



Vie au Grand Air

DE SAINT-MAUR

S.A.G.11994 - Reconnue d'utilité publique par décret du 12 juillet 1976 - Lauréat Challenge Marcel Oger - Meilleur Club de France 1962 - Subventionné par la Ville de Saint - Maur

Saison 2005/2006 - décembre 2005 - la lettre n°3



le mot du Président Adjoint

Le bénévolat est toujours une valeur sûre dans le sport, pour preuve le formidable enthousiasme qui a été généré lors de notre journée portes ouvertes du 4 septembre où près de 2 500 personnes ont pu découvrir les sports pratiqués à la VGA.

Le bénévole travaille, en moyenne, 2h30 par semaine pour apporter aide et connaissance aux pratiquants.

Il était juste de le reconnaître au niveau national (instances dirigeantes et pouvoir public) car, au pays du professionnalisme de nos sports, l'aide de nos bénévoles est gratuite.

Les bénévoles vont être mis encore à contribution pour l'application de la nouvelle convention collective nationale du sport et devront se familiariser davantage avec les obligations de gestion comme une grande entreprise.

Nous travaillons sur la mise en place de la convention et vous pouvez déjà voir l'apparition de changements (Contrat de travail, formation, etc...).

Sur le plan sportif, la VGA a obtenu cette année de SUPERBES résultats et nous vous les présenterons lors de l'assemblée générale de la VGA Omnisports le 16 décembre 2005, salle PATE, 30 avenue Pierre Brossolette, St Maur.

Nous avons également travaillé sur une aide à la pérennisation d'action qualitative et sportive des sections appelé l'« OBJECTIF + » et, cette année, trois sections ont pu profiter de la solidarité des sections (comme la Danse), pour recevoir un apport financier substantiel. Nous attendons, cette année aussi, des dossiers pour pouvoir continuer cette action.

Pour nous, le sport c'est votre plaisir avant tout.

Jean-François BEDU
Président Adjoint VGA Omnisports

sommaire

- ✓ Le Mot du Président Adjoint.
- ✓ C'est la rentrée pour l'école de la VGA Rugby.
- ✓ Volley-Ball.
- ✓ Approche des activités physiques et sportives à l'EPIS.
- ✓ L'Aïkido : une école de vie.
- ✓ Basket Flash : prenez le rebond.
- ✓ Jumelage : Helmut Huber nous a quitté.
- ✓ Tennis de table : la balle au bond.
- ✓ Nat synchro : une naïde Sympa !
- ✓ Randonnée : en avant, marche...
- ✓ Pétanque : une nouvelle venue.
- ✓ Voile : c'est la joie.
- ✓ Haltérophilie : les costauds vous attendent.
- ✓ Athlétisme : la saison se prépare activement !
- ✓ Gymnastique : le grand saut.



VGA SAINT-MAUR
8 avenue du Nord
94100 Saint-Maur
Téléphone : 01 48 83 44 24
Télécopie : 01 48 86 38 50
Mail : secretariat@vga-fr.com
www.vieaugrandair.com

C'est la rentrée pour l'école de la **VGA Rugby**



Stade Paul Meyer... un mercredi... un 7 septembre 2005, 13h45... Fébriles et impatientes les dirigeants sont là, prêts à accueillir enfants et parents. « Affûtés » et « chauds comme la braise », les éducateurs et coaches, crampons aux pieds, sont là également. Pour eux aussi la rentrée est synonyme d'excitation et d'appréhension...
Tous ensemble, ils forment une équipe et attendent l'impact !

Un, puis deux, puis trois arrivent... des petits... des grands... des anciens... des nouveaux. Ils arrivent chacun de leur côté ou en groupe, certains en tenue, d'autres avec un ballon de rugby en main (déjà) ! Les groupes se forment... Les anciens s'interpellent, rigolent, chahotent bruyamment, présentent à leurs copains de jeu les amis qu'ils ont amenés avec eux pour leur faire découvrir leur sport, leur passion.

Les nouveaux, eux, sont plus discrets et timides. Ils regardent avec une certaine appréhension et une envie certaine, les anciens, blaguant, heureux de se retrouver. Ils paraissent si soudés, si complices...

Une grosse voix se fait entendre, essayant de couvrir le bruit ambiant de plus de 80 joueurs en herbe de 6 à 15 ans qui se présentent au départ de cette nouvelle saison : « VESTIAIRE 3... » !!!

Immédiatement, anciens et nouveaux prennent la direction du vestiaire, escortés par les mamans des novices, légèrement inquiètes d'abandonner leurs chérubins dans « ce monde de brutes ». Elles posent mille questions aux dirigeants et aux mamans des anciens (complètement décontractées elles !). La porte du vestiaire se ferme devant les

parents. Enfants et éducateurs se retrouvent ensemble. Nous y voilà, la famille de l'école de rugby est réunie et pour les nouveaux, c'est une découverte...

Les joueurs s'habillent rapidement, les grands frères et les éducateurs aidant les plus petits, c'est l'apprentissage de la solidarité.

14 heures : pressés de se retrouver sur le terrain, joueurs et éducateurs prennent ensemble la direction des terrains.

Echauffement, épervier, placage, regroupement, déblayage, placement, contact, solidarité, courrage, humilité : autant de vocabulaire que d'exercices pour préparer cette nouvelle saison qui s'annonce si riche. Anciens et nouveaux se rapprochent, le groupe se forme...

16h00... 16h15... 16h25, les éducateurs ont oublié l'heure tant ils sont absorbés par leurs tâches et fiers de leurs élèves !

Vite la troisième mi-temps... un goûter au club-house pour partager ensemble les impressions de cette reprise puis direction les vestiaires et... la douche !

Et là, comme sur le terrain, plus de joueurs isolés, tous (ou presque) participent avec des cris d'allégresse et n'hésitent pas à prêter serviettes et produits douche à ceux qui n'avaient pas prévus.

Les éducateurs, eux, échangent leurs premiers commentaires et sont impressionnés par la volonté et la motivation de leurs apprentis joueurs.

L'heure de se quitter a sonné : cheveux hirsutes, dernières bousculades, on se serre la main, les « Au revoir », « Salut » et « A samedi » fusent, tout le monde se quitte, fatigué mais heureux.

Une belle saison en prévision pour l'école rugby de la VGA !

Assemblée Générale de la VGA St Maur
Vendredi 16 décembre 2005 à 20h00
Salle PATE, 30 avenue Pierre Brossolette, St-Maur



Section

Volley-Ball

Plus de 200 volleyeurs nous ont encore rejoint pour la saison 2005-2006 malgré une reprise compliquée et tardive. Mais rien n'arrête les passionnés, dirigeants et sportifs. Toutes nos équipes ont maintenant repris le championnat que ce soit au niveau départemental, régional ou national et nous espérons des résultats à la hauteur de l'investissement de chacun, toujours plus grand.

Notre équipe seniors féminines NIII nous donne un premier aperçu

Le samedi 1^{er} octobre, notre équipe a parcouru de nombreux kilomètres pour affronter l'équipe de St Dié des Vosges. Après 4h30 de voiture, un accueil chaleureux nous attendait au café le « 301 » du centre ville de St Dié, sous un ciel très nuageux. Les filles ne pensaient qu'à une chose : GAGNER le match !!!

Heure d'arrivée au gymnase : 19h, ce qui permet à notre équipe d'investir le terrain et de commencer un échauffement par un exercice de service / réception... Une fois bien chaude dans cette immense salle « glaciale », revêtue d'un « parquet » en BETON, le match commence à 20h30. St Maur remportent les 2 premiers sets, tranquillement mais sûrement, puis, arrive le doute, la peur de mettre un 3-0 peut-être ?? Notre équipe concède le 3^{ème} set... mais St Maur n'a pas dit son dernier mot et était solide ce samedi soir : elle remporte le SET 23-25 !!! et le match.

St Dié n'offra pas le champagne (alors qu'il était sur la table de marque pendant tout le match) mais nous fit déguster de délicieux gâteaux maison !

Le voyage retour fut long. Les filles refirent le match, firent un p'tit pic-nic, apprirent la défaite de notre équipe seniors garçons 3-2, puis s'endormirent pendant que les 2 chauffeurs courageux assurèrent la route jusqu'à notre arrivée saine et sauve à 3h30 du matin à St Maur !

Natalie BOURDON (passeuse de l'équipe)

Malgré toute cette fatigue, nos filles, menées par un entraîneur venu rejoindre cette année notre club, seront d'attaque toute la saison... il n'y a pas de doute.

**Coupe du Monde Épée Féminine
3/4/5 février 2006 à St Maur
Rendez-vous à la salle d'honneur
du Centre Sportif Brossolette**



Approche des activités physiques et sportives à l'EPIS



EPIS (Education Physique Initiation aux Sports). Ce sigle met en valeur sans doute à lui seul l'idée qui présida à la naissance de la section : permettre une pratique des activités physiques et sportives aux enfants.

Nous sommes de fait confrontés à trois questions dont les réponses ne sont pas éternelles, mais qui guident notre approche :

- Qu'est-ce que les enfants peuvent faire ?
- Que devons-nous faire ?
- Que pouvons-nous faire ?

Il est assurément connu : il n'y a pas de compétition à l'EPIS. Précisons : il n'y a pas de compétition institutionnelle à l'EPIS. Une question surgit donc. Qu'est-ce que faire du sport à l'EPIS ? Notre approche est double, à la fois *globale* et *disciplinaire*. Globale, car il s'agit de proposer des *jeux* susceptibles de conduire l'enfant à développer ses capacités motrices, relationnelles, affectives et intellectuelles (réfléchir sur ce qu'on fait, savoir faire, aimer faire avec les autres suivant des règles précises).

Le choix des disciplines que nous proposons, et qui nous aident à faire acquérir ces compétences aux enfants, relève des réponses aux questions que nous posions précédemment. Sont exclues, de fait, les activités inadéquates aux ressources



de l'enfant (exemple haltérophilie), les activités dans lesquelles nous ne pouvons pas toujours allier exigence de qualité et sécurité requise (exemple escalade). Notre éventail d'activités « stade et salle » est large : activités athlétiques (course, saut, lancer), activités gymniques, activité d'expression (danse, expression corporelle), activités collectives (jeux traditionnels, sports collectifs...), activités d'opposition (lutte, sport de raquette...).

Les activités de natation que nous proposons aussi feront l'objet d'un sujet spécial ultérieurement.

L'activité n'est donc pas une fin en soi. Il s'agit toujours, à travers l'activité, de s'épanouir en toute sécurité, prendre du plaisir avec les autres, acquérir des qualités physiques et sportives.

Si le terme *Ecole* a encore un sens, tel que nous avons encore la faiblesse ou la force de le penser, ce statut revient sans doute à l'EPIS de façon insigne : Ecole de sport.

A ce titre, elle répond aux finalités officielles de l'Ecole, tel que le signataire de ces lignes a pu le vérifier depuis quinze années maintenant : Responsabilité, santé, solidarité, sécurité. Il s'agit d'une prétention à la qualité et d'un engagement ancien. Cet engagement, nous le maintenons encore aujourd'hui.

Lambert Amougou
Responsable technique Activités Stade



L'Aikido :

une école de vie

Le fondateur de l'Aikido, Morihei UESHIBA (1883-1969) fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque, ainsi que par l'arrière-plan philosophique et religieux dans l'élaboration de l'Aikido.

Fidèle à l'esprit traditionnel du samouraï, il ouvre aussi sa pratique à des notions plus modernes telles que la recherche de la **paix** et de l'**harmonie**. Il développe à partir de 1948 un enseignement neuf et original qui rayonne dans le monde dès 1950.

ORIGINES

L'aikido, en tant que discipline traditionnelle japonaise, est la forme moderne et pacifique d'un art ancien : l'Aikijutsu, lui-même issu de la pratique du sabre (Kenjutsu).

Morihei UESHIBA met en évidence les principes de l'aikido lorsqu'il intègre aux techniques d'arts martiaux traditionnels (plus physiques) les valeurs morales de l'être humain visant à **dissuader** un adversaire et à **neutraliser** son intention agressive plutôt que de l'abattre.

Aï = harmonie, coordination, union

Ki = force de vie, énergie

DO = étude, recherche, voie

L'aikido peut se traduire par l'étude, la recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie.

Sa pratique régulière conduit à l'**équilibre** du corps et de l'esprit. Harmonie et équilibre caractérisent les techniques de l'aikido, ce qui en fait une méthode d'éducation complète :

- Physique = développement harmonieux du corps
- Technique = l'exécution des mouvements impose l'étude de sa propre stabilité et la recherche du déséquilibre de l'adversaire, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes
- Moral = la coordination physique et mentale indispensable à la réalisation de chaque technique provoque aussi une transformation interne d'ordre moral (respect, sincérité...)

TECHNIQUES ET PRINCIPES

La rigueur des arts martiaux traditionnels du Japon s'applique aux techniques de l'aikido car chaque forme comprend tous les éléments de l'attaque et de la défense. Les techniques de l'aikido se pratiquent debout ou à genoux ; le pratiquant peut résister à l'assaut de plusieurs attaquants grâce à l'application des principes dynamiques propres à l'aikido tels que l'esquive, la non résistance et les déplacements.

Le principe fondamental consiste à **faire le vide** autour de soi, tout en s'intégrant dans l'action engagée par l'adversaire, en évitant de s'opposer directement à l'attaque. Le déplacement qui en résulte utilise la non résistance et constitue la base des techniques de l'aikido. Le pratiquant s'efface, au dernier moment, devant l'action de son adversaire et guide la force déployée par ce dernier en se déplaçant et en accentuant le

déséquilibre de l'attaquant. Les mouvements de l'aikido s'inscrivent dans des plans circulaires, verticaux ou sinusoidal, ou les deux à la fois, de façon à déplacer le centre de gravité de l'adversaire pour pouvoir le manœuvrer, le projeter au loin ou encore l'immobiliser avec facilité.

UNE DISCIPLINE POUR UN MONDE MEILLEUR

Au fur et à mesure de la progression, les prises fermes disparaissent, les déplacements s'effectuant **avant** la saisie ou le coup, lorsque la main de l'adversaire est sur le point de saisir ou de frapper.

L'aikido a pour but de faire disparaître la violence pour rétablir un monde meilleur.

Quand un enfant de 5 ou 6 ans pose les pieds sur le tatami, nous accueillons l'enfant mais aussi le choix des parents. Différentes raisons peuvent justifier ce choix : absence de compétition, éducation progressive, proximité du dojo... La mission de l'éducateur est double : instruire l'aikido à l'enfant et rassurer les parents dans leur choix.

L'aikido n'est pas un sport. L'aikido est une discipline, une pratique, une manière de **se construire** à partir de l'apprentissage du corps et de l'esprit. La préparation physique et les éducatifs modèlent le corps vers une plus grande souplesse des articulations. Cette préparation est nécessaire afin de préparer le corps à un effort constant, elle est aussi l'état intermédiaire entre la vie, le stress du travail et le travail technique nécessitant une certaine concentration. Grâce à cette préparation, l'individu consent librement à contraindre son corps, c'est aussi un moment de communion entre le groupe et l'enseignant : tout le monde se coordonne sur les mouvements, dans le silence. Les sens sont alors mis en condition pour la séance, notamment la vue car la **globalité** revêt un aspect tout particulier dans la pratique de l'aikido. Le travail sur la respiration permet de mieux ressentir son corps et de se concentrer sur la tâche à accomplir. Le travail sur l'esprit est introduit par le rituel de la séance : le salut, le respect du dojo et des partenaires, la franchise, l'implication...

Il est aisé de constater que la marge de progression est forte au niveau des débutants car ils sont vierges de tout savoir acquis par l'apprentissage corporel et intellectuel. Cela dit, l'expérience est du domaine du passé. Aussi, le fait de confronter le présent et envisager l'avenir donne au pratiquant une envie, une implication, une soif d'apprentissage qui nourrit la faculté de l'individu au changement. Ce travail devrait conduire l'aikidoka vers une réflexion, bien au-delà de l'aspect technique, en se décentrant de lui-même et en portant une vision critique. Chaque enseignant, chaque pratiquant interprète l'aikido d'aujourd'hui et construit celui de demain. Mettre en avant la communication dans l'art martial, c'est accepter de s'ouvrir à des pratiques différentes, à des critiques qui peuvent toucher à l'ego, rarement remis en question du fait de l'absence de compétition. Un remède : le décloisonnement.

Basket Flash : **prenez le rebond**

La saison débute bien : 24 équipes sont engagées en championnat. Il faudra suivre ...

4 équipes de jeunes sur 7 se sont qualifiées pour jouer dans le championnat régional (Benjamins - Minimes M. 1 et 2 - Cadettes). 1 équipe SENIOR Féminin en National 3, 3 équipes SENIORS et 3 équipes d'ANCIENS en Région, les autres en championnat départemental. Nous souhaitons à tous, joueurs et entraîneurs, d'excellents résultats.

L'ECOLE DE MINI BASKET : Cette année notre école sera auditée car le renouvellement de son label FFBB est prévu la saison prochaine. Nous devons donc être encore plus performants dans nos prestations : séances d'entraînement et organisation.

Notre section c'est également des joies et des peines :

L'année dernière plusieurs de nos anciens nous ont prématurément quittés et nous en avons eu beaucoup de peine. Ils nous manquent encore.

Cette année, nous avons eu le plaisir d'apprendre le mariage de Sébastien (joueur de l'équipe 1^{ère}), la naissance de filles chez Alex (entraîneur des SENIORS Féminin) et Guy (joueur et entraîneur des CADETS). Nos meilleurs vœux à tous ces heureux.

REVEILLON DU JOUR DE L'AN :

Depuis de nombreuses années notre section organise ce réveillon. Cette fête, devenue maintenant une tradition, a toujours eu beaucoup de succès. Nous y attendons tous ceux qui aiment la fête

« bon enfant » que vous apparteniez à notre section ou à une autre.

Renseignements :
Roger, 01 42 83 55 93 ou Fabienne, 01 47 06 45 12.



Equipe 1^{ère} féminine qui évolue en Nationale 3.



De g à d : Helmut Huber, Paule Lesage, Antoinette Boigeaud et Charles Planat

Jumelage : Helmut Huber **nous a quitté**

Helmut Huber cofondateur avec André Boigeaud du jumelage sportif avec Pforzheim il y a 44 ans vient de décéder à l'âge de 78 ans

C'est à mains nues qu'André Boigeaud a déterré les victimes du bombardement qui a détruit la ville de Pforzheim le 23 février 1945. Il était prisonnier, et c'est de ce jour de février qu'il a dû se souvenir, lorsqu'en 1961, en tant que dirigeant de la VGA, il a contacté des sportifs à Pforzheim. Le hasard a voulu qu'il tombe sur un homme, Helmut Huber, qui avait été prisonnier à Joinville, tout près de Saint Maur. De cette rencontre, s'est développée une amitié exemplaire, qui a mené en 1990 au jumelage officiel des deux villes.

Les rencontres sportives ont lieu traditionnellement tous les deux ans à la Pentecôte. La prochaine aura lieu à Saint Maur en 2006.

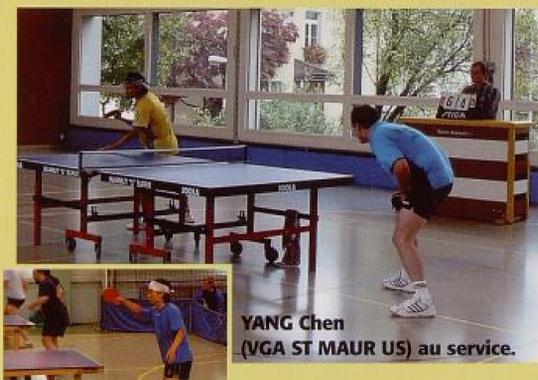


Helmut Huber en 2004 à Pforzheim (déjà bien malade) mais boute-en-train comme toujours.

Tennis de table : **la balle au bond**

C'est reparti pour une nouvelle saison en coupe d'Europe TT INTER CUP. Après le quart de finale de la saison 2003/2004 perdu à Munster (Allemagne), sur un score très serré (4 à 3), la section tennis de table renoue avec la Coupe d'Europe.

Avec l'arrivée de Chen YANG (N° 56 français) et les « anciens » Jérôme DESMORTREUX (N° 83 français) et David SAMSON (N° 97 français), notre objectif, cette année, est d'aller encore plus loin dans le déroulement de cette compétition.



YANG Chen (VGA ST MAUR US) au service.

Elle a déjà commencé par une victoire (4 à 0) à Sisseln (Suisse), le dimanche 2 octobre.

Nous attendons avec impatience notre prochain adversaire.

L'ambiance sera chaude au centre sportif Arromanches pour encourager nos 3 joueurs Saint-Mauriens en quête d'une Coupe d'Europe tant espérée.

En championnat de France, notre équipe 1 masculine a gagné ses deux premières rencontres : à Tours sur la marque de 11-4 et à St Maur, contre Nîmes, sur la marque de 11-1.

Section randonnée : **en avant, marche...**

C'est en tant qu' ex-président de la section, que je signe ce petit article. En effet, les membres du Comité Directeur voulaient que je garde la présidence de la section encore un an et plus compte tenu du peu de candidats à cette fonction. Mais, après quelques hésitations, j'ai décidé, en mon âme et conscience, de me retirer au vu de mon grand âge et de mon état physique. En revanche, je m'engage à aider, si l'on me le demande, M. Jacques Tavernier, le nouveau Président de la section, élu lors de l'Assemblée Générale du 17 octobre 2005.

J'ai servi la VGA pendant **18 ans** et il faut savoir s'arrêter ! Nous parifmes 40 et nous nous vîmes 180 en arrivant à bon port à la fin de l'année 2005. C'est un beau résultat dont je suis fier. Je remercie toutes les personnes qui se sont impliquées dans cette marche en avant. Il y a maintenant une randonnée de 15 à 18 kilomètres tous les mardis et une autre, de même distance, un samedi ou un dimanche en alternance.

Chaque semaine, sans aucune interruption - les vacances ou RTT étant inconnues à la section - il y a aussi des petites « randos » de 2h30 à 3h00 pour les gens qui veulent se tester, et, plus rarement, une sortie sportive le jeudi pour les « supers marcheurs » menées vivement par Michel Babayou et des « sorties découvertes » menées calmement par Nicole Gruny et Jacques Tavernier entre autres.

Demandez le programme et inscrivez-vous au bureau de la randonnée :

VGA, 8 avenue du Nord - 94100 Saint-Maur
Tél.: 01.45.11.21.12 ou 01.48.83.44.24

A bientôt sur les chemins ...

Une naïade **Sympa !**

Voilà 10 ans, que Barbara MEYET est venue renforcer les rangs de la « synchro » au sein de la section Sports d'eau de la VGA. Elle avait alors 8 ans. « Bon sang ne saurait mentir », Barbara est la fille de Pascale Besson, l'ancienne partenaire en équipe de France de Muriel Hermine. Très vite, les entraîneurs de l'époque ont entrevu les prédispositions de Barbara pour ce beau sport féminin.

D'une façon régulière et efficace, cette jeune ballerine gravit les échelons à la cadence de 2 marsouins (évaluations techniques), par saison. Dès 1997, elle participe à sa première compétition, en ballet d'équipe Benjamins, et obtient, avec ses équipières, le titre de Vice-Championnes Inter-régionales.

Et ainsi de suite, notre nageuse va engranger durant les années suivantes, les résultats dans toutes les catégories d'âge

comme dans toutes les spécialités : solo, duo, et équipe en Championnats régionaux, internationaux, et nationaux. C'est en 2001, soit 5 ans après ses débuts, que les portes des sélections en équipe nationale s'ouvrirent pour Barbara durant de multiples participations en équipe de France, aux Championnats et Coupe d'Europe et du Monde. En 2003, alors qu'elle n'est que junior, elle intègre le pôle France Senior à l'INSEP et fait partie du collectif qui prépare la sélection olympique pour Pékin. Elle était au mois de juillet remplaçante du ballet 8^{ème} aux championnats du Monde qui ont eu lieu à Montréal. Mais, au début de la saison 2005-2006, se pose pour Barbara le difficile choix entre ses études, et la vie d'athlète de haut niveau, avec ses joies mais aussi parfois ses désillusions au regard de décisions pas évidentes à admettre après tant de sacrifices.



Après quelques jours de réflexions, c'est la raison qui l'emporte. Elle a dicté à notre jeune fille d'annoncer au sélectionneur national sa décision de quitter l'équipe de France de Natation Synchronisée, sans pour autant rompre ses liens avec son « club de toujours », la VGA. Et c'est là que la qualité morale de Barbara rejoint ses qualités sportives. Elle a toujours respecté son club, ses copines et ses dirigeants.

Merci et bravo à Barbara !



Section Pétanque : une nouvelle venue

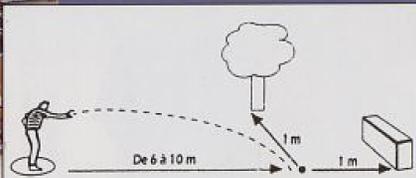
Ce sport, désormais reconnu, manquait à la VGA St Maur. C'est maintenant chose faite avec la naissance de la section Pétanque. Bien que très récente, elle compte déjà près de 40 adhérents et ce n'est qu'un début. Un bureau en bonne et due forme a été constitué. Nous devons remercier la VGA - et particulièrement son Président, Monsieur BOIBLE - pour l'accueil qui nous a été réservé et les facilités matérielles qui nous ont été accordées. « Les pétanqueux » assouvissent leur passion tous les après-midis, Place des Marronniers,

dans un climat amical entre jeunes et moins jeunes d'origines diverses. Néanmoins, une plus grande mixité entre hommes et femmes est souhaitée. Déjà, quelques « mêlées » ont été organisées sur le terrain équipé d'un abri convivial (avec sanitaires) comme en témoigne cette photo.

Les renseignements sont disponibles tous les après-midis, à partir de 14 heures, Place des Marronniers.



Vous serez les bienvenus ...



Le joueur lance le but à une distance comprise entre 6 et 10 mètres. Le but doit être au moins à 1 mètre de tout obstacle (mur, arbre, etc...).

**Gala de Natation Synchronisée
Samedi 3 juin 2006
Rendez-vous au Centre Sportif Brossolette**

Haltérophilie : les costauds vous attendent

Grâce à ses 32 compétiteurs, la section s'est classée 34^{ème} club sur 194 au niveau National et 2^{ème} club d'Ile de France pour la saison 2004/2005 !!!! Un début de saison très prometteur pour notre jeune équipe, qui bénéficie d'une nouvelle salle d'entraînement et d'une toute nouvelle tenue de présentation.

Dans la catégorie - 105 kgs, le junior Eric Balloux, a établi un record d'Ile de France (10/10/2005), avec 105 kgs à l'arraché et 125 kgs à l'épaulé jeté.

Technique, force, dynamisme, font partie des bases essentielles de réussite en haltérophilie. Dans l'attente de vous rencontrer.



Athlétisme : la saison se prépare activement !

Juste un coup d'œil sur le stade Chéron à l'heure des entraînements et le constat s'impose ; la section athlétisme de la VGA est très active ! Les différents groupes de spécialités se répartissent aux 4 coins du terrain, et l'ambiance est au travail dans un esprit toujours convivial...

Est-ce les Jeux Olympiques, ou bien les derniers championnats du Monde où les français ont brillé ? Toujours est-il que la section athlétisme connaît actuellement un bel engouement. Les plus jeunes, par exemple, accourent les mercredis et vendredis pour l'initiation et ce ne sont pas moins de 75 gamins qui découvrent les différentes spécialités athlétiques sous la houlette des entraîneurs de l'école d'athlé, qui font, soit dit en passant, un travail remarquable.

Dans ce contexte favorable, la saison s'annonce de la plus belle des manières. Déjà les rendez-vous hivernaux se pointent à l'horizon, qu'il s'agisse des cross, où les équipes respectives jouent souvent des rôles intéressants, avec un titre symbolique de premier club du Val de

Marne, toutes catégories confondues, lors des derniers championnats départementaux, ou des championnats en salle. Vu la progression régulière de nombre d'athlètes, Saint-Maur devrait bien se comporter lors des rendez-vous régionaux, mais aussi être présent sur les championnats nationaux. L'été dernier avait permis, par exemple, l'épanouissement de quelques jeunes, comme le sprinter cadet Kevin Kimuana, qui avait participé aux championnats de France sur 200 mètres ou encore l'espoir Karl Mang qui a terminé 3^{ème} de l'interrégion sur la même distance. S'ajoutent à ces têtes de liste de nombreux athlètes prometteurs comme Lucille Biffi, sélectionnée aux championnats de France sur 100 mètres haies cadettes. Beaucoup d'autres, mais la liste serait longue, mériteraient qu'on s'y attarde un peu... ce sera pour la prochaine fois... car l'heure est aujourd'hui à la préparation de nouvelles échéances pour lesquelles les athlètes saint-mauriens s'activent avec force et détermination. Un prochain point devrait nous permettre d'annoncer de nouvelles et belles performances...

Section Voile : c'est la joie

L'une de nos plus talentueuses coureuses, Aurélie Chaumeil, est devenue Championne de France de la série Europe (bateau solitaire) Cadet. Dans le même temps, elle est arrivée 17^{ème} au Championnat d'Europe Jeunes et 1^{ère} Française. Elle est également pour cette année, Championne de Ligue.

C'est au sein de la section Voile de la V.G.A. qu'elle a fait tout son parcours, montant pour la première fois sur un bateau dès l'âge de 6 ans 1/2, sur les traces de sa sœur aînée. Née en 1988, c'est dès la saison 1997/1998 qu'elle devient Championne de Ligue, titre qu'elle conservera tout au long des années qui la mèneront au Championnat de France, successivement dans la catégorie Benjamin, puis Minime, puis enfin Cadet. Ce qui ne l'empêche pas de poursuivre de brillantes études. Elle a été aidée dans ce parcours par les entraîneurs de la V.G.A., tout particulièrement par Erwan Lelay, lui-même coureur qui l'a suivie régulièrement de 7 à 13 ans, alors qu'elle courait en Optimist, puis par une série d'autres entraîneurs, depuis qu'elle pratique l'Europe. Et c'est aussi grâce à des parents très motivés qu'elle a pu gravir tous les échelons, car la voile, c'est aussi la mobilisation de toute la famille (déplacements nombreux en région parisienne, sur toute la France et également à l'étranger, sans oublier l'entretien très pointu des bateaux...).

Ce sont les résultats de tous nos coureurs qui poussent toute la section à se mobiliser pour les aider et à obtenir de bons résultats, car, lors du championnat de France,



Aurélien, au centre, toute à sa joie.

deux autres coureurs se sont classés honorablement.

Il faut rappeler que notre section est répartie sur plusieurs séries :

- l'Optimist : bateau solitaire destiné aux enfants de 7 à 11 ans - notre école de voile y accueille chaque année, en plus des adhérents, des groupes scolaires d'enfants et, chaque été, des stages pendant les mois de juillet et août et, au-delà des coureurs en compétition.
 - l'Equipe : bateau en double qui permet de continuer la formation des jeunes coureurs et de les préparer à des séries plus avancées.
 - le Laser : bateau solitaire, pour les adolescents et adultes.
 - le 420 : bateau en double qui prolonge la formation en Equipe.
 - l'Europe : bateau solitaire.
 - et également des bateaux habitables.
- Dans chacune de ces séries, nos coureurs s'illustrent dans les régates régionales et nationales. De ce fait, la section voile de la V.G.A. a atteint une position enviable dans ce sport : puisqu'elle est 13^{ème} en 1^{ère} division au plan national, 2^{ème} en Ile de France et 1^{ère} au plan départemental.

Gymnastique : le grand saut

Au moment où j'écris ce texte, le début de la saison 2005-2006 n'est pas si loin puisque nous sommes à la mi-octobre. Cette saison qui débute, nous la vivons comme une année charnière. En effet, cette saison qui débute devrait voir la mise à disposition par la ville de St Maur de nouvelles installations qui vont nous permettre d'évoluer dans les meilleures conditions qui soient (doublement de la surface de 650 à 1 300 m², création de fosses, matériel adapté pour le plus haut niveau). D'ores et déjà, je remercie l'équipe municipale pour cette réalisation à la hauteur d'une ville comme St Maur.

La section gymnastique de la VGA Saint Maur est prête à relever le défi, car cela fait plus d'un quart de siècle que nous attendons cette réalisation digne des meilleurs clubs français.

Les nouvelles installations devraient nous permettre d'atteindre cet objectif. C'est pourquoi j'ai parlé d'une année charnière, car d'un club qui concourt au niveau fédéral, notre ambition est d'arriver à évoluer durablement au niveau national, avec une, voire, plusieurs équipes. Nous n'en sommes pas là.

Pour espérer atteindre notre objectif, il faut qu'il y ait une volonté qui s'exprime à tous les niveaux (ville, club, parents, entraîneurs, gymnastes). Il y a déjà un faisceau important qui tire dans le même sens, le bon. Il faudra encore obtenir, en particulier, des créneaux horaires supplémentaires pour porter nos

entraînements au niveau de nos ambitions et de se rapprocher du milieu scolaire pour obtenir des horaires aménagés.

Cette saison 2005-2006 débute bien. Nous faisons quasiment le plein dans tous les secteurs de gymnastique que nous proposons, à l'exception des « adultes entretien » et de la « gym douce » adaptée aux personnes à partir du 3^{ème} âge. Afin de préparer l'avenir, nous avons décidé, sur proposition des entraîneurs garçons, de créer une équipe qui évoluera en division nationale (c'est l'équipe qui a été championne de France Fédérale en 2004). Cette équipe a été également engagée pour disputer la Coupe de France. Notre objectif pour cette saison à ce niveau : se maintenir en division nationale et



franchir le 1^{er} tour en Coupe de France. Au niveau des nouvelles de notre section, Béatrice Nez et Fabrice Sergent sont très heureux de vous annoncer la venue au monde de leur petit bonhomme Hugo, le 13 août dernier.

D'autre part, Georges Castanaeiro et Delphine Basset, attendent un heureux événement pour très bientôt. La gymnastique Saint-Maurienne va bientôt se renouveler.

Dernière minute : le tirage au sort du 1^{er} tour de la Coupe de France vient d'avoir lieu. La VGA Saint Maur aura pour adversaires : Franconville (95) - Montluel (01) - Rennes (35). La compétition se déroulera le 10 décembre prochain à Rennes.