



Dans
ce numéro
vous
trouverez
un article
sur toutes
les sections
qui constituent
L'Étoile
Sportive
des Champions

Comme vous le savez, notre Club de l'ESC rassemble sous sa bannière environ 1200 membres dont 96% sont argenteuillais! Si nous considérons la présence d'un adhérent par famille, nous pouvons estimer que 3500 personnes sont plus ou moins concernées par nos activités, qu'elles soient sportives ou culturelles. Ce rayonnement sur notre cité nous permet d'être connu et reconnu tant au sein de notre fédération qu'auprès des collectivités et institutions locales, départementales et régionales.

Une question pourtant se pose. Quels en sont les avantages pour l'ensemble des membres de l'ESC ?

Sommes-nous individuellement concernés par la vie associative de notre club ? Quelle part lui consacrons nous en retour sachant que la vie du club repose essentiellement sur notre participation et l'engagement de la centaine de bénévoles qui composent le staff de l'équipe de gestion et d'animation.

Certes, nous ne disposons pas beaucoup de temps et nous ne voyons pas pourquoi et comment nous devrions nous investir encore dans ce domaine puisque tout semble fonctionner parfaitement !

Vous avez raison de faire confiance aux « responsables » ; ils s'en tirent pas trop mal, les enfants sont contents... les parents aussi et les adultes que nous sommes se régaler dans la pratique hebdomadaire de leur discipline avec les copains et amis de longue date. Super !!

Mais cette convivialité, cette solidarité exprimées au sein de notre petit groupe ne devraient-elles pas être un peu plus présentes au niveau de notre club ?

Évidemment, nous ne pouvons répondre que par l'affirmative. Mais alors, comment y contribuer ?



Nous n'avons pas « la » réponse à cette interrogation, mais une suggestion : montrer peut être un peu plus notre intérêt, voire assister, soutenir et encourager nos amis lors des différentes manifestations organisées tant par notre club que par ses

sections. Les occasions ne manquent pas et sont régulièrement annoncées sur les panneaux d'affichage, dans notre journal et en première page de notre site www.esc-argenteuil.com

Citons entre autres :

- Gala annuel
- Forum des Associations
- Participation aux Animations de notre ville et de notre quartier (Fest'in Val, Argenteuil en Seine, Fête de la musique, Téléthon etc...)
- Spectacles et rencontres sportives (danse moderne, G.R., Danse de salon, Judo, concerts Choeur Novéa etc...)
- Assemblée générale
- Etc...

Quelle satisfaction de participer et de montrer le fruit de son travail aux parents, aux amis et autres publics en se sachant encouragé par les supporters de son club !

Pour que cette belle entreprise perdure et conserve son dynamisme avec l'exceptionnelle convivialité qui la caractérise, agissons tous, ensemble, dans cette voie : c'est sûr, nous en sortirons gagnants !

Marc

A VOS AGENDAS

Retenez dès maintenant

Samedi 14 juin

à partir

de 14 h

aura lieu le grand gala

de l'Étoile Sportive des
Champions

Gymnase
des Châtaigniers

à Argenteuil

YOGA

ICI ET MAINTENANT

Émerveillé par la splendeur des tapis de verdure des parcs et jardins anglais, quelqu'un demandait un jour à un ami londonien comment ses compatriotes obtenaient des gazons si parfaits. « c'est très simple, répondit-il le plus sérieusement du monde, vous semez et vous attendez 300 ans »

Quelle merveilleuse leçon pour comprendre qu'il faut laisser du temps au temps. Non seulement le temps ne respecte rien de ce que l'on fait sans lui, mais toutes les sagesse traditionnelles se rejoignent sur un point essentiel : **le bonheur auquel tous les hommes aspirent est dans l'instant présent vécu intensément, ici et maintenant.**

Ce n'est pas si simple de goûter le moment présent, de saisir cet instant fugitif, cette frontière si étroite en-

tre le passé et le futur.

Être ici et maintenant c'est essentiellement vivre ici et maintenant.

L'histoire d'un moine japonais dans un bus en donne un parfait exemple :

Au cœur de Tokyo, un autobus, dont les freins viennent de lâcher, dévale une rue en pente à une vitesse infernale. A bord c'est la panique. Sur les trottoirs, les passants sont épouvantés. Parmi les passagers, seul un moine zen semble tout à fait serein. Enfin le bus s'arrête par miracle. On s'empresse autour du moine dont le comportement a impressionné. « mais comment avez-vous fait pour rester calme ? » Les yeux mi-clos, les mains croisées bien à plat sur le ventre, le moine fait cette surprenante réponse : « C'est parce que j'observais le moment le plus propice pour sauter. »

Mais pour vivre cet instant fugitif il faut alléger notre être de nos habitudes, de nos certitudes, de nos possessions. C'est le lâcher prise.

Vous apprenez un jour qu'il y a sur l'autre rive de la Seine, un maître dont les enseignements illuminent tout ceux qui l'ont approché. Alors, à tout prix, vous voulez être en sa présence. Vous vous mettez en route jusqu'au fleuve. On ne peut le passer à gué. A la nage ce serait impossible tant les courants sont dangereux. Sur la berge vous apercevez un passeur qui attend auprès de son bateau. Vous lui demandez de vous emmener de l'autre côté, sur l'autre rive.

« D'accord vous dit-il, mais il faut impérativement que vous jetiez votre ballot. Je ne passe que les hommes, pas leurs affaires, aussi précieuses soient-elles. » Alors

Vous protesterez : « Mon ballot contient ce que j'ai de plus cher et puis j'ai des présents pour le maître, ainsi que des livres saints que j'étudie ! » Mais le passeur est intransigeant : « C'est à prendre ou à laisser. Sans votre ballot, vous passez. Si vous tenez tellement à le garder, je ne peux rien pour vous. Il faut choisir : l'illumination sur l'autre rive ou bien vos vieilles hardes et tout ce bric à brac. »

« Vous qui cherchez le chemin, dit un texte Zen, ne perdez pas l'instant présent »



DANSE MODERN'JAZZ

Cette année, nous fêtons les 110 ans de notre Fédération (F.S.C.F) Communément appelée « Fédé » par les anciens membres, elle prône des valeurs d'humanisme, d'éveil aux autres, au sport et à la culture.

C'est pour ces valeurs que l'ESC s'est attachée depuis de nombreuses années (au moins 80 ans nous dit-on !) à cette Fédération qui rayonne dans toute la France car elle correspond à ce que nous essayons de promouvoir dans toutes nos sections.

Et c'est dans le cadre de cette affiliation que la région Ile de France a organisé des Rencontres de danse, le 12 avril dernier. Elles ont attiré beaucoup d'associations des villes environnantes de la région parisienne.

Deux groupes de notre section ont présenté des chorégraphies très dynamiques et ont été très applaudis.

D'ailleurs, toutes les prestations présentaient un très grand sérieux et un travail de plus en plus proche des « pros ».

Et une jolie coupe vient clôturer cette belle journée, elle figure en bonne place dans nos vitrines.

Fin janvier, nous avons postulé pour participer au festival « JEUNES TALENTS » organisé par le Service Jeunesse de notre ville. I

Après un essai concluant pour les organisateurs, nos danseuses ont exécuté avec brio des chorégraphies sur les musiques « Kill Bill » et « Matrix » à la salle Jean Vilar le 3 mai dernier. Elles ont en-

flammé le public de la salle des fêtes municipale.

Maintenant, les répétitions s'intensifient. Comme nous avons une vraie salle de spectacle, avec une scène et des fauteuils en gradin où les parents seront bien assis pour admirer leurs enfants, notre professeur peaufine les chorégraphies, les costumes, la musique, enfin tout, pour que le spectacle soit au zénith. **Le 20 juin, ce sera le grand jour.**

Mais **le 14 juin**, pour notre grand gala de fin d'année de l'ESC, au gymnase des châtaigniers, nos danseuses pourront démontrer leur talent à toutes les sections présentes à cette manifestation.

Quelles belles fêtes en perspectives !

A bientôt

Mireille



Nos merveilleuses danseuses ont choisi d'appeler leur groupe « LES PHENOMENES »



RANDONNEES SUPPLEMENTAIRES

Depuis le début de la saison, en plus du dimanche, il est possible de randonner un jeudi après-midi tous les 15 jours. Cette sortie supplémentaire s'adresse surtout aux personnes dégagées des obligations professionnelles et j'y accepte également les adhérents de la rando du mardi.

Nous nous rendons en co-voiturage sur les lieux de la randonnée et effectuons 7 ou 8 km l'hiver quand les jours sont courts et maintenant que les

jours rallongent 10km.se font facilement.

Le choix du jour n'a pas été facile et ne peut pas satisfaire tout le monde, car, chacun le sait, les retraités sont très occupés. Alors entre les cours de gym, de langue, de peinture, les petits enfants et autres, il a fallu trancher.

Dans ces conditions, nous ne sommes qu'une petite vingtaine mais tous très heureux de marcher (même sous la pluie !)

et de voir les paysages et monuments sous un autre éclairage que le dimanche. L'ambiance est très conviviale : à la pause casse-croûte la « pomme d'eau » est devenue « café, thé, gâteaux-maison, chocolat »

Merci à celles et ceux qui portent !

Alors, si vous avez payé votre cotisation du dimanche ou du mardi n'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Michèle



Rejoignez-nous
tous les 15 jours
le jeudi
pour de
superbes
randonnées



CUISINE

PAR MEME GISELE

L'été n'est pas encore là, mais il faut y croire, il arrive à grand pas, c'est donc le moment de faire une glace plus exactement un vacherin qui fera le régal de vos proches, et ne dites pas que c'est difficile et lisez plus tôt :

4 œufs 50 gr de sucre semoule 1 cuillère à café de vanille liquide
200 gr de crème fraîche 50 gr de sucre glace
2 grosses meringues du boulanger ou un petit paquet acheté au super marché.

Battre les jaunes et le sucre semoule énergiquement, ajouter vanille et crème fraîche non battue.

Battre les blancs en neige + sucre glace, et ajoutez à la première préparation, mélanger délicatement.

Verser la moitié de cette préparation dans un moule à savarin huilé, étaler les meringues et recouvrir avec le reste de la préparation

3 heures au congel, et vous serez étonnés du résultat! Vous pouvez servir votre dessert avec un coulis de framboise ou du chocolat liquide, ce sera d'un plus bel effet.



samedi 14 juin

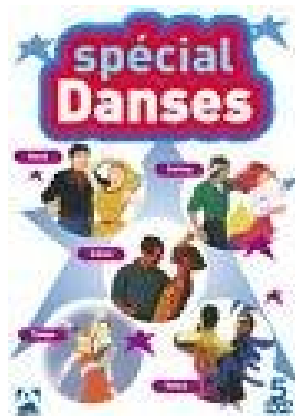


L'ESC fête la danse autour de toutes ses sections



Au Gymnase des Châtaigniers

A partir de 14 h



KARATE

La saison se termine pour les compétitions et les stages. Grâce à l'assiduité de nos karatékas nous avons obtenu de très bons résultats.

Coupe combiné Kumité Kata :

- ▶ **Karsanth 1er, Doyann, Laura, Nelson 2ème et Hamza 3ème**

Je remercie **Julien et Romain** pour leur participation.

Championnat de kata du val d'oise :

- ▶ **Aurore 2ème** a été sélectionnée pour les championnats de France

Championnat de kumité :

- ▶ **Prousoth 1er, Nicolas et Bilel 2ème** ont été sélectionnés en Coupe de France
- ▶ **Gajenthan 3ème, Amine 2ème** ont été sélectionnés en Ile de France

Championnat du val d'oise de kumité :

- ▶ **Ramshan 2ème**

Je remercie **Catherine** qui a participé à ce championnat.

Je tiens aussi à remercier les parents sans qui la section ne fonctionnerai pas, ou beaucoup moins bien.

Je remercie **Pascal** qui m'a beaucoup aidée pendant la saison.

Je vous signale que la fête du club se déroulera le 14 juin et se passera au gymnase des Châtaigners à partir de 14h. Je compte sur votre présence.

Je vous souhaite une bonne fin de saison.

Bonnes vacances à tous.

Patricia



En septembre
les
inscriptions
auront lieu le

samedi 6
Au siège de
l'ESC à partir
de 14h



DANSE DE SALON

Rue de la détente**Mardi 20h00 !**

Christine et moi avons le regard complice !

Les yeux dans les yeux, on se dit :

Le moment de la semaine si attendu est arrivé.

On ne sait pas ce que Liliane nous a préparé

Mais on compte sur elle pour nous faire bouger

Durant une heure et demie,

adieu les tracas quotidiens et les autres soucis de la vie,

et bonjour les pas de

danses et les petites chorégraphies.

On est parti pour se ressourcer !

Allez, on nous attend rue de la détente !

En fait, le vrai nom de la rue, on l'a oublié,

le principal est de savoir y aller !

CHACHA? TANGO, VALSE, PASO ou ROCK ??

On ne sait pas encore ce que l'on va danser, mais on va profiter de cette soirée !

Cette section de l'ESC, la danse de salon ainsi nommée,

apporte à ceux qui la fréquentent le moment de détente nécessaire à la vie d'aujourd'hui !

Christine et Georges

Je remercie notre couple qui s'est chargé de m'écrire ce très joli texte pour le journal.

Je remercie aussi tous les acteurs et actrices qui ont participé au 1er mai.

Liliane se joint à moi pour ces remerciements

Bertrand



Petit rappel pour tous.

Nous serons

présent le

14 juin

au gala de

l'ESC

CUISINE PAR MEME GISELE

Le pain de saumon

7 biscottes
un peu de lait

100 gr de gruyère râpé

4 oeufs

1 boîte moyenne de saumon

un moule à cake

Faire tremper les biscottes dans le lait.

Incorporer les 4 jaunes d'œuf, le gruyère et le saumon émietté.

Salez et poivrez.

Montez les blancs en neige et incorporez.

Mettre au four très chaud (9/10) au bain marie pendant 30 mn

Démoulez chaud

Servir avec une mayonnaise.

Bon appétit.

Gisèle.



CHORALE NOVEA LA MUSIQUE ... MIEUX QU'UN ANTALGIQUE!

Récemment, je suis tombé par hasard sur un commentaire d'une étude publiée dans la revue *Journal of Advanced Nursing* qui suggérait que **la musique était efficace contre la douleur.**

A noter au passage qu'une autre étude, sérieuse, démontrait que **la musique était également bonne pour le cœur.**

Voyons donc ce que nous propose l'auteur de cet article :

La musique diminue la souffrance physique et ses conséquences.

Pour le mettre en évidence, Marion Good et ses collaborateurs ont identifié 60 personnes se plaignant de douleurs au cou, au dos, et aux articulations depuis au moins 6 mois. Les volontaires ont été répartis en 3 groupes. Au deux premiers, les chercheurs ont proposé d'écouter à raison d'une heure par jour, soit de la musique de leur choix, soit choisie par quelqu'un d'autre. Au troisième, ils ont proposé un traitement classique. Tout les volontaires ont continué à prendre leurs antalgiques.

Une semaine après le début de l'expérience, l'état général des deux groupes qui ont écouté de la musique s'est nettement amélioré. Les résultats montrent que la douleur a diminué chez eux de 20% ! La dépression, qui est généralement associée aux douleurs, a baissée de 23% par rapport au 3ème groupe.

Pour les auteurs de l'étude, la musique donne plus d'efficacité aux traitements antalgiques. Par quels mécanismes ? Ils ne sont pas encore en mesure de l'expliquer précisément mais plusieurs théories existent. Il semble que la musique puisse détourner notre attention de la douleur. Elle serait aussi un bon moyen de se relaxer et permettrait de modifier notre perception de la souffrance.

Marion Good et son équipe veulent maintenant tenter de savoir quels sont les effets de la musique sur les hommes et plus précisément sur le cortisol (1) qui est impliqué dans le stress.

Alors, que vous souffriez ou non, pas besoin d'attendre les résultats de cette étude pour vous relaxer en écoutant la musique que vous aimez...

Et pourquoi pas en profiter pour assister à l'événement musical annuel de l'ESC ? Le 18 mai à 17h30 en l'église Notre Dame de Lourdes.

Au programme, une magnifique Messe allemande de Franz. Schubert, des œuvres variées, sacrées et profanes pour tout public. Des émotions garanties ! durée du concert : 1h40... Et comme par le passé, nous clôturerons cette soirée en partageant le pot de l'amitié.

A dimanche.

PS Remarque : Compte tenu de ce qui précède, cette prestation devrait normalement être prise en charge par la Sécurité Sociale.

(1)Cortisol = hydrocortisone : principale hormone corticosurrénale, douée d'une puissante action anti-inflammatoire.

Marc



Le Chœur NOVEA

de l'ESC,

avec la participation des Voix Unies du Val d'Oise (70 choristes !) et différents invités,

présente son concert annuel le

**Dimanche 18 mai
à 17h30**

à 200m du siège de l'ESC,

en l'église Notre Dame de Lourdes.

Nous vous y attendons !



SHORINJI KEMPO

Après presque huit mois de pratique, les progrès se font déjà sentir...

Sur les 14 personnes présentes dans notre section, six sont des tout nouveau venu au Shorinji Kempo ; Armelle (et oui nous avons une jeune fille.) Alban, Pascal, Vincent, Jamel, Cipriano et Vincent (un autre.)

Alban par un travail sincère et assidu vient de passer le 5^{ème} Kyu avec succès. Il s'agit du tout premier grade de notre discipline.

Matthieu qui a deux ans de pratique et qui s'entraîne également au club de Jouy le Moutier a passé le 4^{ème} Kyu (le second grade).

D'autres Kenshi (c'est le nom donné aux pratiquants de Shorinji Kempo) sont également en bonne voie pour se présenter fin

mai à la prochaine session d'examen de grades.

Quand à David qui en est à sa 3^{ème} saison d'entraînement, il a participé avec son partenaire du club d'Asnières à la coupe de France de Shorinji Kempo le 29 mars dernier et s'est classé 2^{ème} dans sa catégorie Kyukenshi (tous les grades en dessous de la fameuse ceinture noire)

Nos compétitions sont ce que nous appelons dans notre jargon, des rencontres de Embu (littéralement démonstration martiale). Il s'agit de « combat » pré-arrangé ou le réalisme, la qualité des techniques et l'esthétisme sont notés.

Dans notre discipline, ces rencontres représentent pour les élèves qui s'y préparent

une expérience dont il ne faut surtout pas se priver.

La particularité de nos compétitions, bien qu'il y ait un classement et des remises de trophées, est que l'esprit n'est pas de rentrer en compétition avec les élèves des autres clubs mais avec soi même. Le but étant surtout de montrer les progrès de chacun et de faire monter le niveau général de tous.

Les 14 et 15 juin prochain la section participe avec celle d'Asnières à un stage au bord de la mer à Houlgate en Normandie. Neuf élèves de l'ESC s'y sont inscrits et nous vous ferons bien entendu un petit compte rendu lors d'un prochain article.

Didier.



RANDONNEE DU MARDI

Les randonneurs sont toujours aussi fidèles, pas lassés du tout des nombreux chemins en plaines, et parfois ces chemins sont vraiment boueux, pas toujours agréables, mais nos adhérents sont courageux, rien ne les arrête, et le soir venu c'est avec courage qu'ils nettoient leurs chaussures et les tiennent prêtes pour la prochai

ne rando.

Mais les beaux jours arrivent, la nature renaît, les fleurs qui vont accompagner nos nouveaux circuits nous donnent beaucoup de courage, nous continuerons à découvrir cette nature que nous aimons tant.

Le 27 mai, Bernard nous fera connaître le chemin des dames à Soisson.

Notre saison est déjà presque terminée, la dernière rando sera le 12 juin.

Nous vous attendons aussi nombreux à la prochaine rentrée. Nous apporterons toute notre ferveur pour que votre activité soit des plus agréables.

n'oubliez pas d'en parler autour de vous.

Marie Jo

Les journées complètes ont toujours le même succès.

Merci Michèle de nous avoir fait découvrir le musée de l'aviation à Warluis et celui de la nacre à Méru.

NATATION AQUA-GYM

Savez-vous que depuis quelques temps, il se passe des choses étranges au Centre Aquatique ?

Les Anciens (et Anciennes) vous diront qu'ils n'ont jamais vu ça.

Des phénomènes bizarres que l'on a du mal à expliquer mais les scientifiques ont remarqué que cela se produisait régulièrement tous les vendredis soirs, un peu après 20h...

Qu'est-ce que ce phénomène exactement ?

Eh bien cela se produit dans le bassin progressif de 20m dans l'ancienne piscine : tout doucement l'eau du bassin se met à osciller puis le mouvement prend de l'ampleur et ce sont bientôt de véritables vagues qui viennent se fracasser sur la jetée... pardon sur les bords du bassin !

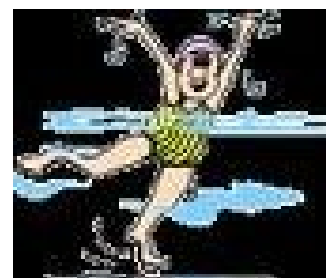
On a d'abord pensé à un phénomène lié à la lune comme pour les océans mais les plus grands spécialistes nous ont expliqué que l'attraction lunaire ne pouvait avoir d'action sur un aussi faible volume d'eau !

Alors les recherches se sont portées sur un petit plaisantin qui n'aurait rien trouvé de plus drôle que de faire croire qu'il y avait une piscine à vagues à Argenteuil !

Plaisantin, plaisantin, ils en ont de drôles ! Vous croyez que c'est simple de faire des vagues comme cela, vous ? D'abord, il faut se mettre à plusieurs, une trentaine de personnes, ni plus, ni moins... ensuite il faut courir ensemble d'un bout à l'autre du bassin et surtout être en rythme ! et enfin au bout de quelques minutes de course effrénée, on peut voir se creuser nos premières vagues...

Alors le vendredi au Centre Aquatique, on s'évade un peu, les spots sont notre soleil, les bords de bassin notre sable et l'eau devient notre mer... d'ailleurs on entend même le cris des mouettes rieuses... non simplement quelques bavardes qui se racontent leur semaine ! – pardon Mesdames, mais c'était pour rester dans l'ambiance !

Malgré le dérèglement du temps et le réchauffement climatique, nous avons constaté cet hiver une fréquentation bien supérieure aux autres années même au plus froid de l'hiver. Nos grands-mères avaient des dictons pour expliquer les changements du temps comme « Noël au balcon, Pâques aux tisons », Jean-Pierre, un de nos Maîtres-Nageurs Sauveteurs qui s'occupe de l'Aqua-gym, a lui le sien : « Genoux aux mentons, Pieds au plafond » ! et croyez-moi quand il dit cela, c'est à peine une image ; l'on a beau retirer nos chaussures (il nous le conseille) de manière à lever beaucoup plus haut nos pieds au-dessus de la surface (NDLR : seules les initiées comprendront) et Jean-Pierre nous menace de relever les noms des mauvais élèves sur son petit calepin (fictif, je vous rassure !), une seule conclusion s'impose : les abdos... bobo !



NATATION - AQUA-GYM (SUITE ET FIN)

Pour redevenir sérieux une minute, les progrès de nos Jeunes en Natation sont époustouflants et très prometteurs pour le passage des « Delphis » qui ont démarré depuis le 7 mai dernier. Cette année encore nous aurons sans doute plein de petites « Laure Manaudou » et plein de petits « Alain Bernard » !

D'ailleurs en cette année olympique, nous participerons au grand relais de Natation avec la plupart des clubs du Val d'Oise. **Tous les enfants, petits et grands, nageurs expérimentés ou débutants sont conviés à venir participer à cette manifestation exceptionnelle le samedi 24 mai de 14h à 19h**

Nous tiendrons également un stand dans la cour du centre aquatique, alors venez nous dire un petit bonjour !

Mercredi 2 avril dernier, nous avons organisé un exercice d'évacuation des bassins de manière à être prêts au cas où et surtout noter les erreurs à ne pas commettre dans ce genre de situation réelle. Les enfants ont très bien réagi (les parents dans les tribunes qui n'avaient pas été avertis, un peu moins – pardon !) et les deux structures de la piscine (ancienne et nouvelle) ont été évacuées en 2 minutes 58 secondes, un record !

N'oubliez pas pour finir la traditionnelle fête de l'ESC que vous avez déjà notée et qui se tiendra le :

le samedi 14 juin 2008 à partir de 14h au gymnase des Châtaigniers

Comme les autres années, les remises de récompenses se feront durant cette fête (et seulement pendant cette fête), alors nous comptons sur votre présence.

Par ailleurs, cette année, le thème du gala étant « la Danse », nous participerons plus que d'habitudes puisqu'un de nos bénévoles, William, a prévu de vous présenter une démonstration d'électro-dance et que nos aqua-gymnastes, entraînées par Jean-Pierre vous feront partager un HAKA à notre façon, rebaptisé bien entendu selon les circonstances : AQUA !

Enfin et surtout, n'oubliez pas notre site Internet où dès qu'on le peut, on vous met à disposition des nouvelles et des photos à jour ainsi que les changements d'horaires, les dates de reprise et autres informations fort utiles : www.esc-argenteuil.com

D'ici là et comme on dit traditionnellement : à bientôt dans les bassins...

Catherine, Jean-Claude et Vincent.

nous allons participer le

Samedi 24 Mai
prochain

aux **37^{èmes} Jeux**
du Val d'Oise

qui ont lieu cette année à Argenteuil.

au centre aquatique

Youri Gagarine

à partir de 14h

(et jusqu'à 19h)



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Et déjà un autre trimestre qui s'achève, que le temps passe vite !!!! D'autant plus que nous n'avons pas chômé, 3 compétitions dont une que nous avons organisé, ont eu lieu.

Le 3 février - Championnat Interdépartemental 1 à Guyancourt.

Résultats individuels :

**	Cécile	Payet	1ère	AC3
**	Massilia	Fékir	4ème	J2

Résultat ensemble :

**	Aurélie, Julia, Laëtitia, Lydie et Maguy	1ères	AN1
----	--	-------	-----

Le 30 mars - Championnat Régional 1 à Lardy

Résultat individuel:

**	Massilia	Fékir	17ème	J2
----	----------	-------	-------	----

Résultat ensemble :

**	Aurélie, Julia, Laëtitia, Lydie et Maguy	1ères	AN1
----	--	-------	-----

Le 6 avril - Championnat interdépartemental 2 à Argenteuil

Résultats individuels :

**	Maha	Harkati	2ème	JM4
**	Léa	Fraval	2ème	JB4
**	Louise	Vinet	2ème	P3
**	Eva	Barelli	1ère	JB5
**	Sarah	Le Floch	2ème	JB5
**	Annabelle	Arendarski	4ème	JB5

Résultats duos :

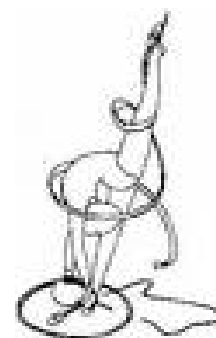
**	Lou Macé et Laurine Duforest	1ères	P3
**	Marie Deshors et Luna Weibel	7ème	J4
**	Naomie Baldé et Sarah Djandoubi	11ème	J4

Résultats ensembles :

**	Lou, Léa, Laurine, Margaux et Alicia	4ème	P5
**	Carolie, Océane, Johana, Sarah, Aurélie et Mélissa	1ère	P4
**	Louise, Léa, Eva et Annabelle	4ème	J3

Nous remercions encore une fois toutes les personnes bénévoles nous ayant aidé à organiser cette manifestation dont les échos ont été plus que positif de la part des clubs participants.

Merci donc à Vincent (notre super DJ), Jean-Claude, Céline, Stéphane, Gisèle, Michèle, Marinette, Robert, Mr Beulens, Nicolas, Aurélie, Julia, Isabelle, Maguy, Laëtitia, Clairette et au service des sports de la mairie d'Argenteuil qui a mis à notre disposition le lieu et le matériel adéquat



**Prochaines
compétitions :**

**- Championnat
Fédéral à Chalons
sur Saône les 10 et
11 mai où
participera
l'ensemble AN1**

**- Championnat
Régional 3 à
Guyancourt où
participeront
Cécile Payet en
AC3 et l'ensemble
J4 composé de
Léa, Louise, Eva et
Annabelle**



Lydie et Robert

JUDO - JU-JITSU

MERCI à tous les judokas qui ont si brillamment défendu les couleurs de l'ESC aux différentes compétitions proposées cette saison. Un petit rappel des derniers déplacements :

- 19 et 20 janvier - tournoi de sannois - 37 judokas présents, le club se classe 12ème sur 39 clubs engagés.
- 16 et 17 février - tournoi de saint-leu - 24 judokas présents, le club se classe 9ème sur 32 clubs engagés.
- 22 mars - animation technique à Herblay- 22 judokas présents
- 23 mars - critérium benjamins à Herblay - 10 judokas présents
- 19 et 20 avril - coupe de Vauréal - 17 judokas présents, le club se classe 8ème sur 24 clubs engagés.

- *Catégories benjamins* : Zaki, Bilal, Romain et Nizar 1^{er}, Stéfano 2ème et Kévin 3ème.

- *Catégorie Minime* : Norbert 1er

- *Catégories Mini-Poussins* : Othmann, Sarah, Mathis et Thibault 3ème

- *Catégories Poussins* : Kayvon 1er, Lorenzo, Adam et Medhi 2ème, Laye-Maxime et Yossra 3ème.

Il nous reste deux grands rendez-vous avant de clôturer cette saison sportive :

➤ **Le 7 juin** : Tous les judokas sont conviés en judogi à 15h pour la traditionnelle cérémonie "des remises de grades".

➤ **Le 14 juin** : Tous les judokas sont également conviés à 13h45 au Grand Gala de l'Etoile Sportive des Champioux qui se déroulera au Gymnase des Châtaigniers (près du centre nautique d'Argenteuil).

Bonne fin de saison sportive à tous

Sylvie



25 mai
BILAL
 défendra nos
 couleurs pour
 la finale
 des jeux
 du val d'oise
 au gymnase
 Pierre de
 Coubertin.à
 11h.



JUDO

Le sportif, avec son beau kimono et sa ceinture qui change de couleur tous les ans (quand tout va bien) est toujours dans la lumière, juste derrière ses entraîneurs que l'on remercie toujours mais cachés dans l'ombre, il y a ceux dont on ne parle « presque » jamais et qui pourtant font beaucoup : les parents !!!

Il en existe 2 sortes : les parents-débutants et les parents-confirmés.

Les premiers sont le plus souvent parents de minipoussins ou de poussins. Après le choix du sport, l'achat du kimono, parfois le parcours compliqué pour savoir qui va emmener, rechercher l'enfant à l'entraînement, l'apprentissage du « serrage de ceinture » quand les petits ne maîtrisent pas encore le sujet, les nouveaux mots de vocabulaire qui apparaissent soudain dans la bouche du bambin « adjimé » « maté » « o soto gari » et autre « ippon », vient un jour la remise d'une convocation pour une compétition : joie pour l'enfant et angoisse pour eux : « est-il prêt ? »

Après avoir trouvé le lieu, une place pour la voiture,

LES PARENTS

la première question qui assaille tout parent-débutant entrant dans le gymnase est : « où est le responsable ? ». Une fois cette question fondamentale résolue, reste à trouver une place assise avec vue sur le tatami au plus près des concurrents et là il s'avère parfois bien compliqué de repérer son enfant parmi les dizaines de bambins tous habillés pareils qui s'ébattent sur le tatami lors du rituel échauffement collectif. Vient ensuite le moment des petits randoris et là encore il faut parfois changer de place, courir à l'autre bout du tapis pour être près de l'action ; puis le moment magique et attendu de la remise des récompenses arrive où chacun repart avec sa médaille.

Le parent-débutant s'adapte très vite à son nouvel environnement, il a compris que souvent les compétitions durent un peu plus longtemps que prévu, alors il s'équipe : ravitaillement pour petits et grands, tenue adaptée au climat extérieur, journal ou livre pour les moments d'attente.

Ainsi de compétition en compétition, de saison en saison, il devient parent-confirmé.

Il a acquis une grande assurance, on a l'impression qu'il est un peu chez lui dans chaque gymnase, il repère les points stratégiques : l'endroit de la pesée, les vestiaires, la bonne place, la buvette, les toilettes ; d'ailleurs il ne se déplace plus seul mais en groupe parce qu'à force d'user ses pantalons sur les mêmes gradins, il finit par connaître les autres parents, les prénoms de leurs enfants, certains connaissent bien les règles du judo, d'autres moins ou pas du tout, peu importe ils sont tous là pour supporter les judokas dans la victoire ou la défaite avec toujours le sourire et le mot réconfortant, la bouteille d'eau, le ravitaillement, le pansement quand nécessaire, il lui arrive de râler après l'arbitre, de se plaindre un peu de la longueur de la compétition mais il revient toujours la fois suivante parce que, pour lui, voir son enfant heureux de vivre sa passion le rend heureux, tout simplement, et pour un parent c'est le plus important.

MERCI à tous les parents qui, chacun à leur façon, permettent aussi au club d'exister.

Sylvie

