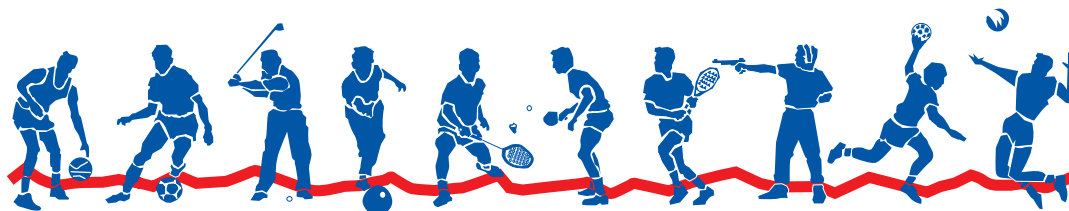


Amicale Sportive du Crédit Mutuel - Strasbourg

N°57 - SAISON SPORTIVE 2013 - 2014

SPORTS



**« Le passé construit notre futur,
nos racines... » !**



En cette
Année anniversaire
fêtée par
une excellente journée découverte
sportive le 28 septembre, vous lirez
des moments de partage sportif tels
que nous les aimons depuis 45 ans !

Saint Jean de Monts, on a été
bon ! Badminton, Basket, Beach
Volley, Foot, Golf Pétanque,
Randonnée, Tennis, Tennis de Table
et Volley vous feront découvrir leur vi-
sion des Océanes, les Olympiades
2014 inter crédit mutuel ! La natation
vous fera plonger au cœur des 21 mé-
dailles de nos 4 sportifs présents à
Biarritz pour les Jeux Nationaux sport
Entreprise FFSE.

Communion avec notre comité
en fête !

La ZUMBA partie inter entre-
prise, nos champions du FUTSAL, nos
champions et championnes de Tennis
sont à découvrir dans cette édition.
Si quelques sports sont à l'honneur,
tous sont à la page !

Masculin et Féminin avec notre
5^e édition des Feés du sport
et quelques 70 sportives : du
jamais vu !

**« Nos valeurs se développent
avec le temps et se dévoilent
dans l'action : soyez Sport ! »**

EDITO
Jacques Guerrini
Président de l'ASMCM

**Blog de
l'Amicale Sportive**
www.asmcm-strasbourg.info

Evènements

1968-2013 : 45^e ANNIVERSAIRE DE L'ASCM



Cette année, l'Amicale se devait de fêter dignement 45 ans d'activités sportives au sein de l'entreprise !

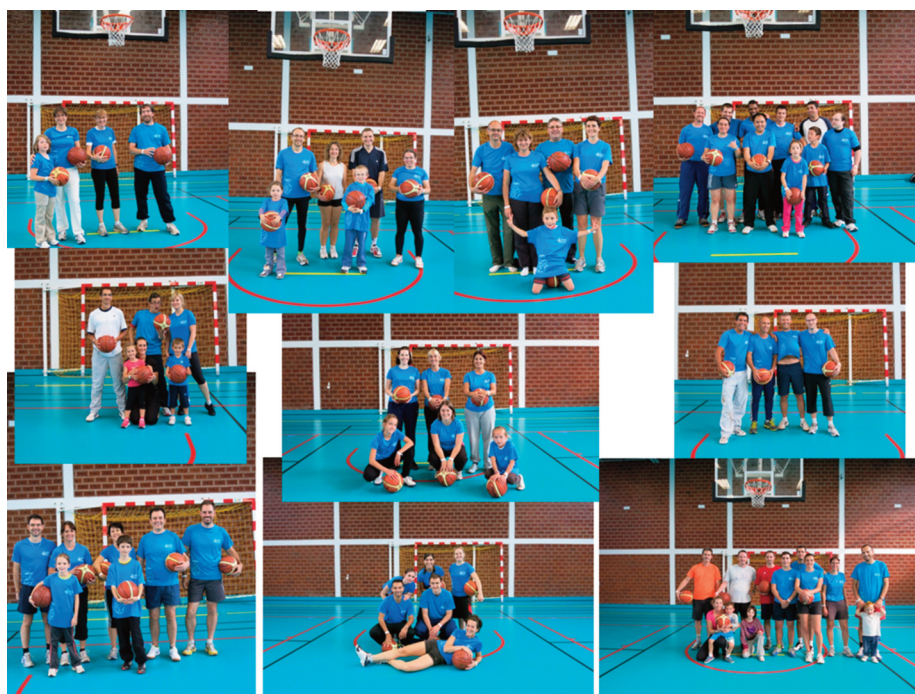
Défi relevé avec panache !

Le 28 septembre dernier, l'évènement ouvert à tous les salariés du groupe et à leurs familles a rassemblé 115 sportifs.

Les participants ont eu la journée pour découvrir 20 ateliers sportifs tels que badminton, escalade, basket, volley, tir, taekwondo, touch'rugby, tennis de table, squash, zumba, kung fu, hand-ball....

Un grand moment de convivialité qui s'est terminé en musique par une Flashmob de Zumba et par une soirée dansante mémorable !

Jacques GUERRINI



LA STRASBOURGEOISE

La course féminine contre le cancer du sein



Le groupe des Pink Angels de l'Office des sports de Strasbourg associé à l'institut Lilly ont organisé le vendredi 11 octobre 2013 la 4^e édition de la course féminine « La Strasbourgeoise ».

Pour la première fois, 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.

Fabienne FROWITTER, responsable de la section course à pied et moi-même décidons de former un groupe « Crédit Mutuel-CIC » pour motiver un maximum de participantes à s'inscrire à cet événement, que ce soit en courant ou en marchant.

Le pari est lancé et très vite les inscriptions pleuvent. Nous sommes fières d'avoir inscrit, lors de cette édition 2013, 110 participantes dont 48 coureuses et 62 marcheuses.

Le soir même, l'ambiance est à son

comble pour le départ Place Kléber mais aussi tout au long du parcours dans les rues de Strasbourg. Beaucoup d'émotion se dégage pendant cet événement : la participation d'anciennes cancéreuses notamment, le soutien de coureuses de haut niveau comme Blandise Bitzner-Ducret en 1^{ère} ligne, les encouragements des enfants qui encouragent leurs mamans le long du parcours, les pompiers du quai Finkwiler qui déploient la grande échelle au-dessus du parcours...

On vous donne toutes rendez-vous pour la 5^e édition vendredi 10 octobre 2014, place Kléber à 20h30. 1 inscription = 4 € reversés à la Ligue contre le cancer.

Contact :

Marie-Hélène LAURENT,
Delphine KELLER CROVISIER,
Corinne ESSLINGER

OCEANES

Nous étions 54 sportifs pour 10 disciplines à partir défendre les couleurs de l'ASCM lors des 4^e Olympiades « les Océanes »

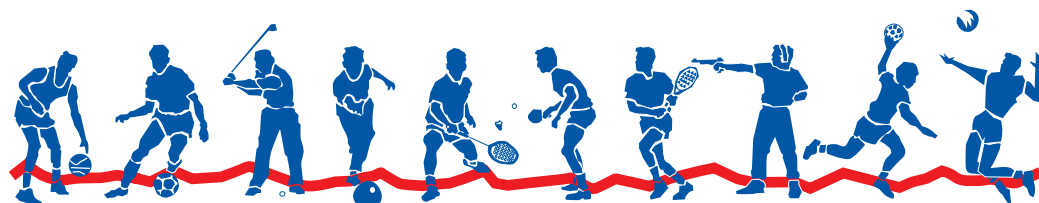
organisées par le CMO et le CMLACO à Saint Jean de Monts !

Après un voyage de 12 heures, nous arrivons à 17 h le jeudi 29 mai pour ré-

cupérer nos chambres et nous préparer pour la soirée d'ouverture. Une photo de groupe en bord de mer et un plongeon dans l'eau fraîche, voilà qui commence bien !



En bord de mer, la délégation ASCM presque au complet



Cette première soirée est l'occasion de retrouver des visages connus soit au travers d'échanges professionnels, soit

au travers des compétitions sportives des Olympiades précédentes : quel plaisir ! Tout est excellent, et comme nous

avons l'ambition de belles victoires, si certains prolongent la soirée, d'autres sont plus raisonnables ... ☺



Soirée jeudi 29

Le premier jour de compétition s'est déroulé sous le soleil avec des espoirs en Golf, Tennis, Foot, Volley et Beach

Volley. Le Basket, le Bad, le Tennis de Table, la Rando et la Pétanque ont également donné lieu à de belles parties

même s'il y a moins d'espoir de ramener des médailles.



Et c'est parti pour une soirée de récupération avec un excellent buffet prévu par les organisateurs. La surprise de la

soirée est apportée par les Lillois avec une arrivée carnavalesque très rythmée pour le dessert : la grande classe !

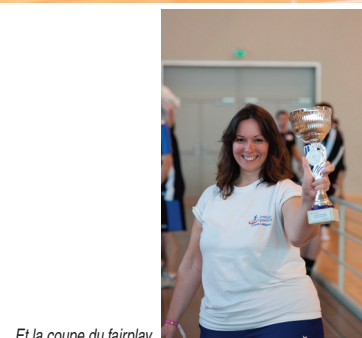
Comme la veille, les finalistes vont se coucher pendant que les autres finalisent la soirée à la Rhumerie.



Samedi, c'est le jour des finales. Nous sommes tous au taquet, prêts à donner

le meilleur de nous-mêmes ! Après de rudes batailles, chacun rapporte des

souvenirs allant des médailles aux joies du sport !



Et la coupe du fairplay

La soirée de clôture débute très vite après les compétitions : à peine le temps de nous rafraîchir dans la mer... wouaouh ! Nous sommes accueillis dans le superbe complexe ODYSSEA de Saint Jean de Mont comme les deux soirs précédents mais l'atmosphère est différente, à la fois détendue et excitante ! Après les discours du président

du CMO, de la présidente du CMLACO, des présidents des associations, des DRH, la remise des trophées aux équipes médaillées d'or et la remise du trophée de la meilleure fédération au CMO, les organisateurs nous ont ouvert un buffet succulent. Au dessert, après de multiples chansons et cris de victoire, nous avons le plaisir de danser

au son des chanteurs du groupe XXXX, groupe composé de salariés du CMO et accompagné d'un orchestre professionnel. Un souvenir mémorable pour nous, l'ASCM, car nous nous sommes particulièrement bien illustrés pour mettre l'ambiance !



Au moment où la clôture de la soirée allait être signifiée, nous avons pu remercier nos organisateurs en chantant avec tous les autres un hymne* composé lors du trajet par notre délégation !

** (voir page 28)*

L'after s'est poursuivi sur place en dansant pendant que les serveurs ran-

geaient la salle, à la Rhumerie, sur la plage...



Rhumerie, sur la plage...



Il est temps de partir pour un voyage retour de 12 h

Bravo pour les médailles, bravo pour l'ambiance et l'état d'esprit qui ont été

les nôtres. Bravo pour l'atmosphère du dernier soir en particulier et vivement

notre prochaine compétition tous ensemble !

Jac & Manue vos GOs

Les Résultats

Badminton

2 équipes sur 30
5^e et 7^e place



Basket

1 équipe sur 6
6^e place
Prix du Fairplay



Foot

2 équipes sur 12
OR et 11^e place



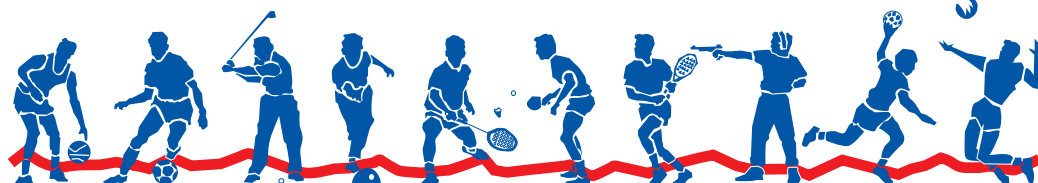
Golf

2 équipes sur 33
Bronze



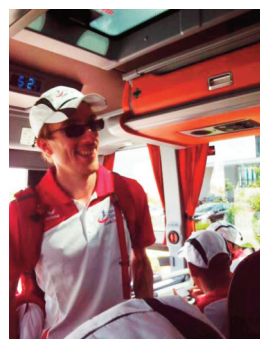
Pétanque

2 équipes sur 24
4^e et 11^e place



Tennis de Table

2 équipes sur 38
14^e place



Tennis

1 équipe sur 40
4^e place

Rando

Pas de classement

Volley

2 équipes sur 6
OR et 4^e place

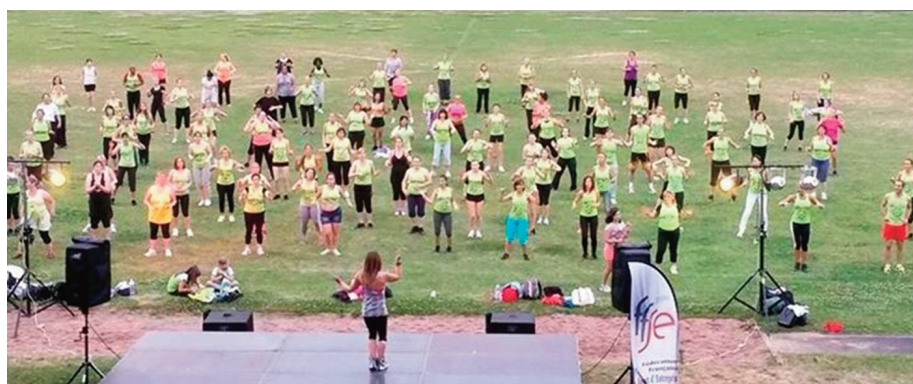
Beach Volley

6 équipes sur 18
OR et 4^e place



LA ZUMPIE !

Le 27 juin s'est déroulée la 1^{ère} Zumba partie inter-entreprises !
L'ASMCM est fière d'avoir initié ce projet, en collaboration avec la FFSE.



de zumba (de 19 h à 22 h 15) en plein air et dans la bonne humeur.

Sous la conduite de 4 professeurs de Zumba dont le talent a été salué : Deborah, Victoria, Vanessa et Christelle ! Les sportives de tous niveaux ont assuré l'ambiance. Fred et Delphine ont quant à eux assuré une organisation de pro.



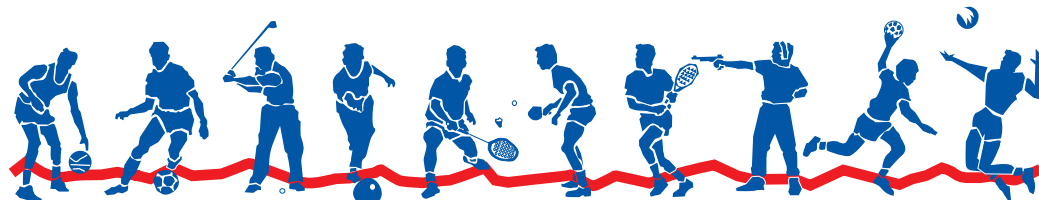
Victoria, Deborah et Vanessa

Merci à Thierry Courdent Président de la FFSE d'être venu assister quelques minutes au début de la manifestation.

Cette grande soirée a réuni plus de 150 sportives et quelques sportifs pour 3 heures

Nous attendons la 2^e édition, c'est sûr !
Merci à Carole Vice-présidente de la FFSE Bas-Rhin et membre du comité directeur FFSE national pour son soutien et sa présence !

Delphine KELLER



FEE DU SPORT 2014

Cette 5e édition de notre soirée féminine « les fées du sport » a brillé par toutes ses nouveautés : nouvelle affiche, nouvelle salle, nouvelles épreuves, nouveaux t-shirts, une marraine et surtout un nouveau record d'affluence !



Pourquoi une nouvelle fée sur l'affiche ? Tout simplement parce que Carole BRETTEVILLE, présidente de la Commission Femmes et



Sport de la FFSE mais aussi membre du comité de l'ASCM et surtout à l'origine du concept « Fée du sport », a réussi un pari fou : transformer la soirée féminine (créée à l'ASCM pour la 1^{ère} fois en 2010) en un projet national auprès de la Fédération Française du Sport d'Entreprise. Le concept a été labellisé et un cahier des charges doit être désormais respecté par toute entreprise désirant utiliser ce concept.

74 participantes sont venues s'échauffer en zumba avant de découvrir les sports qu'elles allaient pratiquer. 17 groupes de 2, 4 ou 6 personnes ont été formés afin de gérer un planning très serré proposant 13 disciplines. D'abord les disciplines classiques aussi diverses que le tennis de table, le step, le

kung-fu, le volley-ball, le futsal et le trampoline. Cette année encore, nos fées ont été gâtées en termes d'animation et de moyens techniques. Les nouvelles sections 2013-2014 de l'ASCM étaient présentes à l'image du taekwondo et du Pilates. Les responsables du tir nous ont également fait l'honneur de leur présence pour la première fois avec un simulateur de tir, très apprécié par nos participantes. Nos amis de l'aviron nous ont fait le cadeau de venir avec 6 ergomètres reliés en réseau et un écran géant pour projeter les courses faites en direct ! Pour couronner le tout, on a enfin eu la chance de tester l'escalade en faisant le choix de la salle Jacqueline située dans le quartier d'HautePierre, que fréquente la section montagne de l'ASCM toute l'année.





Autre nouveauté cette année, la présence d'une marraine, France POUZOLET ancienne championne de haut-niveau en taekwondo, aujourd'hui Conseillère Tech-

nique Nationale à la ligue d'Alsace de taekwondo.



L'Amicale Sportive du Crédit Mutuel et l'Association sportive du CIC EST ont été une fois de plus bien représentées et fières de proposer à leurs salariées une soirée unique toujours en collaboration avec la Commission Femmes et Sport de la Fédération Française du Sport d'Entreprise.

Un grand merci à nos animateurs du jour :

Rachel et Michael pour le Kung-Fu,
Liliane pour le step,
Orane pour la zumba,
Laurent pour le trampo,
Olivier et Johan Pascal pour l'aviron,
Frédéric et Jacques pour le volley,
Yves pour le cross fit,
Laurent pour le futsal,
Nicolas et Cédric pour le tennis de table,
Pascale Heitz et Cécile pour le Pilates,
Marie-Odile, Isabelle et Hubert pour le tir,
Fanny et Romain pour le taekwondo,
Hervé pour l'escalade.

Merci aussi à Mathieu de l'ASCICE pour la sono et à Jacques GUERRINI président de l'ASCM pour sa présence active mais aussi le matériel et les t-shirts offerts de l'ASCM.

Marie-Hélène LAURENT

VENEZ FETER DIGNEMENT LA JOURNEE DE LA FEMME A L'OCCASION D'UNE SOIREE SPORTIVE FEMININE !

N'hésitez plus, inscrivez-vous avec vos collègues et rejoignez-nous pour une soirée inoubliable jeudi 13 mars prochain. De belles surprises vous attendent !

NB : ouvert aux salariées du groupe CM-CIC, prestataires, conjointes.

Inscriptions et questions à : ASCMS@cmcee.creditmutuel.fr ou au 03-88-14-27-62 (Marie-Hélène LAURENT)

Nouvelle section créée en 2013-2014



AIKIDO

La section Aikido a réouvert ses portes en janvier 2014, après une mise en sommeil d'un peu plus d'un an.

Bruno Jouault, 4^e DAN et titulaire d'un Brevet d'état d'éducateur sportif en Aikido, a repris l'animation des entraînements.



De nombreux anciens adhérents sont revenus motivés par la reprise de la section

et accompagnés de nouveaux venus qui ont tout de suite été séduits par cette discipline.

Les 12 membres inscrits sont fidèles au rendez-vous le jeudi midi de 12h à 13h15 ce qui a rendu cette saison très positive avec une très bonne progression technique des participants.

Les entraînements sont mixtes et ouverts à toutes et à tous pour permettre l'apprentissage des techniques de bases pour les débutants et de techniques plus avancées pour les confirmés.

Les séances proposent un éventail de techniques permettant un entretien physique complet ou une pratique plus sportive selon les attentes de chacun.

Plusieurs collègues intéressés ont réalisé un cours d'essai en fin de saison et

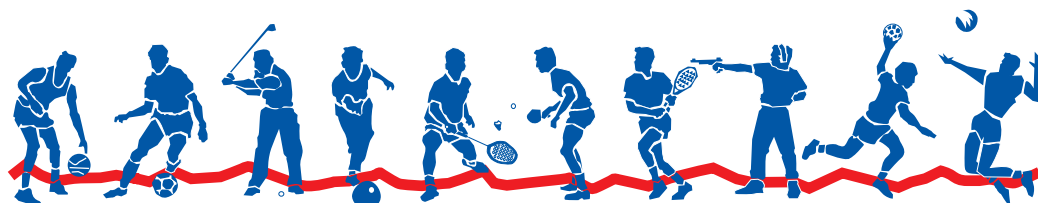
« A découvrir en 2014-2015 : l'Escrime, le Hockey et le Kendo »

devraient venir compléter notre groupe dès la rentrée.

Les membres de la section Aikido sont également membres à part entière de notre club partenaire dont certains pratiquants expérimentés participent régulièrement aux entraînements du jeudi permettant ainsi d'accompagner les débutants vers une progression plus rapide.

C'est le moment de nous rejoindre pour continuer sur cette dynamique. Un pantalon de jogging et un t-shirt suffisent pour commencer. Et c'est parti !

Contact :
Bruno JOUAULT



La saison des sections

NATATION

La gazette c'est un peu notre petit bilan comptable.

Après 1 an et demi d'existence, on consolide les chiffres :

- Plus de 40 inscrits à la section,
- 248 séances d'entraînements planifiées sur la saison 2013-2014,
- Fréquentation moyenne de 4 nageurs par séance,
- 100 fiches d'entraînements à la disposition des membres...

Mais que seraient les chiffres sans l'esprit et l'ambiance !

Nous sommes plus que jamais heureux de pouvoir garantir aux amateurs de glisse aquatique, une motivation de groupe, la décontraction et l'assiduité nécessaire aux progrès techniques et physiques.

La piscine du Wacken nous offre un cadre d'entraînement hors du commun et, contrairement aux idées reçues, nous voyons venir la saison de la grisaille avec sérénité et motivation. Il est vrai qu'une eau à 29 ou 30°C même en hiver, ça aide !

Pour mettre en lumière notre enthousiasme, à Biarritz, lors des jeux nationaux FFSE, nos nageurs ont mis de la couleur : un peu de bronze, d'argent et beaucoup d'or. Nous sommes comme ça, nous assumons notre côté bling-bling !



Avec nos 4 participants, nous nous sommes hissés à la 3^e place des entreprises les plus médaillées, juste derrière des délégations de plus de 130 sportifs. En 2015, nous serons présents à RIC-



6ème Jeux Nationaux du Sport d'Entreprise - Biarritz 2014
Tableau des médailles

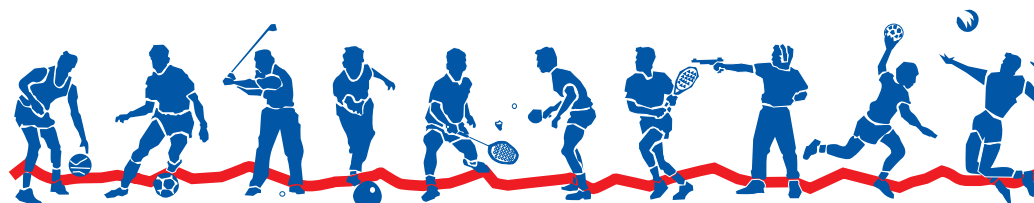


Clt	Club	Or	Argent	Bronze	Total	nombre de sportifs
1	Association VEOLIA Sport	77	61	45	183	161
2	DASSAULT Sports	24	21	19	64	138
3	AS CREDIT MUTUEL	12	7	3	22	4
4	CE CARREFOUR VITROLLES	9	9	5	23	24
5	AS CREDIT FONCIER	9	6	1	16	4
6	AS PIERRE FABRE	9	2	1	12	51
7	HOPALE SPORT ET CULTURE	8	6	9	23	20
8	AS ORANGE CESSON	7	19	14	40	82
9	FAS Banque de France	7	15	12	34	355
10	AS CEA GRAND RUE	7	9	4	20	23
11	US AVIATION CIVILE	7	5	3	15	68
12	RSI SPORT ET CULTURE	6	4	2	12	56
13	ASCEH LYON METROPOLE	6	4	1	11	7

CIONE pour les jeux européens. Le niveau sera encore plus élevé mais nous conservons des espoirs de médailles. Avis aux amateurs...

Contactez-nous pour faire un essai !

Michaël GRAMMONT
Jérémie REIST





AVIRON / CANOES

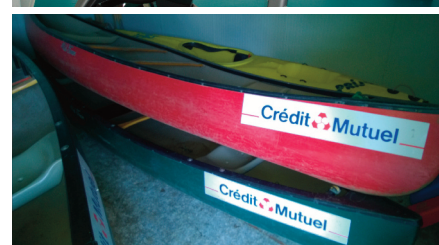
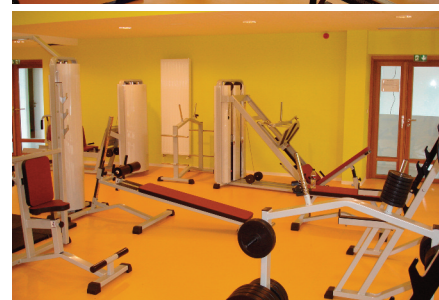
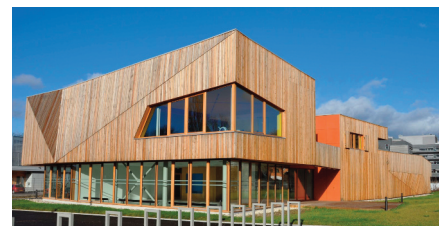
Au sein du Rowing Club de Strasbourg, venez découvrir un sport d'extérieur complet, à pratiquer seul ou à plusieurs. Toute l'année, la section propose les activités suivantes :

- Organisation de séances d'initiation pour tous niveaux et tous âges !

- Multiples créneaux d'entraînements : entre 12h/14h, le soir, le week-end.
- 2 formules d'inscription possibles (inscription complète au club ou inscription à tarif réduit limitée à 2 créneaux / semaine).
- Participations à certaines régates régionales 'loisirs' (championnats d'Alsace).
- Et pour les plus motivés, participation à des régates ouvertes aux rameurs 'loisirs' : championnats d'Alsace, 10 km de Colmar...

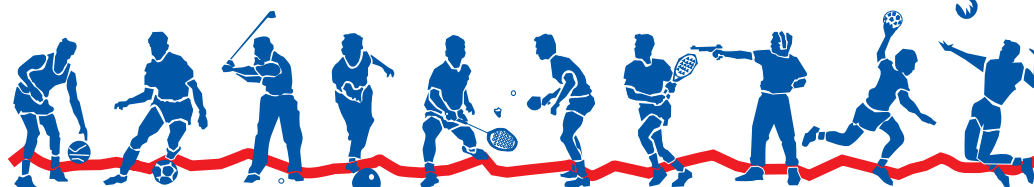


L'accueil se fait au sein du Rowing Club, qui met également à disposition salles et appareils pour pratiquer en intérieur (ergomètres, fitness, musculation).



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

Olivier BAER



ZUMBA

Pour présenter la section zumba, quelques chiffres : une vingtaine de zumbettes motivées, 1 cours par semaine, beaucoup de bonne humeur, de nombreuses occasions de s'amuser.... Et surtout de la musique, du rythme et de la danse !

Les cours de Zumba ont lieu les mardi midi au Gymnase du Hall AGR, avec Déborah JUNG.

La saison 2014/2015 verra un 2^e créneau toujours au même stade, entre midi et deux, les vendredis !

Un évènement a marqué cette année la section zumba.... L'organisation de la 1^{ère} zumba party interentreprises de Strasbourg, le 27 juin 2014, sur un stade en plein air, grâce au soutien de la Fédération du Sport Entreprise et l'ASCM !

Cette manifestation a rassemblé plus de 160 participants sous le signe du sport et de la convivialité, pendant plus de 3 heures, autour de 4 profs (Déborah Jung, Vanessa JOSON, Christelle HECHT et Victoria NISS)

De nombreuses entreprises ont répondu présents pour cette belle initiative, ainsi MMA, le Conseil de l'Europe mais aussi FONCIA et la CARSAT.



Rendez-vous est pris pour juin 2015 !

**Delphine KELLER
et Sophie BERGMANN**



ÉQUITATION

Bien des gens estiment le cheval dépourvu de toute personnalité, ne réagissant qu'à la chambrière, à la cravache et à l'éperon. Ils le connaissent certes bien mal car en fait cet animal possède une forte personnalité.

Le cheval n'a pas demandé à faire de

l'équitation. Le premier devoir du cavalier c'est donc d'essayer de lui faire apprécier ce boulot.

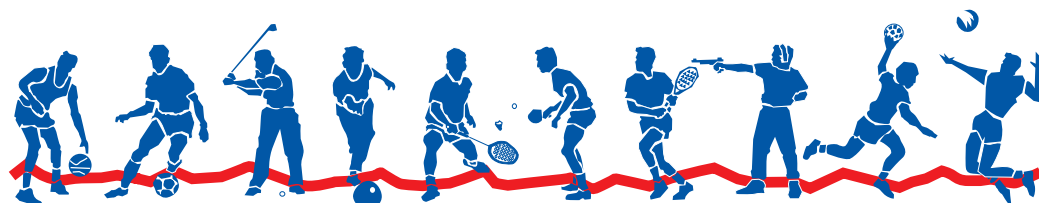
La Section Equitation est avant tout une section de loisir, des cours collectifs ou particuliers vous sont proposés au Club Hippique d'Eckwersheim.

Quand ? Toute l'année 7 jours sur 7. S'y ajoutent de nombreux stages durant les congés scolaires ou les week-end.

Des activités diverses et variées contentent tout le monde du débutant au cavalier chevronné.

Les cavaliers les plus courageux et après quelques années d'expérience, peuvent bien sûr goûter aux joies de la Compétition.

Contacts :
**Annie ROHFRTSCH
ou Valérie JOHANNES**





COURSE A PIEDS

La section rassemble tous les bipèdes capables de mettre un pied devant l'autre, quelle que soit la rapidité avec laquelle s'effectue ce ballet !

Autant dire que chacune et chacun pourrait être inscrit chez nous ...

En attendant ce jour rêvé, nous comptons 90 membres qui s'entraînent peu ou beaucoup, qui trottent ou qui galopent, qui améliorent leur score ou non, qui arpentent les bitumes ou qui caracolent sur les chemins vicinaux, qui y adjoignent du vélo, de la natation, des chiens, de la boue ou autre fantaisie !

Bref, de tout et pour tout le monde.

1. Entrainements

a) Pour les plus mordus, des entraînements sont proposés mais sont soumis à la condition d'être licencié à l'ASL Robertsau (dont Olivier Sanson est le secrétaire) :

- Ils sont organisés de manière informelle les Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi avec RDV vers 11h50-12h00

- 2 clés sont disponibles pour accéder aux vestiaires du SUC (stade proche du Wacken – derrière l'Hôtel Hilton de l'Avenue Herrenschmidt)

- Rien de régulier, mais contact par mail le matin pour savoir « qui court ce midi au SUC »

- le mercredi, l'entraînement est habituel et coaché par Fernand Kolbeck : séance de fractionné sur piste à l'ASL au stade de l'AAR – derrière le Mac Donald de Schiltigheim - à partir de 12h00 (séance à 12h30)

b) Sans contrainte aucune, tous les membres peuvent s'inscrire au fil de l'eau aux courses proposées par la

section ; un accès spécial intranet est fourni aux personnes qui le désirent et qui souhaitent bénéficier des inscriptions groupées.

Seule contrainte : disposer d'un certificat médical en bonne et due forme à déposer sous le serveur ad hoc.

Les droits d'inscription sont avancés par la section pour tous les coureurs au fil des saisons et sont débités une fois dans l'année.

2. Résultats en compétition 2013 - 2014

Chaque course est considérée comme une compétition par les coureurs ...

Ils sont de ce fait à féliciter dans leur intégralité, quels que soient les résultats obtenus !

La section a obtenu la 2^e place au challenge du nombre au marathon de STRASBOURG (50 inscrits y compris les équipes EKIDEN) et à la corrida d'ILLKIRCH (32 inscrits).

Notons quelques podiums :



Laurent WINCKEL
aux courses de
Strasbourg
le 18 mai



Elisabeth
DA SILVA
Séverine
JACQUOT

aux Championnats de France du Crédit Mutuel à ANNECY (épreuve semi-marathon) le 27 avril



Sylvie FANTONI – Claude WOLF
aux Championnats de France du Crédit Mutuel à ANNECY (épreuve marathon) le 27 avril

- Emmanuel BATT à la Corrida de Noel ILLKIRCH le 08 décembre et à Niederhausbergen le 03 mai



- 8^e et 11^e places sur 35 équipes mixtes lors du relais du Houblon le 21 aout.



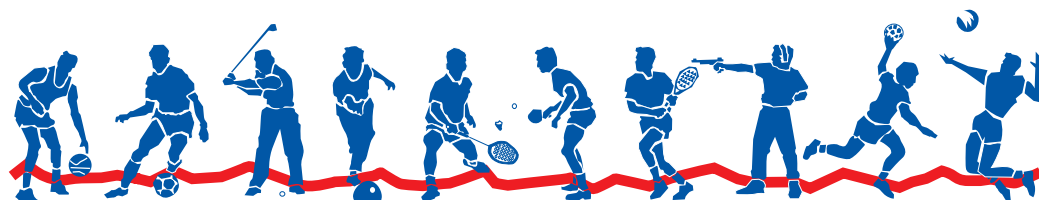
Christophe GÉRARD

Merci à tous pour l'implication qui permet de porter haut les couleurs de l'Amicale Sportive du Crédit Mutuel.

3. Objectifs 2014-2015

- Participation massive à la Vague Rose : course féminine organisée pour soutenir les femmes atteintes d'un cancer du sein (DATE = 10 octobre 2014)
- Marathon annuel de la section : LISBONNE le 5 octobre 2014

Claude WOLF



TAEKWONDO

Venez découvrir le Taekwondo !

Une nouvelle section qui est déjà solidement implantée dans l'amicale.

Cet art martial venu de Corée a su séduire de nombreux adhérents du groupe par son dynamisme et son plaisir immédiat. Sa richesse d'enseignement offre de nombreuses possibilités de pratique.

Les membres de la section Taekwondo sont intégrés comme des membres à part entière dans un club qui se veut convivial et accueillant. Nos membres ont entre 18 et 61 ans et forment un groupe loisir mixte de tout niveau. Le Taekwondo apporte force, souplesse, rapidité, endurance, contrôle de soi... et possède de nombreuses facettes



comme la technique, la frappe sur cible, le combat, la self-défense... L'ensemble des créneaux est ouvert aux curieux du groupe CM-CIC à tarif préférentiel. La salle est située au Foyer Paroissial Protestant, 58 rue de l'Eglise à Eckbolsheim. Les cours ont lieu les Mardis et Les jeudis pour les Adultes de 19h30 à 21h. Des cours d'essais gratuits sont possibles.

La section organise de nombreuses activités de loisirs en parallèle des cours

pour ceux qui le souhaitent, l'esprit y est détendu et amical, afin que tous passent de bons moments.

Renseignements sur :

www.phoenix-taekwondo.fr

et par mail à :

phoenixtkd67@gmail.com

sur : www.facebook.com/phoenixtaek

par téléphone au : 06 50 73 18 60

ou encore au : 06 79 77 37 30.



Le mieux est encore de venir faire un essai !

Romain SPIELMANN

PILATES

La section pilates a déjà 1 an et connaît un joli succès, puisque nous avons eu 15 inscrits dès la 1^{ère} année !



Le pilates est une méthode de gym douce qui vise à tonifier le corps et à travailler la posture.

6 principes de base du pilates :

- la respiration,
- la fluidité,
- la précision,
- la concentration,
- le contrôle,
- la recherche du centre de gravité,

- la respiration,
- la fluidité,
- la précision,



Les cours sont destinés à celles et ceux qui souhaitent se muscler en douceur et/ou qui ont besoin d'un moment zen dans la semaine, mais les différentes formations de notre prof Pascale HEITZ permettent aussi d'adapter les cours aux femmes enceintes, aux personnes ayant subi une blessure en complément ou après la rééducation chez le kiné et aux seniors.

Ce qu'il faut savoir pour essayer :

Le pilates c'est le jeudi de 19 h à 20 h au stade Langevin - Rue Lavoisier à STRASBOURG CRONENBOURG.

Venez avec un tapis de sol, votre tenue de sport et une paire de chaussettes !

Pour plus d'info, contactez
Cécile SID



BADMINTON

La section badminton est l'une des plus anciennes sections de l'Amicale Sportive. Elle a été créée en 1989 par Louisanne NUNGE et Claude SCHMITT. Il y a chaque année une cinquantaine de membres inscrits.

Elle est composée d'une partie loisirs (gérée par Marc LANGE) et d'une partie compétition (gérée par Christophe CLERGET).

Côté loisirs, un créneau de 2 heures est mis à disposition tous les mercredis (hors vacances scolaires) de 18 à 20 h à HautePierre, Maille Karine. La salle dispose de 5 terrains et le jeu y est libre. L'affluence moyenne est de 20 à 25 personnes et vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année. A noter que les débutants sont les bienvenus !

Côté compétition, il a deux équipes qui disputent le championnat inter-entreprises du Bas Rhin depuis sa création en 1990. Une équipe de badminton est composée au minimum de 3 garçons et d'une fille. C'est un des seuls sports où les hommes et les femmes jouent ensemble.

Après une décennie exceptionnelle, notre génération dorée a pris une retraite bien méritée avec le bilan suivant :



• 5 places de deuxième suivies de 10 titres de champion consécutifs (2002 à 2011) en première division départementale,

- 4 titres nationaux FFBA, (2004 Dijon, 2005 Toulouse, 2006 Strasbourg* et 2007 Rennes)
- 3 titres nationaux FFSE (2006 Montpellier, 2010 Ajaccio et 2012 St-Omer)
- 1/4 de finaliste des jeux Européens FFSE (2008 Allborg au Danemark)
- une multitude de médailles aux Olympiades du Crédit Mutuel.

La section est repartie depuis 2 ans avec de nouveaux joueurs, issus de la section loisirs et qui montent en puissance. Les résultats commencent à venir et ils pourront raisonnablement viser le titre ces prochaines années !

La reprise de l'activité badminton est programmée le mercredi 3 septembre 2014 alors n'hésitez pas à venir essayer avant de vous inscrire. Nous sommes



toujours à la recherche de nouveaux membres !

Sportez - vous bien !

**Ce championnat de France avait été organisé par la section elle-même*

Christophe CLERGET



BELLE DE MATCH, TATOUMIS, BANCATAK, TAKATAPE, JOUVAMIX, FRAPPOFIL

sont les équipes pour lesquelles nos 38 volleyeurs et 13 volleyeuses ont joué pour cette saison 2013 et 2014 toujours très riche !

Les **Bancatak** sont 2^e de la D1 du championnat sport entreprise.

Les **Takatapé**, **Frappofil** et **Jouvamix** sont respectivement 2^e, 3^e et 7^e de la division 2.

Les **Belle de Match** sont 3^e et les **TATOU MIS** sont 1^{er} de la division féminine. A souligner l'excellente performance des **JOUVAMIX** en coupe éliminés en 1/2 finale par l'excellente équipe de Lilly avec les honneurs !



L'équipe des JOUVAMIX 1/2 finaliste

Et également la finale régionale perdue pour la 4^e fois malgré un beau match de nos **BELLE DE MATCH**.

Nous avons également fait partager notre passion pour ce sport lors des 45^e anniversaire de l'ASCM, de notre tournoi loisir annuel de novembre et de notre green volley interservices !

Toujours compétiteur, nous avons remporté la médaille d'or en volley et en beach volley avec nos 12 joueurs répartis en 2 équipes pour le volley et 6 équipes de beach volley lors des 4 Olympiades CREDIT MUTUEL, les OCEANES 2014 à Saint Jean de Mont des 29 mai au 1 juin.

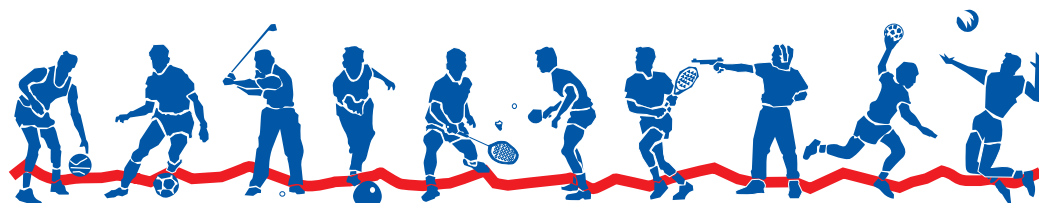


les BANCASS 2013-2014



BELLE DE MATCH finale

Avec quelques tournois loisirs en salle et en beach volley, nous avons conclu la saison le 7 septembre par un repas familiale et toujours sportifs !





volley découverte



les Océanes

pour les jeux Européens de Ricione en Italie en nombre !

- de nos tournois internes de Noël et fin de saison.

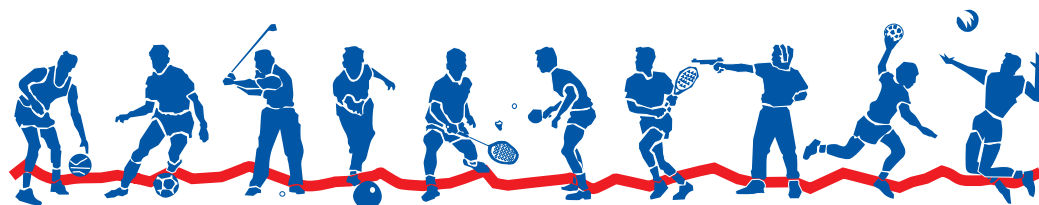
Un groupe soudé et ouvert pour vous accueillir, vous aidez à progresser dans la pratique de ce merveilleux sport d'équipe dont nous partageons la passion tous les lundis et jeudis !

Jacques GUERRINI



Pour fêter nos 20 ans, la saison à venir sera le théâtre :

- du championnat sport entreprise avec l'ambition de le remporter
- de la coupe sport entreprise avec l'objectif de la tenir dans nos mains
- de 3 tournois : sport entreprise le 21 septembre, loisir en novembre et féminin en mai,
- d'une équipe féminine inscrite en Division 3 avec des ambitions
- d'une volonté d'une belle participation





AEROBIC

Description d'une séance type :

Liliane (notre prof) bondit dans la salle telle un lion dans sa cage.

La musique démarre, la séance peut commencer.

Tout d'abord un échauffement.

Au fil des séances les exercices varient.

Pas selon son humeur, mais selon un programme bien établi pour bien faire travailler tous nos p'tits muscles.

Voici un panel de nos activités : cuisse abdo fessier, step, aérodance, cardio-renforcement, kick-boxing.

Après ¾ heures de bougeotte, la libération est proche. Quelques étirements bouclent la séance.

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.

Les cours sont fort sympas et se passent dans une très bonne ambiance.



Parlez-en autour de vous, plus on est de fous, plus on rigole.

Les séances se déroulent tous les lundis soir de 18h à 19h dans la salle du centre sportif d'Oberhausbergen.

Contact :

Josiane KLEINBECK



TIR

Comme le tennis et le golf, le tir sportif se place parmi les sports individuels les plus pratiqués.

Sport de précision et de maîtrise de soi, il peut être pratiqué à n'importe quel âge et par tous en toute sécurité.

La nécessité de réguler sa respiration, de vider son esprit et de se concentrer fait du tir un loisir efficace si vous souhaitez vous détendre et rester zen.

C'est une belle école de la vie qui met en avant toutes les valeurs du sport : contrôle de soi, maîtrise de ses émotions, envie de gagner, respect, esprit

d'équipe et fraternité.

Les disciplines du tir sportif sont diverses et variées. La section tir du Crédit Mutuel en pratique quelques-unes et ouvre ses portes aux âmes de compétiteurs ou tout simplement à ceux qui veulent le pratiquer tranquillement juste pour le plaisir.

Nous participons à différents championnats régionaux et les plus aguerris se voient sélectionnés aux championnats de France.

Un challenge interne avec la participation de tous les tireurs clôture la saison et récompense le ROI du TIR : Céline BREITHAUP est notre dernière tête couronnée.

Nous ne tirons pas dans tous les sens

ni sur tout ce qui bouge : nous avons appris les règles de sécurité, la prise en main de l'arme, la position, la respiration, l'immobilité et la réflexion pour que notre précision devienne notre récompense ultime.

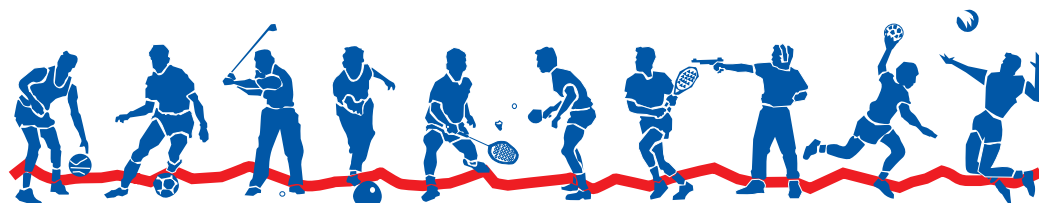
Le tir sportif est une discipline olympique, mal connue voire mal vue en France. Laissez tomber vos préjugés et venez-vous en faire une idée par vous-même.

Nous pratiquons notre sport le jeudi soir à l'AMITIE (à LINGOLSHEIM 19 rue de Geispolsheim) à partir de 19 heures.

Pour nous contacter :

Isabelle ROCHE

Marie-Odile WALTZ





FOOTBALL

La section toujours animée par 4 équipes, dont 2 évoluent sous l'égide de la Ligue d'Alsace de Football, une sous celle de la FFSE (Fédération Française du Sport Entreprise) et une Loisir, se porte à merveille.

L'année 2014/2015 sera celle du changement : nous quittons les installations de notre club de Geispolsheim, après une quinzaine d'années de fidélité, pour rejoindre celles du FC LINGOLSHEIM à la périphérie de Strasbourg.

Une cinquantaine de membres se côtoie le Mercredi soir et le Vendredi soir pour leur activité favorite, 2 mi-temps et une 3^e toujours bien animée.

An 2013 : il y a eu le match n°1, le seul, le premier CM –CIC et qui sera toujours unique gagné par l'équipe représentant le Crédit Mutuel ! **4/3**

En 2014 au mois de juin, Il y a eu le match n°2, la revanche, le seul qui donne droit à une « belle ».

Encore une victoire des couleurs du Crédit Mutuel, **7/2**, résultat éloquent, sans concessions, avec de la qualité, de la volonté, de l'enthousiasme, et un esprit sportif des meilleurs !

Bravo aux acteurs des 2 équipes ! Bravo pour l'esprit sportif qui en sort largement vainqueur !

Bravo aux spectateurs, nombreux, qui n'ont pas ménagé leurs applaudissements.

Il n'y aura malheureusement pas de « belle », car le Crédit Mutuel a tout raflé sur son passage.

Quelle belle fin de saison 2013/2014 Pour nos nouvelles couleurs !

Tous nos remerciements vont aux animateurs de cette soirée, Arnaud ECKERT et Denis LACROIX du CIC, Laurent DELATTRE, Sébastien DIEVAL, Denis MULLER, Jacky VOGEL, et Bernard HOFFMEYER, du Crédit Mutuel.

Contacts :

HOFFMEYER Bernard
DELATTRE Laurent



BOWLING

La section BOWLING du Crédit Mutuel a intégré le Club de BOWLING « Les Canonnières » (Club EBCO)

afin de participer à la ligue Inter Club qui se déroule tous les mardis soirs à partir de 19h30 au Bowling des Jardins de l'Orangerie à Strasbourg. C'est un tournoi entre, 22 équipes en lice.

La section compte 9 membres. Elle défend les couleurs du Crédit Mutuel lors de 3 compétitions corpo dans l'année :

- L'excellence en janvier



- La promotion en avril
- La coupe de France en octobre.

En 2013, nous nous sommes qualifiés aux finales des deux premières compétitions. L'année précédente, nous avons réussi à nous qualifier aux finales des 3 compétitions.

Des séances d'entraînement sont proposées le samedi matin par quelques membres du Club « Les Canonnières ».

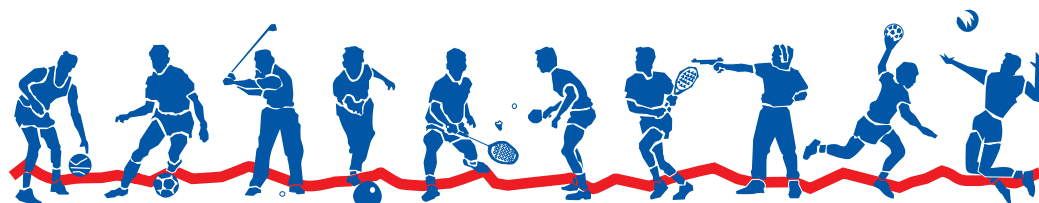
Dans le cadre du Sport Entreprise, nous participerons l'année prochaine aux championnats d'Europe Sport Entreprise qui auront lieu à RICCIONE (Italie) du 3 au 7 juin 2015.

Responsable :

Heisser Rémy

Co-responsable :

Jean-Marie Verinaud





BASKETBALL

La section basket est toujours là !

Elle a pu emmener une équipe mixte aux olympiades de St Jean de Monts et, à défaut d'être sur le podium, elle a



remporté la coupe du fairplay.

La section basket recrute toujours :

- des basketteuses pour l'équipe féminine qui évolue en championnat départemental en promotion honneur féminine

=> entraînements les mardis soir au gymnase Branly de 20 h à 22 h.



- des basketteurs et un entraîneur pour l'équipe masculine qui évolue en championnat corpo

=> entraînements les vendredis soir au gymnase Branly de 20 h à 22 h

contact :

Véronique GAUTROT



FOOTà7

Bilan saison 2013/2014 :

Convivialité et franche camaraderie ont été les maîtres mots de cette saison.

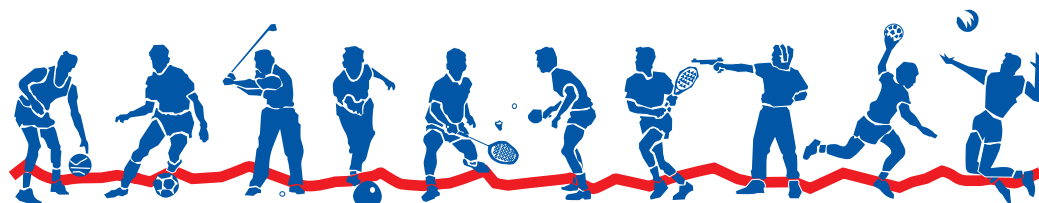
Engagés dans un championnat de qualité notre équipe a fait valoir de bonnes qualités sportives même si le manque d'entraînement, de terrain et autres infrastructures nous a pénalisés au début.

Au fil des matchs nous avons commencé à nous connaître mieux sur le terrain, pour finir sur un bilan plutôt positif en fin de saison.

Sportivement, il nous reste encore beaucoup de chemin pour rivaliser avec les meilleures équipes du championnat mais l'esprit de compétition, allié au sérieux et je l'espère pour l'année prochaine, un terrain d'entraînement, feront

de nous un groupe de qualité pour les années à venir...tout en gardant cet état d'esprit de franche camaraderie.

Laurent DELATTRE





YOGA

La curiosité et l'intérêt pour le yoga vont grandissant.



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, ... les motivations sont nombreuses.

Horaires

Nos deux cours à la Robertsau ont connu un beau succès la saison dernière !

lundi 20 h avec Hélène



mercredi 20 h avec Vincent



Nous ajoutons les cours suivants pour cette nouvelle saison :

mardi 12 h 15 avec Odile

(quartier de l'Orangerie)

18 h 15 avec Christiane (Schiltigheim)

19 h 45 avec Claudine

(quartier de l'Orangerie)

mercredi 18 h 30 avec Christiane/Roland

(Neudorf)

Jeudi 12 h 15 avec Claudine

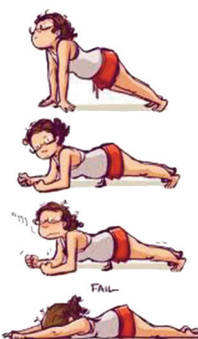
(quartier de l'Orangerie)

Les séances organisées par l'AS CIC Est dans sa salle (vendredi 17h30, ...) sont également bien fréquentées par les salariés Crédit-Mutuel.

Nouveauté

Lors de cette nouvelle saison, nous prévoyons d'organiser l'une ou l'autre matinée de yoga.

En complément des séances hebdomadaires, elles permettront de découvrir les effets bénéfiques d'une pratique plus longue et aussi d'échanger, d'approfondir, d'aller plus loin dans la découverte des multiples facettes du yoga (variantes de postures, exercices respiratoires, ...).



N'hésitez pas à consulter régulièrement le blog de l'ASCM, au fil de la saison nous tenterons d'illustrer ce qu'est le yoga. Peu de personnes le savent vraiment !

Mais rien de mieux que d'expérimenter : n'hésitez pas à venir pour une séance découverte !



Et découvrez votre style...

Albert WELSCH



ROLLER

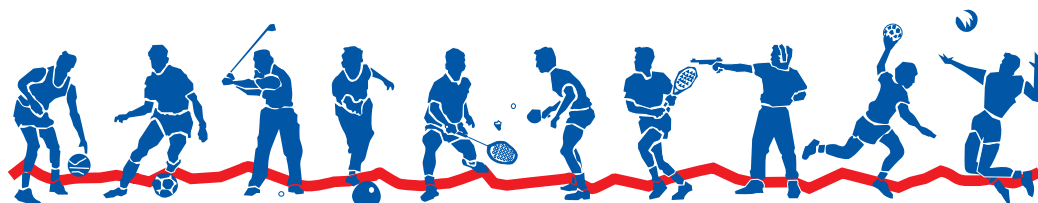
La section roller permet à tout le monde de faire du roller.

On apprend à ceux qui débutent et on apprend de ceux qui maîtrisent. Le but est de pouvoir se débrouiller lors des randonnées, que ce soit celles organisées par la section ou celles officielles (Strasbourg/Karlsruhe).

Les randonnées comme les entraînements de la section s'adaptent aux participants.

On roule toute l'année tant que la route est sèche, entre midi et deux ou alors le soir, et quelques fois le wee-kend.

Contact :
Guillaume WOLF





HANDBALL

La saison 2013/2014 s'est révélée être assez difficile pour la section Handball de l'amicale du Crédit Mutuel qui finit, somme toute, à une huitième place sur douze. Classement tout à fait honorable compte tenu de son effectif actuel. Les blessures à répétition, ayant entraîné des indisponibilités assez longues de certains cadres, ont pesé sur le résultat de quelques rencontres. Malgré le bel esprit combatif de leurs suppléants, c'est dans ces moments que l'on se rend compte que l'on ne rajeunit pas...



En parallèle, nos joueurs ont été plus d'une fois surpris par la qualité du recrutement effectué par certaines équipes auparavant facilement à notre portée.

Une fois ce constat acté, il nous parût important de repartir sur les meilleures bases possibles pour la saison qui s'annonçait avec une préparation physique et mentale digne des plus grandes écuries européennes.

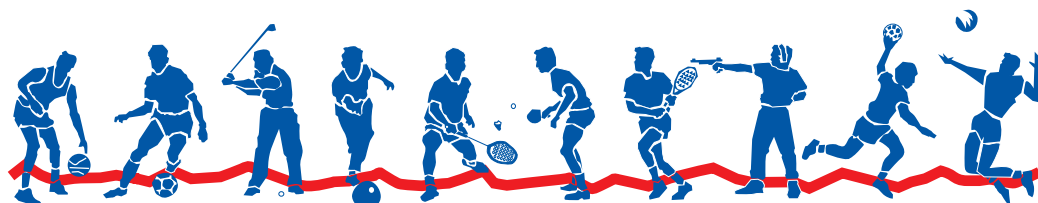
Le premier axe de travail a porté sur un régime adapté aux

athlètes de la section, le tout étant accompagné de compléments alimentaires incorporant une base de raisins ou de houblon.



Le coaching mental ne fût pas en reste. La thérapie de groupe entamée donna, tout de suite, d'excellents résultats.

Pour finir, nous avons considéré qu'un renforcement de l'effectif nous serait très utile et nous avons activé la cellule de recrutement en conséquence. Nous comptons déjà l'arrivée d'un joueur





confirmé en la personne de Charly LE-GROS. Il pourrait être rapidement imité

par deux ou trois autres pratiquants expérimentés, mais les contacts entre agents n'étant pas finalisés, nous ne



pouvons pas encore livrer leurs noms à la presse.

Nous voilà donc armés pour la saison prochaine. Les résultats ne seront sans doute toujours pas au top mais une chose est d'ores et déjà acquise, nous avons refait le plein de bonne humeur et de motivation.

Clément MUNCH



SQUASH

Fonctionnement de la section squash

En adhérant à la section tu pourras :

- pratiquer le squash à volonté à l'ASL Robertsau (sous réserve de souscription d'un abonnement)
- suivre des entraînements avec un moniteur (pas de prise en charge par l'ASCM)
- et trouver d'autres membres de la section les lundi soirs.

La section loisir est ouverte à tout le monde (subventionné, ayant-droit ou externe).

Pour la section compétition : elle est ouverte aux membres subventionnés ainsi qu'aux autres membres, sous réserve qu'il n'y ait pas de section squash dans l'entreprise dans laquelle travaille l'ayant droit ou l'externe.

Les résultats en compétition :

Championnat régional corpo :

L'équipe 1 termine 1^{ère} de la D1 et se qualifie pour les championnats de France. Les équipes 2 et 3 terminent 2^e et 7^e de la D2.

Championnat de France :

l'équipe 1 termine 20^e.

Les objectifs 2014-2015 :

Championnat régional corpo :

Inscrire 3 équipes.

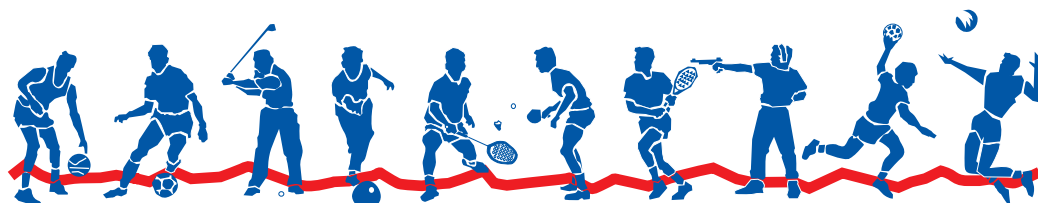
Championnat de France corpo à Antibes :

Inscrire 1 équipe hommes et 1 équipe femmes.

FFSE RICCIONE :

inscrire au moins 1 équipe.

Brigitte HERBSTER





MONTAGNE

BILAN 2013-2014

Les randonneurs ont randonné
En toutes saisons
Par tous les temps
Toujours dans la bonne humeur
Avec une fréquentation en hausse

Les skieurs ont skié
Une trop courte saison
A cause d'un printemps clément
La neige a ses humeurs
De notre fréquentation elle se gausse

Les alpinistes n'ont pas alpiné
De toute la saison
Arrêtés par une météo de dément
La pluie nous met de mauvaise humeur
Sa fréquentation nous déchausse

Les grimpeurs ont bien grimpé
En toutes saisons
Plus que de temps en temps
Point de sautes d'humeurs
A la fréquentation de notre matos

Forêt-Noire ou les Alpes, de tous niveaux et toute l'année, à raison d'une ou deux sorties par mois. Le traditionnel week-end prolongé du 15 août est le point d'orgue de la saison, avec une randonnée itinérante ou en étoile de 3 ou 4 jours. En hiver, les randonnées se font raquettes aux pieds (ou sur le sac, lorsque la neige se fait rare...).

Ski de randonnée (Emmanuel Plomb)

Activité d'hiver et de printemps, le ski de randonnée est le pendant naturel de la randonnée pédestre d'été. Il en va de même pour le ski alpinisme par rapport à l'alpinisme.

La section organise des sorties de niveaux variés. Généralement, celles de début de saison sont plus faciles que les suivantes.

En effet, le ski, en janvier et février, ne peut être effectué sur glacier, ceux-ci n'étant pas encore assez stabilisés. C'est donc l'occasion de faire du ski sur les alpages.

Chaque année, une à deux sorties d'initiation sont organisées. Toute personne



Via ferrata (Denis Husser)

Des sensations fortes sans technique particulière...

La via ferrata nous vient d'Italie où elle a une origine militaire. Il s'agissait d'équiper des voies rocheuses avec des câbles, des échelles et des marches afin de faciliter la progression des troupes dans celles-ci.

Cette activité permet au plus grand nombre d'aborder des falaises qui étaient auparavant réservées aux grimpeurs.

Le "ferratiste", doté d'un baudrier et d'une longe spéciale, progresse à l'aide des barreaux et des échelles en s'auto assurant sur les câbles en place.

Cette apparente facilité technique ne doit toutefois pas faire oublier que la progression peut parfois devenir très athlétique.

La section organise en général 2 sorties via ferrata par saison, en juin et fin août ou début septembre, sur un week-end de 2 ou 3 jours.

L'hébergement est confortable (gîte en vallée) et l'ambiance sympathique et parfois festive !

Alpinisme

(Denis Husser et Gilles André)

Activité d'été, les courses en montagne sont l'occasion de découvrir ce milieu de roche, de neige et de glace. Les sorties organisées sont de cotation Facile à Peu Difficile. Elles sont constituées de marche sur sentier, sur glacier et/ou de progression en rocher facile. Certaines courses un peu plus difficiles peuvent contenir des passages plus techniques



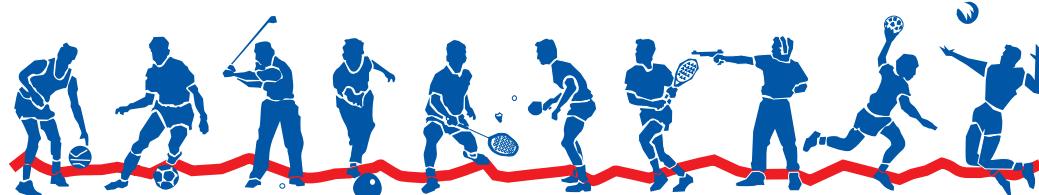
RAPPELS SUR LA SECTION

La section montagne propose de multiples activités.

Randonnée en moyenne montagne (Alex Chauvy)

A la journée ou au week-end, Alex organise des sorties dans les Vosges, la

ayant un minimum de technique à ski (de descente) peut y participer. C'est en effet une initiation à la pratique de la randonnée à ski et non une initiation au ski en général. Avant de vous inscrire, essayez-vous à côté des pistes !





sur glace et/ou sur roche. Le programme de la section comporte en général 4 à 6 sorties alpinisme entre juin et septembre. Ces sorties se font sur des week-ends de 2 ou 3 jours, avec départ le samedi matin tôt et retour le dimanche ou lundi dans la soirée. Nous passons les nuits en demi-pension dans les refuges d'altitude.

La saison débute par une sortie accessible aux débutants, il est fortement recommandé à ceux-ci d'y participer avant d'envisager d'autres sorties. Attention, une bonne condition physique reste toutefois absolument nécessaire

(bon marcheur – randonneur). La trêve hivernale est mise à profit pour faire une ou deux journées d'exercices dans les Vosges (encordement, arrêt de chutes en neige, progression en pente de neige ou glace etc).

Escalade (Gilles André)

Nous pratiquons l'escalade en salle toute l'année et à l'extérieur de mai à septembre, lorsque les conditions météo le permettent.

En « intérieur » (sur mur artificiel) ou en milieu naturel, la pratique de l'esca-

lade en école vous permettra de vous familiariser avec ce sport où souplesse, équilibre et force physique sont nécessaires et complémentaires. Vous apprendrez également les règles de sécurité, les manipulations de cordes et les techniques d'assurance nécessaires.

Les séances en salle ont lieu de septembre à juin, les vendredis à 19 h au gymnase Jacqueline (Haute-pierre), y compris pendant les vacances scolaires. Les grimpeurs de tous niveaux, y compris débutants, y sont les bienvenus. Si vous hésitez, venez vous essayer librement sur le mur, les grimpeurs chevronnés se feront un plaisir de vous accueillir !

Pendant les beaux jours, nous nous rendons sur les falaises de la région le soir après le travail, au gré des disponibilités de chacun : Kobus, Klingenthal, Muhlberg...

Pour de plus amples renseignements sur le programme de la section, rendez-vous sur

<https://sites.google.com/site/as-cmsectionmontagne/>

Gilles ANDRE



TENNIS DE TABLE

Accueillant une vingtaine de joueurs de tous niveaux, la section propose à ses membres de jouer en loisir ou en compétition. Nous partageons notre créneau d'entraînement et nos tables avec les pongistes de la CUS, et disposons ainsi de 12 tables. Bonne ambiance assurée !

Compétition

Trois équipes sont engagées en corpo (championnat inter-entreprises) : une



dans chaque division (Div 1, 2 et 3). Il s'agit d'une dizaine de rencontres dans l'année, entre octobre et avril. Pour chaque rencontre : 3 simples + 1 double. Le championnat est mixte.

Lieux et Horaires

Hall AGR

4, rue Pierre de Coubertin - Strasbourg (près du Parlement Européen).

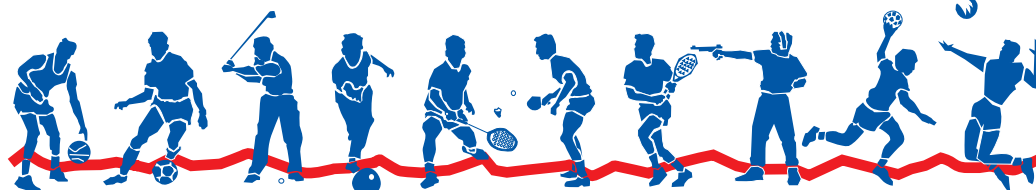
Entraînement le lundi de 18h30 à 21h30. Salle ouverte de septembre à juin, hors vacances scolaires.

Responsables :

Michel FRANK

Cédric Dautel

Nicolas Mayer





RUGBY

Depuis quelques années, maintenant, la section Touch'Rugby est ouverte.

Elle a déjà participé à quelques rencontres avec succès.

Mais qu'est-ce que le Touch'Rugby ?
Une nouvelle danse de l'été pour grosses brutes ?
Non.

Ce sport, de la famille du rugby, privilégie la stratégie et apporte l'aspect « cardio » à son aîné.

Le point est marqué quand le ballon est aplati derrière la ligne d'en-but.
Les contacts sont limités à un touché

afin de bloquer la progression de l'équipe adverse.

Souvent appelé le "Rugby sans contacts", il faut plutôt le voir comme un rugby sans placage.

Les « touchés » peuvent être effectués sur toutes les parties du corps et du ballon dans le respect « soft » de l'adversaire.

A première vue et pratiqué comme une activité complémentaire au Rugby, le touch' a su prendre son indépendance en créant ses propres titres de noblesses, chères au ballon ovale.

Les équipes sont mixtes et il n'est pas nécessaire d'avoir une musculature de gladiateurs pour le pratiquer. Ici, le sang irrigue le cerveau, le cœur et les jambes.

Si vous vous reconnaissez dans ses valeurs, venez retrouver la section tous

les jeudis de 12 h à 13 h.

Jours d'entraînements :

Tous les jeudis de 12 h à 13 h

Lieu : En extérieur (Terrain de foot de Schiltigheim)

Météo : Neige et pluie ne sont pas un obstacle.

Température constatée : Progressive au fur et à mesure que le jeu avance.

Equipements :

- Un T-shirt, un short, des chaussures de sport ou des crampons moulés.
- De la bonne humeur. Si elle manque, elle sera partagée avec celle des coéquipiers.

Contact :

Ronan FRANCAIS

Notre chanson pour les organisateurs : « Les Océanes ta ta tam »

Inspirée de la chanson Originale de Renaud « Dès que le vent Soufflera »
Paroles de Manue, Coco, Marieh, Philou, Jyv, Franck et Jac de l'ASCM.

C'est pas l'homme qui prend l'Océan
C'est l'Océane qui prend l'homme
Les Océanes elles m'ont pris je me souviens aujourd'hui

J'ai troqué ma cravate
Et mon costume un peu classe
Contre un short, un maillot
Et une paire de godasses

J'ai écouté les voix
Qui m' disaient : inscris-toi
Les Olympiades à fond
Direction Saint Jean de Monts

Quand le Montois chantera, je l'applaudira
Dès que les Montois joueront, nous les battrons

J'ai eu si mal au cœur
Sur l'Océane en Furie
Que j'ai vomi mon 4H
Avec leurs soirées d' Folie !

J'me suis frotté à tout
J'ai joué dans des matchs de fou

J'ai gagné, j'ai perdu
Mais l'plaisir, je l'ai eu !

Quand le Montois chantera, je l'applaudira
Dès que les Montois joueront, nous les battrons

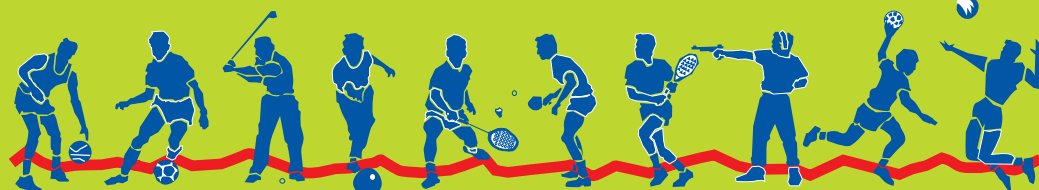
Après l'ASCM et le CMNE
Voici le CMO et le LACO

Dans l'eau comme des poissons
Ça sent bon la marée
Ici à Saint Jean de Monts,
On est pris dans les filets

Merci à toute l'orga
Et bravo les bénévoles
Des faux pas y'en a pas
J'en ai mal aux guiboies

C'est la fin des Océanes, on s'voit dans 3 ans
Emportés par le vent, nous serons présents

C'est la fin des Olympiades, on s'en souviendra
On rest'ra pas en rade, on y reviendra
Où k'ce soit !!!





Président

Jacques GUERRINI
jacques.guerrini@e-i.com



Vice Présidente

Marie-Hélène LAURENT
mariehelene.laurent3@cmcc.com



Vice Président

Claude SCHMITT
claude.schmitt2@creditmutuel.fr



Secrétaire

Emmanuelle RENAUD
Emmanuelle.renaud@e-i.com



Trésorier

Frédéric LAUCIELLO
frederic.lauciello@cmcc.com



Trésorier Adjoint

Frédéric BIER



Communication

Clotilde de LOURTIUUX
clotilde.delourtoux@e-i.com



Equipement

Laurent DELATTRE
laurent.delattre@acm.fr



Evol. Site ASCM

Mickael GRAMMONT
michael.grammont@e-i.com



Dév. Site ASCM

Cédric MICHEL



Budget et Site

Adrien SCHREINER
adrien.schreiner@e-i.com

Sections	Nom du responsable	Mail
AEROBIC	Josiane KLEINBECK	josiane.kleinbeck@cmcc.com
AUTO PASSION	Bernard GROSSHOLTZ	bernard.grossholtz@cmcc.com
AVIRON	Olivier BAER	olivier.baer@e-i.com
BADMINTON	Christophe CLERGET	christophe.clerget@acm.fr
BASKET	Véronique GAUTROT	veronique.gautrot@e-i.co
BOWLING	Remy HEISSER	remy.heisser@cmcc.com
CARDIO BOXE	Muriel KOPFERSCHMITT	muriel.kopferschmitt@creditmutuel.fr
COURSE A PIED	Fabienne FROWITTER	fabienne.frowitter@cmcc.com
DANSE DE BAL	Rachel SINGLER	rachel.singler@acm.fr
EQUITATION	Annie ROHFRIETSCH	annie.rohfritsch@creditmutuel.fr
FITNESS	Magda GANEMAN VALOT	magda.ganemanvalot@acm.fr
FOOTBALL	Bernard HOFFMEYER	bernard.hoffmeyer@creditmutuel.fr
FOOT A 7 CERGY	Denis OBLIGIS	denis.obligis@e-i.com
FUTSAL	Nicolas NENNINGER	nicolas.nenninger@cmcc.com
GOLF	Denis GEBHARTH	denis.gebharth@creditmutuel.fr
GYMNASTIQUE	Julien HELBOURG	julien.helbourg@e-i.com
HANDBALL	Clément MUNCH	clement.munch@creditmutuel.fr
JUDO	Christian CIRON	christian.ciron@e-i.com
KUNGFU	Jacques GUERRINI	jacques.guerrini@e-i.com
MONTAGNE	Gilles ANDRE	gilles.andre@e-i.com
MOTO	Claude SAUER	claude.sauer@e-i.com
NATATION	Michaël GRAMMONT	michael.grammont@e-i.com
PILATES	Cécile SID	cecile.sid@acm.fr
ROLLER	Guillaume WOLF	guillaume.wolf@e-i.com
RUGBY	Ronan FRANCAIS	ronan.francais@e-i.com
SKI	Magda GANEMAN VALOT	magda.ganemanvalot@acm.fr
SQUASH	Brigitte HERBSTER	brigitte.herbster@e-i.com
TAEKWONDO	Romain SPIELMANN	romain.spielmann@creditmutuel.fr
TENNIS	Olivier MANN	olivier.mann@e-i.com
TENNIS DE TABLE	Michel FRANK	michel.frank@e-i.com
TIR	Isabelle ROCHE	isabelle.roche@creditmutuel.fr
VOLLEY	Jacques GUERRINI	jacques.guerrini@e-i.com
YOGA	Albert WELSCH	albert.welsch@e-i.com
ZUMBA	Delphine KELLER	delphine.kellercrovisier@cmcc.com