

Entre nous à l'E.S.C.

Journal de septembre 2008



La rando du dimanche à 30 ans

Pour cette occasion, Pierre Gindre, qui y a participé dès le début, a souhaité faire un rappel de sa création et m'a transmis le texte qui suit.

« Après une tentative infructueuse la saison précédente, c'est en septembre 1978 que fut lancée la randonnée pédestre à l'E.S.C.

Mr René Dufour, alors secrétaire général du club, avait pris en charge la création et l'animation de cette section bien embryonnaire, puisque alors constituée seulement de sept membres.

A cette époque, les randonnées chaque dimanche matin n'étaient pas de règle, Mr Dufour ne se trouvant pas toujours disponible. Aucun programme n'existait, un appel téléphonique de notre animateur, le samedi soir, nous fixait alors rendez-vous pour le lendemain matin à 8 heures précises à l'E.S.C.

Le choix des randos était limité : Pavillon de la Muette et l'étang du Cora, la croix de Noailles et la forêt de St-Germain, le Château de la Chasse et la forêt de Montmorency constituaient les points de départ de parcours souvent identiques, mais toujours agréables et émaillés de longues et intéressantes conversations que Mr Dufour animait avec passion.

Nous marchions environ 3 heures, (compte tenu des temps de pause) en

effectuant à peu près 15 km. Nous ne traînions pas en route, car notre animateur tenait absolument à ce que chacun puisse être de retour chez soi pour le repas dominical.

En Janvier 79, nous participions pour la première fois à la marche de l'UVA dans la neige. Notre effectif était de 4 marcheurs, pas suffisant pour rapporter la moindre coupe, ni même une petite médaille, bien que notre ami Michel Jolard ait fait remarquer aux organisateurs que notre effectif était en augmentation de 400% par rapport à l'année précédente... ; nous n'avons rapporté de cette épreuve que l'agréable souvenir d'un bon moment passé ensemble.

Evoquer même brièvement cette saison 78-79 m'amène à me remémorer toutes les autres passées au sein de la section rando de l'étoile, en me souvenant des centaines et des milliers de kilomètres parcourus, ainsi que des dizaines de personnes rencontrées, côtoyées, qui ont constitué pour moi une aventure humaine et sportive intense et inoubliable.

A tous, je veux dire un grand merci, et souhaiter longue vie à la randonnée et à l'E.S.C.

Pierre Gindre»



Lors de la discussion préparatoire à cet article, nous avons hésité à faire un historique résumé mais avons finalement opté pour ce rappel des tous débuts. Je veux néanmoins saluer et remercier les responsables que j'ai personnellement connus depuis 1991 : Jean-Pierre qui a activement participé au développement de cette section (qui a vraiment pris son essor dans les années 90) et Didier que les anciens ont bien connu.

Michèle



**Renseignements
et inscriptions
au siège,
64 rue du Moulin
Sarrazin,
à partir**

**du 2 septembre
de 14h à 18h**

**et le
samedi 6 septembre
de 14h à 17 h**

**avec la présence
des moniteurs et
responsables des
sections.**

Kempo

Un an déjà !!

Pas évident de résumer en quelques lignes ces dix derniers mois et le chemin parcouru par nos nouveaux Kenshis !

Comme toutes les naissances, celle de la section Shorinji Kempo à Argenteuil s'est faite dans la douleur... La contrainte des premiers entraînements, la reprise d'une activité physique pour certains, les blessures, nombreuses en début d'année... Mais il en aurait fallu plus pour décourager Didier (notre prof) et ses nouveaux élèves...

Des élèves dont il faut saluer la motivation et l'assiduité. Des efforts payants puisque que certains d'entre eux ont déjà

pu passer leur premier grade avec succès. La route est encore longue, me direz-vous, mais il s'agit là d'un pas important, car ce sont ces bases, nouvellement acquises, qui leur permettront de guider au mieux la prochaine génération, que l'on souhaite au moins aussi enthousiaste.

Terminons avec un mot sur le stage de section, qui s'est déroulé en juin dernier, à Houlgate. Organisé conjointement avec le club d'Asnières sur Seine, il était l'occasion pour tous de clôturer une année bien chargée : un stage moins physique qu'à l'accoutumé, laissant un temps de côté les combats « contact », et autres exercices de self-défense, pour des jeux sur la plage, et un travail technique sur les

armes (bâtons longs et courts, couteaux)... Et le soir venu, studieux, nous profitons des envolées philosophiques de Didier, toujours intarissable devant un bon demi pression...

Au final, ces dix mois écoulés ne paraissent plus si longs en comparaison des deux de cet été, que l'on a passé à attendre la reprise !"

David.



Danse de Salon

Chers adhérents,

Cette année encore Liliane et moi sommes à votre écoute pour vous donner le meilleur lors de nos cours du mardi soir de 20h30 à 22h30.

Nous y aborderons les danses telles que le rock, la valse, la rumba

Cette année encore il est prévu de faire une présen-

tation des différentes danses de salon lors du forum des associations les 13 et 14 septembre à la Salle Jean Vilar.



Nous participerons aussi à la fête des Impressionnistes qui se déroulera le 1er mai sur les bords de Seine à Argenteuil et nous clôturerons l'année par une dernière démonstrations au gala de l'ESC.

Je souhaite une bonne reprise à toutes les sections;

Bertrand

Danse Modern'Jazz

Dans notre précédent article, nous avons évoqué les manifestations de mai.

Celles de juin ont été aussi enlevées et ont rencontré beaucoup d'enthousiasme.

Nos danseuses ont répété de nombreuses fois en plus du cours habituel, faisant « des heures sup » même le dimanche matin, toutes désireuses d'offrir un « French Cancan » final endiablé.

Et ça été très réussi !

La salle Maurice Sochon, prêtée par la ville a permis un vrai spectacle de Gala.

L'enchaînement rythmé des danses par les différents groupes, suivi par le final « French Cancan » éblouissant, grandiose, ont déchaîné l'enthousiasme de la salle et ont été salués par des applaudissements nourris.

Après des vacances bien mé-

ritées pour tous, nous nous retrouverons le 6 septembre, à la journée « Portes ouvertes » pour une nouvelle saison de danse.

Mireille.



Yoga - L'histoire du voleur de hache -

Un jour, un homme ne trouva plus sa hache. Selon lui, de toute évidence, le coupable ne pouvait être que le fils du voisin. Il se mit à l'observer. L'allure de ce garçon était celle d'un voleur de hache, l'expression de son visage respirait à cent lieues le voleur de hache, sa façon de parler était très exactement celle d'un voleur de hache. Tous ces gestes, tous ses mouvements, tout son être, exprimaient sans l'ombre d'un doute le voleur de hache...

A force de faire les cent pas en épiait son voisin sans prendre garde où il mettait les pieds, l'homme trébucha sur le manche d'un outil légèrement enfoui dans la terre. Et cet outil, vous l'avez deviné, n'était autre que sa hache.

Le lendemain matin, il regarda par habitude le fils de son voisin. Tout

son comportement, toutes ses attitudes, tout son être n'avaient plus rien d'un voleur de hache !



Combien de nos certitudes, de nos convictions, et finalement de nos préjugés, ont été inscrits en nous à partir de simples émotions. Des émotions qui remontent parfois très loin dans le passé. Qu'elles soient positives ou négatives, comme disent les bouddhistes tibétains, les émotions déforment le réel, changent la réalité des faits, au point de nous entraîner parfois à croire ce que nous espérons.

La première liberté, pour accéder à une véritable connaissance de soi, mais aussi pour progresser sur un chemin spirituel, consiste à maîtriser ses émotions.

Elles sont si souvent à l'origine d'un processus mental qui se traduit par des blocages dans tous les domaines.

Si tu attends un ami, ne confonds pas les battements de ton cœur avec le galop de son cheval » enseigne l'un des sages et des plus pertinents proverbes de la Chine antique.



Aqua-Gym et Natation

Et voilà le temps d'un été, vite passé, voilà la Rentrée...

Nous espérons que vous avez passé d'excellentes vacances et que vous êtes bien reposés pour attaquer l'année en beauté.

Mais avant d'évoquer la nouvelle saison 2008/2009, je voulais vous faire partager la fin de saison 2007/2008, toujours riche en événements et en émotions...

Tout d'abord souvenez-vous, le 24 mai dernier une poignée de nageurs de l'ESC ont participé aux **37^{èmes} Jeux du Val d'Oise** qui avaient lieu cette année à Argenteuil. En ce samedi après-midi, au **centre aquatique Youri Gagarine**, avaient lieu des démonstrations de sports aquatiques :

Démonstration de plongeurs du club du C.S. Val d'Oise Montmorency, Match de water-polo avec la participation du club A.S. Val d'Oise de L'Isle Adam et puis surtout un Gala de natation synchronisée avec la participation des clubs de :

- A.S.A.N. Cergy Natation Synchronisée
 - C.S. Val d'Oise Montmorency
 - Éragny Aquatique Club
 - Ermont Natation Artistique
- Enfin, avec les autres clubs d'Argenteuil, nos nageurs ont effectué des démonstrations de nage sportive.

Un grand merci à **nos nageurs Maelis, Romain, Marion, Virginie, Lucille, Estelle, Ayoub, Mélanie et aussi aux adultes Agnès, Corinne,**

Yannick et Vincent qui ont brillamment participé à cette belle manifestation.

Catherine et Christiane ont tenu un stand dans le hall de l'ancienne structure avec la présentation de vidéos montrant nos activités Natation (Enfants et Adultes) et Aqua-gym. Jean-Claude a animé avec entrain ce qui, de l'avis de tous, fut un bel après-midi.



Les **11 et 13 juin derniers furent nos dernières séances de Natation et d'Aquagym** de la saison 2007/2008 car comme chaque année, il nous faut laisser place au public pour lesquels les horaires sont étendus en cette période estivale. Bien entendu, jeux d'eau et de toboggans ont fait la joie des petits et des grands et sans la blessure à l'œil de Michaël qui a dû être évacué par les pompiers (heureusement plus de peur que de mal) la saison se serait terminée sans incident majeur.

Et puis ce fameux **Samedi 14 Juin** que nous attendions et que nous préparions depuis longtemps est arrivé.

Ce fut un beau spectacle et comme nous vous l'avions promis, le thème de la Danse nous avait inspiré et ce n'est pas moins de **3 groupes de l'Aquagym et de la Natation** qui avaient mis sur pied une petite chorégraphie :

dans la cérémonie d'ouverture, l'Aquagym nous a présenté son fameux HAKA, fort applaudi, il faut bien le dire...

et puis nos petits piou-piou de la Natation Enfants, des petits de 6-7 ans du groupe de Brigitte ont fait danser tout le gymnase au son de la Danse des Canards

et enfin William et les jeunes de la Natation nous ont fait une démonstration de Tecknik ou encore électro-danse lors de 2 passages : une marche dans la cérémonie d'ouverture et une démonstration de danse durant le spectacle.

Bravo à tous, nous sommes fiers de vous et de votre engagement pour notre club.

Puis, à la fin du spectacle (encore pardon aux parents qui ont trouvé le temps long), nous avons remis les médailles et les diplômes à tous nos enfants qui avaient bien mérité une récompense pour les efforts et les progrès qui ont été réalisés l'année dernière...

Enfin, parce qu'une saison n'est jamais finie sans **repas de l'Aqua-gym, le vendredi 20 juin** dernier, un joyeux groupe constitué majoritairement de personnes du vendredi (et quelques transfuges du mercredi ou qui participent aux 2 cours) s'est retrouvé pour un repas de fin de saison.

Aqua-Gym et Natation

Nous étions 19 joyeux drilles au restaurant le Palais d'Agadir où nous avons été fort bien et sympathiquement reçus.

Et dans les derniers potins de cette saison dernière, nous nous devons de vous dire que Nadine, Aline et Catherine n'ont pas bu que de la grenadine mais ont mangé d'excellentes tagines... Et aussi, qu'Aurélië et Elisabeth nous ont avoué avoir pris un citron givré pour 2 car elles ont déjà un mari pour 2 et qu'à la rentrée elles auraient un maillot de bain pour 2... no comment !

Bref comme vous le voyez l'ambiance fut excellente et comme chaque année, nous sommes de plus en plus nombreux, nous allons maintenant devoir réserver des salles de banquet !!!

Après l'**après-midi d'inscriptions du 6 septembre** et le forum des Associations de la salle Jean Vilar, **nous reprendrons nos activités en ces mercredi 24 et vendredi 26 septembre** pour une nouvelle

saison 2008/2009 et de nouvelles aventures !

N'oubliez pas notre site Internet pour avoir nouvelles, photos, vidéos 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 toujours : à bientôt dans les bassins...



Alors je voulais quand même leur dire à ces dames du vendredi :
*Bon d'accord elles n'ont pas fait le HAKA,
Mais je ne leur en veux pas.
Pourtant, je leur avais dit « y'a qu'à »
Mais de la gym sans aqua,
Pour elles, cà l' fait pas !
Alors tant pis,
J'ai bien compris,
Plutôt que Chorégraphie,
Elles préfèrent une Couscous Party
Et croyez moi, elles ont bon appétit !
Mais grâce à l'Aquagym
Pas besoin de régime !*

Vincent pour la section.

Randonnées du mardi

Une nouvelle saison commencera le 9 septembre. Comme chaque année, nous serons heureux de nous retrouver.

Vous espérant tous en pleine forme pour fouler ensemble forêts et sentiers de la région.

Nous comptons sur vous aussi nombreux que les années précédentes et souhaitons accueillir de nouveaux marcheurs

Vous aurez le choix entre trois niveaux en fonction de la longueur des trajets.

Les inscriptions se feront le samedi 6 septembre de 14 à 17h au siège de l'ESC, 64 rue du Moulin Sarrazin.

N'oubliez pas de vous munir :

- d'un chèque de 142 €
- de votre certificat médical de moins de 3 mois

- de votre ancienne carte

Nous remercions les personnes qui ont participé au gala le 14 juin dernier, ainsi que ceux et celles qui sont venus nous applaudir. La rando du mardi était très présente.

Bonne rentrée, bonnes randos parmi nous et à bientôt.

Marie-Jo

GYM FAST GYM FORM' DETENTE GYM SENIOR



Que juillet-août se soient passés comme ça :

... Comme ça :



...Ou encore comme ça :



Il est grand temps de reprendre
de bonnes habitudes
afin d'éviter ça !



Et justement, ça tombe bien : les cours de gym ont repris le 15 septembre !
Mêmes jours, mêmes heures et mêmes animatrices que l'an dernier.
Donc, « yapluka » se réinscrire si ce n'est déjà fait !

Un dernier petit mot pour remercier très sincèrement tous ceux qui ont « supporté » les répétitions pour notre gala du 14 juin dernier et surtout ceux qui ont participé, aussi bien pour les crêpes que pour nos 2 « chorégraphies ». C'est grâce à eux si l'ESC est un club convivial, où il fait bon venir « se bouger la cacahuète ». Un seul regret : ils ne sont pas très nombreux ...

Donc, à très vite dans la salle, en tenue de gym, avec votre bouteille (d'eau bien sûr) et votre bonne humeur !

Laurence

Yoga—L'histoire d'un jeune veuf

C'est l'histoire d'un jeune veuf qui vivait avec son fils, un enfant de sept ans pour lequel il éprouvait une immense affection. En rentrant chez lui, un soir, il trouva sa maison totalement incendiée. Dans les décombres, au milieu des gravats encore brûlants, il découvrit, horrifié, les cendres d'un cadavre. Dans la certitude qu'il ne pouvait s'agir que de son enfant, il pleura des torrents de larmes, avant de procéder aux rites funéraires.

Tous les jours de sa vie, il porta noué à sa ceinture un petit sac contenant ce qu'il avait pu récupérer des cendres du corps calciné.

Or, contrairement à toutes les apparences, son fils n'avait pas péri dans l'incendie.

Des brigands, ceux qui avaient mis le feu à la maison en perdant dans les flammes l'un des leurs, l'avaient

enlevé pour en faire un esclave.

Au bout de quelques années, l'enfant faussa compagnie à ses geôliers.

Tard dans la nuit, il retrouva l'orée du bois de son enfance et la maison reconstruite à l'identique.

Le cœur serré, il frappa à la porte. « *qui êtes-vous ?* », demanda le père depuis sa chambre. « *je suis votre fils !* » - « *vous mentez ! Mon fils est mort il y a plusieurs années !* » - « *Mais non,* protesta le jeune homme tout étonné, *je suis votre enfant !* » - « *Vous mentez,* répéta le père, *mon fils a été carbonisé dans un incendie, d'ailleurs je porte ses cendres !* »

Le fils eût beau répéter qu'il se trompait, le père refusa de l'entendre, la main posée sur le sac de cendres.

Parti loin, très loin dans la plaine, le fils ne revint plus jamais.



Le père vieillit et mourut sans jamais revoir l'enfant tant aimé.

Ne sommes-nous pas tous, à des degrés divers, porteurs de sacs de cendres ?

Toutes ces idées reçues, qui deviennent rapidement des vérités définitives tellement sécurisantes et confortables, ne rendent pas seulement nos esprits et nos cœurs incapables d'accueillir, de recevoir.

Beaucoup de ces sacs de cendres sont aussi, hélas, à l'origine de toutes les formes de fanatismes.

Cuisine - Le délice de poires

Préparation : 5 mn

Cuisson 35 mn

Ingrédients :

- 3 œufs
- 5 cuillères à soupe de farine
- 1 pincée de sel
- 4 cuillères à soupe de cassonade
- 3 cuillères à soupe d'hui-

le végétal

- 2 poires juteuses coupées en morceaux.

Préchauffez le four à 180° (th 6)

Beurrez un moule à manqué dans un saladier.

Versez 5 cuillères à soupe de farine bien bombées et le su-

cre roux.

Ajoutez les œufs un à un

Ajoutez l'huile et une pincée de sel

Mélangez à nouveau.

Ajoutez les poires à la pâte

Versez dans le moule et enfournez pour 35 mn.

Mémé Gisèle

Karaté



Bonjour

Les vacances sont terminées, et le retour des petits tracas. Pour les nouveaux karatékas ne connaissant pas ce monde. Voici quelques conseils.

C'est la reprise, aujourd'hui l'entraînement vous apportera le contrôle de soi. En étant assidu, vous serez prêts pour le passage de ceinture, mais en attendant ce moment, je vous souhaite une bonne rentrée à tous.

Les accessoires obligatoires

- Un kimono impeccable que se soit pour les entraînements ou la compétition.
- Pour les filles un tee shirt blanc OBLIGATOIRE.
- Les garçons sont torse nu sous le kimono .

- Les gants
- Les protèges pieds pour les combats en compétitions(concerne les anciens karatékas)
- Les protèges dents
- Les bijoux et les montres sont interdits



Pour l'inscription

Une photo pour les nouveaux inscrits, pour les anciens karatékas la carte de l'ESC
Le certificat médical obligatoire délivré par votre médecin pour le premier entraînement
Les enfants qui n'auront pas le certificat médical ne pourront pas s'entraîner.

Celui qui ne pense qu'à lui même sans se soucier des autres n'est pas digne d'apprendre le karaté do.

Gichin Funakoshi

Outre les bienfaits physiques que vous apportera la pratique du karaté, vous irez aussi vers un épanouissement psychique et philosophique. La spécificité des arts martiaux est de vous permettre, si vous le souhaitez, d'aller au-delà de la simple activité sportive. La recherche d'intégration et d'adaptation sociale s'exprime au travers de **son code moral qui prône le sens de l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté, la bienveillance, la droiture, le respect, la modestie, le contrôle de soi**



Bonne rentrée à tous
PATRICIA