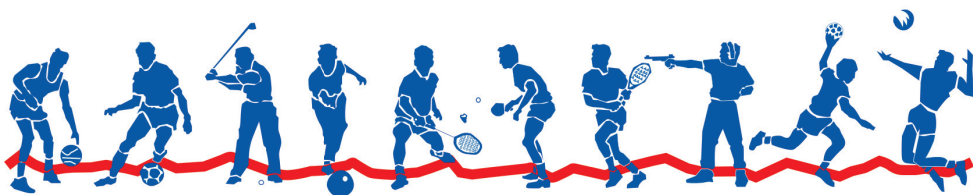


SPORTS



AMICALE SPORTIVE DU CRÉDIT MUTUEL • STRASBOURG

N°59
SAISON
SPORTIVE
2015
2016

DYNAMISME DÉPASSEMENT DE SOI FAIR PLAY RESPECT IMPLICATION



En parcourant cette dernière édition de la Gazette ASCM, découvrez qui nous sommes : des passionnés de sport loisir ou compétition ; des amateurs de relation humaine et de dépassement de soi ou tout simplement des personnes ayant envie de bouger en pratiquant une activité sportive !

CIRCULE par ces lignes entre nos "exploits" sportifs ou nos "simples" participations aux 1^{ers} jeux mondiaux du sport d'entreprise WCSG PALMA, entre les lauriers des sports et aussi au travers de la vie de ces sections compétitions et de leur championnat local.

SERPENTE au sein des événements qui nous ont rassemblés : la 7^e édition des Fées du sport présentée par Carole, la 3^e édition de la Strasbourgeoise présentée par Marie-Hélène, la 3^e édition de la ZUMPIE présentée par Delphine ou la 2^e édition de l'opération AU BOULOT à VÉLO, organisée par notre direction, présentée par Caroline !

DÉCOUVRE les sections de l'ASCICE qui se sont associées à notre dernier numéro grâce à notre fusion engagée !

FAIS une pause pour découvrir les dessous de la fusion de nos 2 associations sous la conclusion d'Yves Tazelmatti.

Et enfin **REGARDE** le programme qui t'attend pour la 1^{re} saison de l'ASCMCIC, cela présage d'une 1^{re} gazette des plus belles pour l'année prochaine synonyme de réussite pour le sport au sein de notre entreprise !



"...DES VALEURS
PORTÉES PAR
LE SPORT
D'ENTREPRISE
AU SEIN DE
L'ASCMCIC :
SOYEZ SPORT !
...ET POURQUOI PAS
AVEC NOUS !"



LA STRASBOURGEOISE

La course féminine
contre le cancer du sein



**1 INSCRIPTION
= 4 EUROS REVERSÉS
À LA LIGUE CONTRE
LE CANCER.**

RENSEIGNEMENTS :
ASCM STRASBOURGEOISE
● Marie-Hélène Laurent,
Vice-Présidente de l'ASCM,
chargée du développement
sportif

**INSCRIPTIONS
INDIVIDUELLES
SUR [HTTP://
LASTRASBOURGEOISE.
EU/](http://lastrasbourgeoise.eu/)**



Le groupe des Pink Angels de l'Office des sports de Strasbourg associé à l'institut Lilly ont organisé le vendredi 9 octobre 2015 la 6^e édition de la course féminine "La Strasbourgeoise".

Pour la 3^e année consécutive, l'ASCM décide de se rallier à sa manière à la lutte contre le cancer du sein, qui touche malheureusement de plus en plus de femmes dans le monde.

Corinne Esslinger, membre de la section course à pied, Delphine Keller, responsable de la section Zumba et moi-même étions motivées pour reformer le groupe "Crédit Mutuel-CIC" afin d'encourager un maximum de participantes à s'inscrire à cet événement, que ce soit en courant ou en marchant.

Nous sommes fières d'avoir inscrit lors de cette édition 2015, pas moins de **282 participant(e)s dont 90 coureuses et 192 marcheuses/marcheurs**.

Avec cet excellent score, l'ASCM est arrivée à la **1^{re} PLACE du challenge du nombre catégorie Association !**

Nous pouvons être fiers de nous et de notre trophée. Merci à nos collègues du CIE pour l'avoir si bien mis en valeur à la bibliothèque !

Faute de disponibilité, nous ne formerons pas de groupe "AS CMCIC" cette année.

Malgré tout, j'espère vivement que l'existence de notre groupe depuis 3 ans vous donnera envie de rallier la cause et que vous serez présents à l'événement cette année également.

Par conséquent, je vous invite à vous inscrire de manière individuelle, en indiquant dans la zone entreprise/association du formulaire : "AS CMCIC".

Le lien au site pour vous inscrire : <http://lastrasbourgeoise.eu/>.



ÇA C'EST FÉE !

■ Le 11 mars 2016, les merveilleux et merveilleuses bénévoles de l'Association sportive du Crédit Mutuel¹ et du CICE² avec la complicité de la Commission Nationale Femmes et Sports de la FFSE³, avaient donné un rendez-vous aux salariées de ces deux entreprises pour l'événement annuel des **Fées du Sport**.

Proposer à ces dames de venir un vendredi soir, après le boulot, pour venir découvrir, voire redécouvrir des activités physiques et sportives dans un gymnase de Strasbourg... ce n'est pas comme si c'était Brat Pitt qui t'invite à boire un Mojito⁴ dans un hôtel particulier, rue Hausmann... là, c'est le gymnase Jacqueline (tiens un prénom féminin donné à une salle de sport) comme décor !

Et bien, les Fées étaient bien présentes ce soir-là !

Le "sportdating" proposé était alléchant : aviron, badminton, basket, handball, Pilates, piloxing⁵, taekwondo, tennis de table, tir, circuit training, volley, zumba et



évidemment gâteaux secs, Haribo, cake maison, boissons à bulles, même du massage... tout cela amené par nos Fées.

Après un échauffement commun, nos 96 Fées, réparties par groupes de 6 personnes, sont passées d'atelier en atelier afin d'essayer la discipline proposée ! Ambiance de folie, de rires et de sueur ! Je précise que le dit atelier "gâteaux, boissons" ne comptait pas, les filles y ont passé peu de temps, mais oui il arrive que les Fées soient disciplinées !

Les quelques enfants qui ont accompagnés leur maman peuvent en témoigner : d'abord sport et après gâteaux...

Nous y avons reconnu des Fées de la première heure, des Fées nouvelles, des Fées ce que

je veux, des Fées marraines et la Fée Jacques qui animait cette soirée avec son éternel sifflet et son chronomètre !

Ce sont les deux outils du sportif mâle pour encadrer toutes nos Fées ! Nous avons des preuves en images, que les Fées se sont régalées, amusées et ont sué dans un magnifique t-shirt technique marquant leur participation à cette féerie !

Le plus beau moment a été lorsque les Fées ont réalisé, toutes ensemble, la chorégraphie apprise lors de l'atelier Zumba.

La Fée Zumbette Deborah a dirigé toutes nos fées pour un final extraordinaire ! Les bénévoles n'ont pu résister et se sont jointes à ce "féefinal"⁶ !

6. Moi j'aime bien comme nom !

Un grand merci à tous les bénévoles qui œuvrent déjà toute l'année dans leur section

et qui ont offert cette soirée à toutes les salariées en se mobilisant comme des fous : logistique, animation, rangement... Sans eux, le sport d'entreprise n'existerait pas, sans eux nous ne pourrions vous proposer une telle soirée unique et gratuite !

L'unique objectif mais ambitieux des Fées du sport c'est de donner envie aux femmes de re-bouger leurs corps ! Dites-nous que nous sommes sur la bonne voie !

Plus que des mots, nous vous laissons découvrir les photos de Maxime pour vous mettre l'eau à la bouche pour l'année prochaine !

1. Jacques Guerrini, Delphine Croisier et Marie-Hélène Laurent.

2. Laurent Martz.

3. Carole Bretteville.

4. Boisson préférée des sportives de l'ASCM Volley.

5. Ne pas confondre avec épilation.



LES LAURIERS DU SPORT

■ Les "Lauriers du sport" sont un challenge multisports visant à récompenser l'entreprise la plus sportive. Il est ouvert à tous les salariés du groupe ainsi qu'aux membres de l'Amicale sportive. Il s'articule autour de plusieurs épreuves sportives tout au long de l'année civile et implique une dizaine de grandes entreprises du Bas-Rhin.

CHALLENGES À VENIR

14 SEPTEMBRE 2016

BASKETBALL

24 SEPTEMBRE 2016

RALLYE PÉDESTRE

24 NOVEMBRE 2016

TIR

7 DÉCEMBRE 2016

ESCRIME

CHALLENGES EN COURS D'ORGANISATION

RELAJ COURSE À PIED, BUBBLE FOOT, BADMINTON, BILLARD, ESCALADE, SQUASH et bien d'autres surprises.

Merci pour votre participation active aux challenges de ce premier semestre et j'espère vous voir encore plus nombreux aux prochains.

Si vous avez une idée de challenge n'hésitez pas à me la communiquer et je la soumettrai avec grand plaisir au comité d'organisation.

VOTRE CONTACT :

● **Maria Benbrik**
maria.benbrik@e-i.com
ascmevent@e-i.com

POUR LE PREMIER SEMESTRE DE CETTE ÉDITION 2016, VOICI LES DIFFÉRENTS CHALLENGES QUI ONT ÉTÉ PROPOSÉS :

- **Le tennis de table** : 22 mars 2016 à Lilly (Fegersheim).
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 6/32
 Vainqueur : Lilly
 Résultat : Crédit Mutuel-CIC 4^e/8
- **Le rowing** : 30 mars 2016 au Rowing Club de Strasbourg
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 8/18
 Vainqueur : Crédit Mutuel-CIC
<https://goo.gl/photos/Jp1pi19n36sbWnKq5>
- **Le bowling** : 14 avril 2016 à l'Orangerie
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 14/60
 Vainqueur : Crédit Mutuel-CIC
<https://goo.gl/photos/sDwAY3UudBqF4WV28>



- **Le karting** : 18 avril 2016 au Karting de Fegersheim
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 10/32
 Vainqueur : Crédit Mutuel-CIC
 (Cf pdf pour les photos)
- **La pétanque** : 26 mai 2016 au Club la Fédinoise
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 12/62
 Vainqueur : Lilly – Eurométropole exæquo
 Résultat : Crédit Mutuel-CIC 4^e/8
- **Marche nordique** : 10 juin 2016 au Rowing Club de Strasbourg
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 6/17
 Vainqueur : Lilly
 Résultat : Crédit Mutuel-CIC 2^e/4
<https://goo.gl/photos/SiqsZMqYn82ZnaQKA>
- **Rugby à toucher** : 25 Juin 2016 au CRIG
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 6/24
 Vainqueur : Johnson Controls
 Résultat : Crédit Mutuel-CIC 4^e/5
<https://goo.gl/photos/3p32iA7Rr1zP7a3g6>
- **Course d'orientation** : le 1^{er} Juillet 2016 à Bernardswiller
 Nombre de participants Crédit Mutuel : 0/25
 Vainqueur : Lilly
<https://goo.gl/photos/cXdBVZf9hPhNbT328>

TENNIS DE TABLE

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**SALLE
DES FÊTES
FEGERSHEIM
MARDI 22 MARS
à 18H00**

17 rue du Général De Gaulle,
67640 Fegersheim
18h : Accueil des participants
19h-22h : Tournoi
22h : Remise des prix et vin d'honneur
Raquettes et chaussures
de sport non fournies
Date limite d'inscription : 18 mars

Licence FFSE obligatoire : 4€ Participation, boisson et sandwich
10€ Licence événement, boisson et sandwich

Pour tous renseignements s'adresser à Eric SCHWARTZ : schwartz_eric_iblly.com / Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com
Places limitées à 32 participants, inscription par ordre de réception des messages.

ROWING

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**ROWING CLUB
DE STRASBOURG
MERCREDI 30 MARS
à 17H45**

BOWLING

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**BOWLING DE
L'ORANGERIE
JEUDI 14 AVRIL
à 17H00**

Licence FFSE obligatoire : 14€ Chaussures
20€ Licence événement, chaussures,
ballons et matériel

Pour s'inscrire s'adresser à Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com
Places limitées à 20 participants, inscription par ordre de réception des messages.

Prévoir une tenue de sport simple
Date limite d'inscription : 28 mars

COURSE D'ORIENTATION

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**VIGNES DE
BERNARDSWILLER
VEN 1ER JUILLET
à 18H**

Point de rendez-vous :
parking du cimetière de Bernardswiller
Initiation : compréhension/lecture de cartes
Parcours de 40 à 45 minutes
Remise des prix et verre de l'amitié
Tous niveaux, challenge en duo/trio
Date limite d'inscription : 24 juin 2016

Licence FFSE obligatoire : 10€ initiation et parcours
14€ licence événement, initiation et parcours

Pour s'inscrire s'adresser à Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com ou Eric SCHWARTZ : schwartz_eric_iblly.com
Places limitées à 50 participants, inscription par ordre de réception des messages.

PÉTANQUE

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**CLUB
LA FÉDINOISE
JEUDI 26 MAI
à 17H45**

Licence FFSE obligatoire : 11€ Licence événement

Pour s'inscrire s'adresser à Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com
ou Jean-Michel BREHERARD : breherard_jm_iblly.com
Enlever votre nom, prénom, mail, adresse, date de naissance et entreprise
Places limitées à 50 participants, inscription par ordre de réception des messages.

MARCHE NORDIQUE

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**ROWING CLUB
DE STRASBOURG
VEN 10 JUIN
à 17H45**

9 allée Colette Besson,
67100 Strasbourg
18h-21h : Marche nordique
21h-22h : Remise des prix et verre de l'amitié
Vestiaire à disposition
Date limite d'inscription : 7 juin 2016

Licence FFSE obligatoire : 10€ Initiation et ateliers
14€ Licence événement, initiation et ateliers

Pour s'inscrire s'adresser à Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com
Enlever votre nom, prénom, mail, adresse, date de naissance et entreprise
Places limitées à 50 participants, inscription par ordre de réception des messages.

**KARTING INDOOR
FEGERSHEIM
LUN 18 AVRIL
à 17H45**

Licence FFSE obligatoire : 43€ séance
49€ Licence événement, séance

Pour s'inscrire s'adresser à Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com
Places limitées à 20 participants

Rue du Colonel Lilly,
67640 Fegersheim

TOURNOI H' RUGBY

CHALLENGE INTER-ENTREPRISE



**CRIG
SAMEDI 25 JUIN
à 9H**

Rue des Vignes
Illkirch-Graffenstaden

9h-9h30 : Accueil, échauffement/règles
9h30 : 4 matchs de 10 minutes
11h45 : Remise des prix et vin d'honneur
12h30 : Barbecue

Tous niveaux, challenge mixte, équipe de 5
Date limite d'inscription : 22 juin 2016

Licence FFSE obligatoire : 9€/licencié, 6€/licence événement, 10€/personne pour le barbecue

Pour s'inscrire s'adresser à Thierry COURDENT : courdent_thierry_iblly.com ou Eric SCHWARTZ : schwartz_eric_iblly.com
Places limitées à 50 participants, inscription par ordre de réception des messages.

CLASSEMENT PROVISOIRE À MI-PARCOURS : LAURIERS DU SPORT 2016 - CLASSEMENT

LAURIERS DU SPORT 2016

ENTREPRISES

		TENNIS DE TABLE	ROWING	BOWLING	KARTING	PÉTANQUE	MARCHE	RUGBY	ORIENTATION	TOTAL POINTS
1	LILLY	13	2	3	6	12	4,3	8	6	55
2	CRÉDIT MUTUEL	6	6	12	7	8	4	4	6	47
3	JOHNSON CONTROLS	4	3	9	5	5		10	4	44
4	CPAM	7	1	9	2	10	2	2		37
5	EUROMETROPOLE	3		4	2	12			1	21
6	MMA	1		4	1	9				18
7	HUS	7								7
8	SNCF					4				4
9	MERCK-MILLIPORE	2				1				3
10	OCTAPHARMA			2						2

ZUMBA ZUMPIE

Zumba Party
Interentreprises
2016



LA ZUMPIE TEAM.



MERCI À TOUTES D'AVOIR RÉPONDU PRÉSENTES, QUEL MOMENT DE BONHEUR !

3^E ÉDITION

Pour cette 3^e édition de la **Zumba party interentreprises**, on a eu chaud, peur d'être mouillées et finalement on était au top sous le soleil !!!

Voilà en résumé nos 3 heures de zumba !

Pas peur de la pluie, nous avons commencé la Zumpie à l'abri puis direction le stade en gazon synthétique pour zumber sous le soleil ! Que d'énergie positive, que de bonheur partagé !

La 3^e édition de cet événement désormais incontournable s'est à nouveau très bien déroulé. **Merci** à nos instructeurs qui nous ont fait voyager dans tous les continents au rythme de leur musique ! **Merci** à la FFSE et au CDS67 pour leur soutien !

Zumpy team.

Et rendez-vous
l'année
prochaine !!!

LA ZUMBA INSTRUCTRICE
EN PLEIN HAKA



LES 1^{ERS} JEUX MONDIAUX

DU SPORT D'ENTREPRISE

organisés par la WCSG,
nous y étions !

Nous étions 28 sportifs à défendre les couleurs de l'ASCM lors de ces premiers jeux mondiaux du sport d'entreprise à Palma de Majorque. Nous avons rejoint près de 5 000 participants de 42 pays représentés dans 28 disciplines sportives pour ces trois jours de compétition.

■ L'ouverture des jeux, a été un long défilé avec tous nos concurrents et futurs adversaires, long mais sympa ! Puis des discours, longs mais nécessaires, un spectacle local et fort joli !

Rapidement, les sportifs ont pris la direction des restaurants puis des hôtels pour préparer sagement les premières rencontres du lendemain !



1^{er} au 5 juin
à Palma
de Majorque



LES 1^{ERS} JEUX MONDIAUX DU SPORT D'ENTREPRISE

1^{er} au 5 juin à Palma de Majorque



TENNIS

• Nos 2 Tennismen Mickael et Hervé ont remporté la médaille d'or de la consolante. **hip hip hip !**

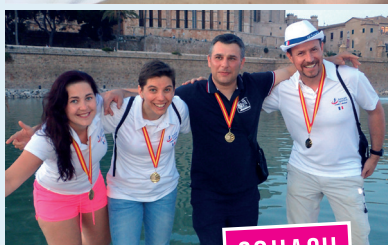
• Nos 4 squashers, Aleksandra, Pom, Christian et Marielle ont également remporté l'or de la consolante. **hip hip hip !**

• Nos nageurs ont récolté une nouvelle moisson de médailles avec de l'or par 2 fois et de l'argent pour Jérémie, de l'Argent et du bronze pour Florian, de l'Argent par 2 fois pour Brenda, de l'argent pour Hosna et Mickael et enfin une médaille de bronze par équipe sous le soutien de Caroline et Toma. Plusieurs fois **hip hip hip !**

• Le golf est le dernier médaillé de nos jeux avec une remise faite par courrier le 22 août 2016 ! Nous avons appris ainsi que **Brigitte a remporté la 3^e place** lors de ces 3 jours marathons sportifs à Palma. C'est donc une médaille de BRONZE de plus ! C'est la densité sportive prévue par les organisateurs avec 3 journées de golf de 7 h qui explique la situation car ils n'avaient pas prévus le temps nécessaire pour pouvoir synthétiser et calculer le résultat des sportifs !



NATATION



SQUASH



NATATION	JÉRÉMIE	50 BRASSE 100 BRASSE 50 CRAWL	OR OR ARGENT
	FLORIAN	50 PAPILLON 50 CRAWL	ARGENT BRONZE
	BRENDA	50 BRASSE 100 BRASSE	ARGENT ARGENT
	HOSNA	50 BRASSE	BRONZE
	MICHAËL	50 PAPILLON	BRONZE
	ÉQUIPE	RELAIS HOMME 4X50 4NAGES	BRONZE
TENNIS	ÉQUIPE	OR CONSOLANTE	OR
SQUASH	ÉQUIPE	OR CONSOLANTE	OR
GOLF	BRIGITTE	BRONZE	BRONZE
VOLLEY		NON CLASSÉ	
TENNIS DE TABLE		NON CLASSÉ	

GOLF



TENNIS DE TABLE



VOLLEY



C'est une belle surprise pour Brigitte même si le goût de la fête a été un peu moins sucré, elle a été aussi intense ! Si Jean-Michel n'a pas obtenu ce résultat, nul doute qu'il y a contribué en soutenant Brigitte tout au long de ces journées harassante !

● **Le volley avec Alex, Sélim, Dom, José, Gwen, Ludo, Laurent et moi et le Tennis de Table avec Alain, Cédric, Nicolas et Michel** qui ont fièrement porté nos couleurs même si le résultat n'a pas été au rendez-vous.

Une organisation bien orchestrée par Manue nous a permis de profiter au mieux de ces jeux, parce que nous étions quasi indépendants des organisateurs, de leurs hôtels et de leurs transports !

Après ces 3 jours intenses en déplacements, sports et convivialité de 7 h à minuit, voire plus, heure espagnole oblige, il était nécessaire de clore ces jeux comme il se doit !

Avec d'abord un verre partagé tous ensemble, suivi du défilé et de la cérémonie officielle pour conclure par le repas de clôture.

La cérémonie a été l'occasion de la remise de récompense aux clubs pour des initiatives en faveur du sport d'entreprise. Nous avons eu le plaisir et j'ai eu l'honneur de représenter l'ASCMCIC pour la remise d'un "encouragement AWARD" de l'EFCS "European Federation compagnie sport". Nous avons été choisis pour l'innovation du projet Fée du sport dont le concept a été créé par Carole Bretteville, Marie-Hélène Laurent et moi-même en septembre 2010 au Wacken. Ce concept est devenu européen porté par EFCS et la FFSE et vous connaissez le succès de notre 7^e édition à lire dans ces pages.

Le trophée m'a été remis par le ministre des sports Allemand sous le regard de nos sportifs présents et de l'ensemble des participants. Il a été l'occasion pour moi de remercier ceux grâce à qui cela a pu se faire : vous les responsables de sections et les passionnés de sport grâce à votre partage et votre temps. J'ai parlé au nom de l'ASCMCIC car ce projet est le premier commun de l'ASCICE et l'ASCM : un bon présage !

Après 23 h 30 de danse et spectacle, les 5 000 sportifs répartis dans la ville ont formé une sorte de chassé-croisé entre restaurant, bar et boîte de nuit... quelle animation dans la ville, il y avait de quoi faire !

Si nous devons dresser un bilan, je dirais cela !

Nous pouvons déplorer 2 disqualifications inexpliquées de Florian pour deux de ses nages, et aussi parfois un manque de considération pour les sportifs absents des podium en oubliant de les faire jouer pour les classements, une absence totale de maîtrise de l'organisation avec l'absence d'accréditation, un manque criant d'infrastructure pour nous accueillir, des informations très approximatives sur les lieux des sports et les heures de démarrage, une soirée d'ouverture et de clôture terminée à 23 h avec un lieu de rassemblement peut-être pas à la dimension de l'événement pour accueillir les chants de 5 000 sportifs et les abreuver !

Mais... Nous avons eu les sourires malgré la difficulté de cette première organisation, nos français de la FFSE qui se sont démenés comme jamais pour trouver des solutions ; des résultats très bons, du temps pour profiter des lieux et comme seul accroc à notre organisation un retard 1 h 30 au retour, des rencontres de qualité contre des équipes ou adversaires improbables d'un excellent niveau et pour nous remettre en forme de la cuisine top et des boissons de saison en saluant l'accueil excellent de la plupart des Espagnols !

Enfin c'était les premiers jeux et nous y étions !

Au palmarès du nombre de médailles par entreprises, Veolia, Dassault Sports et Hapoel SBK ont pris les trois premières places.

En conclusion, continuons à participer à ces événements pour le sport et les qualités qu'il véhicule au sein du sport d'entreprise ! **Rendez-vous pour les 2^e jeux à La Baule et attendant les Jeux Européens en Belgique à Ghent des 21 au 25 juin 2017 et nos Olympiades inter Crédit Mutuel à Granville des 25 au 28 mai 2017 !**

AU BOULOT À VÉLO



■ **Organisé depuis 2009, Au boulot à vélo** est un challenge qui nous invite, nous, habitants de l'Eurométropole, à bouleverser nos habitudes et utiliser notre vélo davantage. Le principe est simple : profitons de l'été pour remiser voitures et autres véhicules à moteur et allons au travail le nez au vent, dans la douceur du soleil matinal.

Cette année encore, et pour la seconde fois, le Crédit Mutuel



a répondu présent au challenge. Vous avez été nombreux à manifester votre intérêt pour ce défi collectif, non seulement durant les animations qui ont précédé ces deux semaines cyclistes, mais également tout au long de l'événement. En effet, **cette année, une semaine complète a été consacrée au vélo au Wacken** pour favoriser l'usage de ce mode de transport écologique et bon pour notre santé.

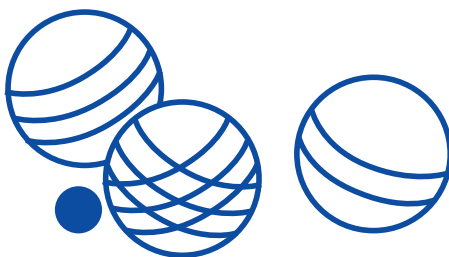
LES NOUVEAUTÉS 2016...

NOUVEAU

PÉTANQUE

■ **La toute jeune section Pétanque commence à prendre ses marques.** Une des particularités de notre activité est qu'elle est rythmée au gré de la météo... Quand celle-ci est favorable, nous proposons via un Doodle plusieurs dates par semaine, pour un **entraînement au square Tivoli** à côté de la place de Bordeaux (de 18 h à 20 h). L'esprit est au loisir, le partage et la bonne humeur :-J

A partir de septembre, les membres de la section auront une



carte de membre qui donnera accès au **Boulodrome du Wacken** (derrière la piscine du Wacken). Nous allons essayer de mettre en place un entraînement au Boulodrome entre midi et deux. Les détails techniques sont encore à définir.

L'objectif étant de réussir à représenter dignement notre délégation pour les Olympiades du crédit Mutuel et pour les Jeux Européens à Ghent l'année prochaine.

Philippe LANG



Parmi les ateliers de réparations, les jeux, les ateliers de sensibilisation et prévention santé, **Nacer Bouhanni, coureur cycliste chez Cofidis** est venu nous rendre visite pour une séance de dédicaces.

Au final, vous avez été près de 300 à participer pour un nombre cumulé de plus de 20 000 kilomètres. La mobilisation a été plus forte que l'année dernière et dans l'attente des résultats, nous pouvons d'ors et déjà être fiers de ce bel effort commun.

Je vous invite tous à garder cette belle motivation et à chausser vos vélos afin que l'année prochaine nous soyons encore plus nombreux à avoir fait du vélo notre atout santé quotidien !



NOUVEAU UN TEMPS POUR SOI™

■ La section **"Un Temps Pour Soi"** propose une **gymnastique énergétique, inspirée du Shiatsu en auto-traitement et du Qi Gong**. Automassages, acupressions, étirements, exercices de respiration et d'ancrage, relaxation, vous y apprendrez des techniques utilisables dans votre vie professionnelle comme dans votre sphère privée pour améliorer votre bien-être et votre qualité de vie.

Elle fonctionne sous forme d'**ateliers collectifs d'une heure, animés par Anne Delmas**, praticienne de shiatsu. Ces ateliers sont accessibles à tous, aucune condi-

NOUVEAU LE SANDA

■ Voilà donc une nouvelle section bien exotique... Qu'est-ce donc ? La sanda ? La samba ?!! Non, s'il vous plaît, dites **Le Sanda** ! Ou bien la boxe chinoise si vous préférez... Rien à voir avec une danse brésilienne !

Le sanda est un sport de contact dans lequel sont autorisées les frappes avec les poings, avec les pieds, avec les genoux (pour les professionnels). Il est également possible de lutter, sont ainsi autorisées les saisies (lors des coups) et les projections. Le Sanda est un des aspects sportifs du Kung-Fu, pour le pratiquer correctement, il est nécessaire d'en connaître les bases, cet enseignement fera donc également partie des cours de Sanda. Cette pratique très variée, sportive et dynamique, peut être très ludique ou très exigeante. Elle vise un public très large : hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, sportifs occasionnels ou confirmés.



Nous avons la chance de vous proposer cette activité grâce au coaching de Michaël Mejri, 5 fois champion d'Alsace, 3^e en coupe de France et 2^e en Championnat de France. Il a en outre complété sa formation (ceinture noire 1^{re} duan en 2011) en s'entraînant avec des grands noms des sports pieds/poings (Jérôme Le Banner, Cheick Kongo) et en participant à un camp d'entraînement en Chine durant l'été 2014.

Trois créneaux-vous sont proposés dans la nouvelle salle de sport **Salle "Synergie"**, les **lundis à 13 h, mardis à 18 h 30 et vendredis matin à 7 h 30**.

Rejoignez-nous et venez découvrir des capacités que vous ne pensiez pas avoir !

Michaël Grammont
Michaël Mejri

C'EST UN TEMPS POUR QUOI ?

tion physique particulière n'est requise.

Les ateliers se déroulent dans les deux nouvelles salles de sport de l'ASCMCIC, sur le site Crédit Mutuel du Wacken : **le mardi matin dans la petite salle "Synergie" et le vendredi après-midi également dans la petite salle "Synergie"**.

Chaque semaine, l'atelier s'articule autour d'un nouveau thème en relation avec les saisons énergétiques chinoises et les organes du corps qui s'y rapportent.

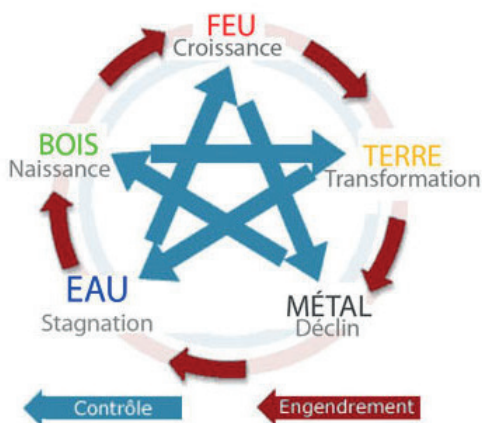
Selon le calendrier chinois, les saisons durent 2,5 mois chacune et sont séparées par 2 semaines

d'intersaison. **L'automne** est la saison du "métal" du "déclin". C'est le moment idéal pour travailler sur la respiration, le renforcement de son système immunitaire, la préparation mentale à un rendez-vous important, la relaxation...

L'hiver est la saison de "l'eau" de la "stagnation".

Les ateliers seront orientés autour de la détente du bas du dos, la diminution des maux de tête, l'amélioration de la digestion, la concentration, la confiance en soi, la gestion de l'anxiété et de la nervosité et la lutte contre le surmenage.

"UN TEMPS POUR SOI" C'EST UN TEMPS POUR QUOI ?



Le printemps est la saison du "bois" de la "naissance". Nous verrons comment détoxifier le foie, détendre les mains et les bras ainsi que le haut du dos (nuque, épaules, trapèzes) et les yeux sollicités par les écrans. Nous verrons également comment stimuler ses 5 sens et rester en forme toute la journée.

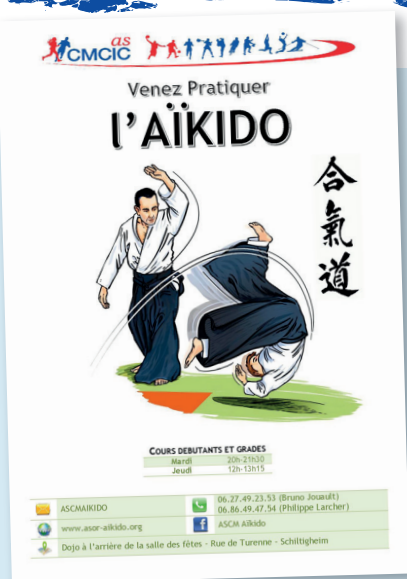
L'été, enfin, est la saison du "feu", de la "croissance". C'est le moment propice à un travail sur le cœur, la circulation sanguine dans les jambes, le retour au calme

après un choc émotionnel et l'amélioration de la qualité du sommeil.

Les intersaisons, quant à elles, sont liées à la "terre", à la "transformation". Elles seront l'occasion d'aborder les thèmes de l'équilibre et de l'ancrage, de voir comment parer aux coups de fatigue, augmenter sa vitalité, gérer et évacuer son stress, mais aussi d'apprendre à masser ses pieds.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter la BAL de la section : ascmcictps@cmcic.com

AIKIDO



PHILIPPE GOUTARD.



■ Pour sa 3^e saison depuis sa réouverture en 2014, la section Aïkido a organisé un événement qui a permis de mobiliser l'ensemble de la section.

En février nous avons en effet eu le plaisir d'accueillir **un enseignant professionnel, Philippe Goutard 6^e dan**. Formé en partie au Japon par les plus grands maîtres, son parcours de 40 ans en Aïkido est exceptionnel.

Pour beaucoup de membres de la section, ce fût l'occasion de participer pour la 1^{re} fois à un stage animé par un technicien de haut niveau. Celui-ci a su cependant adapter son cours au public présent. Cette séance a suscité

un enthousiasme général et une volonté unanime de reconduire la formule la saison prochaine.

La principale caractéristique de l'Aïkido est l'absence de compétition. Par contre cette discipline permet aux pratiquants de tous niveaux de progresser en s'entraînant ensemble. Elle offre également la possibilité de participer à des stages avec des enseignants très hauts gradés qui savent transmettre leur savoir-faire avec une grande pédagogie et une envie de partager leur expérience.

La saison s'est également conclue avec succès puisque pour la 1^{re} fois **2 pratiquants se sont présentés à l'examen pour l'obtention**



AÉROBIC

■ L'aérobic apprend à ses pratiquants à développer une meilleure connaissance de leur corps et à améliorer leur condition physique tout en s'amusant et en se défoulant. C'est en cela qu'elle est adaptée à tout le monde.

Grande nouveauté pour la rentrée : les cours se dérouleront dans la nouvelle salle de sport du wacken, les lundis, mercredis et jeudis. Cette salle sera également équipée de rameurs ; ballons (grands et petits) ; barres à halteres ; élastiques et vélos à notre disposition. Ce matériel sera à notre disposition et nous permettra une diversification importante des cours proposés.

Venez nous rejoindre.
C'est à deux pas de
votre lieu de travail !

Les cours sont dirigés par Liliane Herzog. Si elle ne manque pas d'imagination... nous, parfois, un peu de souffle !

□ LE GROUPE 2016.

CONTACT :

josiane.kleinbeck@cmcic.com.



du 1^{er} dan. Avec cette réussite **la section compte dorénavant 2 ceintures noires** supplémentaires. A ceci s'ajoutent la promotion d'un nouveau membre de cette année au 5^e Kyu et de 6 membres qui ont rejoint la section depuis 2 ans au rang de 4^e Kyu.

La saison prochaine une séance supplémentaire le samedi matin, une fois par mois, complètera le panel des cours. Cette séance s'adressera aux pratiquants qui ont déjà acquis les bases afin de leur permettre de s'entraîner à un niveau plus élevé et ainsi continuer leur progression déjà notable depuis la réouverture de la section.



Les séances du jeudi resteront bien entendu ouvertes aux pratiquants de tous niveaux. Nous espérons accueillir dès la rentrée de nouvelles recrues pour se joindre à notre groupe qui poursuit sa dynamique. N'hésitez donc pas à nous à nous contacter.

● **RENSEIGNEMENTS :**
Les personnes intéressées peuvent nous rejoindre à tout moment de la saison.

CONTACTS :

ascmaikido@creditmutuel.fr
bruno.jouault@e-i.com
philippe.larcher@e-i.com

AVIRON CANOËS



□ ROWING CLUB AU PARC DU HEYRITZ.

■ Au sein du Rowing Club de Strasbourg, venez découvrir un sport d'extérieur, complet, à pratiquer seul ou à plusieurs. Toute l'année, la section propose les activités suivantes :

- Organisation de **séances d'initiation** : pour tous niveaux et tous âges !
- **Plusieurs créneaux d'entraînements** : entre 12 h/14 h, le soir, le week-end.
- **2 formules d'inscription possibles** (inscription complète au club, ou inscription à tarif réduit limitée à 2 créneaux / semaine)
- Participation à certaines **régates régionales** 'loisirs' (championnats d'Alsace)

L'accueil se fait au sein du Rowing Club, qui met également à disposition salles & appareils pour pratiquer en intérieur (ergomètres, fitness, musculation).



Pour varier les plaisirs, il est également possible de se faire une petite sortie en kayaks/canoës. Le soir après le boulot, entre 12/14h, 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).



NOUVEAUTE à partir de la rentrée 2016, la possibilité de pratiquer en indoor sur appareil de rameurs dans la nouvelle salle de sport du Wacken.



BADMINTON

■ Amoureux des raquettes et des volants, il existe un sport pour étancher cette soif et il s'appelle "le Badminton".

Tous les mercredis, les membres de l'Amicale Sportive se retrouvent de 18 h à 20 h à la salle Karine, dans le complexe sportif de HautePierre, pour y épancher cette soif. En un match de 2 sets gagnants en 21 points, il est possible de courir, ralentir, se muscler le bras (un seul, l'autre n'est pas beaucoup mis à contribution), transpirer, faire des plongeurs, des roulades pour les plus hardis, et de bien s'amuser.

Outre cette joie que nous retrouvons dans cette pratique loisir, nous avons aligné, lors de la dernière saison, trois équipes dans le championnat "Corpo" du Bas-Rhin (ce championnat regroupe les

équipes de diverses entreprises). L'équipe 3, nouvelle arrivante a terminé 5^e de la 5^e division tandis que les équipes 2 et 1 ont terminé 1^{es} de leur division respective (4^e et 2^e). Espérons que l'équipe 3 nous rejoigne à ce palmarès cette année.

Pour la saison à venir, l'équipe 3 devrait repartir pour un second round en 5^e division tandis que l'équipe 2 part conquérir la 3^e division et l'équipe 1 la 1^{re} division. Objectif : top 3 de chaque division !

Vous souhaiteriez nous rejoindre, mais vous ne savez pas ce que cela implique pour vous ? C'est facile : rien n'est obligatoire ! Nos séances du mercredi sont purement du loisir, il n'y a pas d'entraînement. Vous avez juste besoin d'une paire de chaussures de sport, d'une raquette et de quelques volants.

Maxime Porte

INFO DE DERNIERE MINUTE :

les sections Badminton du CM et du CIC fusionnent, il y aura donc deux créneaux supplémentaires "loisirs" dans cette nouvelle section CM-CIC (tous les mardis et jeudis de 12 à 14 h). Nous n'avons pas encore les détails au moment de mettre sous presse, mais toutes les informations seront sur le nouveau site internet de l'Amicale.



BASKET

□ MATCH FÉMININ.

POUR PLUS D'INFORMATIONS N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER :

● **Maria Benbrik**
Présidente de la section Basket de l'ASCMCIC
maria.benbrik@e-i.com
03 88 14 88 39



Fiches d'identité des équipes de Basketball de l'ASCMCIC

● Équipe féminine

Niveau de compétition : promotion honneur féminine.

Classement saison 2015-2016 : 12^e sur 12 équipes engagées, effectif : 9 membres.

Horaires des entraînements :
les mardis de 20 h à 22 h.

Horaires et lieu des matches :

- à domicile : les mardis de 20 h à 22 h au gymnase Branly
- à l'extérieur : le week-end dans le Bas-Rhin selon un calendrier défini en début de saison.



● Équipe masculine

niveau de compétition : championnat corpo.

Classement saison 2015-2016 : 6^e sur 9 équipes engagées, effectif : 18 membres.

Horaire des entraînements :
les jeudis de 18 h à 20 h

Horaires et lieu des matches :

- à domicile : les jeudis de 18 h à 20 h au gymnase Branly
- à l'extérieur : un soir de semaine dans la CUS selon un calendrier défini en début de saison.



RECRUTEMENT : les deux équipes de basket-ball recrutent tout au long de la saison et à tous les niveaux.

ENTRAÎNEMENTS ET COMPÉTITION : les entraînements ont lieu au Gymnase Branly, rue Léon Boll à Strasbourg.



LES FÉES



SOIRÉE
SECTION TIR



■ Événements de cette saison 2015-2016 :

La saison a été ponctuée par l'arrivée de nouveaux **mini basketteurs** : le beau Martin, la petite Lisa... et bientôt l'arrivée de l'enfant de notre ancienne présidente Véronique Gautrot.

Nous avons proposé un atelier Basket lors de l'événement interne la **"Fée du sport"**.

Nous avons invité 50 personnes à assister au **match SIG/Nanterre au Rhénus** le Samedi 2 Avril à 20 h 30.

Match amical entre l'équipe masculine Crédit Mutuel et l'équipe du Conseil de l'Europe pour conclure la saison.

Nous avons passé une excellente **soirée avec les membres de la section Tir** en guise de sortie de fin de saison, où nous avons troqué nos ballons et paniers pour des carabines, pistolets et munitions. Merci à eux pour leur accueil chaleureux.



BOWLING

■ La section BOWLING du Crédit Mutuel est répartie sur 2 clubs de Bowling : le Club de Bowling "Les Canonniers" ou le Club EBCO afin de participer à la **ligue Inter Club qui se déroule tous les mardis soirs à partir de 19 h 30 au Bowling des Jardins de L'Orangerie** à Strasbourg. C'est un tournoi entre 22 équipes en lice.

La section compte actuellement 10 membres. Elle défend les couleurs du Crédit Mutuel lors de 3 compétitions Corpo dans l'année : l'Excellence en Janvier, la Promotion en mai et la Coupe de France "Bernard Fouret" en octobre.

En 2016, **une de nos équipes s'est qualifiée en finale de la Coupe de France Promotion** en mai. Ils se sont déplacés à Chambéry début juillet, pour finalement s'incliner en 8^e de finale.

Des séances d'entraînement sont proposées le samedi matin par quelques membres du Club "Les Canonniers".

● RENSEIGNEMENTS :

Responsable :

Jean-Marie Verinaud
jeanmarie.verinaud@e-i.com.

Adjoint : Rémy Heisser :

remy.heisser@gmail.com



■ SCHIRREIN.

COURSE À PIED

■ La saison 2015-2016 a permis à nos athlètes de réaliser de belles performances ! Jugez-en par vous-même :

● **Virgine Hebting** est vice-championne de France CMCIC de marathon à Annecy et se classe 2^e vétérane au semi-marathon du vignoble (Molsheim) ;

● Aux Foulées Epfigeises, **Latifa Schuster et Elisabeth Da Silva** se hissent respectivement sur la première (scratch et sénior) et troisième (vétérane) marche du podium ;

● Au Challenge Run'Entreprise 2016 :

Laurent Winkel termine auréolé du trophée du coureur le plus rapide en 34'26" au 10 km de la Wantzenau ;

Jérémie Gewinner est récompensé pour avoir participé à toutes les courses ;

L'équipe Crédit Mutuel se classe 7^e (sur 15). **Bravo à toutes et à tous pour cette belle saison !** Et 2016-2017, me direz-vous ? Franchir un "Cap"

Notre section va sensiblement élargir son offre en proposant à ses

Franchir un "Cap"

membres des séances de course à pied animées par un coach¹. Deux fois par semaine — **les mardis et jeudis entre midi et deux** — vous pourrez, par groupe de niveau, acquérir ou perfectionner votre technique de course, progresser à votre rythme en fractionnant long et court. Notre objectif commun sera de prendre du plaisir et vous permettre de franchir un cap ! Et qu'y-a-t-il de plus motivant que de se dire au printemps "je vais me lancer sur un 5 km", "je vais m'inscrire à un semi-marathon" ou encore "j'ai hâte de participer à mon premier marathon"...

Bien sûr, les footings restent possibles et peuvent toujours s'organiser de manière informelle via mail ou lync : "qui court ce midi ?"

LE COMPÉTITIONS À VENIR

Évidemment, les compétitions ne seront pas oubliées et pourront défendre les couleurs du CM-CIC en participant par équipe au **challenge Run'Entreprise** (8 courses de 10 km sur une année civile) ; au **Relai du Houblon** à Haguenau (août) ; à **l'équipée de**



PODIUMS



□ VIRGINE HEBTING,
VICE-CHAMPIONNE
DE FRANCE CMCIC DE
MARATHON (ANNECY)
ET 2^E VÉTÉRANE AU
SEMI-MARATHON
DU VIGNOBLE
(MOLSHEIM).



□ ANNECY.

la Rose à Rosheim comportant en plus de la course une épreuve de bike and run (mars).

Enfin, le calendrier des courses dont les frais d'inscription seront partiellement pris en charge par la section comportera outre les courses sur route les plus populaires, des trails et quelques bike and run. N'oublions pas le marathon annuel qui nous fera découvrir sous d'autres coutures une grande ville européenne !

TOUS À VOS
RUNNING !

1. Une participation financière à l'année sera demandée à chaque participant.

POUR DE PLUS AMPLES
INFORMATIONS :

- contacter Sandra Di Cola, Olivier Sanson ou Philippe Vogt

- consulter le blog de l'AS CMCIC :

<http://www.ascmcic.fr>

à partir du 1/09/2016



□ STRASBOURG.

BOXE

Défoulez-vous à la cardio boxe !

Comme son nom l'indique, la cardio boxe allie le cardio-training et l'apprentissage de techniques issues des sports de combat, le tout sans aucun risque de prendre un mauvais coup.

Sa pratique vous permettra de développer de nombreuses qualités athlétiques : tonicité, force, souplesse, rapidité, coordination, réflexe... et d'évacuer le stress quotidien ! Cette discipline ne nécessite pas d'aptitude particulière. Elle est ouverte aussi bien aux hommes qu'aux femmes quel que soit leur niveau, quel que soit leur âge. **Elle vous permettra de vous défouler et de découvrir les sports de combat en toute sécurité !**

Les cours sont assurés par André Panza, 9 fois champion du monde de Boxe Française, Kick-Boxing et Full Contact et se déroulent à la Panzagym, rue des Carmes à Strasbourg-Neudorf.

Responsable : Muriel Kader, 03 88 14 73 17, muriel.kader@creditmutuel.fr



LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H30-13H30	12H30-13H30		12H30-13H30
18H30-19H30	18H30-19H30		
19H30-20H30	19H30-20H30		19H-20H
20H30-21H30		20H30-21H30	

DANSE DE BAL

La section danse a été relancée le 6 novembre 2008. C'est une section orientée loisir.

La saison de danse s'articule autour de quatre thèmes :

- Tango, Paso Doble, Foxtrot et Marche
- Rock'n'Roll
- Rumba, Salsa, Mambo, Cha Cha
- Valse, Valse lente, Java et Samba

Déroulement des séances :

Les séances de danse sont hebdomadaires. Les membres de la section côtoient également des

personnes inscrites en dehors de celle-ci. Les séances de danse sont situées à : **Brumath**, tous les jeudis dans la salle de la Maison des œuvres, **Ittenheim**, tous les vendredis dans la salle de la Maison des associations, **Mundolsheim**, les mardis avec des cours West Coast et DiscoFox

Les cours de danse sont dispensés par notre professeur, Didier Krebs. Une vingtaine de personnes sont présentes à chaque séance dans chaque groupe. Les cours sont divisés en deux groupes : les débutants de 19 h 30 à 20 h 45 et les confirmés de 20 h 45 à 22 h

Les cours de la nouvelle session vont démarrer le 22 septembre 2016 à Brumath et le 23 à Ittenheim. Si vous n'avez pas de partenaire de danse, venez aux portes



Responsable : Thierry Dadure
Adjointe : Sonia Kautzmann

ouvertes le 15/09/2016 à Brumath et le 16/09/2016 à Ittenheim à 20 h.

Dans la danse de bal chacun amène sa différence. Lui tient sa partenaire dans ses bras et la guide avec attention, il est le moteur du mouvement. Elle, attentive, le suit activement dans le calme de l'étreinte. Cela reste néanmoins un vrai sport d'équipe ou la discipline côtoie le plaisir de s'exprimer et d'évoluer en société.



■ Le centre équestre est situé à 15 minutes du Wacken localisé dans un écrin de verdure.

Son infrastructure exceptionnelle accueille près de 90 équidés dont une trentaine de poneys. Deux manèges couverts permettent une pratique régulière de sa discipline favorite. Trois carrières permettent d'évoluer à l'extérieur, voire galoper sur le terrain de cross ou tout simplement sur la piste de galop. Et sinon... sortir dans les bois pour se perdre dans la forêt !

4 enseignants dont un directeur forment les cavaliers pour améliorer leurs compétences dans différentes disciplines qui sont :

- Saut d'obstacles
- Dressage
- Hunter
- TREC (-Technique de Randonnée Équestre de Compétition)
- Voltige
- Pony games
- Travail à pied, longues rênes...

Nouvelle saison 2016-2017

L'offre permettra de monter à cheval (ou à poney) selon ses disponibilités et en fonction du planning. La progression de ses compétences se réalisera au rythme du cavalier en fonction des heures de cours ou de de stages choisis.

Équipements :

un pantalon, une paire de bottes (ou chaps), une bombe, des gants et un gilet de protection pour les cavaliers inscrits au TREC/obstacles. Quelques carottes... La bombe peut être fournie par le club hippique. La section mettra à disposition une bombe et 4 gilets de protection.

Règlement : certaines règles devront être respectées.

L'inscription pourra être modifiée jusqu'à 48 heures avant l'heure du cours. Cette inscription sera ensuite confirmée et considérée comme à prendre ou prise et devra être payée.

L'heure annoncée correspond à celle du cavalier "à cheval". Ce qui signifie que le cavalier est invité à venir 20 à 45 minutes avant l'heure pour préparer le cheval qui lui sera affecté. Un minimum de 4 cavaliers et un maximum de 8 sera requis pour organiser la reprise.

Du Wacken au club hippique, estimez un temps de trajet compris entre 15 min au plus rapide à 25 min par circulation intense.

Une saison équestre à l'École d'Équitation du Waldhof

Horaires	Lundi
10h00-11h00	DEBUTANT
10h00-11h00	TNL
11h00-12h00	TNL
18h30-19h30	DEBUTANT
19h30-20h30	COMPÉTITION Amateur
19h30-20h30	VOLTIGE
20h00-21h00	DRESSAGE

Horaires	Mardi
11h00-12h00	TNL
18h00-19h00	COMPÉTITION Club
19h00-20h00	G4-G5
19h00-20h00	DEBUTANT
20h00-21h00	DRESSAGE
20h00-21h00	HUNTER

Horaires	Mercredi
10h00-11h00	DEBUTANT
11h00-12h00	TNL
14h00-15h00	G1-G2
16h15-17h15	HUNTER
17h00-18h00	G4-G5
18h30-19h30	G6-G7
19h30-20h30	TAP
19h30-20h30	TNL

Horaires	Jeudi
10h00-11h00	G1
11h00-12h00	TNL
19h30-20h30	CCE - TNL
19h30-20h30	DEBUTANT
20h30-21h30	DRESSAGE

Horaires	Vendredi
10h00-11h00	DEBUTANT
11h00-12h00	TNL
18h30-19h30	TNL
18h30-19h30	COMPÉTITION Amateur
19h30-20h30	G3-G4

Horaires	Samedi
9h00-10h00	TNL
10h00-11h00	G1-G2
11h00-12h00	TREC
14h00-15h00	G3
15h00-16h00	DEBUTANT G1-G2
15h00-16h00	G6-G7
16h00-17h00	G4-G5
17h00-18h00	TNL
17h00-18h00	TAP Débutant

Horaires	Dimanche
9h00-10h00	TNL Confirmés
10h00-11h00	TNL / Trotting G3 et plus
11h00-12h00	TNL Adulte Enfant
11h00-12h00	G1-G2
14h00-17h00	Stages ou cours à thème CSO HUNTER CROSS TREC DRESSAGE

ESCRIME



■ **L'escrime au sein de l'ASC-MCIC s'appuie sur deux clubs :** le Strasbourg Université Club pour le sabre et Strasbourg Escrime pour le fleuret, l'épée et l'escrime artistique.

Les entraînements se déroulent :

- **au gymnase Aristide Briand** (43 route du Rhin à Strasbourg, proche de l'arrêt Aristide Briand du Tram D) pour les armes d'opposition (fleuret, épée et sabre)

- **au gymnase du Rieth** (50 rue du Rieth à Strasbourg, proche de l'arrêt Rieth de la ligne G)

L'escrime permet soit une pratique en opposition : une piste, deux adversaires et un seul gagnant à la fin. Auquel cas, les tireurs s'orientent vers le fleuret, l'épée ou le sabre. Soit une pratique en partenariat : l'escrime artistique.

Pour notre deuxième saison d'existence, nous avons connu de très beaux moments.

Au sabre, notre équipe a remporté les championnats de France entreprise par équipe. Un grand bravo à nos trois compétiteurs : Solenne Mary, Jean-Michel Huber et Anthony Charreau.

Quant aux Cadets de l'ILL, la troupe d'escrime artistique de Strasbourg Escrime, ils ont vécu de nombreuses sorties, parmi lesquelles, le prestigieux gala des Lames sur scène à Neuilly et une première partie du concert de Naheulbeuk au Zénith de Strasbourg.

Les deux clubs proposent de venir essayer gratuitement et sans engagement. Donc si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à contacter la BâL ascmescrime@creditmutuel.fr

Vous pouvez tout essayer avant de faire votre choix, les enseignants des deux clubs se feront un plaisir de vous accueillir. *Julien Fau*



FOOT



■ **La section Football est composée de 3 équipes** qui pratiquent cette activité en compétition sur les belles installations sportives du FC Lingolsheim et d'une équipe Foot Loisir qui joue sur le terrain synthétique du stade de l'Aar à Schiltigheim.

Les 3 équipes en compétition :

- **Le Foot à sept** coaché par Sébastien Dieval qui évolue, le mercredi soir, en championnat FFSE, un championnat interentreprises.

- **Les vétérans** (+ de 35 ans) coachés par Laurent Delattre et Christophe Sturtzer qui évoluent en championnat civil sous l'égide de la LAFA le vendredi soir.

- **Les super vétérans** (+ de 45 ans) coachés par Jacky Vogel et André Fournaise qui évoluent aussi en championnat civil sous l'égide de la LAFA le mercredi soir.

Une équipe de foot loisir qui sous la houlette de Guillaume Adelaide s'entraîne chaque semaine à midi sur les installations sportives de Schiltigheim. Du pur jeu, du pur plaisir, une rencontre entre ceux qui savent tripoter la balle ronde et ceux qui apprennent à le faire !

Bernard Hoffmeyer, responsable de la section, épaulé par l'inamovible Michel Stammler, sont heureux de pouvoir compter sur plus de 80 membres actifs en

culottes courtes qui défendent les couleurs de notre amicale avec un état d'esprit imprégné de convivialité et de fair-play.

Il n'est pas inutile de préciser que les après-matches sont toujours accompagnés du plaisir de se retrouver autour d'un repas et d'une boisson ou le match est refait et la victoire acquise irrémédiablement. Sur le terrain, c'est une autre histoire ! Mais ça, ce sont des statistiques.

Nous sommes heureux de pouvoir accueillir, pour cette nouvelle saison 2016/2017, les foteux du CIC et souhaitons vivement leur faire partager notre engouement footballistique !

Soyez nombreux !



● Responsable :
Bernard Hoffmeyer

● Adjoint :
Michel Stammeler



GOLF

■ La section golf du CIC accueille tous les samedis sur 2 cours collectifs une dizaine de personnes.

Tous les niveaux peuvent être représentés et ces cours ont lieu au Golf d'Illkirch. La durée de la séance est de 1 heure et demie et tous les compartiments du jeu sont traités avec de temps en temps, la réalisation de quelques trous sur les 27 que compte le parcours.

Les personnes assistent aux cours depuis longtemps ensemble, l'ambiance est donc très conviviale.



HANDBALL



■ **Sur le plan sportif ce fut une nouvelle saison compliquée pour la section handball du Crédit Mutuel.**

Les constats déjà établis les saisons passées perdurent et le niveau élevé de la compétition impose encore et toujours un défi physique parfois difficile à relever pour l'ensemble des membres de la section.

Néanmoins, la motivation et la combativité sont toujours au rendez-vous au point d'y laisser quelques plumes pour les plus fougueux. Je pense notamment à Antony qui, par un excès d'engagement, a laissé son coude sur un terrain en béton du nord de l'Alsace. Espérons qu'il se remette bien pour retourner le chercher la saison prochaine.



● **Sur le plan humain,** cette saison est en revanche une grande satisfaction. L'ambiance demeure au beau fixe. Deux joueuses "cadres" ont également mis entre parenthèse leur carrière handballistique pour la bonne cause : bienvenue à Louca et Gabriel ! Nous leur réservons déjà une place dans l'équipe type de la saison 2034-2035 en espérant d'ici là avoir pu nous même passer la main dans de bonnes conditions.



Un grand merci à Seb qui nous quitte (temporairement ?) pour se consacrer à un nouveau projet de vie. Depuis son arrivée il y a quelques années, son apport sur le terrain a été très bénéfique pour nos résultats. Dit autrement, nous aurions fait nettement pire sans lui ! Bon vent à lui.



JOGGING

de l'Aar, une étoile filante dans le ciel de l'ASCM.

■ **La section "jogging Aar" est née en 2015** dans la sueur d'un vestiaire du stade de foot de l'Aar.

Tout a commencé par l'intérêt de quelques runners d'utiliser en commun avec les sections foot et rugby les vestiaires et douches du stade de l'Aar sur leur créneau entre midi et 14 h.

Le groupe présidé par Christophe Clerget a grossi rapidement (21 inscrits actuellement) et il s'est vite monté une dynamique de compétition.

Si certains viennent pour s'entretenir et se vider la tête des soucis

quotidiens, les autres ont rejoint 2 groupes de niveau pour suivre les plans d'entraînement du coach, Nicolas Ulrich.

Depuis la rentrée 2015, Nicolas nous concocte des séances de fractionnés judicieusement conçues, alternant séances courtes et longues avec une progressivité mesurée. Dans la bonne humeur et avec un super état d'esprit chacun a pu s'adapter et progresser à son rythme. L'équipe soudée prenait doucement son envol, il ne manquait plus que la compétition, la vraie.

Début 2016, Frédéric Nguyen membre également de la section course à pied de l'ASCM nous a parlé du challenge RUN entreprise dans le Bas-Rhin.

Ce challenge réunit des équipes d'entreprises avec maximum 9 coureurs sur 8 courses de 10 km durant l'année civile. Le classement est pris sur les 5 meilleurs temps.

L'engouement général était là et Frédéric devient capitaine de l'équipe. Reste à trouver un nom. Le nom Run'Aar s'imposa légitimement à tous et un logo a été créé.

Il fut facile d'inscrire 9 coureurs : Nicolas Ulrich, Didier Horlacher, Cédric Grenados, Cédric Michel, Christian Steiner, Maxime Montauze, Sébastien Dahlen, Loïs Rocchetti, Frédéric Nguyen.

Une seule déception, nous n'avons pas de féminine.

Depuis la 1^{re} course le 23/04 à Erstein (**Les foulées du courlis**), l'équipe est au top. Les résultats sont excellents : après 4 courses les Run'Aar sont 1^{ers} du challenge devant des entreprises comme Lilly, Mars, Octapharma, Milka, Alstom et MMA.

Certains membres des Run'Aar ont même battu leur record personnel. La progression est au rendez-vous : merci Nicolas alias Ni'Coach.

🟡 **Voici nos classements** : 1^{er} aux foulées du courlis, 2^e au 10 km de Strasbourg, 3^e à Epfig et 2^e à Schirrhein.



L'équipe a toujours eu 5 classés par course et est plus que motivée. Nous avons déjà réalisé un exploit : faire d'un sport individuel un vrai sport d'équipe.

A la rentrée la section éphémère jogging de l'Aar fermera et rejoindra la fusion des sections course à pied CM et CIC, mais les Run'Aar seront toujours présents avec l'objectif de podium sur le challenge 2016.

Didier Horlacher



JUDO

🟡 **Le club de référence de la section est le Judo-club de Strasbourg** situé au 23 rue Vauban à Strasbourg. **Les cours adultes ont lieu le mardi de 19 h à 20 h 30, et le vendredi de 19 h 30 à 21 h.** (Des cours enfants ont lieu à d'autres moments, n'hésitez pas à consulter les horaires sur <http://jcstras.free.fr>).

Les membres sont débutants ou expérimentés, jeunes ou moins jeunes. Les cours sont dirigés par Marie-Paule Panza, ceinture noire 7^e dan. Loisir et préparation aux compétitions ont leur



place, le tout se pratiquant dans la bonne humeur. L'apprentissage et le perfectionnement des techniques sont incontournables pour que chacun arrive à exprimer son judo. Certains persévérants furent récompensés cette saison par l'obtention de leur ceinture noire, d'autres par des podiums lors de compétitions départementales, régionales, voire au niveau championnat de France.

Tout le monde ne veut pas forcément faire des compétitions, mais plutôt pratiquer des techniques de self-défense, retrouver une forme de souplesse plus ou moins "éloignée", ou se vider l'esprit des tracas de la journée. Le Judo est aussi un lieu d'échange et de convivialité avec des partenaires quel que soit leur niveau. C'est un bien-être et une école de vie.

Christian Ciron



MONTAGNE

■ Vomira, vomira pas ?

ou : petit récit d'une escapade là-haut, tout là-haut sur la montagne, là où l'estomac se rebiffe.

• Mardi 12 juillet 2016.

Dernier mail au petit groupe pour confirmer la sortie de 4 jours sur le Mont Rose : "sauf mercredi soir, la météo est au rendez-vous !".

• Mercredi 13 juillet 2016, 17 h, parking du Wacken.

Rassemblement pour Stéphane, Xavier, Eli, Hervé, Didier, Ludo et Gilles pour un covoiturage écologique. Les habitués retardataires arrivés, les larmes des époux et épouses déposantes essuyées, nous chargeons nos 3 voitures pour collecter les 4 derniers compères Sandra et nos vétérans Christian, Roger et Roger à Dorlisheim. C'est parti pour l'aventure... des bouchons de l'A35 à Sélestat.

• Mercredi 13 juillet 2016, 22 h, aire de la Gruyère (Suisse). Les 11 se retrouvent pour un petit pipi helvète et un casse-croute d'importation sur le lieu de pèlerinage traditionnel de la section, l'aire de la Gruyère, célèbre pour ses vaches bigarrées de la Gruyère, son fromage de Gruyère et son lac de la Gruyère. La pause est courte : le temps est frais, le retard est accumulé et la nuit d'acclimatation à 2 500 mètres s'annonce courte !

23 h 20, montée du Col du Grand Saint-Bernard (frontière Suisse-Italie). Dès 1 800m d'altitude, la route du Col du Gros Tonnou Au Petit Tonneau, plutôt étroite

et sinueuse, se pare d'un épais brouillard. Le thermomètre de la voiture flirte avec les 0°, les esprits s'échauffent dans l'habitacle. C'est qu'on prétend bivouaquer là-haut... Arrivés au col, à 2 500 m, les esprits s'envolent dans la tempête de neige : un vent à décorner les vaches de la Gruyère, un thermomètre à -4° et une neige à faire envie... en hiver. Christian essaye en vain de négocier un dortoir chez les moines, mais le refuge est déjà plein. Ça part alors dans tous les sens : une voiture se garera à l'abri d'un mur et ses occupants y passeront la nuit, gentiment lovés dans leur 1,5 m³, les 2 autres voitures trouveront un parking un peu en contrebas, à l'abri relatif du vent. Seuls 4 courageux se conformeront au programme initial, monteront leur tente et y dormiront comme des bébés sous les bourrasques et la neige (chacun sait qu'un bébé ça se réveille toutes les heures la nuit !).

• Jeudi 14 juillet 2016, 6 h 45, sous le Col du Grand Saint Bernard (toujours situé à la frontière Suisse-Italie, même le 14 juillet).

10 h, Staffal (Italie). Les 11 se regroupent pour un petit déjeuner continental : jus de fruit, café à la mode camping-gaz, déluge de gâteaux servis à même les capots des voitures. Le temps s'est calmé et réchauffé : plus de vent, les 3 cm de neige tombés la nuit fondent sous le +1°, et les nuages se clairsemment pour nous laisser apercevoir le Val d'Aoste. Nous replions matelas, sacs de couchage et tentes de nos doigts gantés et bourrons le tout en vrac dans les coffres. Tant pis pour ceux qui avaient nettoyé leur voiture avant de partir !



Le soleil est revenu pour nous accueillir en Italie. Les 3 voitures vomissent les sacs, matériel, nourriture et autres chaussures de leurs 11 occupants sur le parking des télécabines. L'habituelle foire d'empoigne commence alors, pour retrouver ses affaires, faire un dernier café, manger un dernier bout de gâteau, répartir les cordes, broches et autres accessoires.

Une première cabine nous épargne 700 m de montée à travers forêts bruissantes, ruisseaux rebondissants et pâturages verdoyants.

Une deuxième cabine nous épargne 500 m de montée à travers herbes rares et cailloux omniprésents. Un bouquetin nous surveille d'un piton, de près on s'aperçoit que le malheureux est boulonné sur un socle en béton, il en est resté pétrifié et le teint métallique.

Une troisième cabine nous épargne 200 m et quelques km de distance par-dessus canyons et déserts minéraux. Il nous dépose à 3 200 m, au pied des premiers névés.

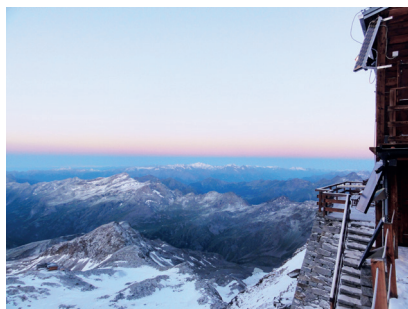
Ouf, la rando peut commencer. Il est midi, nous avalerons les 400 m de dénivellée jusqu'à notre premier refuge, puis notre casse-croûte sur la terrasse dudit. Le temps est couvert, mais des fenêtres nous permettent d'observer le Grand Paradis à quelques petites dizaines de km de là. Les estomacs pleins, nous mettons à profit le reste de la journée pour nous adonner à quelques exercices techniques sur une petite paroi mi-neige mi-glace derrière le refuge : mise en place de broches à glace, pose de relai, assurage, montée et descente sur les pointes avant des crampons...



Nos ardeurs d'apprentissage fondront lorsque la neige se mettra à tomber, nous nous replions alors sur notre table attitrée dans la salle commune pour l'apéro de 16 h 30. Cacahuètes, neige et bière pleuvent dru jusqu'au repas sans lui faire de l'ombrage, et à 20 h 30 les ronfleurs échauffent leur glotte pour les compétitions nocturnes.

• **Vendredi 15 juillet 2016,**
4 h 50, Rifugio Gnifetti (3 647 m)

Zut, le lever était prévu à 4 h 30, mais personne n'a mis de réveil. Nous voici déjà en retard, le Liskamm prévu au programme de la journée s'annonce mal.



Cette première nuit en altitude aura eu raison de Xavier et d'un Roger, qui resteront au refuge pour admirer le paysage blanchi par les 5 cm de neige tombés la nuit. Les 9 rescapés, après un petit déjeuner rapide et une préparation de l'équipement jamais assez rapide, effet de groupe oblige, partent au lever du jour affronter le vent sur le glacier. Nous avalons assez rapidement les 400 premiers mètres de montée, l'effort ne suffit pourtant pas à nous réchauffer, la température ressentie doit naviguer entre -15 et -20°. Dire que dimanche dernier il faisait +35° en Alsace...

Arrivés vers 4 000 m, nous sommes au carrefour des traces menant aux différents sommets avoisinants. Les conditions sur le terrain, la constitution du groupe et l'heure tardive nous font renoncer au Liskamm et nous décidons d'entamer le programme du lendemain sous la forme de 200 m de montée supplémentaire vers la Pyramide Vincent. C'est toujours sous un vent soutenu qui fera s'envoler Sandra que nous atteignons les 4 215 m du sommet, où nous découvrons les sommets voisins ou lointains qui

seront notre quotidien de ce week-end, du Mont Viso au Mont Rose en passant par le Mont Blanc, Grand Paradis, et bien sûr le Cervin voisin et son acolyte la Dent d'Hérens.



Le temps de quelques photos et le vent nous chasse au col sous le sommet. Les 4 plus frigorifiés décident de rejoindre le refuge, restent 5 motivés pour attaquer un sommet voisin, le Corno Nero. Une courte pause dans une cabane accrochée à un rognon rocheux — difficile d'imaginer devoir passer la nuit là, par des températures négatives, sans eau ni bien sûr électricité, sur les quelques paillasses alignées sous le toit... — et nous approchons de la pente sommitale, courte mais raide : quelque 50 m de dénivellée sur une pente à 50-60°, à traverser en diagonale. Séquence adrénaline pour ceux qui découvrent ce type de terrain !



Une fois encore, le vent aux 4 322 m du sommet nous convainc vite de redescendre en des lieux plus hospitaliers. C'est vers midi que nous serons de retour au refuge, l'après-midi se passera en discussions et jeux divers. Essayez de jouer au scrabble en français sur un jeu allemand, c'est une expérience dépayssante !

• **Samedi 16 juillet, 5 h,** Rifugio Gnifetti

Le 2^e jour ça va toujours mieux, les organismes s'habituent à l'altitude, au sommeil léger et au réveil matinal. Les gestes sont un peu plus sûrs pour s'équiper, le départ est donc plus rapide pour attaquer le même chemin que la veille. Cette fois, nous remontons jusqu'en haut cette vallée blanche au cœur du Mont Rose, entourée uniquement de sommets de plus de 4 200 m. Le vent est à nouveau de la partie, il balaye la neige fraîche et nous offre le spectacle féérique de nos voisins de cordée dont les jambes disparaissent dans une brume mouvante alors que leur tête est au soleil.



Les cordées avancent tranquillement, l'altitude grimpe progressivement et nous atteignons le col sous le refuge Margherita. Nous sommes alors 6 volontaires pour finir cette marche en beauté en grim pant sur la Zumsteinspitze, sur une arête assez effilée, plutôt raide mais en condition de neige parfaite. À 4 563 m, une petite vierge nous accueille, ainsi qu'un panorama somptueux : aux sommets de la veille s'ajoutent maintenant les pointes Dufour et Nordend à quelques centaines de mètres, la totalité des Alpes autrichiennes, les Dolomites, toutes les Alpes de Suisse centrale, toutes les chaînes Valaisannes. Ce sont des centaines de sommets qui s'étalent devant nous, toutes les Alpes d'un coup d'œil, le Jura en prime à l'horizon.



Nous redescendons alors vers le col. La trace passe un mètre en contrebas de l'arête, mettant nos jambes à l'abri du vent qui balaye le versant opposé et projette le grésil de bas en haut sur nos visages. Petite collation au col, puis dernière montée pour rejoindre le refuge de la dernière nuit : le refuge Margherita, le plus haut d'Europe à 4 554 m. Les anciens, déjà passés par là 15 ans auparavant, se ressouviennent de ceux qui, ne supportant pas l'altitude, avaient randonné toute la nuit entre leur matelas et les toilettes, hésitant entre mal de crâne, diarrhée et vomissements. Ambiance... en attendant, nous apprécions les légumes et fruits frais arrivés par hélico en même temps qu'un groupe de chercheurs allemands venus étudier les effets de l'altitude sur l'organisme, puis un coucher de soleil magistral.



• **Dimanche 17 juillet, 5 h,** refuge Margherita

Dernier lever, dernier petit déjeuner. Personne n'a été malade, seulement quelques maux de tête légers. Heureusement : on n'ose imaginer le résultat de révoltes gastriques sur des toilettes à la turque sans chasse d'eau. Au menu du jour : retour aux télécabines, en ajoutant au passage deux sommets à notre collection. Même temps que la veille, soleil et vent, même panorama dont ne se lasse pas, et qu'on quitte à regret pour retrouver la civilisation... une sortie qui restera dans les annales et les souvenirs !

LES RENDEZ-VOUS :

- **1 ou 2 fois par mois**, rando pédestre ou à raquettes, à la journée dans les Vosges ou en Forêt Noire, ou en week-end dans les Alpes.
- **Autour du 15 août**, rando de 4 ou 5 jours dans les Alpes.
- **De janvier à mai**, toutes les 2 ou 3 semaines, week-end de ski de rando. Les sorties de début de saison sont faciles, pour permettre aux débutants de s'essayer à l'activité. Les plus aguerris pourront s'engager dans un raid ski-weissbier de 7 jours en mars ou avril.
- **En juin et septembre**, 2 week-ends de via ferrata.
- **De juin à septembre**, 4 week-ends alpinisme dans les Alpes.
- **En février ou mars**, un ou deux dimanche d'entraînement à l'alpinisme dans les Vosges, pour les débutants ou pour réviser les techniques.
- **Tous les vendredis soirs** sauf pendant les vacances d'été, séance d'escalade au gymnase Jacqueline de 19 h jusqu'à plus soif.
- **De mai à septembre**, des sorties escalade le soir après le turbin sur les falaises autour de Strasbourg
- **Entre mai et octobre**, 2 week-ends d'escalade dans des contrées plus lointaines.
- **Le 11 novembre**, sortie Saint-Martin : une (toute petite) rando, un gros feu et beaucoup de crêpes dessus !
- **Le dernier samedi de novembre**, une rando qui se finit la nuit et se prolonge par un repas de clôture de l'année.

NATATION

■ La saison 2015-2016, la section Natation s'est articulée autour de plusieurs phases :

● Pour les nageurs en apprentissage et perfectionnement, nous débutons traditionnellement par la correction des principaux défauts techniques, puis viennent le travail d'endurance et les exercices éducatifs. Des supports vidéo sont proposés et mis à disposition pour des explications visuelles ainsi que des fiches d'entraînements.

● Pour les nageurs en recherche de performance, après le repos estival, les mois de septembre à novembre sont des mois de "remise en forme" histoire d'éliminer les barbecues, apéros, et autres coupes glacées de l'été... chacun se fixe alors ses objectifs de distance, de nages, de temps, de poids... à atteindre dans l'année.

Immanquablement, une période de travail d'endurance suit, puis de puissance, enfin de cardio court, intense... Explosif ! Une course de natation, ce sont des mois d'entraînements, pour 30 secondes à 1 min de course. L'effort est répété 2, 3, 4 fois dans une matinée : il faut encaisser.

Il faut bien reconnaître que pour remplir ce programme, les entraînements du midi ne suffisent pas toujours. Nous organisons donc au printemps, un stage intensif sur 3 à 4 jours. Cette année encore nous sommes allés à Freudenstadt (DE). Logés à 300 m d'un superbe complexe aquatique, 5 séances ont été réalisées pour nos 15 participants, dans 2 lignes réservées : chaque nageur a totalisé entre 12 000 m et... 23 000 m d'entraînement !

Les plus motivés ont enchaîné après le stage, des séances de musculation, du coaching et pas mal de footing. La cible : faire bonne figure aux 1^{ers} jeux mondiaux de Palma !

Objectif atteint !!! Malgré une solide concurrence, la section a



porté haut les couleurs de l'amicale, jusqu'à la plus haute marche du podium. Nos 7 nageurs engagés ont eu droit au supplément de bagages à cause des médailles !

En individuel :

Jérémy Reist : 2 OR aux 50 brasse et 100 brasse... avec des temps canons et records personnels et 1 ARGENT au 50 crawl ;

Florian Cote : 1 ARGENT au 50 papillon et 1 BRONZE au 50 crawl ;

Brenda Moriou : 2 ARGENT aux 50 brasse et 100 brasse ;

Hosna Grammont : 1 BRONZE au 50 brasse ;

Michaël Grammont : 1 BRONZE au 50 papillon.

En collectif :

Relais Homme 4 x 50 m 4 nages : BRONZE.

L'événement s'est fini en apothéose avec la plus belle des médailles... la naissance de Ferdinand Coudrau le soir de la cérémonie de clôture, le samedi 4 juin !

La nouvelle saison qui s'annonce est prometteuse. Le rapprochement avec la section du CIC Est nous permet d'intégrer une offre complète, pour répondre à toutes les attentes : la gratuité pour la motivation de groupe, la flexibilité du planning, le covoiturage et un coaching bénévole.

L'encadrement d'un professionnel, à dates fixes, pour un tarif abordable.

Nous espérons donner l'envie à beaucoup de renforcer notre équipe, nageurs débutants ou chevronnés, car c'est la motivation de tous qui permet la réussite de chacun !!!

A vos marques ?

Responsable : Michaël Grammont

Adjoint : Jérémy Reist



PILATES



■ Pour la 3^e année consécutive, nous avons profité du grand savoir-faire de notre professeur de Pilates : **Pascale**.

Après avoir enseigné différentes pratiques sportives en salle de sport, Pascale s'est spécialisée dans le Pilates et n'enseigne désormais plus que cette discipline.

À l'écoute des difficultés ou bobos de chacun, elle adapte les exercices à réaliser et vous conseillera sur la meilleure position à adopter.

À la rentrée de septembre, vous pourrez profiter de ses cours de qualité **le mercredi et jeudi à la**



nouvelle salle de sport : cours de Pilates, mais aussi un cours d'abdo-stretch (travail des abdos en profondeur par le biais d'exercices très ciblés).

Responsable : Cécile Sid



TOUCH RUGBY



■ La section Touch Rugby est mixte et compte pratiquement à chaque entraînement 12 à 14 personnes présentes.



Lieu d'entraînement :

1 entraînement par semaine, au stade de rives de l'Aar le lundi ou le vendredi entre 12 h - 13 h.

Cette dernière année :

2 tournois et le challenge inter-entreprises de Touch Rugby à 5.

● Nous sommes renforcés par la section basket (merci Maria).

● Nous participerons aussi aux olympiades en alignant une équipe de rugby toucher à 5.

Responsable : Ronan François

SPINNING



■ Le spinning est une activité intense pratiquée sur des vélos d'intérieur au look plutôt surprenant. C'est le moyen idéal pour préparer sa saison à l'abri des intempéries... ou tout simplement pour garder la forme et perdre des kilos !

Le spinning c'est quoi ?

Le mot Spinning vient du verbe anglais "to spin" : tourner. C'est au début des années 90 que Jonathan Goldberg, cycliste californien professionnel, invente les premiers vélos de spinning pour s'entraîner

efficacement chez lui pendant l'hiver. Cette activité demande un effort plus intense qu'un classique "vélo d'appartement". Une bonne condition physique est nécessaire avant de se lancer dans le spinning (examen médical préalable fortement recommandé).

Cette discipline s'adresse aussi bien aux cyclistes qu'aux sportifs qui fréquentent les clubs de fitness. Les vélos sont munis d'une courroie à résistance variable permettant de choisir le meilleur rapport puis-

sance/souplesse. Chacun peut donc ajuster l'intensité de l'exercice en fonction de son niveau et de sa progression. Comme le pédalage est un mouvement fluide, cette activité entraîne moins d'impacts sur les articulations que la course à pied ou certains sports aérobiques.

Un cours collectif de spinning dure environ une heure. Chaque cours est animé par un coach. Les vélos de spinning permettent la simulation d'un parcours comprenant des montées, des plats, des descentes, mais aussi des sprints et des "contre la montre". Le tout se déroule en musique pour rendre les séances d'entraînement plus dynamiques.

La séance se termine toujours par un retour progressif au calme qui permet au cœur de retrouver peu à peu son rythme normal.

A noter : ce programme d'entraînement est intensif et l'on perd jusqu'à un litre et demi de sueur pendant un cours. C'est pourquoi il faut prévoir une bouteille d'eau et penser à s'hydrater souvent pendant l'exercice. Pourquoi ? Pédaler sur un tel vélo renforce les muscles des jambes et ses capacités cardio-respiratoires. Autre avantage : cette activité permet aussi de tonifier d'autres zones du corps (fesses, abdominaux, adducteurs). Brûleur de calories efficace, **le spinning est idéal pour perdre du poids.**

Les vélos de spinning ont des looks modernes, en adéquation avec le style d'exercice qu'ils proposent. Ce qui fait la différence ? La robustesse de la construction et le poids du volant d'inertie : plus il est lourd, plus le mouvement sera fluide et régulier.

Heures et lieu d'entraînement :

● Les cours de spinning se déroulent en salle Energie les lundis, mardis, jeudis et vendredis (cf horaires sur le planning). Plus de 25 vélos sont mis à disposition. La participation aux cours implique une inscription en ligne pour réserver son vélo à la séance choisie.

Tenue et équipements :

Il est conseillé de porter un cuisard pour plus de confort et il est indispensable de boire abondamment pendant l'exercice. Attention,



VOS CONTACTS :

- Philippe Soudier
- Matthieu Fargetton
- Laurent Martz.

cette activité sollicitera fortement votre système cardiovasculaire.

● Nous vous conseillons d'utiliser un cardiofréquencemètre type

Polar ou Garmin. Si vous n'avez pas pratiqué une activité sportive intense, nous vous invitons à en parler avec votre médecin traitant.



Que vous soyez :



Sportif



Moins sportif



Indécis



Inquiet pour l'avenir

La Préparation Physique Généralisée vous attend !

Au programme :

Des échauffements variés
Du renforcement musculaire
De la relaxation
Une ambiance sympa

Détails pratiques :

Où : Au lycée Kléber (Strasbourg)
Quand : mercredi de 18h15 à 20h15

Pour plus d'informations, contactez :
Julien HELBOURG : helbouju@e-i.com
Caroline LEVY : levycr@e-i.com



SQUASH



Les événements de la saison 2015/2016 :

● Le championnat corpo régional par équipe : L'équipe 1 termine 2^e de la 1^{re} division et est de ce fait sélectionnée pour les championnats de France. Les équipes 2 et 3 terminent respectivement 2^e et 4^e de la division 2.

● Les jeux Européens Inter entreprise de Palma : une équipe, composée de Marielle, Alexandra, Christian et Pom, était engagée dans ces jeux. Elle termine 5^e et ramène la médaille d'or du plateau.

Les événements à venir de la saison 2016/2017 :

● Le championnat corpo régional et national par équipe : 3 équipes seront à nouveau engagées cette année. Nous espérons que notre équipe masculine se qualifiera pour les championnats

de France qui se dérouleront du 3 au 5 juin 2017. L'équipe féminine est déjà formée : Alexandra, Marielle et Brigitte.

● Le championnat européen inter entreprise à Ghent (21 -25 juin 2017) : 9 membres de la section sont inscrits. Nous pensons donc inscrire 3 équipes !

Le fonctionnement de la section :

La section est ouverte à tous, quel que soit le niveau, que ce soit en loisir ou en compétition. En adhérant à la section tu pourras pratiquer le squash à volonté à l'ASL Robertsau grâce à l'abonnement que nous y souscrivons et suivre des entraînements avec un moniteur (pas de prise en charge par l'ASCM). Tu retrouveras aussi d'autres membres de la section les lundis soirs.

TAEKWONDO



La section est heureuse de vous accueillir pour la nouvelle saison 2016/2017 au Wacken avec un créneau d'une heure **Le vendredi de 12 h à 13 h.** Ce créneau sera l'occasion de vous initier ou de vous perfectionner à une pratique martiale à votre rythme. Les membres actuels de la section, sous la tutelle de Romain Spielmann 2^e Dan Taekwondo et 2^e Dan Hapkido vous initierons avec le plus grand plaisir.

Romain et Fanny nos entraîneurs !

Nous vous proposerons de la technique de frappe de pied et main sur Pao, raquettes et sac de frappe tout en développant votre équilibre et votre souplesse. Nous pratiquerons aussi le self défense et pour les plus motivés, ils pourront s'essayer au combat léger avec protections. Au taekwondo, le

combat est protégé des pieds à la tête, les blessures sont très rares et souvent non liées directement au contact entre les combattants (mauvaise réception lors d'une chute, foulure de chevilles...).

Évidemment en plus du Wacken pour vous plonger pleinement dans votre discipline vous pourrez rejoindre directement le club de taekwondo de l'ASPTT.

Vous pourrez pratiquer dans des locaux vastes et rénovés pour s'entraîner dans les meilleures conditions possibles avec un encadrement des plus qualifiés. Il y a **5 séances de taekwondo possible en soirée.** Vous pourrez choisir les cours qui vous enchantent le plus entre self défense, hapkido, combat et technique... Bref de quoi ravir tout amateur de sport de combat !



Aperçu des réalisations de membres de la section en 2016 :

- participation à la compétition Hapkido au club
- passage de grade Taekwondo et Hapkido
- formation d'arbitrage et pratique de l'arbitrage lors de compétition
- apprentissage des chutes...
- stage hapkido mars 2016 au club.
- Pratique fitness taekwondo : cette année la section taekwondo intègre une sous-section méditation pleine conscience le dimanche à 10 h. Précisons qu'il

est possible de ne pratiquer que la méditation indépendamment des sports combats et vice versa, comme il est possible de pratiquer uniquement la self ou le fitness...

Et pour finir voici le petit résumé de ce que la section taekwondo vous propose dès la rentrée :

Lundi 19 h 30 - 21 h

Taekwondo Loisirs à l'ASPTT

Mardi 20 h - 21 h 30

Hapkido ou Combat Taekwondo à l'ASPTT

Mercredi 19 h 30 - 21 h

Taekwondo Loisirs à l'ASPTT

Jeudi 19 h - 20 h

Fitness à l'ASPTT

Jeudi 20 h - 21 h

Self-défense à l'ASPTT

Vendredi 12 h - 13 h

Taekwondo Loisirs au Wacken

Dimanche 10 h - 11 h

méditation à l'ASPTT

Venez essayer ! Nous serons heureux de partager avec vous notre passion !

TENNIS



■ Chaque année, 50 000 personnes portent les couleurs de leur entreprise, de leur administration, ou leur corporation sur les courts de tennis. Au total, 4 000 associations sportives tennis entreprise participent aux championnats de la FFT (fédération française de tennis). Du débutant au joueur confirmé, chacun trouve un niveau de jeu adapté, accessible de façon identique aux hommes et aux femmes.

Cela fait 28 ans que la section tennis entreprise a été créée au CIC. Celle-ci comporte 3 équipes homme et 1 équipe femme, depuis cette année une équipe CIC 68 nous a rejoint.

Pour leur dernière participation sous les couleurs du CIC Est, les 4 équipes se sont très bien comportées avec notamment les équipes 1 et 2 du Bas Rhin, les deux premières places de leur poules respectives ce qui permet d'accéder aux divisions supérieures (soit D1 et D2) avec en plus la victoire du Championnat de D2 pour l'équipe 2 alors que l'équipe 1 n'a perdu

en finale de division qu'au "jeu average".

L'équipe 3 du Bas-Rhin a assuré son maintien en Division 3 ce qui n'était pas chose évidente vu la qualité des équipes engagées et l'absence par moment de joueurs cadres de l'équipe.

Quant à l'équipe du Haut-Rhin pour sa première participation elle s'est brillamment maintenue en division 2.

● Du changement cette année puisque la fusion des 2 associations AS CIC et ASCM nous a permis de créer une section tennis loisir et une section tennis compétition.

Cela devrait permettre à chacun de taper la balle soit sur les terrains du Tennis Club de Strasbourg ou de la Ligue d'Alsace de Tennis à un tarif très attractif.

Si vous êtes déjà joueur de tennis ou souhaitez découvrir ce sport, vous divertir en pratiquant une activité sportive dans le cadre d'une organisation adaptée à vos contraintes, une solution : **JOUÉZ CORPO AVEC L'AS CMCIC !**

Alors à vos raquettes !

Nationale 1, épisode 2

Pour leur **première campagne dans l'élite du tennis entreprise**, nos tennismen n'ont pas déçu. Nul doute qu'il leur faudra encore livrer de belles batailles sur le court cette saison pour décrocher un nouveau maintien.

Deux victoires, trois défaites. La découverte de la mythique Nationale 1, en septembre-octobre 2015, n'a pas tourné au fiasco pour les joueurs du responsable de la section, Marc Magnani. Les deux succès enregistrés sur le score de 4-1 face à Technifibre à domicile et chez des enseignants de la banlieue sud de Paris ont permis à l'ASCM d'atteindre l'objectif fixé et de décrocher le maintien. Notre équipe a terminé à une très honorable 4e place dans une poule dominée de la tête et des épaules par la ligue de Flandre, où tous les joueurs exerçaient la profession de... moniteur de tennis.

Le point fort de notre équipe, à l'image des précédentes épopées, a été la cohésion de groupe. Les petits nouveaux Nicolas Rasamoelina et Stéphane Jaeck n'ont eu aucun mal à s'intégrer à l'ossature de l'équipe qui avait permis au Crédit Mutuel de quitter l'échelon local en 2013 : **Antoine Martin, Antoine Bonin, Sylvain Schneider, Marc Magnani et Grégoire Estrade.**

Cette saison promet encore de sacrées oppositions sur les courts. Nos tennismen retrouveront notamment l'US Métro et son armada de 2^e séries, qu'ils avaient réussi à faire douter l'an passé sur les terres battues canadiennes de Reichstett. Mais c'est à Tours que l'aventure 2016 débutera le 10 septembre.

Le calendrier

- 10 septembre : USFEN 37 (Tours) – ASCM
- 17 septembre : ASCM – Airbus
- 24 septembre : US Métro (Paris) – ASCM
- 1^{er} octobre : ASCM – Bâtiment Angers
- 8 octobre ATPEN (Lyon) – ASCM

Bonne chance les gars!

TIR



■ **Que tu sois une femme, que tu sois un homme, que tu aies l'esprit de compétition ou que tu cherches juste à prendre du plaisir, viens faire un tour à la section TIR !**

On t'apprendra à manipuler une carabine ou un pistolet en toute sécurité, on t'apprendra les bons gestes, la respiration, la position. Tu vas découvrir que le tir c'est de la concentration, de l'endurance, de la rigueur et de l'écoute, mais aussi du plaisir... c'est bien un sport !

Et c'est même un sport olympique depuis 1896...

Bon, allez, tu ne vas pas être champion olympique tout de suite ! Va falloir que tu t'entraînes d'abord un petit peu !

Mais quand ton projectile va aller dans la cible que tu vises, tu vas éprouver de la fierté... ça c'est garanti !

Alors viens ! On s'entraîne tous les jeudis soirs à partir de 19 heures, dans les superbes installations de l'Amitié à Lingolsheim (19 rue de Geispolsheim).

● De quoi as-tu besoin ? Juste d'une bonne paire de chaussures plates.

Ah... et encore une chose ! Va pas te chercher d'excuses en disant "je n'ai pas une bonne vue, je ne vois pas assez bien". Tu tends ton bras devant toi, tu vois ta main ? Oui, c'est bien ! Tu as passé le test.

Tu n'as plus qu'à venir essayer, on t'attend ! Emmène quand même tes lunettes si tu en as !



VOLLEY

■ **La saison 2015-2016 a démarré sur les chapeaux de roue avec l'anniversaire de nos 20 ans le 5 septembre au Baggersee !**

Un groupe de GO de la section, Manue, Valentine, Coralie, Marie-Hélène, Franck et Fred a permis de rassembler 20 ans de volleyeurs autour d'hommages rendus par chaque section : des vidéos, des sketches, des chansons, des récompenses et toujours le partage de nos histoires communes autour du volley ! **Un pur moment d'émotion partagé** tout au long de la journée arrosée comme il se doit !

□ **JE VOUS LAISSE DÉCOUVRIR EN IMAGE !**

La section Volley a fêté ses 20 ans et toutes ses dents !





Nos 5 équipes et 69 volleyeurs et volleyeuses ont traversé l'année sportive au travers des 3 divisions et de la coupe du sport d'entreprise organisées en collaboration entre la FFSE et l'ASCM et conduites par Carole, Eric, Jean-Yves, Laurent et moi (les animateurs bénévoles inspirés et efficaces de notre volley d'entreprise en charge de 21 équipes et pas loin de 125 matchs à suivre).

Voici un résumé de la saison de nos équipes illustré de quelques photos.



Les REBELLES ont été une équipe surprenante par un mélange hétérogène de débutantes et d'expérimentées emmenées par Carole et Jacques dans une ambiance de sérénité et de partage malgré les défaites !





L'équipe qui a joué les finales régionales toujours avec le sourire même si elles n'ont pas réussi à se surpasser pour atteindre leur adversaire haut-rhinoise, j'ai eu beaucoup de plaisir à les accompagner

la coupe des vice-championnes !

Les FRAPPOFIL ont construit une équipe soudée et organisée pour tenir la 3^e place un à rien de la tête !



Les JOUVAMIX sont venus cha-touiller les équipes leader en D2 pour terminer finalement à la 6^e place !



Les BANCATAK sont en reconstruction d'une équipe avec l'arrivée de 3 nouveaux et le départ de 3 piliers ! Le résultat en a été le témoin avec une 4^e place en championnat et malgré une belle 1/2 finale de la coupe en s'inclinant en finale contre le GAZ !



□ LA PETITE COUPE POUR LA 2^E PLACE DES BANCATAK



Les TAKATAPES ont réalisé une saison parfaite avec la victoire du championnat de D2 synonyme de montée en D1 et également le titre de champion d'Alsace remporté lors du match de finale régionale du 30 juin à Sausheim face aux chimistes de Thann. Après 2 premiers sets largement maîtrisés, le 3^e set a été concédé face aux chimistes revenus plus serein. C'est par un collectif solide et visible que les TAKATAPES ont conclu le 4^e set en ne permettant pas à leur adversaire, pourtant sérieux, de prendre le dessus !

□ TA KA TAPES, ILS L'ONT FAIT... POUR DEVENIR LES CHAMPIONS D'ALSACE DE D2.





LES TAKATAPES ET LES BANCATAK AU COMPLET !

La participation aux 1^{ers} mondiaux du sport d'entreprise à Palma De Majorque a été un des points phare pour 9 des nôtres. Nous avons partagé une belle expérience sportive face à de belles équipes comme les Israéliens, Les Espagnols et les Croates ! Si nous sommes revenus vierges de victoire, nous sommes riches de partage sportif et humain ! Quelle expérience !



En novembre, nous avons organisé et animé 18^e tournoi de volley loisir.



NOS 2 TEAMS DE JOUEURS ORGANISATEURS

1er	Arani
2	Erno
3	Habsheim
4	Suc c'est...
5	Eurométropole
6	Les Etoiles
7	RF TEAM
8	Piniata
9	Pacifikattitude
10	La tricolore
11	Les incorruptibles
12	J'ai faim... quand est-ce que
13	ASCM BANCASS TEAM
14	Les 6 happy L
15	ASCM BANCASS GO20ANS
16	Since 1949

RÉSULTAT TOURNOI

FRED LE GRAND ORGANISATEUR



VAINQUEUR DU TOURNOI LOISIR

Nos tournois de Noël et de fin de saison ont permis de rassembler 24 et 28 de nos Bancass dans un tourbillon d'attaques, de réceptions, de passes et de défenses partagées entre des équipes toujours différentes. C'est un moment d'échange unique et très apprécié dans la saison : du jeu débridé et des cadeaux à gogo !

Nous avons également participé à plusieurs tournois loisirs organisés par nos amis volleyeurs alsaciens !



□ TOURNOI DE NOËL



□ LES BANCASSPAS À LA WANTZENAU



□ TOURNOI DE FIN DE SAISON



□ LES BANCALAPLAYA À LA WANZETNAU



□ AIDE NOS AMIS D'ERNOLSHEIM LORS DE LEUR TOURNOI DU VOLLEYTHON



□ UNE ÉQUIPE MIXTE À LA SOUFFEL



□ ANECDOTE : NOUS AVONS MÊME ORGANISÉ DES SÉANCES DE VOLLEY SANS BALLON !

□ CETTE ANNÉE
LA PALME DES BÉBÉS
VA AUX FRAPPOFIL
AVEC LES ARRIVÉES
D'EGLANTINE
ET ELIAN !

Une fin de saison c'est aussi le moment de changement important et je voudrais remercier 3 personnes en particulier pour leur soutien actif de la section volley depuis de nombreuses années. Elles ont décidé de prendre un peu de recul pour prendre soin d'elles et nous le comprenons tous !

Frédéric Bier, mon second, organisateur des tournois indoor et outdoor, mais aussi mon coéquipier sur le terrain : une hola s'il vous plaît ! Fred passera progressivement en mode loisir pour laisser la place à la jeunesse ! Vous trouvez qu'il ne fait pas vieux... vous avez raison !



Carole Bretteville, co-fondatrice des BELLES de MATCH et des Rebelles qui prendra également le chemin du loisir pour le sport en laissant une belle équipe des REBELLES prête à affronter la tempête entre mes mains. **Merci pour ces années riches, difficiles parfois et si intenses** pour porter le volley Féminin ! Je compte sur toi au sein de la FFSE et toujours pour organiser nos belles saisons dans notre championnat : **2^e hola pour la jeune Rebelle !**

Et enfin Julien qui en plus de jouer avec les BANCATAK de nombreuses années apportant son expérience en nationale 2, a permis de développer le volley des JOUVAMIX tant collectivement qu'individuellement. Les choix de vie l'emportent à destination de la Suisse : **3^e hola pour notre ancien jeunot !**

• **Une innovation cette année**, l'ouverture d'un créneau de volley pur loisir : tu viens, **tu joues ! Les jeudis de 18 h à 20 h** au gymnase Langevin.



La saison 2016-2017 sous les couleurs de l'ASCMCIC s'annonce encore très sportive et nous aimons cela :

- Repas de fin/début de saison les 10-11 septembre
- 19^e tournoi loisir le 27 novembre.
- championnat et la coupe pour nos 5 équipes
- tournoi féminin en avril
- tournoi inter-service en juin prochain
- Olympiades à Granville du 25 au 28 mai
- Jeux Européens du sport d'entreprise du 21 au 25 juin

Joueuse ou simplement future joueuse, ose et viens nous rejoindre les jeudis de 20 h à 22 h. Entraînée par Jacques tu progresseras !

Joueur ou futur joueur, ose et viens suer et t'entraîner pour préparer les victoires de demain avec Eric et les TAKATAPES ou Serge et les FRAPPOFIL ou Jacques et Les BANCATAK ou Jaouad et les JOUVAMIX.

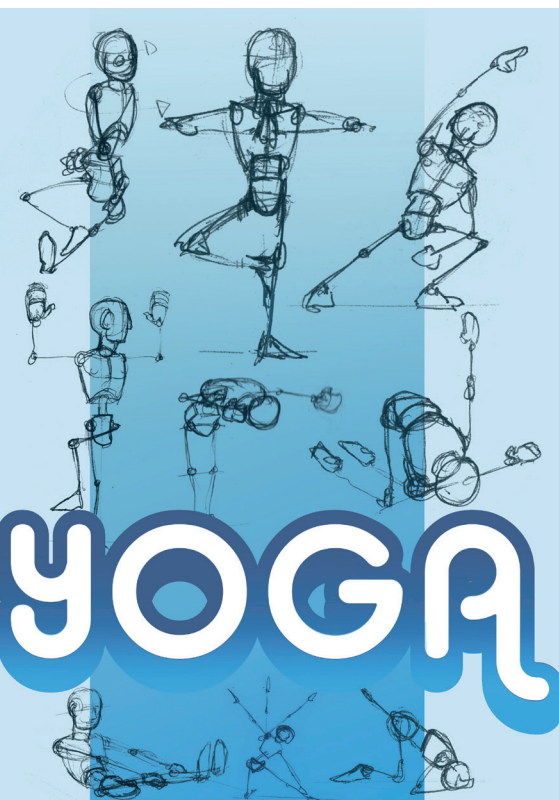
Tu peux "volley" de tes propres ailes avec nous en quelques unes de nos séances collectives !

N'oublie pas, l'important c'est le chemin !

Jac

COMPÉTITION ou LOISIR ne choisissez pas, faites les 2 !

YOGA



■ **Besoin de déstresser, envie de faire quelque chose** contre un mal de dos qui s'installe, plus largement envie de se maintenir en bonne santé ? **La pratique du yoga peut vous aider : 1 h 30 rien que pour vous.** Pour vous centrer, pour lâcher prise par rapport au quotidien...

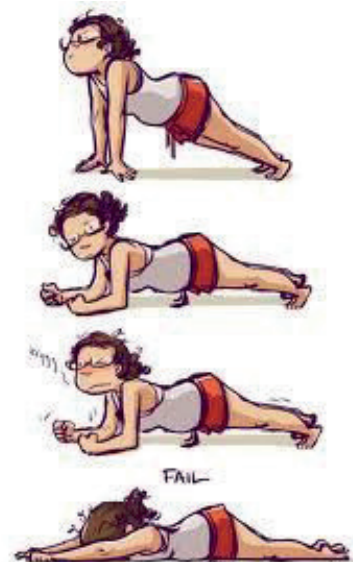
Pour la saison 2016-2017, nous avons le grand plaisir de pouvoir bénéficier de l'ouverture de la nouvelle salle de sport au Wacken.

● **3 créneaux d'1 h 30 sont au planning**, salle Synergie : pour vous inscrire au yoga – SPORT (en zone express), section "salle ASCMCIC" puis inscription dans une ou plusieurs des 3 séances hebdomadaires via l'onglet "Événements et Epreuves".

Nous maintenons notre sélection de séances dans des salles externes (Robertsau, quartier Orangerie, Schiltigheim, Neudorf) afin de proposer des horaires complémentaires. **Par exemple 20 h - 21 h 30 lundi soir, 12 h 15 - 13 h 30 mardi et jeudi, 18 h 15 et 18 h 30 mercredi.**

Détail des horaires et lieux sur le site de l'ASCMCIC.

Inscription pour le yoga en salle externe via SPORT (en zone express), section "Yoga hors salle".



N'hésitez pas à consulter régulièrement le site, au fil de la saison nous tenterons d'illustrer ce qu'est le yoga.

Peu de personnes le savent vraiment !

Vous aussi, venez essayer...

ZUMBA



■ **Saison 2015/2016, les cours se sont déroulés dans la salle du CIC Est, dans et grâce à la bonne humeur de notre Zumba Instruc-trice adorée, Déborah !**

Tout au long de l'année, la pause du vendredi midi, faite de déhanchement, défoulement de bonne musique et de sueurs !

La nouveauté pour la rentrée 2016/2017, ce n'est pas un mais 2 cours qui s'offrent à nous.

- Avec Déborah dans la salle Energie de la nouvelle salle de sport :
 - **mardi soir : de 17 h 45 à 18 h 30**
 - **jeudi midi : de 12 h 15 à 13 h**
- Avec Orane, un cours de zumba tonicité **le lundi soir à 18 h 30.**

Pour plus d'information : responsable : Delphine Keller Crovisier – delphine.kellercrovisier@cmcic.fr

INAUGURATION DE LA NOUVELLE SALLE DE SPORT

YVES TAZELMATI ET JACQUES GUERRINI

Yves : Monsieur le Président, Mesdames et messieurs, chères sportives et chers sportifs. Jacques, les membres du bureau et moi-même sommes très heureux de vous accueillir pour inaugurer cet espace sportif composé de 2 splendides salles de sport !... et de confortables vestiaires

Jac : cet événement est associé au rassemblement de nos sportifs au sein de l'ASCMCIC la nouvelle association qu'Yves et moi avons le plaisir et l'honneur de présider !

Ce rapprochement entre l'ASCM et l'ASCICE s'est naturellement présenté comme une évidence jusqu'à construire ce nouvel espace convivial et sportif.

Au nom de tous nos collègues sportifs actuels et en devenir, je voudrais vous remercier M. le Président de nous avoir permis de mener à bien ce projet de **SALLE DE SPORT** jusqu'à son terme.

Yves : Nous remercions également Nathalie Noel et Patrice Deroo pour nous avoir accompagnés dans la conduite de ce projet sportif.

Cette synergie entre la gestion des relations sociales et celle des activités sportives a permis de bâtir un lieu qui contribuera au bien être des sala-

riés sportifs. Ce lieu dans lequel nous sommes !

Jac : Fin 2014, lorsque vous nous aviez proposé d'assurer la gestion des activités sportives dans un espace remis à neuf, vaste et lumineux, nous étions comme des enfants heureux devant un sapin de Noël chargé de cadeaux.

Ce projet "rêvé" est enfin réalisé et (presque) terminé.

Pour nous, bénévoles et passionnés de sport, cet espace nous permettra de construire une offre sportive large et variée pour le plaisir du plus grand nombre de nos collègues.

Yves : Nous souhaitons également remercier Sophie Bergmann et ses collègues.

Bravo à cette équipe des moyens généraux qui a pris en charge la réalisation et le suivi des travaux. Ils nous ont patiemment écouté et pris en compte nos attentes.

Cette équipe a toujours trouvé les bonnes solutions qui répondent aux exigences et contraintes de certaines activités sportives proposées dans ces 2 salles de sport.

Jac : C'est en octobre 2015 que notre groupe projet s'est réuni pour la première fois lançant les nombreux

chantiers qui ont permis cette fusion entre nos 2 associations sportives.

Depuis plus de 10 mois, pendant nos pauses déjeuners et certaines soirées, nous nous sommes réunis pour construire un condensé de pur bonheur sportif : l'ASCMCIC !

Cela a été l'occasion de nous découvrir et de comparer nos pratiques.

Nous en avons retenu le meilleur en appliquant les méthodes éprouvées lors des projets de fusion que le groupe Crédit Mutuel - CIC a connu et connaît encore ! Quelle richesse !

Yves : Nous avons pu compter sur la disponibilité et le professionnalisme de nos juristes de CFdeCM compétent, de bon conseil et plein d'idée et aussi d'une capacité rédactionnelle incroyable, le tout avec le sourire !

Merci Sofia, Yann et Emilie !

Jac : Nous avons pu nous appuyer sur nos collègues des ateliers graphiques et du marketing pour construire un nom, un logo et des thèmes respectant l'identité forte du groupe CM-CIC, en nous différenciant et en représentant nos hommes comme nos femmes.

Merci à Sandrine et son équipe pour la réalisation créative, rapide et soignée de notre Gazette.





ACTIVITÉS	RÉFÉRENTS	ANIMATEURS
CARDIO	Laurent Martz Matthieu Fargetton	Nathalie/Orane/Angel/Audrey/ Robin/ Matthieu/Laurent/Philippe
COCKTAIL FITNESS/AÉROBIC	Josiane Kleinbeck	Liliane/Sylvette
SANDA	Mickaël Grammont	Mickaël
YOGA	Catherine Fien	Christiane/Odile/Roland/Vincent
ZUMBA	Delphine Keller Crovisier	Déborah
UN TEMPS POUR SOI	Caroline Boch Laure Dollinger Geneviève Ehrhardt	Anne Delmas
PILATES	Cécile Sid Dominique Combette	Pascale/Isabelle
TAEKWONDO/AVIRON	Christophe Guet	Christophe

Merci à Franck et Jean-Luc pour leurs conseils professionnels éclairés !

Yves : Enfin merci aux membres de ce nouveau bureau pour avoir consacré du temps et de l'énergie à la construction de cette association.

Et surtout à sa gestion méticuleuse dans tous les domaines "extra sportifs".

Il fallait mettre au point le site internet et la communication, les nouveaux statuts validés en AGE, le règlement intérieur, la gestion budgétaire et comptable, nos nouvelles tenues sportives, celles des compétiteurs dont certains échantillons sont déjà disponibles, la gestion des inscriptions sur l'application intranet groupe "SPORT" le calendrier et l'organisation de la gestion de la salle.

Une salle de sport qui comptera pratiquement 20 profs pour des superficies de 140 et 80 m². 9 sports différents répartis en 41 créneaux pour

44 heures par semaine : faire faire du sport, c'est du sport !

Jac : Ce confort attendu depuis longtemps est enfin apporté aux salariés du groupe.

Des vestiaires équipés de 24 douches et sèche-cheveux permettront aux salariés effectuant régulièrement leur trajet à vélo ou à pied, non seulement de se rafraîchir avant de commencer le travail, mais aussi de pratiquer du sport sur place.

Cette possibilité existait depuis longtemps au sein de l'ASCICE, mais avec ses vestiaires confortables, il prend ici une nouvelle dimension !

Pour preuve l'impatience des salariés (370 inscrits déjà) de découvrir cette salle mystérieuse est palpable !

Le ressenti de chacun est que le "bien-être des salariés est pris en compte", nous ne pouvons que nous en féliciter !

Avec l'appui du CIE qui soutient

le sport au sein de nos associations depuis des années nous pouvons offrir une pratique sportive que beaucoup nous envie avec 36 sections hors de la salle et 9 activités différentes au sein de la salle !

merci à Isabelle, Guy, Roseline et l'ensemble des élus du CIE !

Yves : Notre logo représente cette parité réelle au sein de nos associations sportives et nous sommes fiers de pouvoir afficher ce dynamisme ensemble : Philippe, Virginie, Manue, Dominique, Maria, Martine, Delphine, Clotilde, Mickael, Valentine,

J : Marie-Hélène, Fred, Laurent, Matthieu, Jennifer, Cédric, Adrien, Yves et moi nous vous remercions sincèrement...

J&Y : ...de donner les moyens à tous les salariés de pratiquer du sport au sein de notre grande entreprise !

“ FAIS CE QUE SEUL TOI PEUT FAIRE ” Friedrich Nietzsche

Un peu de philosophie pour rappeler que la pratique sportive renforce le corps et l'esprit. Tous les sportifs connaissent les vertus d'une pratique sportive régulière.

Plutôt que d'en parler, nous t'invitons à en partager les bienfaits.

Pour faciliter l'accès aux activités sportives et plus particulièrement à un certain mieux-vivre quotidien, chacune des associations sportives du groupe, l'ASCM et l'ASCICE a franchi le pas pour fusionner en une seule entité : l'ASCMCIC.

Cette gazette reflète ce que nous sommes :

UNE ASSOCIATION SPORTIVE QUI CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE DE TOUS LES SALARIÉS DU GROUPE.

Rejoins-nous !
Bienvenue à l'ASCMCIC
Yves TAZELMATI



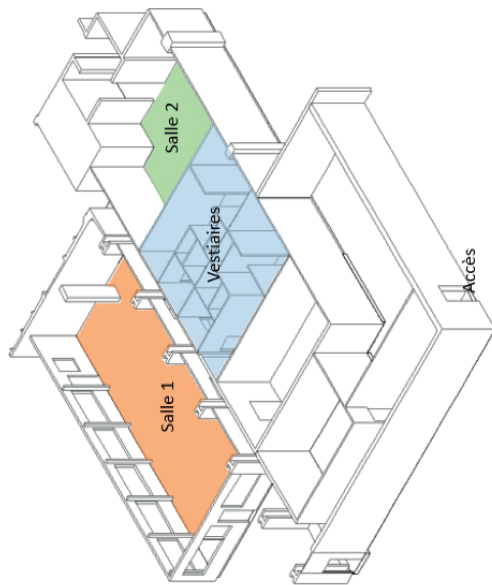
+



=



La salle de sport du Wacken



LE COMITE

Sports de la salle

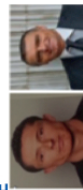
AEROBIC
Josiane KLEINBECK



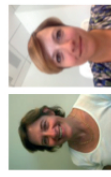
AVIRON
Olivier BAER



CARDIO - SPORT SALLE
Mathieu FARGETTON
Laurent MARTZ



PILATES
Dominique COMBETTE
Cécile SID



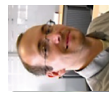
UN TEMPS POUR SOI
Laure DOLLINGER



SANDA
Mickaël GRAMMONT



TAEKWONDO
Christophe GUET



YOGA / QI GONG
Catherine FIEN



ZUMBA
Delphine KELLER



AIKIDO

Bruno JOUAULT

AVIRON

Olivier BAER

BADMINTON
Christophe CLERGET



BASKET BALL
Maria BENBRIK



BOWLING
Jean-Marie VERINAUD



COURSE A PIED
Philippe VOGT



CARDIO BOXE
Muriel KADER



CYCLLO
Denis PHILIPPE



DANSE DE BAL
Thierry DADURE



EQUITATION
Yves TAZELMATI



ESCRIME
Julien FAU



FITNESS
Magda GANEMAN VALOT



FOOTBALL
Bernard HOFFMEYER



FUTSAL
Nicolas NENNINGER



GOLF La Wantzenau
Denis GEBHARDT



GOLF Illkirch
Dominique COMBETTE



HANDBALL
Clément MUNCH



JUDO
Christian CIRON



LE COMITE

Sports hors salle



KENDO
Olivier COUVREUR



MARCHE NORDIQUE
Catherine MEYER



MONTAGNE
Gilles ANDRE



MOTO
Claude SAUER



NATATION
Michael GRAMMONT



OMNISPORT FFSE
Maria BENBRIK



PETANQUE
Philippe LANG



PPG
Julien HELBOURG



ROLLER
Guillaume WOLF



RUGBY
Ronan FRANCAIS

SKI
Magda GANEMAN VALOT



SQUASH
Brigitte HERBSTER



TAEKWONDO
Romain SPIELMANN



TENNIS
Marc MAGNANI



TENNIS DE TABLE
Michel FRANK



TIR
Isabelle ROCHE



VOLLEY
Jacques GUERRINI



YOGA
Albert WELSCH