâce à cet esprit d'initiative qui nous caractérise dans les moments difficiles. Nous rejoignons sur la ligne nos amis RAGU, autre équipage V.G.A. ; son skipper nous raconte qu'il a failli perdre sa femme et son moteur. Je ne sais ce qui l'a le plus marqué, mais l'ami RAGU semble bougrement attaché à son moteur...

Retour au port. Résultats. Réclamations. Thalassa se classe 10e sur 45 engagés dans sa classe. Les « Charlots » de la V.G.A. se tirent bien de cette confrontation avec l'élite française.

Dîner de moules, sur le port, et retour de nuit.

A Paris, au petit jour, nous avons la chance d'un petit déjeuner à Maisons-Alfort et nous devons aux tartines de Maman Cornic d'attaquer la semaine avec une énergie nouvelle.

Un bon déplacement, une course amusante et la confrontation de trois teigneux enfermés pendant 3 jours dans ce petit ghetto qu'est un croiseur de 5,75 mètres, sont une somme d'expériences que personne ne regrettera.

M. PETIT

P.J. J'ai un peu mal à la tête, vous n'auriez pas de l'aspirine ?

Tous les samedis de 14 à 17 heures, nous sommes à la Voilerie à la disposition des Membres désirant renouveler leurs cotisations pour 1976.

Ecole de Voile : Pré-ouverture le 10 avril 1976. (Prise de contact, inscriptions, organisation).

Ouverture (1er Cours) le 24 avril 1976.

Notre section connaît depuis la rentrée plusieurs innovations :

- 1) La constitution de son propre bureau.
- 2) L'aménagement d'une nouvelle salle de judo.
- 3) La parution d'un bulletin périodique.

CONSTITUTION DU BUREAU

Depuis la rentrée, la section judo a désormais son propre bureau.

Vu le grand nombre d'adhérents, il a été décidé, sur avis favorable du Comité Directeur de la V.G.A., de constituer un bureau distinct, uniquement pour notre section.

Ce bureau se compose comme il se doit :

- d'un Président ;
- d'un Vice-Président ;
- d'un Trésorier ;
- d'une Secrétaire ;
- de trois membres actifs.

Des personnes bien décidées à faire du bon travail afin que la section « tourne » avec efficacité.

La plupart d'entre vous connaissent déjà les membres composant ce nouveau bureau, soit pour avoir participé à leur élection, soit pour les avoir rencontrés au cours de différentes réunions, ou soit tout simplement pour avoir eu l'occasion de faire quelques « randoris » avec eux sur le « tatami », tous étant de fervents adeptes du judo.

Mais pour les judokas nouvellement arrivés parmi nous, faisons les présentations :

— Le Président : Jean PRESSE

A occupé plusieurs fonctions au sein de la V.G.A., notamment dans la section des arts martiaux, où il exerçait encore tout dernièrement celle de Vice-Président.

Conscient de ses lourdes responsabilités, Jean PRESSE est bien résolu à tout mettre en œuvre pour le bon fonctionnement de la section.

Nous devons lui adresser tous nos compliments et félicitations pour l'aménagement de la nouvelle salle de judo ; aménagement qui lui a donné bien du fil à retordre et beaucoup de soucis.

Judoka ceinture verte, Jean PRESSE espère bien passer la bleue cette année !

— Le Vice-Président : Roland PORTILLO

Bien décidé à voir la section prendre un bon démarrage et à se maintenir dans la voie du succès, il ne ménage ni son temps, ni sa peine pour en atteindre le but.

Toujours décontracté, sa gentillesse n'a d'égale que sa bonne humeur.

Nous lui devons aussi félicitations et remerciements pour son étroite collaboration apportée à l'aménagement de la salle de la rue Arromanches.

Judoka ceinture noire, Roland PORTILLO a, lui aussi, exercé de nombreuses activités au sein de notre club.

— Le Trésorier : Serge GOLDSTEIN

A accepté d'assumer les lourdes responsabilités qu'impose la bonne gestion d'une trésorerie.

Equilibrer un budget n'est pas tâche facile, mais notre ami Serge GOLDSTEIN, a qui les longues colonnes de chiffres ne semblent pas faire peur, s'en tire admirablement bien.

La gestion comptable de la section est entre de bonnes mains.

Quand il émerge de ses chiffres, Serge GOLDSTEIN, qui est ceinture noire, passe le kimono.

— La Secrétaire : Janine LARHER

A qui incombe la charge de faire paraître périodiquement un bulletin d'informations.

Afin d'essayer de mener à bien cette fonction, elle requiert la collaboration de tous pour porter à sa connaissance toutes les informations susceptibles d'être intéressantes à publier.

Ceinture verte, mais bientôt bleue, du moins elle l'espère, vous pouvez, si vous la rencontrez sur le « tatami », lui susurrer dans le creux de l'oreille tous les petits potins de vestiaire, toutes les informations recueillies ici ou là. Très discrète, elle ne les répétera à personne, elle se contentera de les faire publier dans le bulletin d'information. C'est dire qu'ils resteront entre nous puisque ce bulletin est notre unique propriété !!!

— Les Membres Actifs :

- Pierre GARCON : 20 ans ceinture noire ;
- Jean-Jacques LESAGE : 22 ans ceinture marron ;
- Patrick RONDOT : 18 ans ceinture noire.

Chargés de diverses activités pratiques au sein même du bureau, ils sont également les représentants de tous les judokas. Intermédiaires directs entre les adhérents de la section Judo et le Bureau, on peut les rencontrer en permanence aux séances d'entraînement.

— Les professeurs

Bien qu'ils soient connus de tous, rappelons tout de même qui sont nos éminents professeurs :

- Armand DESMET : ceinture noire - 5 dan.
- Roger LAOUE : ceinture noire - 2 dan.

Avec d'aussi bons professeurs il ne peut qu'y avoir de bons élèves.

haltérophilie

3 RECORDS pour Pierre GOURRIER

Les 200 kg, pour « Pierrot », ce n'était pas un rêve, mais c'était avant tout une étape difficile à franchir.

Au cours du match amical avec l'« ETOILE ROUGE de PRAGUE », en octobre dernier à St-MAUR, après 2 essais à 200,5 kg. Pierre reprend la même charge pour un 3e essai et cette fois, « s'accroche », car il sent très bien que ce soir-là, « il va le faire », comme on dit souvent à la salle. En effet, après un long silence, qui traduisait bien la difficulté de l'enjeu, Pierre GOURRIER réussit magnifiquement 200,5 kg (plus lourde charge jamais soulevée en FRANCE).

Alors ce fut le « déclic » ; après les 200,5 kg à St-MAUR, c'est INNSBRUCK, avec 202,5 kg et tout récemment au cours d'un match international à TEL-AVIV, Pierre porte le record de l'épaulé-jeté à 205 kg. Excuse-nous Pierre, mais on a presque plus le temps de te suivre ! Le record de FRANCE au total (épaulé-jeté + arraché) en poids lourds est donc porté à 355 kg.

« Pierrot » tu me reprocheras peut-être encore de parler trop de toi et pas assez des « jeunes », mais enfin pour 3 records établis en si peu de temps, tu reconnaîtras que c'est le minimum non !

De plus, je crois qu'il faut te dire un 4e « Bravo », ainsi qu'à Marc TEDESCHI, pour vos nouveaux plans d'entraînement à la salle qui devraient se révéler très bénéfiques.

Pierre est parti récemment effectuer 2 stages de 15 jours pour la préparation des Jeux Olympiques. SOUHAITONS-LUI BONNE CHANCE

Régis HURTES.

UN NOUVEAU JUNIOR à la SALLE...

... Didier RONTARD

Il est arrivé au début de la saison à la salle et depuis il s'entraîne très sérieusement. De ce fait, il constitue un peu un exemple envers les autres jeunes qui voient qu'avec un peu de courage et un entraînement bien équilibré, même un junior peut acquérir des titres en Haltérophilie, la PREUVE :

Didier RONTARD :

- CHAMPION de FRANCE A.S.S.U. en 1974
- 2e aux CHAMPIONNATS de FRANCE 1975 (en plume)
- 9e aux CHAMPIONNATS du MONDE à MARSEILLE
- 6e aux CHAMPIONNATS d'EUROPE.
- RECORDMAN de FRANCE E.J. avec 145 kg en junior léger
- au cours de l'élimination du CRITERIUM NATIONAL, améliore de 5 kg le record d'Ile-de-France à l'arraché et le porte à 105 kg.

1er TOUR de la COUPE de FRANCE des CLUBS à JOINVILLE

Disputée à Joinville le 25 janvier, la V.G.A. était représentée cette année par une équipe junior. Quatre jeunes haltérophiles (2 juniors et 2 cadets) étaient sur le plateau : CARBONNET, RONTARD, BUREAU, FONTANIER.

Notons dès à présent qu'il s'agit bien sûr d'une équipe de jeunes mais jeunes ne voulant pas dire « débutants » en HALTEROPHILIE. A part CARBONNET, qui ne pratique « l'haltéro » que depuis 3 mois environ, les 3 autres sont déjà des habitués du plateau et en particulier D. RONTARD qui a participé aux derniers championnats du Monde à MARSEILLE (8e).

La coupe de FRANCE des Clubs se déroule ainsi : les clubs présentent chacun 4 athlètes dont 2 seulement effectuent l'arraché et les 2 autres l'épaulé-jeté. Le poids de l'athlète est soustrait de la charge qu'il soulève (par exemple un athlète pesant 70 kg et effectuant 100 à l'arraché totalise 30 points). La somme des points ainsi obtenue détermine un « coefficient » qui caractérise l'équipe.

BUREAU et CARBONNET effectuèrent l'ARRACHE, alors que FONTANIER et RONTARD devaient attendre le second plateau pour l'EPAULE-JETE.

- CARBONNET réussit 65 kg à l'ARRACHE en première barre et échouait 2 fois de suite et de très peu 70 kg ; donc une très bonne barre pour 3 mois d'haltéro.
- BUREAU réussit ses 3 essais (successivement 65, 70 et 75 kg), et fit un essai hors match à 80 kg qui était « un peu devant ». Son entraîneur lui reproche de ne pas assez descendre en flexion, mais les 3 essais étaient quand même bien assurés et c'est le principal.

Au second plateau M. FONTANIER réussit 107,5 kg à l'épaulé-jeté tenté lui aussi par « l'essai hors match », il prit 117,5 kg. La « charge » était un peu lourde, mais il est regrettable que Michel ait des petits ennuis de « verrouillage » car il faut avouer que la barre monte bien assez haut pour être faite (la saison n'est pas encore finie !).

A tout seigneur tout honneur, RONTARD clôtura le match en soulevant successivement à l'épaulé-jeté (et je tiens, avant de donner ses résultats, à vous signaler que Didier n'a pas encore 20 ans et ne fait que 67 kg de poids de corps) : 130 kg, 137,5 kg et 142,5 kg. Tout naturellement, il épaula, remonta sans difficulté et jette. C'est sans bavure, il n'y a qu'à prendre exemple.

L'équipe Junior a donc totalité 115,2 points, ce qui lui permet d'être sélectionné pour faire le second tour. Les juniors n'ont plus qu'à bien s'entraîner et on leur donne rendez-vous dans 2 mois (MARS).

N.B. : Claude CARBONNET, dernièrement, au cours d'un entraînement a réussi 70 kg à l'arraché et 82,5 kg à l'épaulé-jeté, ce qui lui permet d'être classé 1re série. Ceci constitue un très bon résultat, pour un athlète, qui n'est à la salle que depuis 3 mois et qui fait partie de la catégorie « Cadet Plume ».

Régis HURTES

Victor LEVELER nous a quitté

Victor LEVELER emporté par une brutale maladie vient de nous quitter à 67 ans, à l'âge où il commençait à apprécier une retraite bien méritée. Nous étions tous là, les anciens de la V.G.A. St-MAUR pour l'accompagner à sa dernière demeure, au cimetière de Maisons-Alfort peïnés, attristés, d'avoir perdu si vite un ami sincère et généreux. Pour ceux qui aujourd'hui portent les couleurs de la V.G.A. et qui ne l'ont pas connu, il faut que vous sachiez quel homme était « VICTOR »...

Il fut l'animateur français le plus apprécié des années 1950-1960, à la tête du Club GONDOLO SPORT qu'il porta au sommet de l'Haltérophilie française avec Marcel PATERNI, Pierre FULLA, Michel LEDROIT, mais aussi de plus anciens champions SOLEILLAC, NOGUES, LISEMBART, HANRY. Grâce à Victor LEVELER, le Club GONDOLO SPORT, fier de l'usine de biscuiterie de Maisons-Alfort, était devenu l'équipe de POINTE, accumulant titres et records.

Lui-même, ancien champion de Paris, d'une nature puissante et d'une force exceptionnelle, Victor LEVELER encadrait « ses Champions » comme s'il s'agissait de ses fils. PATERNI et FULLA doivent une part de leur réussite sportive et professionnelle à cette homme sage et clairvoyant qui se passionnait, parce qu'il aimait.

ARBITRE International, membre du Comité Directeur de la F.F.H.C., il fut aussi l'un des créateurs de la section d'Haltérophilie de la V.G.A. St-MAUR lorsque GONDOLO SPORTS fut dissous en 1964, « VICTOR » vint rejoindre avec le Président COLLARDEY, Messieurs, BADIA, BILLARD et BOUSCAILLOU.

La V.G.A. devint aussi le « plus grand club français » de tous les temps.

WITTMAN — FULLA — PATERNI — LEDROIT — ERNST — RIGAUD — SERRY — VINCENT — THOMAS — COLNARD — CHOUKROUN, c'était une véritable citadelle qui porta très haut les couleurs bleu et or de la V.G.A.

Mais à chaque record de France, à chaque exploit de l'un d'entre nous, le plus heureux de tous était Victor LEVELER, une race de dirigeants sportifs qui se raréfie...

Retiré dans sa maison de campagne, nous ne voyions plus depuis quelques années sa puissante corpulence autour des plateaux, mais il se passionnait toujours pour sa V.G.A. et son nouveau chef de file Pierre GOURRIER.

Les années passent, les hommes disparaissent, mais les souvenirs demeurent. C'est pourquoi Victor LEVELER, tu es encore souvent parmi nous.

Pierre FULLA



(suite)

DEUX PLACES D'HONNEUR pour TEDESCHI et ATTHELLY
CHAMPIONNAT de FRANCE des Comités à COMINES

Marc TEDESCHI termine 1er en effectuant 92,5 kg
à l'arraché et 117,5 kg à l'épaulé-jeté.

FINALE du PRIX INTER GROUPE 2e SERIE
Alex ATTHELLY termine lui aussi 1er en effectuant 95 kg.
à l'arraché et 127,5 kg à l'épaulé-jeté.

Bravo à ces 2 athlètes.

Régis HURTES

AdamvillePhoto RC 72B4196 Tel 885 94 81

REDACTION - ADMINISTRATION - PUBLICITE
8, avenue du Nord, 94100 Saint-Maur - 883-44-24
Directeur de la publication: M.DURAND

Sportifs, équipez-vous à Saint-Maur !

CAMPING - SPORTS - VOYAGES

NOIRAULT SPORTS

TOUS EQUIPEMENTS SPORTIFS

Clubs - Lycées et Collèges
Classes de neige

70, avenue du Bac, 70

(Près de la gare et les écoles) - Tél. 883-38-63

LA VARENNE SAINT-HILAIRE (Seine)

Gare de La Varenne



**VETEMENTS ET ARTICLES
DE**

Sports

Spécialiste du survêtement

VOLLEY - HAND - BASKET - FOOT - TENNIS - ATHLETISME - ETC...

5, rue Baratte-Cholet

SAINT-MAUR

Tél. 883-89-69

Conditions spéciales aux membres de la V.G.A.

Marché d'Adamville

**SPORTS D'ÉQUIPE
ATHLÉTISME
ÉQUITATION
NATATION
TENNIS
SKIS**

OSCAR SPORTS

Tél.

283-41-19

118, boulevard de Champigny

LA VARENNE-SAINT-HILAIRE

Remise aux membres du club

Gare de Champigny

