

SPORTS



ASSOCIATION SPORTIVE CRÉDIT MUTUEL – CIC

N°61

SAISON
SPORTIVE

2017
2018

DYNAMISME DÉPASSEMENT DE SOI FAIR PLAY RESPECT IMPLICATION



"DES CHAMPIONS COLLECTIVEMENT : C'EST EUX, C'EST NOUS !"

15 juillet 2018 : conclusion d'un week-end en Bleu Blanc Rouge : notre équipe de foot nationale a propulsé le pays sur la plus haute marche du sport ! Beaucoup d'entre nous y étions, en groupe ou solitaire, déguisés ou pas, en France ou en voyage hors de France. C'était l'une des communions du sport les plus belles, attendue depuis vingt ans ! Ce n'est pas la seule mais c'est celle qui rassemble le plus grand nombre même si parfois d'autres sportifs en ressentent une relative injustice ! Gardons en tête qu'il s'agit de la victoire d'un collectif de 24 sportifs, les 23 joueurs et leur coach, de l'abnégation d'un joueur envers un autre, du sacrifice individuel pour le **collectif**, pour le groupe ! À l'asCMCIC, c'est cette version du sport qui nous plaît, collectif ou individuel, toujours pratiqué dans une recherche de partage. C'est ce que nous souhaiterions vous faire ressentir à la lecture de ce résumé de notre saison en mots et en images !

Les événements collectifs : pour tous et en nombre surprenant !

Vous lirez en quelques mots les Fées du Sport, le Marathon de BUDAPEST, la ZUMPIE, le séminaire sportif, le fabuleux MVA festif, la difficile Alsacienne Cyclotourisme et bien sûr notre 12^e participation aux jeux du sport d'entreprise à travers les Mondiaux de la BAULE avec nos 15 médailles dont 7 en or pour notre fer de lance, la natation !

Les pratiques collectives : le cœur de notre partage : 42 créneaux dans la salle pour 460 sportifs, 13 animateurs et 10 bénévoles. Partage aussi au travers des 34 sections sportives et ses 70 bénévoles animateurs / coach

/ organisateurs pour 1 000 sportifs ! Toutes nos pratiques privilégient le "faire ensemble", même pour les activités dites individuelles comme la course : donc des valeurs transmises comme dans le collectif induit du foot ou du volley !

Les Victoires collectives magnifiques des Lauriers et du RunEntreprise : un doublé historique porté par Maria et Fred !

L'occasion de la remise des trophées au cœur de l'Eurométropole de Strasbourg dans la salle des conseils, en présence de Vincent Collet manager de la SIG, a été le point d'orgue de l'investissement d'une centaine de sportifs pour les Lauriers au travers d'une quinzaine d'épreuves et de nos trente coureurs, et en particulier nos dix RUNAAR, pour le RUN ENTREPRISE pour la deuxième fois consécutive !

Pour un futur collectif dont nous avons besoin et qui nous nourrit bien au-delà des triomphes certes recherchés même savourés mais pas à n'importe quel prix : venez nous lire et pourquoi pas nous rejoindre ! Continuons à écrire nos pages du sport à travers le partage de nos passions ! Notre engagement collectif à venir, est déjà en perspective avec les Fées du sport peut-être un peu revu, la Zumpie, le MVA 2019, l'Alsacienne de Cyclo, un nouveau séminaire et les Jeux Européens de Salzbourg avec une recherche de participation collective élargie à nos autres fédérations et sites mais aussi l'ouverture de 2 nouvelles sections, le PADEL TENNIS et la SALSA, pour venir enrichir nos chances de partage.

Jacques Guerrini

**VENEZ PARTAGER
NOTRE COLLECTIF
CETTE SAISON
POUR AVOIR DES
SENSATIONS
EXTRAORDINAIRES
ENSEMBLE :
SPORTENSEMBLE
#NOUVEAUMONDE !**

FÉE DU SPORT 2018 16 mars 2018

Moins mais mieux !

Pour cette 9^e édition, c'est 53 fées et 28 animateurs qui se sont retrouvés ce vendredi 16 mars dans le mythique gymnase Jacqueline !

■ **Flashback** : tout commence en décembre avec la préparation de l'affiche, merci Valentine pour la superbe conception, une réunion de travail, de choix du tee-shirt (cette année col en V s'il vous plaît), de la couleur des fées, le bleu à l'honneur, et des propositions des ateliers. Nous nous revoyons une ou 2 fois, nous arbitrons, nous nous appuyons sur les outils habituels et nous lançons les inscriptions sur SPORT, la comm sur le site ASCM-CIC, les LEaflet au restaurant d'entreprise, les affiches et un message aux 1400 sportifs de l'asCMCIC pour relayer notre opération spéciale organisée avec la FFSE, représentée par Carole Bretteville, dans le cadre de la journée internationale des droits de la femme ! Le droit de faire du sport : avec plus de 40 % de femmes sportives à l'asCMCIC, c'est un droit acquit et consommé ! Évidemment il reste encore à faire découvrir et redécouvrir le sport à celle qui ne nous pas encore rencontré ! C'est l'occasion aussi pour d'autres de venir partager en petit groupe de 3 à 6, une belle soirée sportive comme nous partageons nos journées de travail et les projets de notre belle entreprise le groupe Crédit Mutuel – CIC.



Après 3 mois d'échange de mail, de confirmation, d'annulation, de changement... nous y sommes !



Dans la semaine c'est fin des inscriptions, finalisation du planning et communication à toutes les participantes : il faut souvent 3 ou 4 mails pour obtenir la version juste, à jour, corrigée et adaptée aux dernières nécessités !

Le jour J, c'est chargement... le résultat ci-dessous.

Celui qui s'occupe de l'intendance globale, cette année c'était moi, démarrage tôt malgré une journée de congé posée ! 6 h du mat, j'ai des frissons... de passion. 8h30 camionnette louée, 9h premier chargement de ma table de Tennis de table, table, banc,... 11 h passage au bureau pour les impressions du menu prévu... 12 h



■ AURORE PASSIONNÉE A PERMIS DE DÉCOUVRIR LA BOXE.



■ 18 H 50, L'ÉCHAUFFEMENT EST PARTIE SOUS LA CONDUITE DE NATHALIE !

■ 19 H : 1^{ER} COUP DE SIFFLET, 1^{ER} ATELIER...

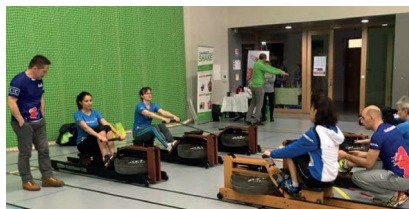


2^e chargement avec Hervé et Olivier : 6 rameurs, 8 step, les sonos, les tee-shirts... 12 h 30, 3^e chargement de la structure de Golf Gonflable avec Marie ...13h15, 4^e chargement : la deuxième table de Tennis de Table, les cônes, la nappe Crédit Mutuel, 2^e table... merci Laurent qui fait ça en costume sans se salir ! ... 13 h 15 déjeuner tranquille car là c'est temps mort jusqu'à 16 h 30... Il faut compléter cela avec tout le matériel apporté par chaque animateur : le TIR avec son pistolet et carabine laser star wars par exemple ! 16 h 30 direction la salle... 17 h on commence à décharger jusqu'à 18h, ça arrive, ça s'installe en musique... nous nous répartissons en fonction du plan



■ PHILIPPE, BRUNO ET 2 DISCIPLES ÉNERGIQUES ONT ANIMÉ L'AIKIDO AVEC BRIO.





□ OLIVIER ET THIERRY ONT RAMÉ AVEC FORCE POUR L'ATELIER AVIRON INDOOR.



□ CAROLE A DISTILLÉ SA VISION POUR UN MIEUX-ÊTRE SPORT ET AUTRES !... ET DEDICACÉE SON LIVRE SORTI LE JOUR MÊME POUR LA CUISINE AUTOUR DES LÉGUMES !

initial avec des nécessaires ajustements. Les animateurs arrivent, Valentine leur donne un T-shirt organisation. 18h 10 et même un peu avant les fées arrivent... Carole les accueille : tee-shirt bleu col en V, 1 bouteille d'eau, le planning de la soirée, gazette de l'asCMCIC pour nous connaître... des questions... des réponses !

Tout le monde aide tout le monde... j'affûte le micro et le sifflot... GO à 18h45 ! (5 mn de retard... c'est le seul que nous aurons). Maintenant je suis le TIME KEEPER !

Quelques mots d'amours... eueueueue d'accueil, de remerciement, d'explication et de consigne : bon les fées en gros c'est votre soirée alors feel free et amusez-vous !

Jusqu'à 22 h 35 les 11 tours d'atelier se sont enchaînés tranquillement mais sûrement avec une énergie très forte au début, un peu émoussé à la fin tout de même, très

dynamique mais soutenu par le CR7 et les barres d'Herbalife... d'ailleurs ce sont les animateurs qui semblent les plus essouffés... il faut dire que le rythme est très soutenu et pour eux c'est 11 fois la même chose tous les quarts d'heure mais le partage d'une passion n'a pas de prix ! Les fées sont en plus d'une écoute et d'une acceptation de ce cadeau exemplaire !

Durant toute la soirée, Maxime notre photographe était en mode mitraille passant d'une salle à l'autre, d'un atelier à l'autre, d'une ambiance à une autre... les photos sont extraordinaires, un grand merci à lui ! Quel talent !

Et Valentine, notre chargée de comm, était en connexion directe sur FACEBOOK, photo, vidéo, interview en live... elle a fait partager avec brio cette soirée à qui ne pouvait pas être là, n'avait pas osé ou ne savait pas ! GREAT !



□ MAXIME, HERVÉ ET GILLES TOUJOURS AU SOMMET ONT SUPERVISÉ LES MONTÉES.



□ NATHALIE ÉNERGIQUE ET MOTIVANTE A DYNAMISÉ L'ATELIER CAF.



□ YVES ET LAURENT ONT SUÉ EN CROSS FIT.



□ MARIUS, HUBERT, MARIE ODILE ET CRISTINA, ORGANISÉS ET PRÉCIS, ONT GUIDÉ LE LASER DE NOS FÉES VERS LA CIBLE.



□ MIKE, ENTHOUSIASTE COMMUNIQUANT, A APPRIS À NOS FÉES LE SELF-DÉFENSE ET LA BOXE SANDA.



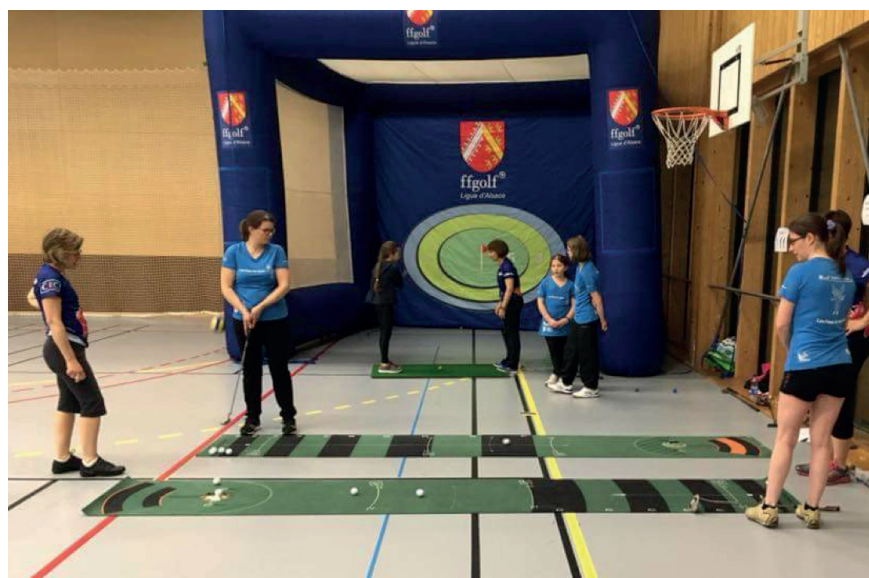
□ NICOLAS ET CÉDRIC SPORTIF INCONDITIONNEL DE LA PETITE BALLE EXPLIQUANT COMMENT MIEUX APPRÉHENDER LE TENNIS DE TABLE.



□ SAKINA, JEAN-YVES ET MARIE-PIERRE AMUSÉS ONT DISTILLÉ UN PEU DE TECHNIQUE DE VOLLEY.



□ MARIA DE TOUS LES SPORTS A CHOISI LE BASKET QU'ELLE MANAGE AVEC BRIO POUR PROPOSER DES PANIERS À TOUTES.



□ ISABELLE, MARIE ET DOMINIQUE ONT GUIDÉ LES "PUT" ET LES "ZWINGUE" AVEC BRIO POUR LA NOUVEAUTÉ DE CETTE ANNÉE !



□ HERVÉ ET SA TEAM NOUS ONT PERMIS DE DÉCOUVRIR LES PRODUITS NUTRITIFS HERBALIFE !



22h30, nos 3 zumbettes qui ont pris le relais de Deborah, leur instructrice, pour préparer les ateliers et la zumba de la soirée, démarrent la zumba finale avec tous : fées et animateurs motivés... pendant que d'autres commencent à ranger : dégonfler le Golf (ouf), remettre les tatamis, démonter rameur, table de TDT, STEP et les charger dans la camionnette...



□ 22 H50 : C'EST FINI POUR L'ÉDITION 2018 : NOUS DISONS AU REVOIR ET BRAVO AUX FÉES, ANIMATEURS... ENFIN NOUS TOUS QUOI !



□ ÉMILIE, SANDRINE ET KAREN ONT TRANSMIS LEUR CHORÉ POUR LA PREMIÈRE FOIS AVEC PUNCH !



□ LES ORGANISATEURS ET ANIMATEURS.

Nous finissons de ranger, partageons une canette qui de coca qui d'icetea qui de grinbergen au cul du camion pour les quelques rangeurs restants !

23h30 : direction le Wacken pour décharger avec Olivier, Jean-Yves et Laurent !

24h15 : chacun repart chez soi

J+1... : 6h30 : réveil, petit-déjeuner et déchargement des dernières affaires chez moi : table de TDT, table...

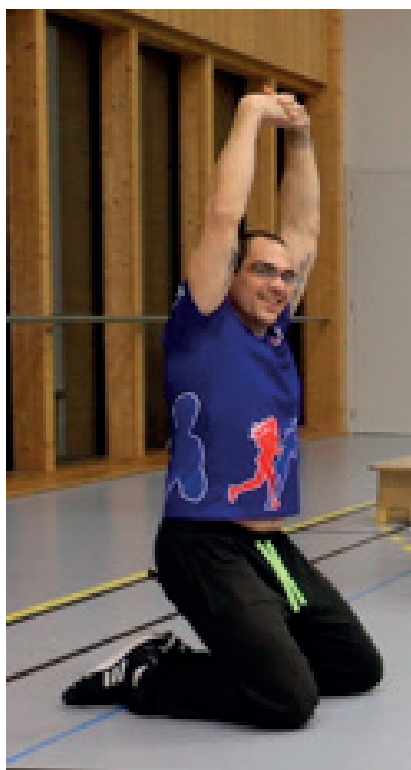
J+1... : 7h30 : direction Super U pour rendre le 20 m³

J+1 ... : 8h30 : j'écris... je suis chaud !

J+7 à 15 jours : vous aurez les photos disponibles

Un bilan très positif car même si le nombre de fée était moindre, l'intensité, le plaisir et l'impression d'avoir apporté quelque chose est bien présent pour chacun ! L'avantage, c'est que nos 54 fées avaient 28 animateurs rien que pour elles : 1 animateur pour 2 fées !

Chapeau à tous et rendez-vous l'année prochaine pour une autre aventure !



□ 22H40 ÉTIREMENTS AVEC MIKE...

● CONTACT

RESPONSABLE DE LA SECTION/ÉVÈNEMENT : **JACQUES GUERRINI**

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE : **JACQUES GUERRINI**

LAURIERS DU SPORT 2017



■ Les entreprises du Bas-Rhin, se retrouvent régulièrement pour s'affronter au cours de challenges sportifs, cette compétition sportive Interentreprises s'appelle les Lauriers du sport.

Cette année, à l'ASCMCIC nous avons été de plus en plus nombreux à participer à ces épreuves sportives organisées par le CDSE67 (comité départemental du sport Entreprise 67). Contrairement aux années précédentes, les participations ne se sont pas arrêtées aux sports de prédilection de nos sportifs.

L'année 2017 a été exceptionnelle, nous avons battu tous les records de participation : 710 participants de 16 entreprises différentes pour un ensemble de 13 activités proposées.

Grâce à une assiduité sans faille (participation aux 13 challenges) et des résultats au top (5 victoires sur 13 épreuves) de la part de nos sportifs, tout ça dans le fair-play et la bonne humeur, l'ASCMCIC rafle la première place des Lauriers du sport 2017. Le podium est complété après une lutte acharnée par l'Eurométropole et Lilly.

Bravo à tous !



Lauriers du Sport 2017 - Classement

Classement	Entreprise	Tennis de table	Bubble Foot	Bowling	Rugby à 5	Pétanque	Golf	Orientation	Natation	Basket	Molki	Ekiden	Tir	Badminton	TOTAL
1	Crédit Mutuel - CIC	14	14	12	12	13	8	3	8	12	15	8	10	11	140
2	Eurométropole	7	18	10	10	18	4	12	2	1	12	8	4	14	120
3	LILLY	10	10	5	6	17	9	9	3	4	13	4	7	7	104
4	CPAM	11	6	8		12	11	5	1	1	3		4	3	64
5	CTS	14		15		8	8				5	1	2	10	63
6	Philibert	4	11	5	8	8	2	3		4	11			6	61
7	Adient	6	8	9	2	9	4	1			6		8	6	58
8	MARS PF			9		6		5		7	7	5		11	50
9	MMA	1	1	6		11	7	1		6	3	2	4	2	43
10	Merck-Millipore	8				1	8			5				12	34
11	Synovo	7		1						3				7	18
12	Kronembourg			12											12
13	Transgène	3		2							7				12
14	Sopra Steria									8					8
15	ALTEDIA		2		1	2					1				6
16	Les Haras					3									3

La soirée de remise des prix a eu lieu à l'Eurométropole, le 19 janvier 2018. Elle restera gravée dans les mémoires pour plusieurs raisons :

- **L'ASCMCIC** réalise un doublé historique en étant sacrée entreprise la plus sportive du Bas-Rhin pour les Lauriers du sport 2017 et championne du Run' Entreprise 2017

- **Brenda MORIOU** (ASCMCIC) est récompensée comme étant la femme ayant participé au plus grand nombre de challenges sportifs des Lauriers du sport de cette édition

- **Vincent COLLET**, entraîneur de la SIG et sélectionneur de l'équipe de France masculine de Basketball himself, a remis les prix, autant vous dire qu'étant une grande fan, j'étais comme une gosse, un rêve qui se réalise.



Et cela fut l'occasion d'un apéro avec les participants disponibles dans notre salle en avril 2018 !



THE SELFIE AVEC VINCENT COLLET LORS DE LA SOIRÉE DE REMISE DES PRIX LAURIERS DU SPORT 2017 ET RUN' ENTREPRISE.



La nouvelle édition 2018 des Lauriers du sport est en cours et nous sommes sur une bonne lancée :

Classement	Société	Totaux	Laser	Bowling	Sjoelbak	Tennis de table	Pétanque	Canoë	Mölkky	Orientation
1	LILLY	76	13	6	5	10	12	10	8	12
2	ASCMCIC	73	10	11	4	11	9	12	9	7
3	CTS	69	10	13	10	15	7	5	3	6
4	EUROMETROPOLE	67	3	10	2	13	13	8	5	13
5	PHILIBERT	54	9	4	8	5	4	3	13	8
6	MMA	52	5	8	7	8	11	4	7	2
7	MARS	47	4	9		6	8	10		10
8	ADIENT	42	8	5	5	3	6	7	6	2
9	CPAM	33	7	8	1	3	4	2	4	4
10	SYNOVO	19		2		11	4		2	
11	ALTEDIA	12	2	2		2		6		
12	MERCK	11	2			7	2			
13	MECATHERM	9								9
14	HUS	5				5				
15	OCTAPHARMA	4								4

CE N'EST PAS FINI ET TOUT RESTE POSSIBLE ! RÉSULTATS EN DÉCEMBRE 2018.

Pour vous imprégner de l'ambiance Lauriers du sport, visitez la galerie photo :

• **Soirée Remise des prix Lauriers 2017 :**

<https://photos.app.goo.gl/XKWL8c49L4GiXR9X2>

• **Laser Quest:**

<https://photos.app.goo.gl/TRlBklcNEQB2poxN2>

• **Bowling:**

<https://photos.app.goo.gl/fugNyN7XYg3J4ALR2>

• **Sjoelbak :**

<https://photos.app.goo.gl/YUJEYeJ8s0CkfsI13>

• **Tennis de table :**

<https://photos.app.goo.gl/HgkA4SqORhPh803A2>

• **Pétanque :**

<https://photos.app.goo.gl/5Ur6b6LXqg2M6VmF3>

• **Canoë :**

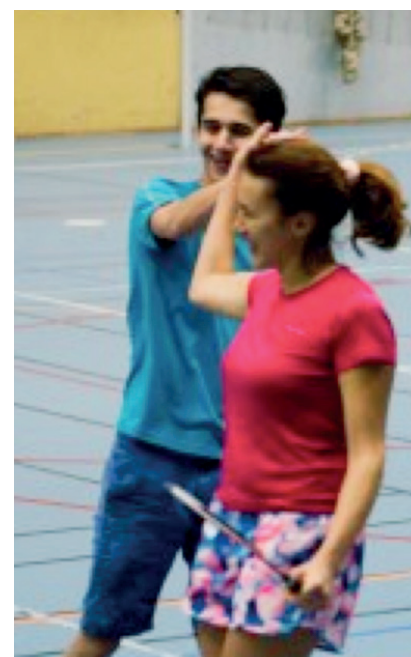
<https://photos.app.goo.gl/8tXPPl1hBMk7uKh92>

• **Course d'orientation :**

<https://photos.app.goo.gl/MSbJW1E45oTEGPWF8>

La participation aux Lauriers du sport est ouverte à tous, n'hésitez plus et venez essayer !
À très bientôt !

Maria BENBRIK



□ BRENDA MORIOU RÉCOMPENSÉE POUR AVOIR ÉTÉ LA FEMME QUI A PARTICIPÉ AU PLUS GRAND NOMBRE DE CHALLENGES SUR L'ÉDITION 2017 DES LAURIERS DU SPORT.

● CONTACT

RESPONSABLE DE LA SECTION :

MARIA BENBRIK

ASCMCICEVE@E-I.COM

WCSG LA BAULE 2018

Les Jeux sont faits

Voilà la fin des 2^e Jeux Mondiaux du sport d'entreprises pour lesquels VEOLIA remporte à nouveau le trophée de la meilleure entreprise et la France du meilleur pays. Il y avait 139 entreprises de 45 pays soit 5 000 sportifs. Nous étions 92 à défendre les couleurs de l'asCMCIC dans 19 disciplines sportives.

LES RÉSULTATS :



VEOLIA
112 médailles
● 47 en or
● 28 en argent
● 37 en bronze



COMMERZBANK
40 médailles
● 24 en or
● 9 en argent
● 7 en bronze



HAPOEL
29 médailles
● 18 en or
● 7 en argent
● 4 en bronze



LE DÉPART !

Bravo à tous nos sportifs, excellents sportivement dans la victoire comme la défaite: soyez fiers de vous comme je le suis ! Bravo aux accompagnateurs présents et soutiens des sportifs, parfois masseur ou coach !



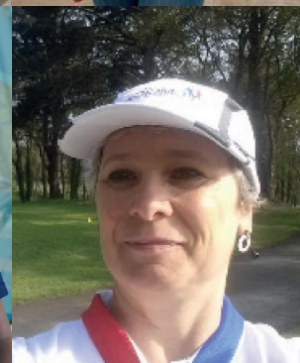
OUVERTURE DES JEUX



PRÊT POUR L'OUVERTURE DES JEUX

Le bilan sportif est excellent. En résumé, nous avons rapporté 15 médailles :

- **7 en Or** pour la natation pour Nicholas,
- **3 en Argent** pour le relais masculin 4 nages, le 5 km d'Anne-Solène et Brigitte au golf,
- **5 en Bronze** pour le relais masculin, Michael, Stéphane et Christine à la natation et enfin Brigitte au Golf.



Je voudrais remercier la team organisation asCM-CIC qui a été au top.

Ema, co-organisatrice de talent qui a permis une logistique optimale malgré tous les changements avant, pendant et après (et oui cela continue après...)

Maria qui a géré l'animation de la cérémonie d'ouverture avec brio et a participé à la gestion administrative des licences et certificats.

Valentine qui a géré sur place la communication des résultats.

Et enfin Jean-Claude, notre président d'honneur venu en photographe pour couvrir l'ensemble de nos compétitions, voyageant de site en site.

Quant à moi, j'ai pris un immense plaisir à conduire cette belle délégation jusqu'à la Baule et à y participer en tant que volleyeur ! Jac, Jacques, Ema, Maria, Jean-Claude et Valentine.

Il ne me reste plus qu'à vous inviter, vous les sportifs de l'asCMCIC, à venir apporter votre talent sportif pour les prochains jeux qui accompagneront mes 50 ans :

- Un peu avant en 2019, des 26 au 30 juin, aux 22^e jeux européens à Salzbourg
- Un peu après en 2020, du 17 au 21 juin, aux 3^e jeux mondiaux à Athènes.

Et n'oubliez pas...On est des sportifs... !

CONTACT

RESPONSABLE DE LA SECTION : **JACQUES GUERRINI**

ADJOINT DU RESPONSABLE : **EMANUELLE RENAUD**

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE : **JACQUES GUERRINI**

Bravo à tous les sportifs de l'asCMCIC présents :

Le Tennis de Table 16 et 18 ème



10 et 5 KM hors stade



8 nageurs 12 médailles



Nos 3 tireurs



Nos athlètes



Bancatak : 4ème



BELATAK : 6ème mixte



REBELATAK : 9ème mixte



TEUBIZZ : 7ème



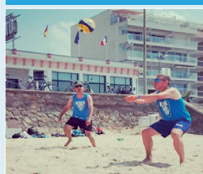
JOUVABEACH : 26ème



TOUCH'BEACH : 21ème



FRAPPOBEACH : 31ème



Basket : 12 ème



Foot : abd



Tennis:



Badminton



Pétanque



Bowling



Golf : 2ème et 3 ème





1 an de préparation, 4 jours qui passent à 200 km/h et c'est fini, on fait les comptes et on démarre les prochains ! – STOP – Ce sera sans moi pour les prochains.

C'est un soulagement car une masse de travail en perspective en moins, mais c'est aussi un peu triste car être GO de cet évènement m'a apporté beaucoup, beaucoup, de bonnes choses.

GO avec Jac, mon binôme, mon pote

Un coup de fatigue, il prend le relais

Une décision difficile à prendre, il oriente

Une baisse de motivation, un ras le bol des sportifs (si, si), il soutient, il relativise

TOUJOURS à fond !!!

Pourtant c'est loin d'être gagné et chaque nouvelle édition apporte son lot de difficultés et de surprises en tout genre.

Cette année, nous avons voulu faire plaisir et offrir plus de choix !

Je dis nous, mais moi perso, je serai bien moins cool que Jac. Je suis plutôt du genre simple, simple et re-simple. Je rêve de pouvoir dire : "pas de fiche signée, dommage... tente ta chance l'année prochaine !!!"

Quoi, je rêve ? Je peux bien prendre une minute de votre temps pour vous dire mon rêve ! L'organisation des jeux m'en a interrompu plus d'un !

Les **BUNGALOWS**, j'ai toujours peur que les lits soient trop petits, un vieux traumatisme lié à Saint-Omer.

Alors imaginez le stress quand je suis arrivée mercredi matin, après une nuit de bus, une participante vient me dire, je vous jure

j'avais à peine posé un pied dans le camping : "Emanuelle, il n'y a pas assez de place, il y a juste 10 cm entre le lit et la porte d'entrée... bla bla bla" KEEP CALM...

Et le **BUS**, à croire que la compagnie Antony voulait que j'arrête l'organisation. Le pire de tous ! Des sièges durs, pas de tablette... moi je prends sur moi mais les autres... je sais direct que ça va râler une année supplémentaire. L'année prochaine ils prendront le train, ha ha ha :-)

La **GRÈVE** SNCF, pourquoi la SNCF a choisi pile poil la seule année où je commande 36 billets pour faire une grève en pointillés qui tombe pile poil le jour du départ ! Résultat on n'a pas 2 modes de transports mais 6 : moitié téléportation/train, moitié bus/train... heureusement je ne compte pas celui qui a fait taxi/bus... ça me rappelle juste une autre angoisse, celle du départ !

Les **REPAS**, le camping avait compris que le repas A.S. était le mercredi, aie, correction faite 3 jours avant le départ. Angoisse.

Les **TRANSPORTS** sur place, un sketch, j'imagine tous les jours qu'un participant se retrouve au camping sans moyen de se rendre à sa compétition... ok on est entre adultes, mais je stresse quand même !

Et **LES HORAIRES** des petits-déj, en fonction des horaires des compétitions... Le samedi matin, pas de sport pour moi, je devrais pouvoir dormir tranquille... et ben non ! Parce que les basketteurs ont une place à jouer, ils ont demandé le petit déj à 7h45. Et si c'était pas prêt à temps ? Mince !!! Je sors du lit et je file au restaurant à 7h40 ! Je me retrouve à manger avant 8h, les basketteurs arrivent à 8h05. Ils ne se sont rendu compte de rien, tout va bien ! Un stress pour rien... ils ont gagné leur match c'est déjà ça.

Enfin j'arrive aux bons moments, ceux qui vont rester, merci la sélection naturelle de la mémoire ! Température de l'océan : baignable.

DISTANCE CAMPING / PISCINE : 15 km à vélo... gérable ! Merci à mon mari accompagnateur pour m'avoir si bien guidée, je pense que sans lui j'aurais raté le départ de la 1^{re} course.

MÉTÉO : parfaite ! Au final la seule chose que la pluie a interrompu c'est le discours du président de la FFSE, perfect timing !

SPORT : 1^{re} participation à la natation, je n'avais jamais vu autant de médailles de si près :-).

ÉMOTIONS : à la natation tout le monde fait la même course, les pros, les amateurs, les handicapés. Voir tout le monde applaudir un nageur qui arrive 1^{er} après le 1^{er}, c'est magique ! Humain ! C'est beau !

Enfin, enfin, enfin !! C'est bien au sport je me suis souvenue de ce que j'aime dans les jeux : discuter avec d'autres sportifs de l'as et aussi d'autres boîtes, d'autres régions, d'autres pays.

MON KIF ? LES PLONGEONS : 7 ! Juste pour ça je recommencerai !

En fait, j'en ai de la chance de vivre cette aventure humaine depuis des années !

Je commence à réfléchir à quelle sera la suivante à laquelle je participerai...

J'espère que les GO seront biens, qu'ils auront choisi un bon bus, un bel hébergement pas trop loin de la ville et pas trop loin de la piscine.

J'espère qu'on mangera bien, qu'il fera beau...

Et surtout, surtout... j'espère qu'on y sera tous et en pleine forme, vive le sport !!

NOUVELLES SECTIONS

ÉCHECS



■ Que d'aventures cette année avec des parties très disputées !

Toute l'année avec des tournois, des parties par correspondance (en différé), des analyses de parties et le 22 juin 2018, en point d'orgue, chez Alcatel le tournoi interentreprise de la FFSE (Fédération Française du Sport d'Entreprise) du Bas-Rhin.

Un tournoi de 105 parties de combats (1 seul match nul !), quinze participants dont deux représentants de l'ASCMCIC, (HEMMERLE Damien et moi-même). Nous avons rapporté le trophée de la troisième place !

PADEL

■ Évolutions de la section :

Démarrage de la section

■ Principaux événements :

Initiation, journée de découverte, rencontres amicales, etc.

Le padel est un sport de raquette dérivé du tennis, se jouant sur un court plus petit, encadré de murs et de grillages.

Le calcul du score est le même qu'au tennis et les balles utilisées ont une pression légèrement inférieure. Il est joué uniquement en double et le service doit s'effectuer à la cuillère. Sa plus grande différence avec le tennis, cependant, est que les balles peuvent être jouées après rebonds sur les murs ou le grillage, d'une manière similaire au squash.

"Il y a plus d'aventures sur un échiquier que sur toutes les mers du monde."

Patrice de Mac Mahon



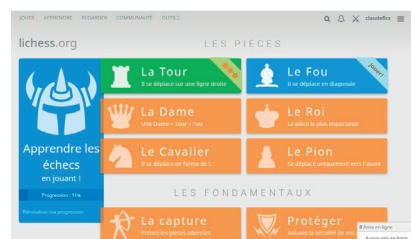
□ LES PARTICIPANTS AU TOURNOI INTERENTREPRISES 2018

Nous nous retrouvons régulièrement sur le site <https://lichess.org>.

Site gratuit, open source, sans publicité, très complet qui vous permet de participer à nos activités depuis votre canapé. (Ordinateur, tablette ou téléphone mobile).

Site fréquenté du débutant ne connaissant pas encore les règles (module d'apprentissage en français) au champion du monde (Magnus CARLSEN) !

À bientôt sur LICHESS !
Mon pseudo : claudefics
Claude WAECKEL



□ LE MODULE D'APPRENTISSAGE DE LICHESS.ORG

● CONTACT

RESPONSABLE DE LA SECTION :
CLAUDE WAECKEL



□ LA VOLÉE, ACTION TRÈS UTILISÉE AU PADEL.

□ RAQUETTES DE PADEL.

Projets : Faire découvrir le sport au plus grand nombre et proposer des rencontres à un tarif attrayant au niveau d'un ou plusieurs centres sur la région strasbourgeoise.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :
LUC HAEGY ET/OU BRICE LUDWIG
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :
BRICE LUDWIG

SALSA

La danse SALSA : plus qu'un sport !

■ **Tu as deux pieds gauches ?** Ce n'est pas grave, des profs qualifiés et réputés sont là pour t'aider à maîtriser des figures simples et efficaces en soirée. Rien de bien compliqué, la salsa est à la portée de tous.

L'association sportive du Crédit Mutuel innove et vous propose des cours de salsa : Le lundi à 12 h 30 au Gymnase AGR et/ou le mercredi à 18 h 30 au gymnase du Lycée Kléber. Les cours démarrent le mercredi 5 septembre à 18 h 30, les deux premières séances sont gratuites. Des cours évolutifs permettront de satisfaire aussi bien les débutants que les confirmés. La salsa c'est bien plus qu'un sport, il n'y a qu'à regarder le nombre de soirée et d'animation en plein air tout au long de l'année. C'est une activité fédératrice, c'est une promesse de soirées endiablées, de rencontres agréables et décomplexées au son de la musique latine.



Comme toutes les danses, la salsa est extrêmement bonne pour se muscler les jambes, les fessiers et les abdos. Pratiquée au moins deux fois par semaine, elle permet également de s'affiner, de brûler des calories et de la graisse. La salsa est, en effet, une danse qui se pratique à un rythme soutenu, une séance de deux heures de danse permet de mincir en plus de se tonifier. La salsa fait également travailler les muscles posturaux et de maintien. On gagne en souplesse et en élégance au quotidien ! Les bienfaits de la danse vont bien au-delà de l'aspect physique puisqu'elle permet également de s'évader, d'évacuer le stress et les petits soucis quotidiens, de développer la confiance en soi, de développer sa coordination et surtout de ne pas s'ennuyer le samedi soir !

Pratiquer une danse est indéniablement une expérience enrichis-

sante qui te permettra de faire de nouvelles rencontres dans un cadre divertissant et enrichissant.

Alors plus aucune excuse, viens danser à partir du mercredi 5 septembre au gymnase Kléber.

Par ailleurs, si tu t'intéresses aux danses de salon (Cha cha, rock, tango ...), l'association sportive du Crédit Mutuel propose des cours, si tu es intéressé, je t'invite à prendre contact via l'adresse mail ci-dessous.

Une réunion d'information aura lieu courant septembre.

Si tu as des questions, n'hésite pas à te manifester sur l'adresse : ascmcicdan@cmcic.com



CONTACT

RESPONSABLE DE SECTION :

THIERRY DADURE

ADJOINT DU RESPONSABLE :

SONIA KAUTZMANN,

FRÉDÉRIC NGUYEN

ET AURÉLIA SITTLER

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

AURÉLIA SITTLER

SELF-DÉFENSE

■ Une pratique adaptée à tous...

Le contexte social nous incite à apprendre les rudiments de la self-défense... Il ne s'agit pas de savoir se battre si nécessaire, mais aussi et surtout d'apprendre à gérer son stress en situation d'agression et avant cela d'apprendre à détecter les prémices d'une situation potentiellement dangereuse pour l'éviter.

■ En quoi ça consiste ?

Au cours des séances vous apprendrez donc :

- à anticiper pour éviter les situations dangereuses,
- à garder votre sang-froid et votre lucidité en début de situation,

- à vous protéger d'une ou plusieurs attaques,
- à riposter de manière efficace et légale.

La self défense se place autant sur un plan psychologique que technique, nous aborderons donc ces deux thèmes.

Pour une bonne application des techniques, il sera également nécessaire d'avoir un minimum de condition physique, nous en parlerons et quelques exercices seront expliqués et expérimentés mais nous laisserons la grande partie de cet aspect aux autres sections qui gèrent déjà très bien cela ☺

N'hésitez donc pas à venir découvrir notre nouvelle section self-défense qui a débuté dès le jeudi 23/08 et se déroulera tous les jeudis de 13h15 à 14 h en salle Synergie !



□ DÉMONSTRATION LORS DES FÉES DU SPORT.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

STÉPHANE MURER

INSTRUCTEUR

ET RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

MIKE MEJRI

NOUVELLES SECTIONS

ULTIMATE FRISBEE

■ **L'Ultimate Frisbee** est un sport jeune puisqu'il a été créé à la fin des années 1940. Les bases sont le fair-play, la mixité et l'absence de contacts. La valeur la plus importante est le fair-play. Voici un extrait du règlement international de cette discipline : *"Les sports utilisant un disque volant sont par tradition rattachés à un esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du fair-play. La haute compétition est encouragée du moment que celle-ci ne se pratique pas aux dépens du respect mutuel entre les joueurs, de l'adhésion aux différentes règles de chacun des sports se pratiquant avec un disque, et de la simple joie de jouer."* La deuxième grande valeur est le fait qu'il s'agit d'un sport mixte !!

En septembre 2017 naissait la section Ultimate Frisbee de l'ASCMCIC. Nous avons rapidement eu un créneau au stade de l'ILL chaque mardi de 12h à 13h30. Au total, on compte 11 licenciés pour la saison 2017-2018, hommes et femmes. Pour une première année, c'est une réussite.



■ Bilan de saison et perspectives

En termes de résultats, nous sommes aujourd'hui capables de lancer le frisbee, de jouer à l'Ultimate Frisbee, mais surtout de s'amuser, de transmettre ce plaisir et comprendre ce que signifie réellement "le fair-play". La fin de saison a été marquée par un échange avec la section Touch Rugby qui est une réussite puisque le plaisir était présent pour les deux sections.

Pour la saison prochaine, nous attendons plus de licenciés afin d'avoir une certaine constance pendant les créneaux d'entraînement. De plus, un échange entre le club d'Ultimate Frisbee de Strasbourg (les Sesquidistus) et la section est sur le point d'être mis en place. Cela aura pour but de créer un réseau "d'amis de la galette", réseau qui permettra de ne plus seulement attendre l'entraînement du mardi mais de pouvoir lancer dans les parcs avec d'autres personnes, ou de rejoindre le club si le côté sportif se fait sentir, ou même de

□ COUP DROIT : LANCER DE BASE.

se voir en-dehors du sport. Enfin, nous allons essayer de mettre en place des sessions de découverte de l'ultimate Frisbee afin que toute personne du groupe puisse venir essayer, et adopter, ce sport.

Tous autant que vous êtes, l'essayer c'est l'adopter, donc pas d'hésitation, rendez-vous pour la prochaine saison.

● CONTACT

RESPONSABLE DE LA SECTION :

NICOLAS MERSTORF / NICOLAS.

MERSTORF@E-I.COM / 06 40 73 59 98

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

NICOLAS MERSTORF



□ SPORT SANS CONTACT.



□ CATCH "CROCO" : LA MEILLEURE MANIÈRE D'ATTRAPER UN FRISBEE.



□ SPORT MASCULIN, FÉMININ ET MIXTE.

AU BOULOT À VÉLO

■ Le 9^e challenge "Au boulot à vélo" a eu lieu cette année sur deux semaines, du 11 au 24 juin.

Introduite par la journée du Vélo le mardi 5 juin, clos par la Remise des Prix le lundi 5 juillet.

Les coups de pédales ne se font pas que sur ces deux semaines, même si ce sont ceux qui comptent le plus.

Notre groupe "Salariés du Groupe Crédit Mutuel CM11" est cette année arrivé 2nd dans la catégorie Plus de 500 salariés. En quelques chiffres :

- **544** cyclistes / 4 200 salariés,
- **247** cyclistes en moyenne par jour,
- **34 137, 80** km parcourus,
- **Toutes les balises trouvées.**

Cette seconde place nous a fait gagner un vélo. Celui-ci sera intégré à la section Vélo, afin d'en faire bénéficier les salariés qui le souhaitent.

Déjà des nouvelles pour l'an prochain : le challenge se déroulera sur un mois !



Et déjà, des chiffres se bousculent dans nos têtes... Si nous encourageons nos collaborateurs à venir plus régulièrement au boulot à vélo, si nous nous y prenons à temps

pour faire une photo de groupe... Et si nous cherchions dès à présent un thème pour la photo de l'an prochain ? *imagine*



□ SURPRISE DE GROUPE.



□ PETITE REMISE DES PRIX.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

CLOTILDE DE LOURTHIOUX

ADJOINT DU RESPONSABLE

JACQUES GUERRINI

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

CLOTILDE DE LOURTHIOUX

SALLE DE SPORT

■ La salle de sport, un véritable lieu de convivialité dans lequel se croisent les sportifs un peu bourrin, les bobos en recherche d'un bien-être psychologique, les hyperactifs, les épicuriens, les musculeux, de nombreux gourmands gourmets... en résumé : que des gens heureux.

Ce temple de l'effort est devenu LE véritable catalyseur d'énergies positives.



Un univers composé de 2 salles de sport, 2 vestiaires confortables qui accueille près de 500 sportifs passionnés, tous en mode loisir.

Un lieu que certains considèrent encore trop petit, étriqué trop étroit surtout entre midi et 2. Mais certainement plus agréable et spacieux en fin de journée.

Des salles lumineuses en lumière naturelle ou artificielle équipées du dernier matériel en vogue et sur-

tout de miroirs psychédéliques. Une ambiance électrique lorsque certains animateurs scandent d'une voix forte avec ou sans micro le rythme des différents exercices

Bref, un univers extraordinaire qui scinde et surtout pimente nos (trop) longues journées de travail mais surtout qui élimine notre stress, booste notre adrénaline et stimule notre bien-être. Un lieu de partage d'effort et de convivialité.

AÏKIDO

■ L'Ultimate Frisbee

Sous l'impulsion de son professeur toujours aussi dynamique, la section a continué de se développer cette saison encore. Afin de rejoindre le dojo de la salle des fêtes de Schiltigheim, le service de covoiturage s'est adapté à la localisation des pratiquants sur les différents sites du groupe.

Les séances supplémentaires du samedi matin baptisées cours "CHUT" se sont poursuivies cette saison avec encore plus de participants. Cette séance particulière vient compléter les séances d'apprentissage traditionnelles. Elle permet de travailler, pendant une heure complète, de façon un peu plus soutenue et surtout en silence. L'objectif est d'arriver à une pratique plus souple, plus mobile et d'intégrer des automatismes.

Les entraînements sont accessibles à tous, quels que soient l'âge, le sexe et la condition physique.

■ Principaux événements

Afin de faire découvrir aux autres cet art martial, et leur transmettre le virus du tatami, le groupe a parti-



□ COURS CHUT DU SAMEDI MATIN

cipé à différents événements tout au long de l'année.

En septembre, à l'occasion de la rentrée des sports, une démonstration de différentes techniques a eu lieu en plein air place Kléber à Strasbourg.

En février, le 7^e DAN de renommée mondiale Philippe GOUTTARD, a pour la troisième fois, transmis son savoir-faire en dirigeant un cours. Son sens de la pédagogie lui permet de s'adapter à chaque pratiquant afin de le faire progresser au mieux.

Au mois de mars, la section a proposé un atelier découverte lors de la 8^e édition des Fées du sport, rappelant ainsi que l'aïkido est certainement l'art martial le plus

adapté aux femmes. En effet, sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, et le relâchement musculaire.

Au mois de mai une délégation nombreuse a participé à un stage intensif d'une semaine à Karlsruhe dans un cadre convivial. Ce stage a permis de rencontrer des pratiquants d'autres clubs alsaciens mais aussi allemands et suisses. Les participants sont revenus ravis, aussi bien par la qualité de l'enseignement que par les activités annexes proposées sur le site (Piscine, Sauna, Bowling ...). Beaucoup ont déjà réservé leur hébergement pour la prochaine édition.



□ STAGE AVEC PHILIPPE GOUTTARD EN FÉVRIER À SCHILTIGHEIM.



□ DÉLÉGATION AU STAGE DE KARLSRUHE.



■ Résultats

Afin de marquer la progression des participants, des passages de grades ont été organisés cette saison avec un nombre record de candidats. En particulier, 4 membres de la section ont obtenu leur 2^e Kyu, ce qui leur permet de porter le Hakama, le pantalon japonais qui se met au-dessus du Kimono. Cette étape importante salue d'une

part une capacité à réaliser l'ensemble des techniques de base et d'autre part à chuter et à accepter la technique de son partenaire sans difficultés.

Cette réussite s'est faite grâce à un travail assidu des pratiquants et à la mise en place de journées de révisions dédiées à cet objectif.

Le 1^{er} Kyu constitue la prochaine étape ; il s'agit de l'ultime prépara-

■ PROMUS DE LA SAISON.

DE GAUCHE À DROITE : DEBOUT RÉGIS STRUB, JAMAL CHIROUR, NELSON GUIMARAES ET DEVANT PHILIPPE LARCHER ET CHRISTOPHE ROYER POUR LA SAGESSE IL RESTE ENCORE UN PEU DE BOULOT !

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

BRUNO JOUAULT

ADJOINT DU RESPONSABLE :

PHILIPPE LARCHER

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

MARJORIE HERLET

tion avant de se présenter aux examens du 1^{er} dan, qui se déroulent à l'extérieur du club, devant un jury régional. Nul doute que la motivation des pratiquants et des enseignants permettra d'atteindre ce bel objectif dans les saisons à venir.



AVIRON

■ De multiples formules...

Si l'envie d'un sport en plein air en toute saison vous tente, venez essayer l'aviron ! Vous découvrirez un sport complet, à pratiquer seul ou à plusieurs, au sein du Rowing Club de Strasbourg :

- Organisation de séances d'initiation : pour tous niveaux et tous âges.
- Multiples créneaux d'entraînements : entre 12h/14h, le soir, le week-end.
- 2 formules d'inscription possibles (inscription complète au club, ou inscription à tarif réduit limitée à 2 créneaux / semaine)
- Participations à certaines régates régionales 'loisirs'
- Avec également des appareils de fitness & musculation à disposition en cas de météo difficile...

■ La section propose aussi...

Et pourquoi pas une petite sortie

en canoës/kayaks ? Que ce soit le soir après le boulot, à midi, ou même le week-end, la section dispose de matériel directement disponible sur le site du Wacken (derrière la cantine, départ possible directement sur l'Aar).

Enfin, pour ceux qui préfèrent rester au chaud, des rameurs d'intérieur vous attendent dans la salle de sport de l'asCMCIC.

3 créneaux sont disponibles :

- Mercredi de 17 h 30 à 18 h 30
- Vendredi de 13 h à 14 h
- Vendredi de 17 h 30 à 19 h 00

Des séances d'initiation sont organisées pour découvrir l'utilisation de l'appareil et parfaire le geste, avant de poursuivre en pratique libre.



● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

OLIVIER BAER

ADJOINT DU RESPONSABLE :

THIERRY BERTHOME

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

OLIVIER BAER



BADMINTON

Raquette en bois et balle en mousse

■ Une année de plus à pratiquer un sport de plage. Vous savez, ce sport avec des raquettes en carton et des balles en mousse. Et cette année nous étions 72 à nous imaginer, une serviette un parasol et un cocktail à la main au bord de la mer (mais sans le parasol et sans le cocktail).

Pour jouer, nous avons 3 plages (horaires) à notre disposition :

- Mardi, de 12h à 14h, à la salle Herrade de Kœnigshoffen
- Mercredi, de 18h à 20h, à la salle Karine de Haute pierre
- Jeudi, de 12h à 14h, à la salle Herrade de Kœnigshoffen

Au badminton on est une grande famille formidable, et comme dans toute famille formidable il y a ceux qui veulent s'amuser en loisir, et ceux qui veulent rouler les autres (dans le plus pur respect de l'esprit de Pierre de Coubertin). Et c'est pour ces derniers qu'on avait le championnat Corpo !

Championnat corpo : nom commun désignant un championnat regroupant différentes entreprises locales qui s'affrontent dans la joie et la bonne humeur pendant toute une saison sportive.

Cette année, un record a été battu avec 5 équipes de l'AS CM-CIC inscrites à ce championnat (et je m'arrête là. Pour en savoir plus il faudra lire la section "championnat corpo").

■ **Plage, raquette en bois et balles en mousse.**

Dans le langage courant, "plage, raquette en bois et balle en mousse" peut être traduit par "section loisir".

Comme indiqué dans notre introduction, nous avons 3 créneaux où tout le monde est convié, du début



tant au joueur confirmé. Le but est de jouer tous ensemble, dans la joie et la bonne humeur, l'amour...

Si vous avez envie d'essayer, n'hésitez pas à passer à un des créneaux et demander l'autorisation d'entrer sur un court (vous pouvez aussi envoyer un mail au préalable à notre fabuleux responsable de section si vous avez des questions).

Si vous n'avez pas de raquette, on pourra vous en prêter une, pensez juste à prendre une tenue sportive et des chaussures de sport (oui, je sais, je parlais de tongs, mais malheureusement ça ne maintient pas super bien la cheville).

L'année prochaine : à la rentrée, des cours seront mis en place le mercredi soir. Les modalités sont à venir, mais le but sera d'aider ceux qui le veulent sur des thèmes de leurs choix (déplacement, frappe, amortis, ...).

■ **Salle, raquette en métal et volants en plumes d'oies**

En plus des créneaux loisirs, notre section participe au championnat CORPO 67 qui regroupe de nombreuses entreprises de la région à travers 4 divisions.

"Cette simple astuce permet à l'AS CM-CIC d'augmenter ses chances de remporter le championnat CORPO ! Les autres entreprises les détestent."

Et cette simple astuce est d'avoir inscrit 5 équipes ! Donc plus de chances de l'emporter.

Comme nous avons plus de 1724 anecdotes à raconter cette saison, je ne pourrai malheureusement pas toutes les compter ici (on m'a dit que la gazette ne pouvait pas être distribuée en 17 volumes dont 15 dédiés au badminton). Mais bonne nouvelle ! Ces anecdotes ont été contées tout au long de l'année sur le blog de l'ascmcic (<https://ascmcic.wordpress.com/category/badminton/>) (vous pouvez essayer de cliquer sur la gazette, mais je ne garantis pas le résultat).

LES RÉSULTATS DE CETTE SAISON EN CHAMPIONNAT CORPO SONT :

- L'équipe 1 joue en Division 1 et termine...
1^{er} / 6 ! #champions #bravo #félicitations.
- L'équipe 2 joue en Division 1 et termine...
2^e / 6 ! #Bravo #2^eA1point.
- L'équipe 3 joue en Division 3 et termine...
2^e / 11 ! #Plus1^{er} #tristesse #BravoQuandMême.
- L'équipe 4 joue en Division 4 et termine...
5^e / 11 ! #MoitiéDeTableau #Bravo.
- L'équipe 5 joue en Division 4 et termine...
3^e / 11 ! #Podium #BienJoué.



□ ÉQUIPES 1+2, ÉQUIPE 3, ÉQUIPE 4, ÉQUIPE 5.



Cette année 33 joueu-r-se(s) se sont répartis dans nos 5 équipes. Bravo à tous et j'espère qu'ils ont passé une belle saison.

"Last but not least", deux équipes se sont rendues aux jeux mondiaux interentreprises de la BAULE.

Pour résumer ce qu'il s'est passé, je ne dirais qu'une chose : <https://ascmcic.wordpress.com/2018/06/01/badminton-ready-for-the-world-company-sport-games-2018/> (oui, ça n'est toujours pas très efficace dans un magazine... Vous pouvez aller directement sur le site, ça sera plus simple).

On peut aussi dire que les deux équipes sont arrivées jusqu'aux 1/8 de finale, ce qui les place entre la 9^e et la 16^e place.

#Bravo à elles deux pour le parcours, sachant qu'il y a des équipes avec un niveau très élevé aux jeux

(que ce soit français, européen ou mondiaux).

Pour finir, je voudrais remercier tous les joueurs de cette saison, qu'ils soient loisirs ou compétiteurs, ça m'a fait plaisir de vous voir. J'espère que vous avez pris du plaisir dans le jeu et avec les autres joueurs, et que vous en prendrez encore l'année prochaine.

Pour ceux qui seraient tentés, notre porte (de gymnase) est toujours ouverte (aux horaires indiqués en début d'article... car en dehors de ces horaires, je suis quasi sûr et certain qu'elle vous sera fermée).



□ JOUEURS QUI ÉTAIENT AUX JEUX MONDIAUX DE LA BAULE.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

MAXIME PORTÉ

ADJOINT DU RESPONSABLE :

ALEX OCAMPO

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

MAXOU



BASKET-BALL

La section Basketball de l'ASCMCIC c'est :

- Deux équipes :
 - Une équipe féminine en championnat civil départemental.
 - Une équipe masculine en championnat corpo.
- Une équipe masculine championne du challenge Interentreprises Basket 3x3 des Lauriers du sport pour la deuxième année consécutive.
- Une belle 12^e place aux Jeux Mondiaux d'entreprises FFSE à la BAULE.
- Un atelier aux fées du sport 2018.

Mais aussi des entraînements, de la compétition, des matchs amicaux, des pots, des barbec'...

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION : **MARIA BENBRIK**

ADJOINT DU RESPONSABLE : **DELPHINE LIAIS ET ARNAUD BOCQUET**

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE : **MARIA BENBRIK**

Un grand merci à mes deux acolytes Delphine LIAIS et Arnaud BOCQUET pour leur investissement et leur aide à la gestion de la section tout au long de la saison.



ASCMCIC À LA BAULE (JEUX MONDIAUX DU SPORT ENTREPRISE).



MATCH AMICAL ASCMCIC VS AU SCHILTIGHEIM.



ATELIER BASKETBALL AUX FÉES DU SPORT 2018.

"L'EFFORT PHYSIQUE, LE DÉPASSEMENT DE SOI AU SERVICE DE SON ÉQUIPE."

COURSE À PIED

Budapest

Budapest la Perle du Danube

Le dimanche 15 octobre 2017, une délégation de sportifs de l'ASCMCIC a décidé de vérifier si Budapest était bien l'une des plus belles villes d'Europe. Pour ce faire, plusieurs possibilités s'offraient à nous : dîner croisière, visite guidée en autobus, tour de la ville en vespa, ... Un vaste choix, certes, mais il manquait toujours le côté sensation forte !

C'est le "Festival des courses" qui a rassemblé une majorité d'adeptes de running !

Ainsi, sous un joli ciel bleu, bien chaussés et tout de bleu vêtus, certains ont suivi le circuit SPAR grande

découverte de 42,195 km, communément appelé MARATHON. D'autres, plus raisonnables, ont opté pour la promenade THEODORA des berges (30 km) et d'autres encore ont testé le parcours ACTIMEL parc & ambassades (10 km), se disant que passer devant la maison de la terreur permettrait de faire le plein d'émotions !

Le départ du marathon est donné à 9 h 30. Que de monde à quitter la place des Héros pour se diriger vers le pont des Chaînes Széchenyi !

Après un petit tour dans Buda, la course a longé la rive gauche du Danube où se trouvent notamment le Château et le Bastion des Pêcheurs !

Retour à Pest par le pont de la Liberté pour se diriger vers le Parlement (Rive droite)

Et puis d'un coup, les sourires s'effacent, les muscles se durcissent !

Allez, on s'accroche ! Plus que 10 km ...





Mal aux jambes ! Certains marchent, d'autres s'étirent !

Encore 5 km, puis 4, plus que 3 ... si je m'arrête, je ne repars plus !!!

Dernier kilomètre, ..., on entend la voix de l'animateur, ..., l'arrivée est proche, ...,

Derniers 100 mètres !!! C'est écrit à l'arrivée.

"NOUS SOMMES TOUS DES HEROS"

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

FRÉDÉRIC NGUYEN

ADJOINT DU RESPONSABLE :

CÉDRIC GRENADOS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

PHILIPPE VOGT

LES RÉSULTATS : 42,195 KM

• Matthieu Fargetton	03:37:35
• Christian Steiner	03:50:09
• Céline Weitz	03:54:12
• Philippe Vogt	03:55:19
• Virginie Hebting	04:21:33
• Philippe Soudier	04:34:02
• Virginie Soudier	04:34:06
• Didier Schuller	04:37:35
• Sandra Di Cola	04:44:30
• Thierry Dadure	05:21:46



30 KM

• Jacques Tincelin	02:23:47
• Loïc Coisson	02:33:28
• Philippe Poos	02:57:05
• Christophe Loup	03:03:10

10 KM

• Dominique Mengin	58:15
• Yves Tazelmati	01:04:37
• Catherine Meyer	01:06:40
• Rosie Dadure	01:06:50

BRAVO A TOUTES ET A TOUS !!!

**MERCI aux organisateurs, photographes, accompagnants !
Ce séjour a été une belle expérience et a rendu BUDAPEST encore plus belle !**

Le challenge Run'Entreprise



Les bienfaits du running pour le corps et l'esprit sont très nombreux. Ce sport en vogue permet entre autres de renforcer ses défenses immunitaires, de muscler son cœur et de combattre l'hypertension et l'obésité. Courir forge aussi un mental de fer et fait baisser le stress qui s'accumule dans notre vie moderne.

Tous ces bienfaits sont personnels et caractérisent notre sport fétiche comme un sport individuel.

Depuis la participation de nombreux coureurs de l'asCMCIC au

challenge Run'Entreprise, un esprit d'équipe s'est peu à peu déployé. Au fil des courses, chaque coureur a donné le meilleur de lui-même pour faire progresser l'équipe.

La saison passée restera un moment historique pour la section tant la lutte pour la victoire a été âpre avec la Team ASC Messier Bugatti. Jusqu'à la dernière course à Illkirch les deux équipes se tenaient à quelques points et finalement l'asCMCIC termine 1^{re} avec 3 pts d'avance.

Nous avons engagé 3 équipes sur 23 pour participer au challenge de 8 courses choisies par la FFSE. Les objectifs étaient différents. Si les Run'Aar défendaient leur titre 2016-2017 et jouaient le général, les 2 autres équipes participaient activement et nos coureurs avaient plaisir à se retrouver sur chaque course suivant leur disponibilité.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

FREDERIC NGUYEN

ADJOINT DU RESPONSABLE :

CEDRIC GRENADOS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

DIDIER HORLACHER



L' AFTER COURSE.

LE CLASSEMENT FINAL

Equipe	Points	Bonus	Total	Points	Bonus	Total
1 Crédit Mutuel_Run'Aar	23	0	23	197	0	197
2 ASC Messier Bugatti	25	0	25	194	0	194
3 Mars_2	17	0	17	165	0	165
4 Fisher Scientific	16	1	17	122	7	129
5 Octapharma_1	12	0	12	113	9	122
6 Adient	13	0	13	122	0	122
7 Mars_1	10	2	12	97	14	111
8 Lilly_1	14	0	14	109	0	109
9 Crédit Mutuel_1	21	0	21	107	0	107
10 Crédit Mutuel_2	11	1	12	85	14	99
11 Foncia	8	2	10	68	16	84
12 Altran 1	9	0	9	72	0	72
13 Mondelez-Suchard	15	1	16	64	4	68
14 CPAM	5	2	7	44	10	54
15 Eurométropole	7	1	8	49	5	54
16 Lilly_2	3	2	5	41	11	52
17 Octapharma_2	6	0	6	40	2	42
18 SOCOMEC 2	1	1	2	30	2	32
19 MMA	4		4	27	6	33
20 Lilly_3	0		0	25	1	26
21 SOCOMEC 1	1	0	1	22	3	25
22 Altran 2	0	0	0	12	0	12
23 Octapharma_3	0	0	0	10	1	11



ÉQUIPE PRÉSENTE À LA DERNIÈRE COURSE DU CHALLENGE.



LES ÉQUIPES DE LA NOUVELLE SAISON 2018/2019.

□ REMISE DU TROPHÉE RUN'ENTREPRISE
AVEC M. VINCENT COLLET.



SEMI MARATHON FESTIF DU MVA : UN EXCELLENT CRU !

■ Le 17 Juin 2018, la délégation brésilienne de l'ASCMCIC a pris le départ du Semi-Marathon Festif du MVA.

Au programme : des kilomètres, du vin, de la musique avec un DJ privé, la fête tout le long du parcours, des danses et des rocks endiablés.

Bizarrement, les kilomètres paraissaient plus longs après chaque ravito gastro-vinique (on se demande bien pourquoi).

L'événement a été une réussite.

La fête a d'ailleurs continué après la ligne d'arrivée, au village marathon de Molsheim.

S'il y a date à retenir dans le calendrier de tout sportif de l'ASCMCIC, c'est bien celle du Marathon du Vignoble d'Alsace.

Donc rendez-vous à tous les sportifs l'année prochaine pour une nouvelle édition tout aussi folle.



● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

FRÉDÉRIC NGUYEN

ADJOINT DU RESPONSABLE :

CÉDRIC GRENADOS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

VIRGINIE SOUDIER

□ VIRGINIE SOUDIER, PHILIPPE SOUDIER, JACQUES GUERRINI, YVES TAZELMATI, CAMILLE TAZELMATI, PAULINE TAZELMATI, SABRINA MILLET, MICHAËL MILLET, CHRISTIAN CASTELNAU, JEAN-FRANÇOIS CLEBER, SÉBASTIEN TRUC, STÉPHANIE HOMMEL, CARINE GERST, LAURENT JAGER, FRÉDÉRIC NGUYEN.

Semi-Marathon des Vignobles d'Alsace

17/06/2018

SECTION CYCLO

2018, l'année de la renaissance !

Les amoureux de la petite reine au Crédit Mutuel et au CIC sont enfin réunis au sein de la section CYCLO, lancée officiellement au début de l'année 2018.

La section compte pour le moment une trentaine de membres, dont une bonne moitié se réunit deux fois par semaine, les mardis et jeudis midi au départ du petit parking de la tour CIC Est. Au programme, un parcours sportif (40-45km) et un parcours loisir (30-35km), pour envi-

ron 1h30 de plaisir sur les routes du Kochersberg (et autres). Des sorties plus longues sont organisées ponctuellement les week-ends pour prendre un peu d'altitude.

Nous participons également aux manifestations cyclotouristes organisées dans la région (Circuits Rohan à Epfig, Bugatti à Molsheim, les Myrtilles à Ottrott...) et les plus téméraires sont allés défier les Hautes-Vosges le 24 juin lors de l'Alsacienne Cyclosportive (voir article dédié). Un autre projet cyclosportif grandiose est déjà en préparation pour 2019 !

Que ce soit pour une sortie loisir de 30km ou une Cyclosportive de 150km, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux à l'ASCMCIC. Si pour vous, vélo est synonyme de plaisir, de liberté et de convivialité, n'hésitez plus à nous rejoindre !



□ SORTIE À MIDI AU DÉPART DU WACKEN.



□ PARTICIPATION AU CIRCUIT ROHAN À EPFIG LE 6 MAI 2018.



□ PRÉSENTATION DE LA TENUE CYCLO ASCMCIC.

L'Alsacienne, la cyclosportive des Hautes Vosges !

Première participation de 10 cyclistes de l'ASCMCIC à une épreuve chronométrée.

Et quelle course ! Des cols, des cols et encore des cols : Grand Ballon, Markstein, Bannstein, Firstplan, Petit Ballon, Breitfirst et à nouveau Grand Ballon pour une arrivée tout en haut du Molkenrain. Avec 170 km et 4500 m de D+, l'Alsacienne est définitivement rentrée dans le top 10 des cyclo sportives les plus difficiles de France et n'a rien à envier aux courses cyclistes des Alpes.

Bravo à tous nos cyclistes finisseurs et RDV en 2019 pour un nouveau challenge.



□ ARRIVÉE AU MOLKENRAIN (VINCENT MARQUET, LAURENT ULRICH, FRANCK SILVA, PHILIPPE SOUDIER, MARC THOMAS).

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

JEAN-GEORGES DONIUS

ADJOINT DU RESPONSABLE :

MATTHIEU FARGETTON

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

MATTHIEU FARGETTON

ET PHILIPPE SOUDIER



LA PRESSION MONTE...

(MATTHIEU FARGETTON, VINCENT MARQUET, ERIC POORTMANS, BERTRAND STUCKI, FRANCK SILVA, LAURENT ULRICH, PHILIPPE SOUDIER, LAURENT MARTZ).

ÉQUITATION

■ Une section équitation qui trotte voire galope. Des cavaliers assidus qui prennent leurs marques avant d'évoluer vers des plaisirs sportifs inégalés.

■ Stages et quelques participations aux compétitions CSO et TREC.

"Pourquoi monter à cheval ?"

Une question qui ne se pose pas. Les réponses pourraient être "c'est comme voler comme un oiseau ; nager comme un dauphin, ou travailler comme un bourrin ..."

Une autre question pourrait se poser "Pourquoi je ne monte pas à cheval sacrebleu ?!" Et les motifs sont multiples et souvent factices. Alors j'en profite pour donner les bonnes réponses histoire d'effacer ces mauvaises excuses.

"C'est trop cher." Beuhhh non.

D'autant qu'au temps passé au club, le coût horaire tombe à celui d'un p'tit pain au chocolat.

"C'est trop loin !" Ben alors là, ça dépend d'où l'on vient. En revanche, c'est à 15 min du boulot (en respectant la limitation de vitesse et en voiture).

"C'est trop dur !" Bon, c'est vrai que la selle n'est pas rembourrée en mouton laineuse. C'est du bon cuir qui s'accroche parfaitement sur la toile de ton pantalon d'équitation. Sur le plan technique, bah, comme tous les sports, la difficulté est relative. Plus t'en fait, moins c'est dur. Faudra s'entraîner. D'un autre côté, lorsqu'on voit les mêmes à cheval...

"J'ai pas le temps !" Bon ben là, cet argument pourrait être implacable s'il n'était pas lié à une certaine mauvaise foi. Car on se prend toujours un peu de temps pour une p'tite bière, un bon match de foot, ou autre excuse qui semble légitime. Pour autant, pour celles et ceux qui sont dévorés par leur boulot ou d'autres activités personnelles, il sera possible de monter "quand on veut comme on peut". Pas belle la vie ?



□ CSO - SAUT D'OBSTACLES.



□ CHEVAL AVEC YVES.



□ PONEY AVEC ELEA.



□ LIEN VERS LE SITE DU WALDHOF

"J'ai peur !" Coup de bol, les chevaux ne sont pas carnivores et ne vous sautent pas dans les bras en remuant de la queue lorsqu'ils vous retrouvent. S'il s'agit de dimensions, pas de soucis, le cheval ou le poney se décline en plusieurs tailles. Les enseignants sont pédagogues et assureront ce passage d'une peur légitime vers une confiance responsable. Donc, pas d'inquiétudes.

En bref, je t'invite à sauter le pas. Viens vivre cette expérience unique et intense à partager avec un animal mythique. Ce n'est pas la licorne que tu as rêvé de chevaucher (ou un autre animal légendaire) mais ...ça y ressemble.

Pour mémoire, notre Association a noué une relation étroite avec l'École d'Équitation du Waldhof, deuxième club alsacien. Son infrastructure offre une large possibilité de vivre une passion équestre à l'intérieur d'un manège, à l'extérieur, dans

une carrière ou un terrain de cross voire sur une piste de galop ou tout "naturellement" dans la forêt de la Robertsau et celle de la Wantzenau.

Les disciplines sont multiples. Du pony games au saut d'obstacles (CSO) en passant par le dressage, le hunter, le travail à pied, la voltige ou le TREC, la possibilité de vivre une émotion restera toujours aussi intense.

Et si tu avais quelques questions, n'hésite pas à en parler avec Gregory, Anne-Léonie, Valérie, Anne-Sophie, Dominique, Eléa, Laetitia, Yves, ...

Et si tu souhaites découvrir ce sport ou tout simplement remettre le pied à l'étrier, n'hésite pas, contacte-moi.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

YVES TAZELMATI

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

YVES TAZELMATI

FUTSAL

■ La section Futsal se compose d'une quinzaine de membres de tous niveaux et de tous âges.

Les entraînements ont lieu tous les mercredis de 18h à 20h au gymnase Schwilgué à Strasbourg.

Nous ne participons à aucune compétition officielle.

Les séances d'entraînement sont simplement l'occasion de se dépenser et de maintenir son corps en forme, dans la bonne humeur et la convivialité !

Mais en fonction de l'évolution de la section et des envies des joueurs



□ SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT.

et joueuses, nous pourrions envisager d'inscrire notre équipe au championnat local de Futsal.

Les entraînements reprendront début septembre.

Tu as envie de nous rejoindre ?

N'hésite pas ! Ne serait-ce que pour participer à quelques séances et découvrir notre section !

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

JULIEN SCHNEIDER

ADJOINT DU RESPONSABLE :

PIERRE STRENG

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

JULIEN SCHNEIDER



Le golf, demain
je m'y mets
AUJOURD'HUI



GOLF

■ Le Golf, c'est 600 000 joueurs en France dont plus de 400 000 licenciés. Tout le monde peut y jouer et ce quel que soit l'âge, d'ailleurs le joueur le plus âgé recensé a 102 ans !

Mais c'est surtout un sport ancré dans la nature, non violent, intergénérationnel que l'on peut partager en famille, entre amis, entre collè-

gues et avec des joueurs de niveaux différents.

Au niveau de l'AS, la section Golf regroupe 70 membres répartis en 2 sous-sections.

La sous-section Wantzenau permet de jouer sur le parcours de la Wantzenau grâce aux 6 droits de jeu détenus par l'ASCMCIC. Cet accès est réservé à ses membres moyennant une cotisation annuelle individuelle de l'ordre de 550 euros.

La sous-section Illkirch propose des cours collectifs toute l'année par groupe de niveau, du débutant au plus confirmé. Ces cours sont dispensés au Golf de Strasbourg par un professeur diplômé dans le

cadre d'un forfait de 5x1H au prix de 75euros par personne, auquel s'ajoutent les frais d'adhésion à la section de l'ordre de 50 euros.

Des rencontres conviviales sont également proposées à nos membres sur les différents golfs de la Région afin de partager cette passion autour de la petite balle blanche.

LES FAITS MARQUANTS DE LA SAISON

• Golf Entreprises

L'ASCMCIC a terminé 1^{re} d'Alsace et 3^e de la Ligue Grand Est (au terme de 2 jours de tournoi au Golf d'Épinal) représentée par des joueurs

des 2 sous-sections. Une très belle performance !

• Les Fées du sport

Pour la première fois, un atelier golf a été proposé à cette manifestation 100 % féminine. Plus de 80 fées ont été initiées lors de cette soirée. Face au succès, l'atelier sera sûrement reconduit l'année prochaine et nous espérons avoir suscité la passion pour ce sport !

• Organisation d'une séance

Découverte

Cette séance s'est déroulée le 9 juin dernier au Golf du Fort à Illkirch, et a regroupé 17 personnes encadrées par 2 professeurs diplômés et le tout dans la joie et la bonne humeur. Cette séance nous a permis de recruter 2 nouveaux membres !

• Participation aux Olympiades de La Baule



La section a également participé aux Jeux Olympiques Interentreprises de La Baule et est repartie avec une médaille d'argent dans son escarcelle ! Encore une très belle performance !

Les maîtres mots restent convivialité et détente, alors n'attendez plus !

• CONTACTS

SECTION ILLKIRCH :

ASCMCICGOL@CMCIC.COM

SECTION WANTZENAU :

LUC WOLF

CORPO ENTREPRISES :

MARIE PERROT STUDER

PÉTANQUE

■ La section pétanque se réunit toutes les semaines pour jouer au boulodrome de Strasbourg (derrière la piscine du Wacken) dans la bonne humeur pour des parties endiablées, en triplette ou doublette !

Les jours sont fixés en fonction du nombre de participants inscrits au doodle. Comme notre sport subit les contraintes de la météo, nous n'avons pas de jour fixe mais nous organisons généralement les entraînements les mercredis/jeudis de 18h à 20h.

La section participe également aux événements proposés par l'association :

- Olympiades Crédit mutuel.
- Jeux européens du sport d'entreprise.
- Jeux mondiaux du sport d'entreprise.
- Les Lauriers du sport.

Jeux Mondiaux d'entreprise à la Baule

Cette année, la saison a été marquée par les jeux mondiaux à la Baule !

Trois doublettes étaient présentes lors de ce tournoi. Le niveau était élevé... mondiaux oblige, mais nos représentants ont fait honneur à la section !

• Équipe 1 – Poule N° 12:

1^{er} sur 6 à Qualifiée pour les 32^e.

• Équipe 2 – Poule N° 9:

4^e sur 6 à un match près, qui fut très serré, l'équipe passait en 32^e...

• Équipe 3 – Poule N° 7: 5^e sur 6.

Même combat pour le tournoi de triplette, auquel 2 équipes étaient inscrites.

• Équipe 1 – Poule N° 13:

2^e sur 6 à Qualifiée pour les 32^e (défaite 5-13).

• Équipe 2 – Poule N° 14: 5^e sur 6.

Nous n'avons pas à rougir de nos performances vues le niveau des concurrents, notamment face à des équipes qui présentent tant de joueurs.

Par exemple, BNP (12 joueurs), Dassault (20 joueurs), FASBF (Banque de France, 42 joueurs), Veolia (10 joueurs pré sélectionnés), Roche (18 joueurs), Airbus (30 joueurs),...

On peut noter aussi une belle performance de l'équipe 2 en doublette. Elle avait dans sa Poule une équipe "Veolia" et elle a réussi à lui marquer un point !!! (13 – 1) et ce n'est pas un mince exploit au vu des résultats des "Veolia"...



• CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

LANG PHILIPPE

ADJOINT DU RESPONSABLE :

MATHIEU JEAN SÉBASTIEN

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

REIBEL THOMAS

Rendez-vous l'année prochaine à Salzbourg pour les jeux européens d'entreprise !

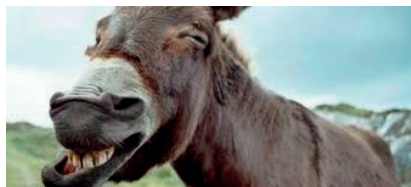


MONTAGNE

■ La saison en chiffres.

La saison 2017-2018 de la section montagne, c'est :

- 106 inscrits dont 74 membres actifs.
- **38 sorties sur l'année :**
 - 8 en ski de randonnée, dont un raid d'une semaine;
 - 6 en alpinisme;
 - 2 en via ferrata;
 - 19 en randonnée, dont un séjour rando de 5 jours dans les Alpes en août;
 - La petite traversée des Vosges en VTT (4 jours).
- 1 week-end familial multi-activités (rando, VTT, escalade, via ferrata).
- 1 entraînement d'escalade par semaine en salle.
- Des sorties escalade sur les falaises de la région dès les beaux jours, le week-end ou le soir après le boulot.
- Des sorties VTT régulières dans les Vosges.



■ La saison en lettres

(Toute ressemblance avec une lettre anonyme est fortuite et pleinement assumée).

MAIS QUE FAIT "ASCMCICMON" DE TOUS CES WEEK-ENDS ???

Vous avez peut-être reçu ce message : la section Montagne de l'Association Sportive organise une journée âneries le 27/05/2018, en indiquant que c'est "avec des ânes, mais contrairement au boulot, des vrais".

Le Crédit Mutuel compterait donc lui aussi des ânes dans ses rangs... Mais nous n'en voyons pas autour de nous.

Que fait donc la section Montagne de l'ASCMCIC, ou plutôt "ASCMCICMON" comme Outlook aime à la surnommer, de tous ces week-ends et jours fériés où vous devriez venir, vous, membres ou non de l'ASCMCIC



et artisans du succès de notre association ? Les sorties sont-elles réservées aux membres de la section ?

Serait-ce la même logique pour les 37 autres sorties prévues au programme (cadeau des organisateurs suite à leur travail de préparation), dont l'accès est réservé aux seuls êtres humains ? Ou que le matériel mis à disposition aléatoirement à tous ceux qui le souhaitent ?

Cette année, 4 sorties alpinismes, un séjour de 5 jours de randonnée et 4 randos à la journée sont encore au programme, la section va-t-elle garder cette information jalousement ? On n'ose imaginer... à moins que l'ASCMCIC décide, comme l'an dernier, de ne pas taire le contenu du programme : vous pouvez être sollicités pour partager une tranche de vie avec vos collègues de l'entreprise,

mais vous ne serez pas sollicités pour offrir la tournée générale.

Si, comme nous, vous trouvez cela déséquilibré, voire aberrant, n'hésitez plus : connectez-vous à notre site et inscrivez-vous ! Si montagne il y a, elle est à tout le monde : ne vous laissez pas plus longtemps spolier et moquez-vous ouvertement des détracteurs de l'ASCMCIC.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

GILLES ANDRE

ADJOINT DU RESPONSABLE :

DENIS HUSSER, EMMANUEL PLOMB

(SKI DE RANDONNÉE),

ALEX CHAUVY (RANDO),

SERGE SCOTTI (VTT)

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

REIBEL THOMAS

NATATION



■ Comme des poissons

dans l'eau...

La section Natation termine sa 5^e saison d'existence en pleine santé avec ses 43 membres et nous respectons presque la parité hommes/femmes avec nos 18 féminines.

Cette saison, nous avons fait notre possible pour célébrer ce 5^e anniversaire, tant sportivement que par nos sorties conviviales... voyez par vous-même !

■ 2018... Une année

bien chargée !

Nous avons débuté la saison par le côté festif... annonciateur des futurs résultats sportifs ? À ce stade, rien n'était moins sûr. "Mais *a fortiori*, pour la cohésion d'une équipe, la convivialité c'est important" (Dixit Didier DESCHAMPS ?).

Donc dès novembre les irréducibles se sont retrouvés déguisés lors d'une soirée HALLOWEEN endiablée organisée par le Club de Basket d'Ohnheim - Fegersheim.

Ont suivi une sortie Bowling, puis une sortie LASERMAXX à Dor-

□ À LA BAULE : CHRISTINE SCHMITT, ANNE-SOLÈNE DEIBER, BRENDA MORIOU, STÉPHANE MURER, MICHAËL GRAMMONT, NICHOLAS OSBORN, DAVID FLEUTRE, EMANUELLE RENAUD.

lisheim... pour qu'enfin on se fixe des objectifs forts : permettre à nos membres d'atteindre leurs objectifs de perfectionnement, de dépassement de soi et arriver aux 2^e jeux Mondiaux de la BAULE avec une équipe motivée et affûtée.

Après la réussite de PALMA, nous aussi on la voulait notre 2^e étoile !

Nous avons donc trouvé notre Clairefontaine à nous... au Thillot près de la BRESSE, pour un stage sportif du 5 au 8 mai. Outre les entraînements de 4000 m concoctés par notre "bourreau" entraîneur adoré (Jérémy), nous avons enchaîné, tennis, badminton, pétanque, marche, ...Et jacuzzi.

Les soirées ont été animées aussi et nous avons trouvé, tout comme les bleus, non pas un meneur, mais une âme à cette équipe, tantôt portée par "Kévin Pogba", "Stéphane Kanté", ou "Nicholas Giroud" (sauf que le nôtre... Il a marqué ! on le verra plus tard)... J'assume de rôle de "Michaël Lloris" le capitaine boulette.



Mais nous aurons à déplorer un grand absent pour le championnat à venir. Notre multiple champion de Palma, Jérémy, souffrant de tendinites aux épaules.... Nous l'appellerons "Jérémy Payet" !

■ Du 23 au 27 Mai – Les Mondiaux à La Baule : Nous voilà.

Encore tous chauds de notre stage de préparation, nous découvrons une piscine flambant neuve et une orga-



HALLOWEEN.





nisation impeccable. Les courses s'enchaînent comme sur du papier à musique... et nos résultats aussi !

Dans une superbe ambiance où se mêlent des nageurs de tous niveaux en quête de dépassement, nous arrivons à des résultats inespérés. C'est non pas 1 ou 2 de nos nageurs qui parviennent à monter sur le podium, mais 5 ! Un record pour la section. Le nombre de médailles importe peu finalement, même si nous dépassons la douzaine... Ce qui nous a marqués c'est :

- Des records personnels pour tous.
- L'engagement pour soi, mais surtout pour l'équipe dans des relais d'anthologie.
- Le soutien de tous...

Nous sommes revenus comblés et gonflés à bloc pour l'avenir, avec notre 2^e étoile dans le cœur.



■ **BRONZE AU RELAIS 4 FOIS 50 NAGE LIBRE HOMME.**



■ **ARGENT AU RELAIS 4 FOIS 50M 4 NAGES HOMMES.**



■ **NOS MÉDAILLÉS,**
 • **BRONZE POUR CHRISTINE AU 50M DOS**
 • **BRONZE POUR MICHAËL AU 50M DOS,**
 • **BRONZE POUR STÉPHANE AU 50M CRAWL.**

• **... ET POUR NOTRE GOLDEN BOY, NICHOLAS OSBORN, 7 MÉDAILLES D'OR, LE BRONZE ET L'ARGENT EN RELAIS. OR, LE BRONZE ET L'ARGENT EN RELAIS.**

● **CONTACTS**

RESPONSABLE DE LA SECTION :

MICHAËL GRAMMONT

ADJOINT DU RESPONSABLE :

JÉRÉMIE REIST

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

MICHAËL GRAMMONT

Le 18 août prochain, nous participerons pour la seconde fois à la course du Canal à ESCHAU... un grand moment à ne pas manquer.



■ **Rappel du fonctionnement de la section :**

La section est ouverte à tous quel que soit le niveau.

En adhérant à la section tu pourras :

- pratiquer le squash à volonté à l'ASL Robertsau (sous réserve de souscription d'un abonnement),
- suivre des entraînements les mercredis ou jeudis midi avec un moniteur diplômé,
- participer aux séances libres du lundi soir à partir de 18h30.

■ **Loisir/Compétition :**

Il est possible de pratiquer uniquement en loisir.

Nous recrutons en compétition ! Nous avons l'habitude de jouer au niveau régional (cool) et national (moins cool mais sympa quand même).

■ **Projets et perspectives :**

- Jeux Européens interentreprises de Salzbourg fin juin.
- Championnat régional.
- Championnat France masculin et féminin.

● **CONTACTS**

RESPONSABLE DE LA SECTION :

BRIGITTE HERBSTER

ADJOINT DU RESPONSABLE :

CHRISTIAN HUTIN

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

BRIGITTE HERBSTER

PPG

Préparation Physique Généralisée

■ Après presque 50 années de service, d'abord sous le nom de "Section de préparation au ski", puis sous la dénomination "Gymnastique" et finalement appelée "Préparation Physique Généralisée" (ou PPG pour les intimes), la section tire sa révérence et va, telle la belle au bois dormant, s'endormir en attendant qu'un prince (ou une princesse) vienne la tirer de son sommeil.

Les activités dispensées pendant nos séances, aussi diverses soient-elles, nous aurons transporté pendant de nombreuses années, évoluant au rythme des changements d'enseignant.

Ces dernières années, c'est Michèle qui a eu le plaisir de nous mouvoir au rythme endiablé de ses choix musicaux. Nous avons eu le privilège de l'avoir comme professeur, où son dynamisme et sa joie de vivre nous ont ravis lors de nos séances sportives.

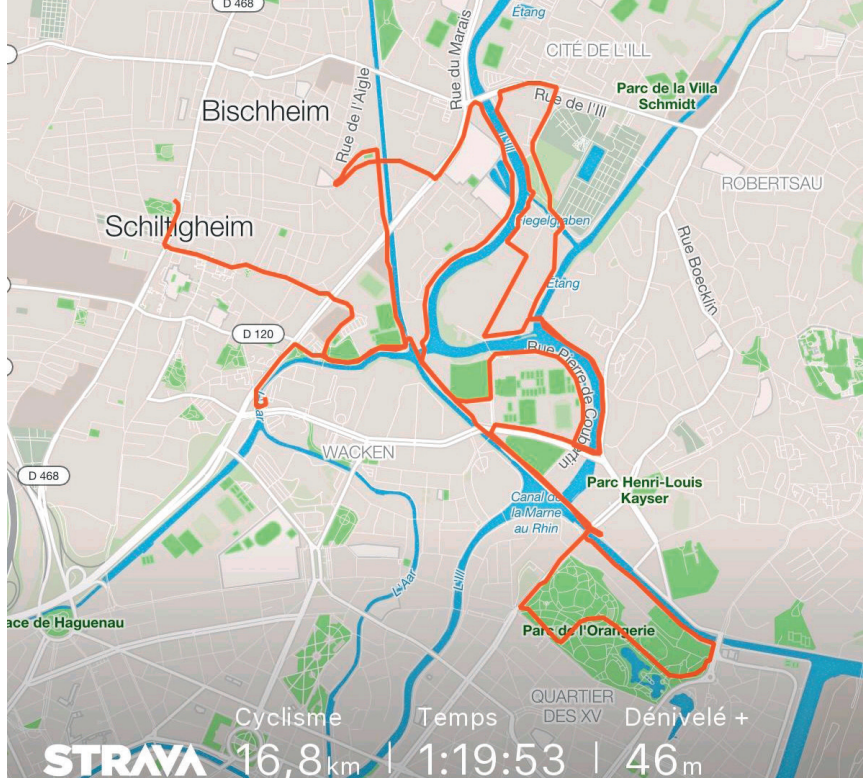
Elle aura su transmettre l'héritage laissé par ses aînés en diversifiant la pratique sportive autour d'une multitude d'activités : volley, tennis de table, badminton, lancé de frisbee ou de médecine ball, step, corde à sauter...

Une chose est sûre : on ne peut pas s'ennuyer avec Michèle qui trouve toujours un nouvel exercice à effectuer.

C'est donc le cœur lourd et l'esprit chargé d'une multitude de souvenirs que nous tournons une page de notre histoire, de l'histoire de l'ASCMCIC.

■ Sortie annuelle

Traditionnellement, nous effectuons chaque année une sortie sportive sobrement intitulée "Vélo & Resto" où, comme le nom l'évoque, nous réalisons une sortie en vélo s'achevant par un dîner au restaurant.



□ CARTE PRÉSENTANT LE PARCOURS EFFECTUÉ EN VÉLO.

Cette dernière sortie était donc l'occasion pour nous, de nous retrouver une dernière fois sous l'appellation PPG et de clore la saison et le chapitre de notre section.

Nous avons donc pu parcourir près de 17 km pendant un peu plus d'une heure sur un parcours sympathique et finalement peu fréquenté passant principalement le long des canaux de Strasbourg. Nous ne visions clairement pas la performance mais bien un moment de convivialité où l'effort ne prime pas sur l'amusement et la découverte de sentiers parfois inconnus des sportifs.

Par chance, le soleil était de la partie et nous a caressé de sa douce chaleur, nous forçant à faire une halte au parc de l'Orangerie pour se désaltérer. Nous avons alors profité de l'occasion et du beau temps pour faire une photo des quelques sportifs enclins à enfourcher leur vélo.

S'en est suivi le dîner à la Brasserie Michel Debus de Schiltigheim, où les membres non motivés par le vélo nous ont rejoints afin de fêter la clôture de la saison sportive autour d'un bon repas, dans un cadre sympathique.



□ PETITE PAUSE AU PARC DE L'ORANGERIE.



□ RÉCOMPENSE APRÈS L'EFFORT À LA BRASSERIE MICHEL DEBUS.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :
JULIEN HELBOURG
ADJOINT DU RESPONSABLE
CAROLINE LEVY
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :
JULIEN HELBOURG

TAEKWONDO



❑ ÉCHAUFFEMENT DU CROSS-TRAINING.



❑ TAEKWONDO À KERTZFELD.

■ Ou pratiquer

Il était déjà possible de s'entraîner tous les jours de la semaine sur Strasbourg. La section vous propose donc un nouveau lieu d'entraînement en centre alsace à Kertzfeld (proche de Benfeld). Ainsi que des activités autour de pratique douce ou sportive sans obligation de devenir Taekwondoïstes en parallèle.

■ Le Taekwondo... et un bien plus !

Que vous soyez en recherche d'activités de loisirs ou sportives, le taekwondo est accessible à tous selon ses envies.

Des variantes Fitness comme le Body-Taekwondo ou des applications concrètes comme la Self-Défense sont possibles. Mais aussi les pratiques douces comme la Méditation ou très sportives comme le cross-training, sont accessibles dans la section sans pratiquer le taekwondo.

Venez Essayer !

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

SPIELMANN ROMAIN (cours en club)

ADJOINT DU RESPONSABLE :

GUET CHRISTOPHE (cours au siège)

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

SPIELMANN ROMAIN

Sur Strasbourg :

Arts Martiaux Tous niveaux

Lundi 19h30-21h00 Taekwondo Loisirs – CSO*

Mardi 20h00-21h30 Hapkido Loisirs – CSO*

Mercredi 19h30-21h00 Taekwondo Loisirs - tous niveaux – CSO*

Mercredi 19h30-21h00 Taekwondo Combat - tous niveaux – CSO*

Jeudi 20h00-21h00 Self-Défense tous niveaux – CSO*

Vendredi 12h00-12h55 Taekwondo Loisirs – Salle du Wacken.

Pratiques Douces et Sportives :

Mardi 20h00-21h30 Cross-Training – CSO*

Jeudi 19h00-20h00 Méditation – FPP **

Jeudi 19h00-20h00 Body-Taekwondo (Fitness) – CSO*

Jeudi 20h00-21h00 Self-défense tous niveaux – CSO*

Dimanche 10h00-11h00 Méditation – CSO*

*CSO : Centre Sportif Ouest 6 Chemin Long Strasbourg

**FPP : Foyer Paroissial Protestant 56 rue de l'Église à Eckbolsheim

Sur Kertzfeld :

Lundi 19h00-20h00 Taekwondo Loisirs Salle polyvalente de Kertzfeld

Jeudi 18h00-19h00 Taekwondo Loisirs Salle polyvalente de Kertzfeld

Pour toutes nos activités, notez qu'il n'y a pas cours pendant les vacances scolaires.

Toutes les infos sur : www.phoenix-taekowndo.fr

TENNIS

■ Le championnat en Nationale 2

• Début idéal à Amiens

Après la descente en Nationale 2 la saison passée, on pouvait se demander comment l'équipe du Crédit Mutuel/CIC allait gérer.

Sans ses cadres historiques (Sylvain Schneider, Antoine Martin, Antoine Bonin et Marc Magnani) on pouvait s'attendre au pire.

Pour cette première rencontre, direction Amiens pour affronter le personnel de la ligue de tennis de Picardie.

Après une première victoire solide 6/0 6/0 de Grégoire Estrade (15/3) face à un adversaire bien moins bien classé (30), les matchs 2 et 3 prenaient une importance particulière.

Nicolas Rasamoelina (5/6) et Stéphane Jaeck (15) ont alors bataillé ferme. Nicolas a arraché la victoire à 5/6 (6/4 2/6 6/3) et Stéphane a géré efficacement à 15/3 (6/4 6/3). La victoire était assurée et Quentin Vogt (4/6) pouvait entrer sur le terrain sans pression. Face

❑ DE GAUCHE À DROITE :
QUENTIN VOGT, GRÉGOIRE ESTRADE,
NICOLAS RASAMOELINA,
STÉPHANE JAECK.



à un 0 ancien -15, il fallait bien ça. Mais le niveau de l'adversaire était juste impressionnant et Quentin a dû s'incliner 6/1 6/0.

Pour assurer le maintien, les joueurs avaient pour consigne de ne pas laisser le point du double malgré la victoire. Quentin et Greg ont alors pris en main un double pas gagné d'avance. C'est au super tie break que nos joueurs prennent le point du double et remportent 4/1 leur première rencontre de la saison. Cerise sur le gâteau, après cette première journée l'équipe est en tête de sa poule. Le retour en D2 ne pouvait pas mieux commencer.

• Carton plein contre les enseignants de Verdun.

Pour le compte de la 2^e journée, nos garçons recevaient les enseignants de Verdun au Tennis Club de Strasbourg.

L'objectif était d'assurer le maintien et c'est chose faite qui plus est avec la manière s'il vous plaît : victoire 5-0 !

Pourtant cette rencontre était loin d'être gagnée d'avance face à une équipe rompue au championnat de France depuis de nombreuses années. Pour preuve, ce n'est que la 2^e fois en dix années de championnat de France qu'ils perdent sur un tel score !

Nicolas Rasamoelina (5/6) et Grégoire Estrade (15/3) ont tranquillement géré leur match contre respectivement des joueurs classés 15 et 15/1. À noter que Greg, qui pour le coup s'offre une belle perf, avait déjà battu ce même



□ DE GAUCHE À DROITE : NICOLAS RASAMOELINA, SYLVAIN SCHNEIDER, STÉPHANE JAECK, QUENTIN VOGT.

adversaire il y a 3 ans. En effet, nos garçons s'étaient rendus à Verdun à l'époque avec également une victoire à la clé.

Quentin Vogt (4/6) et Stéphane Jaeck (15) ont pour leur part bien négocié leur match face à des pros classés respectivement 5/6 et 15/1, malgré un premier set accroché et gagné par chacun au jeu décisif.

Enfin Quentin et Nico ont fini le travail en s'imposant facilement dans le double.

Le maintien assuré, nos 'Fatals Picards' rêvent dorénavant de finir premier de la poule synonyme de remontée en Nationale 1. Pour cela, ils doivent impérativement s'imposer à Paris contre la Bourse.

• La bonne opération à la Bourse de Paris.

Nos garçons se déplaçaient dans le club du Forest Hill de Marne la Coquette (Hauts-de-Seine) pour affronter les joueurs de la Bourse de Paris.

La pluie ayant été une nouvelle fois au rendez-vous, les rencontres se déroulèrent sur les courts intérieurs en terre battue ce qui a quelque peu perturbé nos garçons, pas habitués à jouer dans ce type de bulle.

En effet, Quentin Vogt (4/6) et Stéphane Jaeck (15) ont eu beaucoup de mal à s'adapter face à des joueurs classés respectivement 15 et 15/1. Rapidement menés 6/2 3/0 pour Quentin et 6/1 3/0 pour Stéph, ils se sont bien ressaisis en empochant finalement chacun le deuxième set. Dans l'ultime manche, Quentin a fini par faire plier le joueur local au tie-break alors que Steph n'est pas passé loin mais a dû malheureusement s'incliner 7/5.

De son côté, Nicolas Rasamoelina (5/6) a été comme lors des deux premières rencontres très solides face un adversaire classé 15, anciennement 1/6. Après un premier set accroché, Nico a déroulé dans le deuxième pour s'imposer en patron : victoire 7/5 6/2.

Absent lors des deux premières rencontres, Sylvain Schneider faisait son retour dans l'équipe. Début de match également compliqué pour le capitaine qui fut rapidement mené 3/0 puis 6/3 contre un adversaire classé tout comme lui à 15/2. Sylvain a cependant réussi à inverser la tendance dans la 2^e manche pour finalement lui aussi s'imposer au tie-break du



3^e set, en sauvant notamment deux balles de match.

En clôture, la paire Nico/Quentin a brillamment gagné le double 6/2 6/1.

Avec cette belle victoire 4/1 contre les traders, nos garçons consolident leur première place de la poule et peuvent désormais rêver d'une nouvelle accession dans l'élite du Tennis Entreprise.

• À deux sets près...

Pour le compte de la dernière journée de championnat de France, nos garçons recevaient la redoutable équipe de Decathlon avec pour enjeux la première place de la poule, synonyme d'accession en Nationale 1.

La tâche s'annonçait d'autant plus compliquée avec l'absence de l'homme en forme de notre équipe, Nicolas Rasamoelina (5/6), tandis que les décathloniens, venus depuis Villeneuve-d'Ascq, alignaient leur équipe type.

Jusque-là invaincus, nos joueurs pouvaient même se permettre de perdre puisque Decathlon s'était déjà incliné une fois en Picardie. Une défaite 3/2 voire même 4/1 (à condition d'avoir un meilleur setaverage) suffisait pour finir à la première place.

Stéphane Jaeck (15) et Sylvain Schneider (15/2) débutèrent leurs

matchs sur les terres battues extérieures du Tennis Club du Parc d'Ostwald contre des nordistes respectivement classés 4/6 et 15. Rapidement mené 5/1, Stéphane réussissait à inverser la tendance pour revenir petit à petit au score et finalement remporter le premier set au tie-break. Dans le même temps, Sylvain empochait la première manche 6/4. Puis l'issue des matchs commençait, tout comme le ciel, sérieusement à s'assombrir avec la perte sèche pour chacun du second set. À l'entame de l'ultime manche, la pluie faisait son apparition obligeant les joueurs à se replier sur les moquettes intérieures. Fortunes diverses pour nos deux joueurs puisque Sylvain, qui jouait dans son club, a su exploiter "sa surface" pour l'emporter 6/1 tandis que Stéphane, peut adepte de ce type de revêtement, a dû quant à lui s'incliner sur le même score.

À ce moment-là de la rencontre, nos garçons n'avaient plus que deux sets à gagner sur les trois matchs restants à disputer pour finir leader.

Pour son retour, le président de la section Marc Magnani (15/2) n'a rien pu faire contre le capitaine de 'Decath', intouchable à 5/6. De son côté, malgré un match accroché, Quentin Vogt s'inclinait également en deux sets face à un adversaire

classé tout comme lui à 4/6. Dos au mur, nos joueurs se devaient de remporter le double qui devenait du coup décisif. C'est la paire inédite Quentin/Sylvain qui s'y collait contre les deux 4/6 décathloniens. Malgré quelques opportunités, notre double s'inclinait 6/2 6/4. Decathlon remportait donc la rencontre 4/1.

Au classement final, le Crédit Mutuel/CIC et Decathlon comptent le même nombre de points, possèdent le même matchaverage, mais Decathlon finit avec un meilleur setaverage (+15 contre +13) et termine donc premier de la poule.

À chaud la déception fut immense d'être passé si près mais avec le recul nos garçons peuvent être fiers de leur parcours avec cette deuxième place, sachant que l'objectif de départ était simplement le maintien.

Rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain avec une 5^e saison en championnat de France, nos joueurs ont déjà hâte d'y être...

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

MARC MAGNANI

ADJOINT DU RESPONSABLE :

OLIVIER MANN

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

SYLVAIN SCHNEIDER

□ NOS JOUEURS (STÉPHANE JAECK, QUENTIN VOGT, MARC MAGNANI, SYLVAIN SCHNEIDER) AVEC LES JOUEURS DE DECATHLON.



TENNIS DE TABLE

■ Où jouer

Nous vous donnons rendez-vous tous les lundis soir, en loisir ou en compétition et quel que soit votre niveau, à partir de 18h30 au gymnase AGR, rue Pierre de Coubertin à Strasbourg (derrière le Parlement européen).

■ Équipe n° 1 en Division 1

Une saison 2017/2018 qui se termine bien pour l'équipe 1 !

Si la saison a été compliquée en début d'année avec des matches très rapprochés, et même si elle s'est traduite par quelques déconvenues (félicitations à l'équipe 2 pour ses belles victoires lors de chauds derbys), l'objectif de début d'année (le maintien) a été atteint avec panache.

Merci aux pongistes historiques - Aurélien, Christian, Lionel et Pascal - pour leur rage de vaincre lors des matches importants, et à Hubert, notre joker de luxe.

■ Équipe n° 2 Division 1

L'équipe 2, initialement promue en division 1, avait pour objectif principal le maintien. Avec une première victoire acquise dès le 1^{er} match contre nos amis de l'équipe 1 (règlement oblige) qui nous a mis sur les bons rails, nous avons vécu une belle saison couronnée de quelques beaux succès/performances, mais aussi de quelques désillusions.

Finalement nous terminons à une très belle 4^e place au classement avec des statistiques plus qu'honorables pour des promus : 6 victoires, 3 matchs nuls et 5 défaites.

De plus, une nouveauté est apparue cette année avec l'équipe 2 qui a fini devant l'équipe 1 (c'est le monde à l'envers).

L'objectif pour la saison 2018-2019 sera de confirmer cette belle saison et aussi de continuer à battre nos amis de l'équipe 1.



□ DE GAUCHE À DROITE : ALAIN FISCHER – AURÉLIEN BEAUFILS
LIONEL HERBRETEAU – PASCAL HEYD.



□ DE GAUCHE À DROITE : CEDRIC DAUTEL
– MICHEL FRANK – NICOLAS MAYER

■ Équipe n° 3 Division 2

L'équipe 3 a encore mis tout son cœur dans cette nouvelle saison pleine de bons moments et, aussi parfois, de déception. L'équipe a accueilli Nicolas qui a connu des premières rencontres difficiles mais enthousiasmantes !

Nous terminons 5^e sur une poule de 7 équipes, loin du premier mais aussi avec un réel écart avec les deux équipes dernières nous. A nous maintenant de faire preuve d'un meilleur réalisme dans les matches serrés pour grappiller quelques points, et quelques places.

La saison prochaine commencera dans la difficulté avec l'absence de deux joueurs, Thierry et Julien... mais avec la motivation de



□ DE GAUCHE À DROITE : THIERRY PLAZA
– DAVID EDY – JULIEN SOUCHER.

bien faire pour les autres (On ne viendra pas que pour l'apéro) !

On the road again !

■ WSCG La Baule 2018

Cette année, 4 fidèles vaillants combattants sont allés défendre les couleurs de l'ASCMCIC lors des 2^e jeux mondiaux qui se sont déroulés à la Baule. Fidèles à leur réputation, ils ont tout donné mais devant un niveau quasi professionnel pour les meilleurs, les résultats ont été difficiles à obtenir.

L'équipe 1 (Fischer Alain/Mayer Nicolas) finit 16^e et l'équipe 2 (Dautel Cedric/Schneider Christian) finit 18^e ...sur 20 équipes.



❑ WSCG BAULE : DANS LE DÉSORDRE : CEDRIC DAUTEL, CHRISTIAN SCHNEIDER, ALAIN FISCHER, NICOLAS MAYER.



Consolation : nous intégrons le top 20 mondial.

En plus d'intégrer ce top 20, nous avons gardé notre bonne humeur. Pour preuve, nous nous sommes même essayés au Tdt miniature (et ce n'est pas facile même pour un petit comme moi).

Vivement les prochains jeux européens de Salzbourg 2019 pour continuer de défendre nos couleurs et notre bonheur d'être ensemble sur et en dehors des gymnases.

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

FRANK MICHEL

ADJOINT DU RESPONSABLE :

DAUTEL CEDRIC & MAYER NICOLAS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

MAYER NICOLAS



❑ La section de Tir Sportif regroupe à ce jour 12 membres répartis entre les compétiteurs et les loisirs. Nous nous retrouvons tous les jeudis de 19h à 21 heures au stand de tir de **L'Amitié à Lingolsheim** dans une ambiance sportive et amicale.

Deux initiateurs se mettent à votre disposition pour découvrir ce sport. Plusieurs disciplines sont possibles. On commence par le tir 10 m aux plombs à la carabine ou au pistolet. Ce sont les deux disciplines les plus pratiquées.

Ensuite, toujours encadrés par nos initiateurs, vous pouvez découvrir le tir pistolet à 25 m ou 50 m avec des calibres 22 LR et plus. Il est également possible de découvrir le tir au 50 mètres à la carabine. La discipline se pratique en trois positions : couché, debout ou genoux.



❑ CHALLENGE DIEUZE 2018 : ANNIE LUDERS - HUBERT OTT - BRIGITTE TAUBENNEST LYDIE FISCHER - CRISTINA GRIGORE - MARIE-ODILE WALTZ - MARIUS GRIGORE.

Le tir sportif regroupe aussi les disciplines de TAR (tir aux armes réglementaires), le tir sur silhouettes, le TSV (tir sportif de vitesse), l'arbaleète, et la dernière discipline, le tir posé réservé à nos aînés.

❑ Pour les compétitions

Nous participons à plusieurs événements :

- Le critérium des cigognes organisé par la FF Tir, discipline par équipe.
- Le championnat départemental, régional et les Championnats de France (sur qualification).

- Le critérium de Dieuze, organisé par la Société de tir de Dieuze, toujours une belle sortie en équipe depuis près de 30 ans.

- Pour la première fois cette année, nous avons organisé une rencontre amicale "Roi du tir" avec la Société de Tir de Cheminots, et la SSC Laurentia de Benfeld. Une belle expérience que nous souhaitons renouveler la saison prochaine.

- Pour ne pas oublier, grâce à notre carte de membre au Club de Lingolsheim, certains d'entre nous participent au championnat FSGT.

• Cette année, et pour la première fois, nous avons fait le déplacement à la Baule pour les jeux mondiaux organisés par la FFSE. Nous avons apprécié cette expérience. La rencontre avec les autres sportifs a été enrichissante. Merci encore à Emmanuelle, Jacques et toute l'équipe pour l'organisation au TOP. D'ores et déjà, nous nous préparons pour les prochains jeux européens de Salzbourg.... Avis aux amateurs ! Nous avons organisé une soirée d'initiation dans le cadre d'une sortie de service pour faire découvrir notre sport. L'ambiance était au rendez-vous et l'expérience a plu à tous.

Pour conclure, ce sport, avec ses différentes disciplines, se pratique toute l'année et chacun peut y trouver son plaisir. Alors si vous êtes inté-



❑ **WCSG 2018 LA BAULE : CRISTINA GRIGORE MARIE-ODILE WALTZ – MARIUS GRIGORE.**



❑ **"LA REINE DU TIR 2018" ISABELLE ROCHE.**

ressés venez nous retrouver un jeudi soir. Vous trouverez nos coordonnées sur le site.

Contactez-nous si vous souhaitez découvrir notre sport lors de votre prochaine sortie d'équipe/service/section !

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

WALTZ MARIE ODILE

ADJOINT DU RESPONSABLE :

GRIGORE MARIUS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

WALTZ MARIE ODILE

TOUCH RUGBY

❑ "Le touch rugby ? Mais c'est un sport ça ?"

"J'ai joué au chat quand j'étais gosse, j'ai déjà donné merci"

"Ça doit être un peu facile quand même, s'il suffit juste de toucher les autres..."

Vous faites peut-être partie de ceux qui se font ce genre de réflexion, et on ne vous en veut pas, rassurez-vous.

Permettez-nous cependant de vous lancer un "petit" défi : Venez jouer ! Juste une fois, pour voir...

Le touch', c'est un sport où on mouille son maillot.

Pas de secret pour marquer : il faut courir ! Au touch rugby on se dépense sans souffrir, on fait du cardio sans y penser. Résultat : des abdos d'acier et des cuisses magnifiquement fuselées.

Le touch', c'est un sport pour les gens beaux et intelligents

Rien ne sert de courir...sans une bonne tactique ! Il faut savoir faire preuve d'ingéniosité, d'observation, de discipline (et de roublardise) pour espérer déjouer les plans adverses.



Le touch', c'est un sport égalitaire
L'avantage du touch rugby... c'est l'absence de plaquage ! Aucun risque d'être écrasée sous une centaine de kilos ou de finir les oreilles en chou-fleur. Les femmes ont toutes leur place : elles sont aussi futées que les hommes (voir davantage), le style en plus. Pas besoin d'être une grande sportive, de la combativité, de la ténacité, c'est tout ce que l'on demande !

Le touch', c'est un sport où on se fait des amis

La section accueil tout le monde. Une heure pour se défouler et se faire plaisir avec des joueurs de tout horizon, forcément ça crée des liens.

❑ **L'ÉQUIPE TOUCH RUGBY MIXTE ASCM-CIC 3^e AU TOURNOI DE ENSISHEIM DU 14/04/2018.**

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

RONAN FRANCAIS

ADJOINT DU RESPONSABLE :

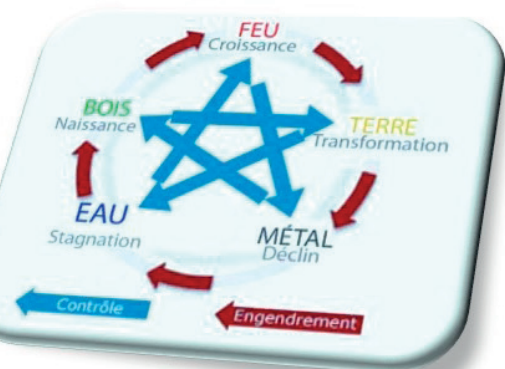
OLIVIER MARCHAND

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

BRENDA MORIOU

STÉPHANE MURER

UN TEMPS POUR SOI



□ LES 5 ÉLÉMENTS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.

■ **Saviez-vous que la sédentarité est le 4^e facteur de risque de mortalité globale, après l'hypertension artérielle, le tabagisme et le diabète ?**

Elle favorise les maux de dos, de cou et d'épaule, qui sont responsables d'un grand nombre d'arrêts de travail.

Pour prévenir ces risques, nul besoin de pratiquer un sport violent durant des heures !!! Quelques minutes par jour suffisent...

D'ailleurs, les gymnastiques douces, telles que le Qi Gong, le Shiatsu, le Tai Chi Chuan, sont depuis des siècles le pilier de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). En France, ces pratiques ont longtemps été regardées avec scepticisme, mais leurs bienfaits pour la santé sont désormais également reconnus par la médecine Occidentale.

■ Mais que fait l'ASCMCIC 1TPS pour vous ?

Depuis deux ans maintenant, la section "Un Temps Pour Soi" vous propose des ateliers de "relaxation active" d'une heure, qui sont un concentré du meilleur de ces gymnastiques douces : des enchaînements de gestes relaxants ou dynamisants, des points d'acupression spécifiques et des techniques de respiration.

Ces ateliers sont animés par Anne Delmas, praticienne de Shiatsu, autour d'un thème différent chaque semaine, mais toujours en relation avec les saisons et les organes du corps qui s'y rapportent selon la MTC (le mal de dos, de tête, les problèmes de circulation sanguine des jambes sans oublier le manque de sommeil, la concentration, ...).

Nos 40 membres se répartissent sur les 2 séances proposées chaque semaine (le mardi à 7h30 et le vendredi à 13h) dans la Salle Synergie.

Sans compétition ni recherche de performance. Et sans pression marketing puisqu'il n'est nul besoin d'équipement particulier pour pratiquer.

Sur le tapis, nous acquérons des réflexes, nous apprenons à changer notre respiration, avoir confiance dans notre corps, mieux percevoir nos sensations, lâcher prise et nous détendre. En cas de stress, cela nous permet d'identifier les marqueurs de tensions et de nous recentrer pour mieux déstresser.

Nous nous construisons des outils, utilisables au quotidien, pour apaiser le corps et le mental, malmenés par un rythme toujours plus rapide.

■ **Alors si vous aussi vous souhaitez gagner en sérénité... et en souplesse, n'hésitez pas à venir nous rejoindre !**

● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

LAURE DOLLINGER

ADJOINT DU RESPONSABLE :

GENEVIÈVE EHRHARDT

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

LAURE DOLLINGER

YOGA

■ **Allez, cette année est la bonne, vous décidez de suivre un cours de yoga !**

Alors sachez que cette décision est déjà en soit un grand pas ! Vous vous accordez 1 h30 par semaine, rien que pour vous...

Pas de performance à réaliser, juste être présent à vous-même, à votre corps, à votre respiration.

Oui la respiration : le yoga pratiqué à l'Ascmcic accorde une importance majeure à la respiration...

S'appuyer sur la respiration est essentiel pour obtenir l'un des bienfaits majeurs du yoga : se recentrer sur soi et se détendre.

Un second type de bienfait est évidemment physique. Avec une pratique régulière, vous tonifiez votre corps et améliorez votre souplesse. Vivant dans une société détachée du corps, cette pratique (préparation, postures, exercices respira-

toires puis relaxation finale) nous reconnecte avec nos sensations et nous donne davantage conscience de notre maintien, notre démarche, etc. On réinvestit son propre corps.

Vous serez accueillis à la séance dans la bienveillance, par l'enseignant et par le groupe ...

■ **Une bienveillance que vous serez invités à appliquer à vous-même, lors de la séance et au-delà...**



“ La respiration s'ajuste à la fois au corps et à l'esprit, et c'est le seul outil qui peut les rassembler, les illuminant tous deux et leur apportant la paix et le calme. ”

Thich Nhat Hanh

Horaires – salle Synergie ASCMCIC Wacken

Mardi	17h15 à 18h45	Odile
Mercredi	18h30 à 20h	Albert/Michèle
Vendredi	17h30 à 19h	Vincent

Nos séances de yoga du mardi et vendredi connaissent un succès remarquable et croissant.

Nous avons ajouté depuis la saison 2017-2018 un nouveau créneau le mercredi soir à 18h30 : challenge pour le 1^{er} trimestre de la nouvelle saison = avoir un nombre suffisant d'élèves pour pérenniser ce créneau du mercredi soir. Nous comptons sur vous !

Pour ceux qui préfèrent aller au yoga en dehors des locaux CM-CIC, comme les autres années, nous travaillons avec 3 associations qui organisent des cours à différents endroits de l'Eurométropole. Cf. les horaires sur le blog de l'Ascmcic (section intitulée "Yoga hors salle").



Illustration de Margaux Motin

CONTACTS

RÉFÉRENT

"YOGA SALLE ASCMCIC"

RESPONSABLE SECTION YOGA

"HORS SALLE" :

ALBERT WELSCH

(03 88 14 87 50 – 06 02 73 38 12)

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

ALBERT WELSCH

VOLLEY BANCASS

une saison en demi volley

Volley toujours plus haut, ensemble !

Nos 5 équipes participent au championnat et à la coupe du sport entreprise que nous organisons maintenant depuis 10 ans en nous appuyant sur la FFSE !

Nous avons également un créneau loisir "tu viens, tu joues" le jeudi de 18 h à 20h et même une activité de perfectionnement ouverte aux intéressés !

Enfin, nous participons aux tournois loisirs de la région selon nos disponibilités tout en organisant nous-même 2 tournois !

Nous sommes aussi du voyage pour les Jeux du sport Entreprise !

Les BANCATAK gagnent le championnat de la Division 1 !

Encore une belle saison : notre équipe phare où la tête du championnat s'est jouée entre la SNCF et notre équipe jusqu'au dernier set !

Victorieux, les BANCATAK sont partis défendre les couleurs du Bas-Rhin contre leur vis-à-vis du Haut-Rhin lors des finales régionales le 25 juin ! Malgré un superbe 1^{er} set et une combativité au top, les BANCATAK n'ont pas réussi à prendre le dessus et ce sont les CRYO STAR qui ont pris leur revanche de l'an dernier !



BANCATAK : LAURENT, PHILOU, THIERRY, LUDO, SELIM, CÉDRIC, JAKUB DEBOUTS ET ADRIEN, BENJI, RÉMI, JACQUES (COACH) ET JOSÉ ACCROUIPS.

Le 28 juin, c'est en finale de la coupe que les BANCATAK ont rencontré pour une ultime confrontation la SNCF. Après avoir été menés 0-2, les BANCATAK sont revenus à 2-2 permettant d'obtenir le set du TIE BREAK pour permettre de désigner le gagnant de la coupe : c'est la SNCF qui sera le meilleur ce soir-là en gagnant 11-15 !

Si l'an dernier ce fut l'apothéose en gagnant le triplé, nous avons failli renouveler cet exploit, et bien il faudra attendre la prochaine saison !

Place	Club	Pts	Place	Club	Pts
1	A.S.C.M.C.I.C. (Bancatak ♂)	31	1	DNA Dernières Nouvelles d'Alsace	28
2	SNCF (Equipe 1 ♀)	31	2	ASCE Conseil de l'Europe (Equipe 2 ♀)	25
3	SNCF (Equipe 2 ♀)	26	3	HAGER	23
4	EMS Eurométropole Stbg (Equipe 1 ♀)	24	4	SOCOME	21
5	A.S.C.M.C.I.C. (Jouvamix ♀)	22	5	A.S.C.M.C.I.C. (Frappofil ♀)	20
6	Team Justice (Equipe 1 ♀)	22	6	TWINGER	20
7	ASPS A.S. Police Stbg (Equipe 1 ♀)	21	7	COLLEGE ERASME	16
8	ASCE Conseil de l'Europe (Equipe 1 ♀)	20	8	A.S.C.M.C.I.C. (Les Rebelles ♀)	15
9	A.S.C.M.C.I.C. (Takatapé ♂)	19			



❑ **JOUVAMIX** : GWEN, SACHA, JOHANN, JAOUAD (COACH), THIBAUT (DERRIÈRE) ET PIERRE, MAXIME, DELPHINE, ARMEL (DEVANT).

❑ **Les JOUVAMIX prennent une 5^e place très honorable en D1.**

La saison a été belle pour les JOUVAMIX qui ont fait progresser leur collectif malgré des changements en cours de saison avec 6 matchs gagnés sur les 16 joués.

❑ **Les TAKATAPE en dernière position en D1, il en faut bien un**

Malgré 3 matchs gagnés et des défaites serrées, les TAKATAPES ferment le classement de la division 1 ! C'était du beau volley mais un effectif un peu juste pour permettre de sortir leur épingle du jeu !



❑ **LES TAKATAPES** : JEAN-YVES, ERIC (COACH), ARNAULD, AMOUKRANE, PIERRE (DERRIÈRE) ET PETER, LUC ET OLIVIER (DEVANT).

❑ **Les FRAPPOFIL terminent 5^e en D2, une excellente saison !**

Les FRAPPOFIL pratiquent un volley organisé et collectif mais souffrent d'un effectif inconstant pour gagner quelques matchs critiques



❑ **LES FRAPPOFIL** : JEAN-ALEXIS, JULIEN, GUILLAUME, NICOLAS, CHRISTIAN (DERRIÈRE) ET STÉPHANE, GEOFFROY, STÉPHANE ET SERGE (COACH) (DEVANT).

afin de monter dans le classement ! C'était beau à voir !

❑ **Les REBELLES progressent même si la dernière place s'accroche à elles**

Avec un match gagné, la saison des Rebelles peut sembler triste et bien non, car toutes les équipes sont venues jouer avec une envie d'en découdre avec les filles dont le niveau de jeu a nettement progressé !

Les matchs étaient souvent serrés et un effectif complet lors des 2 derniers matchs aurait sans doute permis d'éviter la cuillère de bois. Aucun regret toutefois pour cette 2^e belle saison des REBELLES !



❑ **LES REBELLES** : SÉVERINE (CAPITAINE), HÉLÈNE, SABRINA, CRISTINA, MARIA, MARIE-PIERRE, VALENTINE ET CORALIE (DEBOUT). JACQUES (COACH) ET SAKINA (ACCROUIS).

En finale régionale, nos Rebelles ont défendu fièrement leur match même si l'issue est restée la même, le match n'avait absolument pas la même saveur que l'an dernier !

❑ **Les JEUX DE LA BAULE : Masculin, Mixte et Beach**

L'excellente organisation pour ces 2^e jeux mondiaux assurée par le SNVBA, le club de pro B de Nantes Saint Nazaire pour l'Indoor, a permis de jouer une compétition dans un esprit sportif excellent avec une logistique au top : salle, ballon et victuailles !

Les bénévoles en nombre étaient toujours disponibles et les arbitres ont soufflé un coup de sifflet positif et agréable même dans les moments de tension sportive. Pour les masculins, nous nous rappellerons de la balle de 14-14 remise par l'arbitre

❑ **LES BANCATAK ET LES REBELLES LORS DE LA FINALE RÉGIONALE.**





□ LES BELATAK ET LES REBELATAK / LES BANCATAK !



□ LES REBELLES DE LA BAULE : CRISTINA, CÉCILE, SÉVERINE, SABRINA, ANNE ET SAKINA AVEC VALENTINE ACCROUPIE.



□ LES BANCATAK LA BAULE : LAURENT, BENJI, JOSÉ, JAKUB ET SELIM (À L'ARRIÈRE) / LUDO, JAC, RÉMI ET CÉDRIC (ASSIS).



□ LES BANCATAK LA BAULE ET L'ÉQUIPE D'IRAN 3^E !



□ LE PODIUM ET LES ÉQUIPES MASCULINES DES MONDIAUX !

pour la médaille de bronze très bien défendu, les BANCATAK prennent la 4^e place ces mondiaux !

À noter pour le mixte : nous étions une des seules équipes à faire attaquer nos volleyeuses qui ont marqué de très beaux points ! Alors que les 4 équipes finalistes ont joué leur match avec 99,9 % d'attaque masculine...

Pour les Rebelatak, la première journée était très dure, ayant rencontré les futurs médaillés d'or et d'argent. Mais le lendemain a été tout autre avec 3 victoires pour accéder à la 9^e place. Une belle progression pour cette équipe mixtée au dernier moment où les filles ont existé en attaque, à la passe, en réception, au contre ou au service. On se rappellera des 3 balles de set à 24-24 servies par Sab avec brio et sans trembler, en tout cas vue de l'extérieur.



□ LES REBELATAK : SELIM, RÉMI, VALENTINE (COACH), SAKINA, CÉDRIC, SABRINA (CAPITAINE), LAURENT ET CRISTINA.

Les Belatak ont eu plus de chance dans le tirage des poules avec 2 équipes nettement à leur portée et convertie en victoire après avoir effectué les réglages nécessaires pour un mixte totalement nouveau intégrant Cécile d'EID Nantes et Anne du CMMABN. Le match pour la demi-finale aura été très serré mais les avocats ont eu raison des banquiers sans faire appel ! Le match de la 5^e place contre l'as bourse n'aura pas permis de venger les Rebatak et donc les Belatak terminent 6^e.



□ **LES BELATAK** : SÉVERINE, ANNE, JAKUB, LUDO (DÉBOUTS) BENJI, CÉCILE ET JACQUES (CAPITAINE) (ACCROUÏS).



□ **LES FRAPPOBEACH** : SÉBASTIEN ET LUC.



□ **LES TOUCH BEACH** : MARIA, KHAN THAN ET RONAN.



□ **LES ÉQUIPES MIXTES DU TOURNOI !**

Pour le Beach, un grand soleil le jeudi, arrosage le vendredi matin mais retour du soleil vendredi après-midi pour donner des couleurs à nos équipes.

Nos 4 teams quasi débutantes, emmenées par maître Dimitri des Teubizz ont apprécié l'ambiance, les échanges avec les autres équipes et la montée du niveau de leur jeu au fil des matchs.

Avec une 7^e place pour les Teubizz, Dimitri a félicité le jeu de Delphine qui a su profiter de l'enseignement transmis, bravo pour cette place dès la première participation !

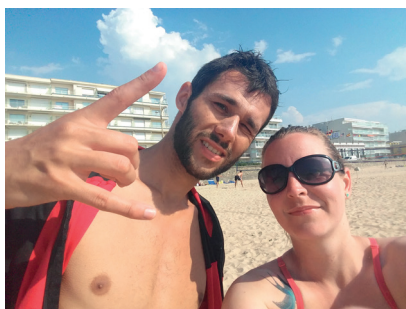
Au-delà des difficultés, les Jouvabeach ont pu digérer une belle victoire Les Frappo beach ont joué des matchs serrés le deuxième jour frôlant les victoires et remportant même un set !

Les Touch beach ont encore un peu de chemin à faire mais les battre n'a pas été trivial. Ils ont eu le mérite de faire à l'Iran vaincu par forfait !

Un grand bravo à nos volleyeurs pour cette délégation d'un esprit sportif et festif excellent !



□ **LES TEUBIZZ** : DIMITRI ET DELPHINE.



□ **LES JOUVABEACH** : GWEN ET THOMAS.

■ Les Tournois loisirs

Les dimanches sont aussi l'occasion de sortir de nos championnats pour mélanger nos volleyeurs et nos volleyeuses selon leurs disponibilités.

Cette saison, nous avons participé à Haguenau le 11 novembre, le Volleython le 2 décembre, Herrlisheim le 25 février, Erstein le 8 avril et à la Wantzenau le 1^{er} mai !



□ LE GREEN VOLLEY.



□ LE TOURNOI D'HAGUENAU.



□ LE TOURNOI D'HERRLISHEIM.



□ LE TOURNOI VOLLEYTHON.



□ LE TOURNOI DE LA WANTZENAU.

Le GREEN volley a pris le relais avec un mois de juillet chaud et rempli avec 8 à 12 joueurs pour les 8 séances organisées. À suivre en août et fin août un tournoi interservices en préparation !

Nous avons également organisé 2 tournois : le loisir mixte le 26 novembre avec 16 équipes et le féminin le 22 avril avec 8 équipes.



□ LE TOURNOI FÉMININE DU 22 AVRIL AVEC 8 ÉQUIPES.



□ LE TOURNOI MIXTE DU 26 NOVEMBRE AVEC 16 ÉQUIPES.



❑ LES REBELLES AU TOURNOI FÉMININ.

■ Des activités qui rapprochent

Avec nos 2 tournois internes, nous avons mélangé nos équipes le temps d'une soirée de Noël le 21 décembre et d'été le 5 juillet ! C'est toujours un bon moment convivial et sportif apprécié de toutes et tous !

Rendez-vous pour la saison 2018-2019 pour poursuivre et enrichir les occasions de faire du volley ensemble !

"Volley Toujours plus haut, toujours plus fort ! 'Ensemble' c'est les BANCASS !"



❑ LE TOURNOI DE NOËL.



❑ LE TOURNOI DE FIN DE SAISON.



● CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION :

JACQUES GUERRINI

ADJOINT DU RESPONSABLE :

SÉVERINE THOMIÈRES

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE :

JACQUES GUERRINI

Planning salle



2018-2019

ENERGIE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
7h30		SPINNING Laurent/Philippe			SPINNING Laurent/Philippe		
7h45							
8h15				REVEIL MUSCULAIRE Michael Mejri			
8h30							
11h45	SPINNING Michael Mejri			ZUMBA Déborah			
12h00						SPINNING AVIRON INDOOR Matthieu	
12h30							
12h30	SPINNING Nathalie	CARDIO BOXE Angel	PUMP Orane	CARDIOFIT Robin			
12h50							
12h55							
13h00							
13h15		PILATES Angel	STEP Orane	SELF DEFENSE Michael Mejri	COCKTAIL FITNESS Sylvette		
13h15							
13h55	CAF Nathalie						
14h00							
17h15							
17h30							
17h45	SPINNING Orane	ZUMBA Déborah	CIRCUIT TRAINING Robin AVIRON INDOOR	FIT'N FUN Orane	AVIRON INDOOR		
18h15							
18h30							
18h30	COCKTAIL FITNESS STRETCHING PILATES Liliane	PUMP + STRETCH Nathalie	COCKTAIL FITNESS STRETCHING PILATES Liliane				
18h45							
19h00							
19h15							
19h30							
19h45							
20h00							

Planning salle



2018-2019

SYNERGIE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30		UN TEMPS POUR SOI Anne			SANDA Michael
7h45	PILATES Isabelle				
8h15					
8h30					
11h45			ABDOS STRETCH Pascale		
12h00	COCKTAIL FITNESS Sylvette	ABDOS DOS Audrey			TAEKWONDO Christophe
12h30					
12h30					
12h30			PILATES Pascale	GYM STRETCHING Sylvette	UN TEMPS POUR SOI Anne
12h45					
12h55					
13h00	SANDA Michael	AEROBOXING Audrey			
13h15			ABDOS STRETCH Pascale		
13h15					
13h55					
14h00					
17h15		YOGA Odile		SPECIAL ABDOS Robin	YOGA Vincent
17h30	TONIC ABDOS STRETCH Sylvette		TAEKWONDO Christophe semaine paire		
17h45					
18h00					
18h15					
18h30					
18h30	RENFO MUSCU Orane		YOGA Michèle ou Albert	PILATES Pascale	
18h45					
18h45					
19h00					
19h15					
19h30	SANDA Michael				
19h45					
20h00					

CONCLUSION

par Yves Tazelmati



Une nouvelle page s'est tournée avec une année sportive riche en multiples événements organisés par des bénévoles toujours engagés et fidèles aux valeurs sportives.

J'en profite pour les remercier toutes et tous.

Bravo pour le temps et l'énergie consacrée à préparer, à organiser, animer un temps d'efforts partagés.

Cette seconde édition pousse de nouvelles activités comme de nouvelles tentations à pratiquer davantage ou autrement voire tout simplement à commencer une activité sportive.

Pour certains, les places dans certaines activités et plus particulièrement celles de la Salle de Sport sont trop limitées. Pour beaucoup, le choix reste vaste et varié.

Une motivation pour essayer d'autres activités sportives. Remplacer ou ajouter d'autres heures de plaisirs sportifs.

Certains cyclistes sont passés d'un vélo immobile à une version plus sauvage, sur route.

Mais les membres du bureau, toujours à l'écoute chercheront et proposeront des solutions pour satisfaire cette soif "insatiable" d'une pratique sportive raisonnée ou débridée.

Viens partager le goût salé de l'effort sans te poser de questions et profite de ce joujou extra qui fait crac boum hue.

À tout à l'heure.

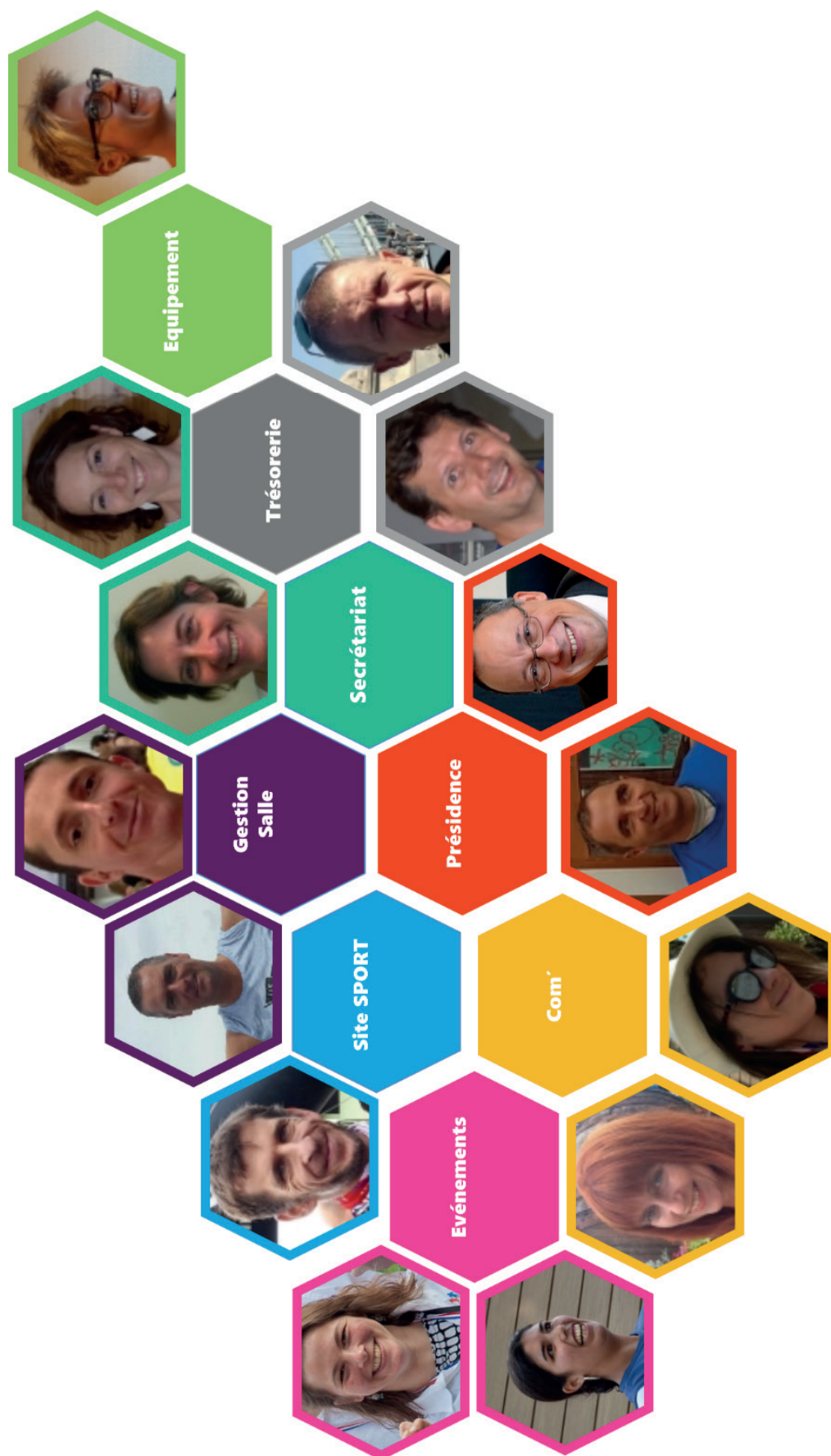




	<i>Responsable</i>	<i>Contact</i>
AIKIDO	JOUAULT Bruno	ascmcicaik@cmcic.com
AVIRON	BAER Olivier	ascmcicavi@cmcic.com
BADMINTON	PORTE Maxime	ascmcicbad@cmcic.com
BASKET BALL	BENBRIK Maria	ascmcicbas@cmcic.com
BOWLING	VERINAUD Jean-Marie	ascmcicbow@cmcic.com
CARDIO BOXE	KADER Muriel	ascmciccar@cmcic.com
COURSE A PIEDS	NGUYEN Frédéric	ascmciccap@cmcic.com
CYCLO	DONIUS Jean-Georges	ascmciccyc@cmcic.com
DANSE	DADURE Thierry	ascmcicdan@cmcic.com
ECHECS	WAECKEL Claude	ascmcicech@cmcic.com
EQUITATION	TAZELMATI Yves	ascmcicequ@cmcic.com
ESCRIME	FAU Julien	ascmcicesc@cmcic.com
FITNESS	GANEMAN VALOT Magda	ascmcicfit@cmcic.com
FOOTBALL	HOFFMEYER Bernard	ascmcicfoo@cmcic.com
FUTSAL	SCHNEIDER Julien	ascmcicfut@cmcic.com
GOLF ILLKIRCH	KAISER Isabelle	ascmcicgol@cmcic.com
GOLF WANTZENAU	WOLF Luc	ascmcicgow@cmcic.com
HANDBALL	MUNCH Clément	ascmcichan@cmcic.com
MARCHE NORDIQUE	MAYER Catherine	ascmcicmar@cmcic.com
MONTAGNE	ANDRE Gilles	ascmcicmon@cmcic.com
NATATION	GRAMMONT Michaël	ascmcicnat@cmcic.com
PADEL	LUDWIG Brice	ascmcicpad@cmcic.com
PETANQUE	LANG Philippe	ascmcicptq@cmcic.com
RUGBY / TOUCH	FRANCAIS Ronan	ascmcicrug@cmcic.com
SKI	GANEMAN VALOT Magda	ascmcicski@cmcic.com
SQUASH	HERBSTER Brigitte	ascmcicsqa@cmcic.com
TAEKWONDO	SPIELMANN Romain	ascmcictae@cmcic.com
TENNIS	MAGNANI Marc	ascmcicten@cmcic.com
TENNIS DE TABLE	FRANK Michel	ascmcictdt@cmcic.com
TIR	WALTZ Marie-Odile	ascmcictir@cmcic.com
ULTIMATE FREESBEE	MERSTORF Nicolas	ascmcicult@cmcic.com
VOLLEY	GUERRINI Jacques	ascmcicvol@cmcic.com
YOGA Hors Salle	WELSCH Albert	ascmcicyog@cmcic.com
SALLE	MARTZ Laurent	ascmcicsal@cmcic.com
AVIRON INDOOR	BAER Olivier	
CARDIO	MARTZ Laurent	
COCKTAIL FITNESS	COMBETTE Dominique	
PILATE	SID Cécile	
SANDA	MURER Stéphane	
SPINNING	FARGETTON MATTHIEU	
TAEKWONDO/PACK ARTS MART.	GUET Christophe	
UN TEMPS POUR SOI	DOLLINGER Laure	
YOGA	WELSCH Albert	
ZUMBA	ZWICK Carole	



Le bureau : asCMCIC@CMCIC.COM



NOTES

