

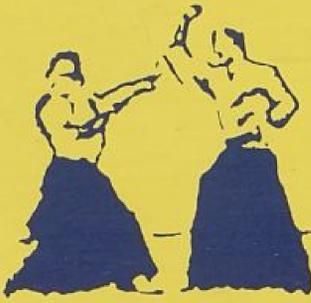
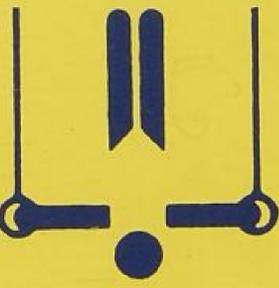


Vie au Grand Air

de Saint-Maur

Subventionné par la Ville de Saint-Maur

SPORTS POUR TOUS : LOISIRS - COMPÉTITION

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  AÏKIDO ÉCOLE NOCQUET 45 90 04 38 |  AÏKIDO ÉCOLE TAMURA 43 97 39 81 |  ATHLÉTISME 48 86 49 62 |  BASKET BALL 48 83 44 24 |  BOULES LYON. ET PARIS. 48 85 44 28 |
|  BOXE 48 89 96 80 |  BOXE FRANÇAISE 48 83 44 24 |  DANSE 48 83 44 24 |  E.P.I.S. 48 85 69 17 |  ESCRIME 48 83 01 36 |
|  FOOTBALL FÉMININ 48 89 38 61 |  FOOTBALL MASCULIN 48 89 38 60 |  GYMNASTIQUE 48 89 76 56 |  HALTÉROPHILIE 48 83 44 24 |  HAND-BALL 48 85 75 41 |
|  JUDO 48 86 62 09 |  KARATÉ - BOXE THAÏ 48 83 83 28 |  RUGBY 45 90 82 92 |  SKI 42 83 28 11 |  TENNIS 48 85 48 52 |
|  TENNIS DE TABLE 48 89 12 60 |  VOILE 48 80 35 24 |  VOLLEY-BALL 48 83 44 24 |  WATER POLO - NATATION NATATION SYNCHRONISÉE PLONGEON - AQUA-GYM 48 83 44 24 |  YOGA 48 83 44 24 |

Saint-Maur



central mécanographie

**TOUT POUR LE BUREAU
ARTS GRAPHIQUES - BEAUX ARTS
DESSIN TECHNIQUE - SCOLAIRE**

Tél. : (1) 48.83.54.39

174, Bld de Créteil - 94100 SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS



VONA

CRÉATEUR FABRICANT

**COUPES - MÉDAILLES
TROPHÉES - PIN'S**

Catalogue GRATUIT sur simple demande.

47, rue Ledru Rollin - 94100 ST-MAUR-DES-FOSSÉS
Tél. : (1) 48.83.35.92 - Fax : (1) 48.83.73.72

U.A.P

Assurance toutes branches
Cabinet ENGEVIN

BOISSY - Tél. : 45 69 67 50

SUCY - Tél. : 45 90 71 18

LA VARENNE - Tél. : 48 86 94 95

LA RETOUCHERIE 2093

travail rapide et soigné

*se charge de tous vos problèmes de retouches
et de réparations de vêtements.*

Tissus - Cuir - Daim - Lainage

93, Avenue du Bac - 94210 LA VARENNE-SAINT-HILAIRE

Tél. : (1) 43.97.38.78

Galerie Saint-Hilaire - Face au Marché de la Varenne
À votre service de 8 h 30 à 19 h 30 du mardi au dimanche matin
Carte de Fidélité



PRODUCTION - ÉDITION - DISTRIBUTION
PHONOGRAPHIQUE ET AUDIO-VISUELLE

PATRICK SEITZ

14, Av. de la Trémouille - 94100 SAINT-MAUR - Tél. : (1) 48.83.32.00 - Télécopie : (1) 48.83.42.26

ÉQUIPEMENTS

ÉLECTRIQUES



82 RUE LUCIEN SERGENT - 91300 MASSY
Tél. (1) 60.11.78.00 - Fax (1) 60.11.06.65

LE MOT DU PRESIDENT

La sortie tardive de ce premier numéro de la saison de notre bulletin interne me fournit l'occasion de présenter à chacun de vous mes meilleurs voeux pour la nouvelle année, à vos sections une grande réussite tant au niveau de l'ambiance que des résultats, et à tous surtout une bonne santé.

Je souhaite à nos dirigeants de pouvoir travailler au développement de leur sport au sein de notre Club avec plus de tranquillité d'esprit et surtout à nos trésoriers de trouver, à défaut de ressources miraculeuses, des trésors d'ingénuité pour résoudre les innombrables problèmes auxquels ils sont confrontés.

Vous constaterez à la lecture de ce bulletin que nombreuses sont les sections qui ont par leurs articles, contribué à sa réalisation.

Que celles qui n'ont pu cette fois participer se préparent pour le prochain trimestre et fassent que ce bulletin soit de plus en plus un lien entre chaque membre de la VGA SAINT MAUR.

BONNE ANNEE A TOUS.

Michel RIVIERE
Président de la VGA SAINT MAUR

94/95, c'est reparti pour l'E.P.L.S. !...

DANSE RYTHMIQUE

La saison 1993 / 1994 fut pour notre section très tumultueuse :

- La participation de la section à la quinzaine de la Danse organisée par la Ville de Saint Maur et réunissant des Clubs de danse du Val de Marne,
- Gala annuel au Roint Point Liberté remplissant la salle deux soirs de suite.

Après une telle envolée : une année "sabatique" ; Joëlle notre professeur avait à nouveau décidé d'augmenter l'effectif de la section en nous annonçant la naissance imminente d'un bambin. Ainsi nous venons d'apprendre la venue d'Arthur ce Mardi 06 Décembre. Et nous dirons d'une façon conventionnelle, que "la mère et l'enfant se portent bien"

Mais Joëlle n'a rien laissé au hasard : pas de repos pour les danseuses. Elle a délégué ses pouvoirs à quatre remplaçantes jusqu'à son retour en Février.

Stéphanie et Emmanuelle, nos plus jeunes intervenantes, ont pris en main les cours des petites et des ados, spécialiste du stretching, Olivia intervient auprès des adultes, quant à Bernadette c'est tout sourire et toute gentillesse qu'elle inflige abdominaux et assouplissements aux dames qui en restent sans voix... et pour cause n'oublions pas Fabien qui, le service militaire terminé, a regagné son piano et accompagne nos cours de rythmique comme les années précédentes.

**A TOUTES CELLES QUI ONT UN PEU DE TEMPS A DONNER,
DES PLACES SONT TOUJOURS DISPONIBLES.**

94/95, c'est reparti pour l'E.P.I.S. !.....

Cette 39^{ème} rentrée de l'E.P.I.S. s'est passée avec l'enthousiasme habituel et nous a réservé l'agréable surprise d'une augmentation sensible de nos effectifs, 1196 membres à ce jour.

En même temps, depuis le début de ce premier trimestre de la saison, nos éducateurs responsables constataient, avec une certaine satisfaction, une fréquentation plus assidue de tous les enfants inscrits, ceci sur les trois stades, Chéron, Corneilles (particulièrement) et Sucy et aussi dans les piscines, Brossolette, Caneton et Michelet.

Il a fallu recruter quelques éducateurs supplémentaires, le dernier souci de notre Comité Directeur et de nos éducateurs responsables étant de sauvegarder, à tout prix, la qualité de nos prestations.

Nos techniciens continuent, comme l'année dernière, de porter particulièrement leur attention sur les activités des petites filles, pour que, elles aussi se sentent très bien à l'E.P.I.S. et apprécient les bienfaits d'une pratique sportive régulière.

Nous nous réjouissons, d'autre part, des relations très satisfaisantes et positives qui se sont établies entre quelques sections de la V.G.A. et l'E.P.I.S..

Avec la section **TENNIS**, par exemple, un protocole a permis à de nombreux enfants de l'E.P.I.S. d'entrer sur les courts, de passer des tests (proposés par la section Tennis) de s'inscrire dans cette section (relativement fermée) tout en poursuivant une pratique régulière à l'E.P.I.S. où ils sont encore inscrits.

Avec la section **ESCRIME**, une bonne entente est sur le point d'aboutir et un protocole va être établi. Les plus grands de la section seront conviés à des stages d'initiation dans cette spécialité très technique.

Cette année, comme durant la saison 93/94 des rencontres auront lieu avec l'entente **V.G.A. SMUS FOOTBALL**. Si on en juge par l'ardeur déployée pour... marquer des buts...on peut facilement en déduire que ces rencontres étaient appréciées et bien vécues. Une le 14 décembre et une autre le 21 décembre sont déjà prévues.

Côté dirigeants, notre Assemblée Générale du 19 novembre a permis l'arrivée de deux nouveaux membres à notre Comité Directeur. Ce sont deux anciens éducateurs, professeur d'E.P.S. et connaissant bien l'E.P.I.S.

Lors de la réunion qui a suivi, notre Comité Directeur a connu quelques changements dans la répartition des responsabilités. Monsieur AVENEL ne souhaitant pas reprendre la lourde charge de la présidence, Monsieur MEDEVIELLE, qui fait partie de notre Comité Directeur depuis plusieurs années, lui succède. Monsieur AVENEL retrouve la fonction de Trésorier qu'il assumait avec beaucoup de compétence et d'expérience. Monsieur JEANNE reste son trésorier-adjoint. La cellule technique s'est également structurée et les jeunes élus seront les "agents de liaison" entre le bureau et les techniciens qui dans des conditions parfois difficiles, s'efforcent non seulement d'accueillir mais aussi d'intéresser et d'éduquer tous les enfants qui nous rejoignent.

Tout ceci se fait dans la continuité et la sérénité. C'est ainsi que ce nouveau Comité Directeur a décidé de la date du prochain **Challenge Jacques LESAGE** qui aura lieu le **MERCREDI 29 MARS 1995**, ceci à la grande satisfaction de nos éducateurs et de ceux qui nous aident pour cette importante manifestation, ayant tous, le souvenir de la réussite des quatre challenges précédents.

La saison, bien sûr, ne se clôturera pas sans la **fête traditionnelle de l'E.P.I.S.**, qui est prévue pour le **SAMEDI 17 JUIN 1995**.

Alors si vous voulez nous rejoindre, n'hésitez pas, notre secrétariat est ouvert tous les jours sauf mardi (et dimanche bien sûr) de 9 H 30 à 11 H 30 et de 14 h 30 à 16 h 30.

L'avenir de l'Escrime de notre Club passe par la formation des jeunes et c'est pourquoi notre école des jeunes est en pleine expansion, en témoigne la Coupe de Noël organisée le 14 Décembre dernier en présence de tous les parents. Qui plus est, notre activité a signé un protocole d'accord avec l'EPIS et dès le 06 Janvier 1995, les jeunes de cette section viendront s'entraîner à la Salle d'Armes.

Des résultats prometteurs sont venus enrichir notre palmarès et ce début de saison et nul doute que les prochaines semaines verront notre école en jaune et bleu sur les podiums.

Des dates à inscrire à vos calendriers :

- 4 et 5/02
- 02
- 2/4

Coupe du Monde Epee Féminine
Coupe d'Europe des Clubs
Horizon 2000 ouvert aux Jeunes

Prenez vous dans le prochain bulletin pour des résultats tant en jaune et bleu

FOOTBALL FEMININ

ESCRIME

L'avenir de l'Escrime et de notre Club passe par la formation des jeunes et c'est pourquoi notre école des jeunes est en pleine expansion, en témoigne la Coupe de Noël organisée le 14 Décembre dernier en présence de tous les parents. Qui plus est, notre section a signé un protocole d'accord avec l'EPIS et dès le 06 Janvier 1995, les jeunes de cette section viendront s'initier à la Salle d'Armes.

Des résultats prometteurs sont venus enrichir notre palmarès et ce début de saison et nul doute que les prochaines semaines verront les couleurs jaune et bleu sur les podiums.

Des dates à s'inscrire à vos calendriers :

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| - 4 et 5/02 | Coupe du Monde Epée Féminine |
| - 6/2 | Coupe d'Europe des Clubs |
| - 2/4 | Horizon 2000 ouvert aux Jeunes |

Rendez -vous dans le prochain bulletin pour des résultats tout en jaune et bleu.



Marie-Thérèse POLIGNON

FOOTBALL FEMININ

" Faisons le point ... "

A mi-parcours, il est toujours intéressant de faire le point.

- Une fois n'est pas coutume, je commencerai par notre école de football. Plus de 30 jeunes sont inscrites cette année ce qui est encourageant pour l'avenir. De plus quelques unes démontrent de réelles qualités.

- Les Benjamines, à ce jour, restent invaincues dans les différentes rencontres disputées. Elles participent cette année à des rassemblements sous forme de " plateaux " organisés par la Ligue de Paris.

Elles sont aussi très assidues à l'entraînement et aiment bien, de temps à autres, s'opposer aux équipes de moins de 11 ans garçons avec des résultats plutôt en leur faveur.

- Les Cadettes, elles aussi, sont invaincues en Championnat. Elles viennent souvent aider l'équipe C adulte.

Onze d'entre elles ont participé au rassemblement régional de la L.P.I.F.F., neuf ont été sélectionnées en équipe du Val-de-Marne "Cadettes " qui a participé au tournoi " interdistrict ". Enfin, deux d'entre elles ont été retenues pour un stage régional rassemblant les trente meilleures cadettes d'Ile-de-France. Il faut leur souhaiter de faire partie de l'équipe de Paris " Cadettes " qui participera à la Coupe Nationale des Ligues. Ce serait une juste récompense pour le travail accompli et un exemple pour toutes les jeunes de notre école de football.

- Au niveau des adultes, les résultats sont plus irréguliers. Notre équipe première est actuellement cinquième. Un gros effort de recrutement a été fait cette saison et un certain optimisme était de rigueur en début de saison.

Après une excellente série, notre équipe a quelque peu faibli, notamment en raison d'une cascade de blessures. Plusieurs défaites sur un score de 1 à 0 ont ralenti son avance. Une sérieuse reprise s'impose pour la deuxième partie de la saison pour espérer terminer dans le peloton de tête. Cela est encore possible mais le titre s'est sans doute échappé.

Notre équipe B, en Honneur de la Ligue de Paris, alterne elle aussi le bon et le moins bon. Elle a toutefois à coeur de conserver le titre acquis la saison dernière et veut reconquérir la Coupe de Paris, qu'elle n'a pu défendre. Elle a les moyens de le faire.

Notre équipe C enfin, a vu la presque totalité de son effectif se renouveler. Composée en majorité de jeunes éléments elle a pour objectif le maintien dans sa division. Le sérieux de toutes ces jeunes est encourageant.

Marie-Thérèse POLICON.

FOOTBALL MASCULIN

La saison 94/95 annonce le renouveau progressif du Club.

Dynamisée par la montée, à l'issue de la saison 93/94, de l'équipe JUNIORS en première division de leur Championnat, l'équipe première des SENIORS voit actuellement sa volonté de franchir, elle aussi, le cap de la division supérieure assise par sa première place de son Championnat (au 27/11/94).

Cette progression incite entraîneurs et dirigeants des équipes des jeunes (débutants à moins de 17 ans) à travailler encore plus pour assurer la "relève" et la pérennité du Club.

Comme dans toutes les sections de la VGA, les nombreux dirigeants bénévoles de la **VGA-SMUS Football masculin** (près de soixante) déploient une énergie sans limite pour offrir aux adhérents une **structure équilibrée et chaleureuse**. Certains sont des "anciens" du Club, issus de la **VGA** ou bien du **SMUS**, d'autres nous ont rejoint à la **VGA-SMUS**, un "couple" pendant deux ans, une **unité** maintenant.

Toute l'équipe de la VGA-SMUS s'efforce de donner aux jeunes footballeurs un repère dans le cadre de ce sport collectif où nous déplorons parfois les excès que la passion sportive entraîne, même chez les jeunes. **Nous veillons donc, au sein de notre Club, au respect du FAIR-PLAY et faisons en sorte que nos jeunes soient "combattants" au sens sportif du terme.**

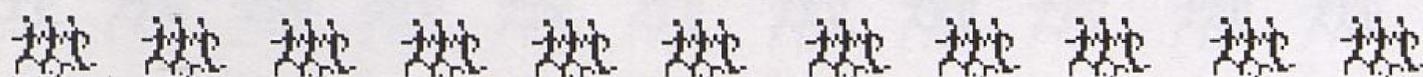
Outre les rencontres de Championnat organisées par le District départemental, la VGA-SMUS organise tout un programme :

 **Stage de rentrée**, gratuit, de 3 jours en septembre.

 **Stage d'une semaine** à Pâques, en **Belgique** près de Liège, dans un superbe complexe sportif, à Pâques - stage animé par les bénévoles du Club (payant, mais avec un excellent rapport qualité/prix).

 **Sorties**

- SAINT-JULIEN (44) • GISORS (27) • NAMUR (Belgique)
- PFORZHEIM (Allemagne)



Tournois

1) organisés par le Club :

- ✓ international moins de 13 ans et moins de 15 ans réunissant 24 équipes (dont des italiennes, belges et allemandes et de Province).
- ✓ des débutants, poussins et moins de 11 ans.
- ✓ plateaux des débutants, sur les terrains de Sucy en Brie (jeux et petits matches) et tournoi en salle (1 journée)

2) en déplacement

- ✓ en Ile de France et en Province

Pour nous rejoindre, vous pouvez vous renseigner à notre permanence du Club House - stade des Corneilles - à SAINT-MAUR:

Mercredi de 13h 30 à 18h et samedi de 17h à 19h. ☎ 48.83.20.22

Installations :

Stade des Corneilles de SAINT-MAUR, pour les catégories débutants, poussins et moins de 11 ans ainsi que les seniors.

Stade Paul MEYER à SUCY-EN-BRIE (terrains en herbe) pour les moins de 13 ans à moins de 17 ans et juniors.

Nous préparons déjà la saison 95/96 !!!!!

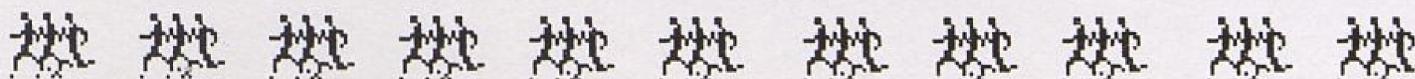
A bientôt dans ce journal où nous vous parlerons de nos tournois de fin de saison.

En attendant notez déjà ces deux dates :

 **4 et 5 juin 95 tournoi international moins 13 ans/moins 15 ans**

 **11 juin 95 tournoi des débutants, poussins et moins de 11 ans**

SUR LES TERRAINS DE SUCY-EN-BRIE- Paul Meyer



JUMELAGE

La Commission du Jumelage fait rarement parler d'elle dans les colonnes du bulletin de la VGA, sauf si sa parution coïncide avec un grand déplacement.

Mais, en cette fin d'année 1994, nous ne voulons pas oublier la venue de nos amis de PFORZHEIM à la Pentecôte, voyage qui fut, je crois, très réussi tant sur le plan amical que sur le plan sportif.

Néanmoins, les plus anciens de la Commission ne peuvent oublier que cette année a vu la disparition, après de longues années de souffrance, de celui qui fut à l'origine de ces rencontres internationales, notre ami, André BOIGEAUD, et nous désirons profiter de ce bulletin pour lui adresser un adieu amical et un dernier hommage pour l'oeuvre entreprise et si bien menée à terme.

Adieu André. Nous ne t'oublions pas.

Que son épouse qui l'a si bien entouré, en soit assurée.

Denise ROSENZWEIG



NATATION



SECTION SPORTS D'EAUX "NATATION SYNCHRONISÉE"

UNE NOUVELLE SAISON ...

Une nouvelle saison c'est d'abord les copines d'entraînement que l'on retrouve après la parenthèse des vacances. On a tant de choses à se raconter. Tant de souvenirs à se partager avec celles que l'on connaît depuis tant d'années et avec qui on a vécu le meilleur et le moins bon de la Nat. Synchro.

Une nouvelle saison c'est à nouveau la piscine avec sa lumière et son odeur. Retrouver le contact de l'eau, si froide sur les épaules parfois, l'hiver, si agréable à la fin d'une longue journée de printemps. Cette eau que l'on aime tant, dans laquelle on oublie tout, des contrôles de maths pas vraiment réussis, aux parents quelquefois difficiles à comprendre.

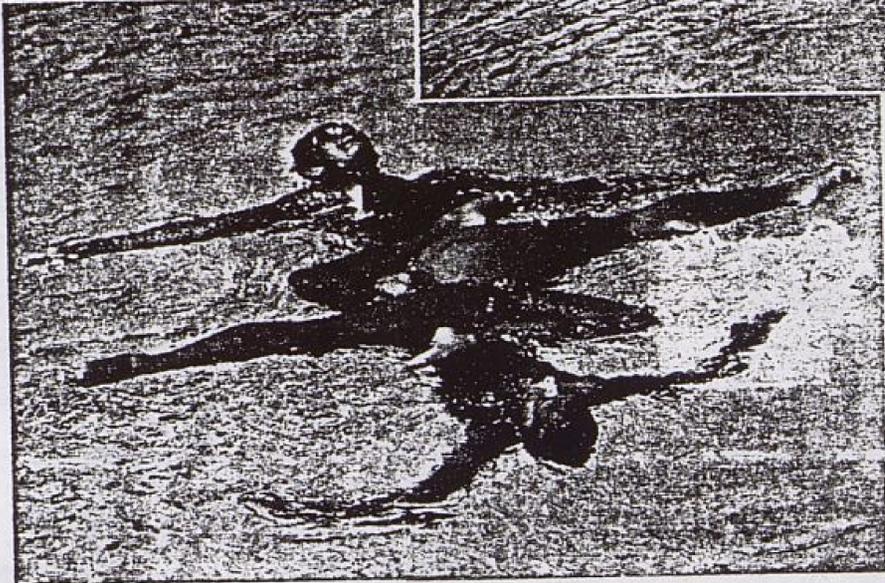
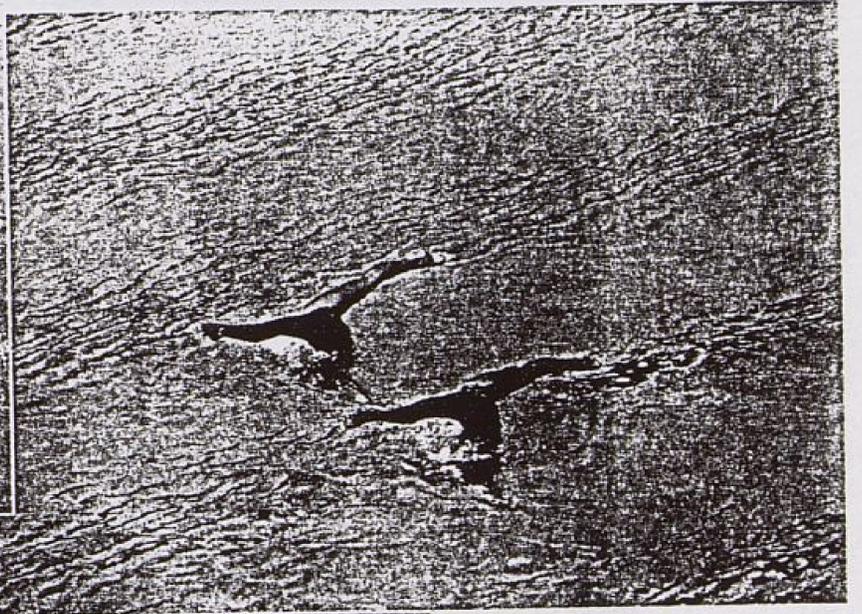
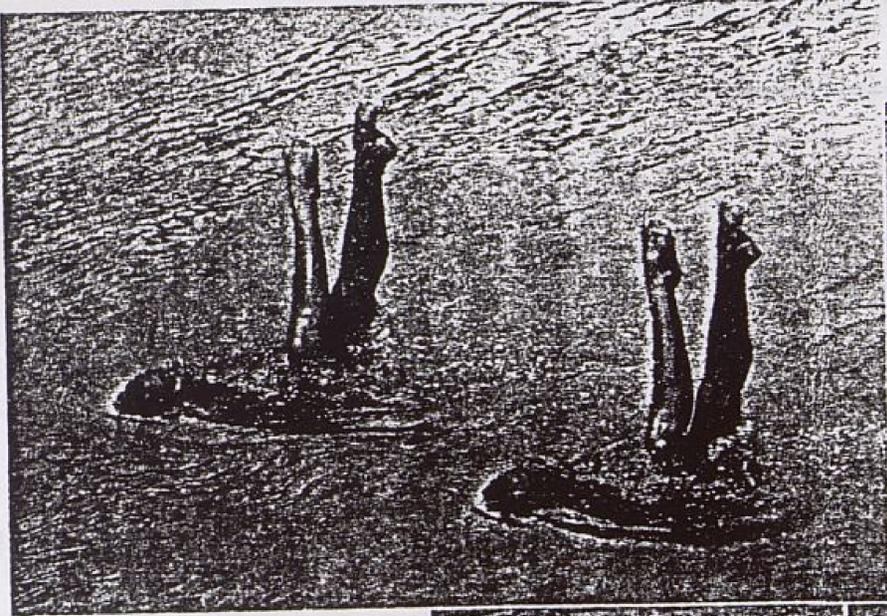
Une nouvelle saison c'est retrouver nos entraîneurs. Si exigeantes, jamais contentes, que l'on a des fois, des fois seulement, envie de leur faire goûter comme l'eau est agréable. Mais des entraîneurs qui nous connaissent si bien, qui vivent tellement la Natation Synchronisée, qui sont heureuses de nous voir progresser que, pour elles, vraiment, on a envie de se défoncer.

Une nouvelle saison ce sont de nouvelles musiques, de nouvelles chorégraphies, de nouveaux espoirs de podium et de classement. C'est de nouveau le plaisir de voir la tête des entraîneurs du Racing ou de Cergy s'allonger quand elles entendront les résultats des ballets de la V.G.A. comme le week end dernier à Noisy le Sec quand nous avons qualifié pour les Championnats de France d'Hiver Toutes Catégories un solo et un duo.

Mon Dieu, que j'aime les Nouvelles Saisons de Natation Synchronisée.

P.V.

NATATION SYNCHRONISEE

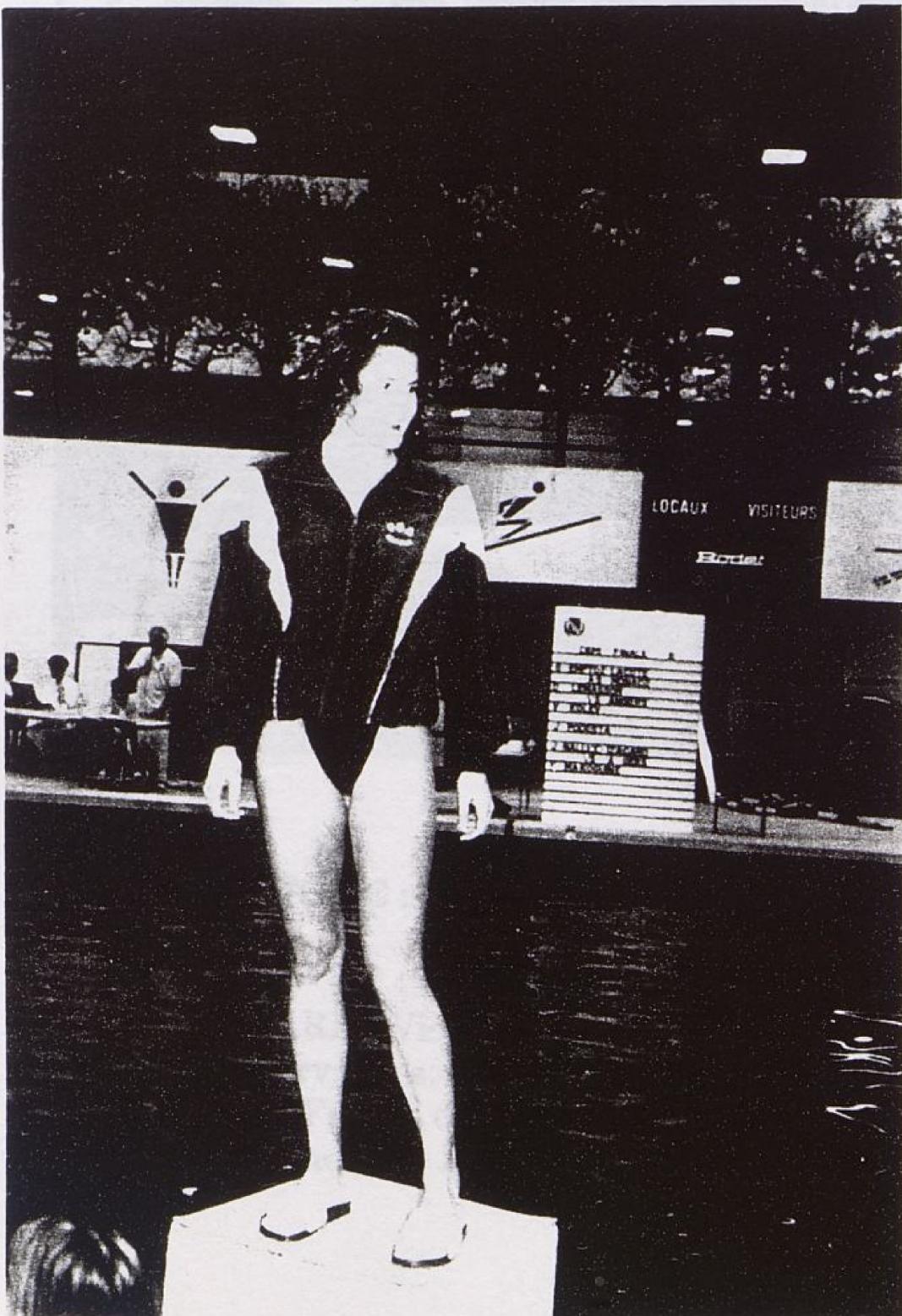


Le Comité
National
Français de
Natation
Synchronisée
est affilié à
l'Union
Internationale
de Natation
Synchronisée
et à la Fédération
Internationale
de Natation
Synchronisée
de la V.G.S.

PLONGEON

DES NOUVELLES DE NOS CHAMPIONS

Une superbe championne.



Odile ARBOLES - SOUCHON :

A remporté brillamment la coupe de France de Plongeon au tremplin de 1mètre qui s'est déroulée le week-end du 12-13 Novembre 94 à la piscine de Saint Maur. Après une superbe place de finaliste aux championnats du Monde qui se sont déroulés à Rome début Septembre, Odile porte fièrement les couleurs de la VGA.

suite



Julie DANAUX : N'est pas en reste. Si elle n'a pas participé à la Coupe de France, pour cause de tournage pour USHAIA (un superbe reportage que vous pourrez voir courant Janvier), Julie s'était brillamment illustrée à Mulhouse où

elle avait remporté deux titres de Championne de France : l'un en haut vol (plate-forme de 10 mètres) l'autre au combiné (3 mètres + haut vol). Elle, aussi, était à Rome aux Championnats du Monde.



Julie DANAUX au centre

Bruno BELOUGNE : Vice - Champion de France en haut vol et au combiné à Mulhouse.

Frédéric PIERRE : Vice - Champion de France au tremplin de 3 mètres. Blessé aux vertèbres cervicales, Frédéric n'a malheureusement pas pu défendre son titre de Champion de France de haut vol à Mulhouse et participer aux Championnats du Monde de Rome pour lesquels il était sélectionné. Dommage !

suite



Gilles DOUSSE : Double finaliste aux Goodwill Games de Saint Petersburg à 1 mètre et à 3 mètres. A décidé d'arrêter la compétition.

Valentin KOLEV : Notre Bulgare. Finaliste de la Coupe de France à 1 mètre à Saint Maur, deux fois 4ème et une fois 5ème à Mulhouse.

Sergueï TOUROUNSEV : Notre Ukrainien. 6ème à Mulhouse à 3 mètres. Peut mieux faire...

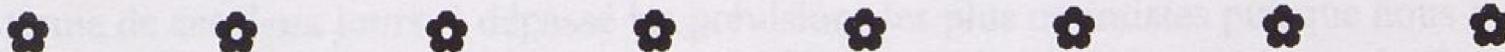
Derrière, la relève est prête :

Julie VANDERCHMITT : Championne de France au tremplin de 1 mètre, des moins de 18 ans.

Marine DANAUX : Vice - Championne de France à 3 mètres cet été.

Grégory COURATIER : 3ème à 1 mètre et à 3 mètres, des moins de 15 ans.

FANNY LOUSTALOT : 4ème en haut vol, des moins de 17 ans.





V.G.A. St-MAUR U.S. Tennis de Table

La saison 94/95 a bien débuté pour notre section tant sur le nombre d'adhérents que sur le plan sportif et organisationnel.

En effet, fin décembre, nous battions le record de membres soit 420, ce qui laisse présager en fin de saison un chiffre jamais atteint de 450 à 460 adhérents. Ce nombre, en constante augmentation, est le résultat d'une parfaite organisation dans le club, principalement au niveau des entraînements.

J'en profite d'ailleurs pour remercier nos trois entraîneurs, Philippe KERMARREC, Serge MOMMESSIN et Philippe CHOMIS pour le sérieux de leur travail.

Sur le plan sportif, la 1ère phase du "Championnat de France par Equipes" est terminée.

- l'équipe 1ère messieurs a bataillé ferme pour gagner sa poule et ainsi être bien placée pour la 2ème phase de Nationale 1;
- notre formation féminine qui évolue en Nationale 1 termine 4ème de poule, se maintenant dans la division supérieure;
- les équipes 2 et 3 masculines se maintiennent en Nationale 2 en finissant toutes deux 5ème de leur poule;
- un grand bravo à l'équipe 4 masculine qui gagne sa poule en Régionale 2 et accède à la Régionale 1 grâce aux progrès réalisés par nos juniors;
- enfin, à signaler que notre équipe jeunes du club a conquis le titre de Champion du Val de Marne pour la 13ème année consécutive!..

Pour finir, nous avons organisé début Novembre notre "Tournoi National Seniors" annuel au Centre Sportif Pierre Brossolette sur 50 tables, mobilisant ainsi tout le gymnase. Le résultat, au terme de ces deux jours, a dépassé les prévisions les plus optimistes puisque nous avons enregistré environ 1000 inscriptions pour un chiffre de 500 participants. L'organisation, bien rodée maintenant, a comme d'habitude été à la hauteur grâce, notamment, à l'aide de la vingtaine de bénévoles présents durant tout ce week-end.

La soirée du club aura lieu cette saison le Samedi 21 Janvier et sera placée sous le signe du Carnaval. Nous attendons, comme l'an passé, 350 participants.

René GUIMBARD

VOILE



Voici l'équipe compétition qui a ouvert les portes de la 2ème Division pour la VGA VOILE.

Europes - 420 - Equipes Optimists - Laser.

Des bateaux pour tous les âges de 7 ans à 99 ans.

Du plaisir : navigation détente ou compétition avec un encadrement jeune et dynamique.

Et surtout une ambiance amicale et joyeuse.

Venez tous : Quai de la Pie à SAINT MAUR le Samedi après - midi et le dimanche.

Amitiés Sportives.



Le volley Ball va fêter son centenaire cette année.

C'est l'occasion de découvrir ce sport (premier sport au monde de licenciés) qui devient de plus en plus médiatique en France, notamment grâce au Beach Volley.

Le Volley Ball permet de développer quelques qualités physiques, en particulier l'adresse, la vitesse, la détente, les réflexes... De plus, c'est un sport très collectif, ce qui est important pour les jeunes.

La VGA SAINT MAUR section Volley Ball est très dynamique, et réputée dans toute la France. En effet, les équipes fanions jouent à haut niveau (les Seniors féminines 1 sont en division nationale, et les Seniors masculins 1 devraient y accéder prochainement).

Ceci est très motivant pour les équipes de jeunes, qui atteignent assez souvent les Championnats de France.

Notre club dispose de quatre terrains montés en permanence, ce qui nous permet de proposer des entraînements du lundi au samedi.

La VGA est un club formateur : en effet, grâce à des entraîneurs sérieux, compétents et motivés, les jeunes, quel que soit leur niveau initial, progressent très rapidement (cette année, les minimes filles et garçons font la Coupe de France.)

Toutes les tranches d'âges sont représentées chez les hommes et chez les femmes (poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors) et dans certaines catégories, nous inscrivons plusieurs équipes dès que les effectifs sont suffisants. Cela permet aux jeunes de goûter à la compétition, quel que soit leur niveau, et donc de progresser plus vite.

Suite 

En bref, les jeunes qu'ils soient débutant(e)s ou confirmé(e)s seront les bienvenu(e)s ! Les équipes ont un ou deux (voire trois !) entraînements par semaine (de 18 h 00 à 20 h 00 ou de 20 h 00 à 22 h 00), et la compétition a lieu le week - end.

La VGA SAINT MAUR propose également une section loisir : l'ambiance y est saine et sympathique, et permet de pratiquer le Volley Ball dans la bonne humeur, sans distinction de niveau d'âge ou de sexe. Vous pouvez vous inscrire ou Volley Loisir quelque soit votre emploi du temps car vous avez la possibilité de jouer jusqu'à quatre fois par semaine ! (le soir en semaine de 20 h 00 à 22 h 00 et le samedi de 16 h 00 à 18 h 00).

Malgré un nombre important de membres (environ 250 personnes), l'ambiance est très familiale et des liens amicaux se lient rapidement entre tous les licenciés.

Alors, n'hésitez pas, que vous vouliez progresser ou vous amuser, venez vous inscrire, nous vous attendons !

Pour tous renseignements, venez à partir de 18 h 00 tous les soirs de la semaine au Centre Sportif Brossolette, où un entraîneur sera à votre disposition.



- Le Samedi 07 Janvier à 20 h 30 : 1^{ère} de Finale de la Coupe de France contre le Racing Club de France

- Le Samedi 04 Février à 20 h 00 : VGA - NANCY

- Le Samedi 18 Février à 20 h 00 : VGA - LILLE

- Le Samedi 11 Mars à 20 h 00 : VGA - STRASBOURG

- Le Dimanche 26 Mars à 15 h 00 : VGA - LE HAVRE

Après si tout va bien rendez - vous pour les barrages. Nous ne manquerons pas de vous en faire part.

WATER POLO



Que peuvent - ils donc trouver comme plaisir sportif à passer leur temps dans les piscines de France et de navarre ?

On pourrait se le demander et pourtant, ils continuent depuis plusieurs années, et, cette saison, ils accèdent même au championnat de 1ère division.

Du kiné aux bidasses (bravo à Yvann, Stéphane et Christophe qui ont défendu les couleurs du bataillon de Joinville au championnat du monde militaire de Saint Petersburg) de 16 à 55 ans (encore vert "Claude l'ancien " qui n'hésite pas à jouer les remplaçants) la VGA SAINT MAUR, espère bien cette année réussir une saison qui s'annonce longue et âprement disputée.

De nombreux matchs auront lieu à SAINT MAUR, alors, n'hésitez pas à venir jeter un coup d'oeil à défaut de piquer une tête...

Ils vous donnent rendez - vous

- Le Samedi 07 Janvier à 20 h 30 : 1/8è de Finale de la Coupe de France contre le Racing Club de France.
- Le Samedi 04 Février à 20 h 00 : VGA - NANCY
- Le Samedi 18 Février à 20 h 00 : VGA - LILLE
- Le Samedi 11 Mars à 20 h 00 : VGA - STRASBOURG
- Le Dimanche 26 Mars à 15 h 00 : VGA - LE HAVRE

Après si tout va bien rendez - vous pour les barrages. Nous ne manquerons pas de vous en faire part...

LES TROIS "S" DU YOGA

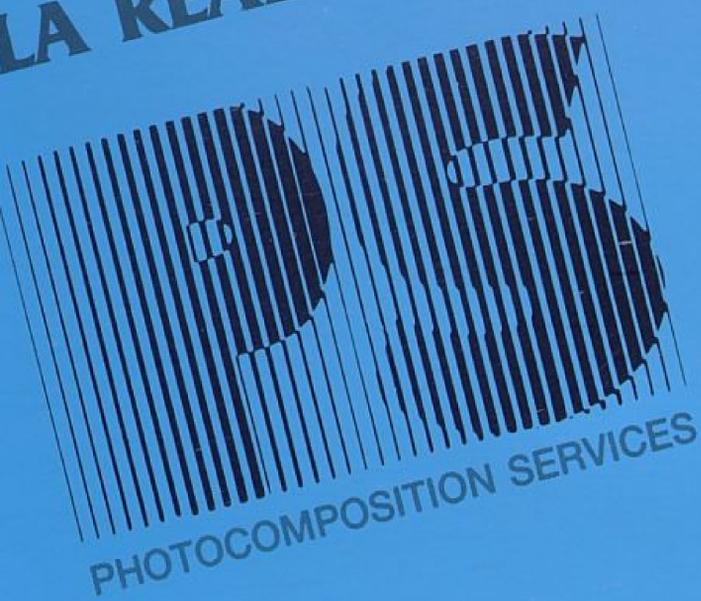
"YOGA" C'est un mot mythique qui évoque Souplesse, Sérénité et... Sagesse ! Enfin, c'est le but... nous nous ne sommes que sur le chemin qui y mène!... A chaque séance, nous nous efforçons d'abord de respirer. Mais c'est bien naturel, penserez - vous. Qu'y a t-il donc de bien extraordinaire à cela ? Eh bien, nous nous efforçons de respirer calmement et dans notre vie folle et cette fin du 20^è siècle, c'est déjà une performance ! Savez - vous respirer au niveau du diaphragme ? Et voilà une entrée en séance qui donne le ton magique avec lequel, pendant une heure, nous allons revoir nos gestes, nos attitudes, nos postures.

Quand nous avons obtenu "le calme intérieur", comme dit notre animatrice GIL, alors nous échauffons nos muscles, puis toujours en douceur, nous faisons des efforts de souplesse. Il est surprenant de constater les blocages dans les rouages, qui empêchent le mouvement d'aller jusqu'au bout de notre corps et je pense souvent à ces acrobates qui, eux, peuvent mettre en boule leurs corps sans effort apparent. Nous n'oublions jamais de revenir aux respirations calmes qui réconfortent après l'effort et qui, chaque fois, nous font rentrer un peu plus en profondeur dans ce "calme intérieur" que nous recherchons.

Le yoga que nous pratiquons est un yoga physique, mais il nous permet aussi de mesurer l'influence du corps sur l'esprit. Comment se fait-il que, au bout d'une heure, sans avoir jamais évoqué le psychisme, nous soyons calmes et détendus alors que nous n'avons travaillé que sur notre physique ? Conséquence directe sur la vie : quand les contrariétés vous inondent d'une overdose d'adréline, essayez donc de respirer calmement et vous verrez vos états d'âme s'amadouer... Quand, la nuit, vous vous tournez et vous retournez sur votre matelas, en quête d'un sommeil réparateur, concentrez vous sur le calme de votre respiration, vous oublierez vos soucis et... votre insomnie s'avanouira. Surprenant, non ? Utile, sûrement.

Et la Sagesse ? vous le devinez bien, elle n'est pas donnée d'emblée, mais nous apprenons que la philosophie hindoue répertorie sept "chacras" qui seraient les points stratégiques de notre corps. Ce n'est pas notre propos, ici, mais cela mérite sans doute réflexion. Et si la Sagesse se trouvait au point de rencontre des influences de ces sept centres ? Cela vaudrait la peine de les maintenir, chacun, en pleine forme !

DE LA CRÉATION A LA RÉALISATION



PHOTOCOMPOSITION SERVICES

UN SERVICE COMPLET

- Conseils
- Studio de création
- Prises de vue - Reportages
- Photocomposition traditionnelle
- Micro édition - P. A. O.
- Photogravure
- Impression

POUR L'ENSEMBLE DE VOTRE DOCUMENTATION

- Recherche de logos
- Têtes de lettre
- Mailings
- Plaquettes publicitaires
- Notices
- Dépliants
- Catalogues
- Chemises
- Affiches
- Annonces presse

votre contact : **Patrick SEITZ**

14 av. de la Trémouille
94100 SAINT-MAUR
Tél. (1) 48.83.65.72
Fax (1) 48.83.42.26



VOTRE BANQUE A SAINT-MAUR

3 AGENCES BRED A VOTRE DISPOSITION

du lundi au vendredi

- **SAINT-MAUR MAIRIE**

18, avenue Emile-Zola

Tél. 48 83 47 10

Distributeur de billets

du mardi au samedi

- **SAINT-MAUR PLACE NATIONALE**

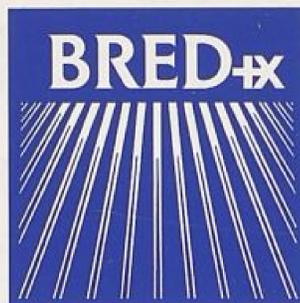
3, avenue du Bac

Tél. 48 86 40 50

- **LA VARENNE-SAINT-HILAIRE**

93, avenue du Bac

Tél. 48 86 00 28



LA PASSION DU CLIENT