



Quelle année particulière que cette saison pendant laquelle toutes les volontés collectives et individuelles ont été mises à mal !

Persister, résister, patienter, continuer, préparer, insister et accepter sont les mots de tous les maux de l'année !

Aussi cette gazette sera réduite mais sera bien là !

Le bureau et le comité de l'Alliance Sportive Crédit Mutuel sont toujours là, bien que réduits car certains sports ne peuvent pas reprendre et que notre belle salle reste fermée !

Que ces quelques articles apportent un soutien et délivrent un message d'espoir pour un retour à une activité intense et collective de nos pratiques sportives !

Permettez-moi aussi d'être le messager d'un merveilleux poème de William Ernest Henley, c'était le préféré de Nelson Mandela et vous pouvez le trouver scénarisé autour du sport dans l'excellent film de Clint Eastwood *Invictus* : le sport comme délivrance et rassembleur. J'espère que ce sont les valeurs qui nous définissent.

*Dans les ténèbres qui m'enserrent,  
Noires comme un puits où l'on se noie,  
Je rends grâce aux dieux quels qu'ils soient,  
Pour mon âme invincible et fière.*

*Dans de cruelles circonstances,  
Je n'ai ni gémi ni pleuré,  
Meurtri par cette existence,  
Je suis debout bien que blessé.*

*En ce lieu de colère et de pleurs,  
Se profile l'ombre de la mort,  
Je ne sais ce que me réserve le sort,  
Mais je suis et je resterai sans peur.*

*Aussi étroit soit le chemin,  
Nombreux les châtiments infâmes,  
Je suis le maître de mon destin,  
Je suis le capitaine de mon âme.*

**FAITES DU SPORT COMME VOUS POUVEZ  
ET PROTÉGEZ-VOUS !**

Bonne lecture

Jacques Guerrini

**RÉSISTER PERSISTER INSISTER  
PRÉPARER PATIENTER CONTINUER ACCEPTER...**



**SOMMAIRE**

AÏKIDO



GOLF

CONCLUSION

INFOS



CYCLO



TENNIS



DANSE



ESCRIME



VOLLEY



## ÉVOLUTION DE LA SECTION

La section a conservé son dynamisme en début de saison avec l'arrivée de nouveaux pratiquants, en particulier suite à l'organisation de l'Effet du sport. Nous sommes cette année 25 inscrits à la section ce qui constitue une nette hausse de 30 % par rapport à la saison précédente.

## PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS

L'Effet du sport a permis de faire découvrir notre discipline à de nouveaux pratiquants en particulier grâce à la proximité du Dojo "Nelson Mandela" à 5 min du Wacken. Nous avons même eu l'honneur de compter Jacques, notre président, parmi les pratiquants ce jour-là.



Mais le principal événement de la saison aura bien sûr été la situation sanitaire, venue comme pour toutes les disciplines perturber nos entraînements. Difficile de faire des sports de contacts dans ces conditions mais à cœur vaillant rien d'impossible comme le montrent les photos de cet article.

DE RETOUR AU PARC  
C'EST ENCORE MIEUX !

## PENDANT LE CONFINEMENT 3 TYPES D'ACTIVITÉS ONT ÉTÉ MISES EN PLACE

### • Des "Aiki Homme Challenge"

Sous la forme d'exercices ludiques, pratiques des déplacements ou exercices avec armes (bâton et sabre). Chaque semaine, notre enseignant envoyait une vidéo à tout le groupe par WhatsApp et chacun pouvait lui renvoyer ses exploits réalisés sur la base de l'exercice

### • Des séances d'armes via Zoom

Tous connectés simultanément, chacun reproduit les exercices, en particulier de sabre, par écrans interposés dans son salon, sur sa terrasse ou dans son jardin selon la configuration de chacun.

### • Des séances d'armes via Facebook

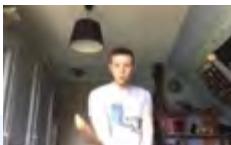
Pendant tout le confinement, Philippe Gouttard, 7<sup>e</sup> Dan et enseignant reconnu au niveau international, a proposé

des cours en live via Facebook. Chacun a pu suivre ses cours à distance depuis son domicile. L'occasion d'apprendre toutes les séries de kata au sabre. Le confinement, même contraignant, aura permis à tout le groupe de poursuivre sa progression, d'une manière différente mais toujours avec autant de motivation.

Enfin, le 11 mai arriva le déconfinement mais pour autant pas de retour à la normale pour notre activité. Cependant grande nouveauté, nous pouvons de nouveau pratiquer en groupe mais juste les armes et en extérieur. Rendez-vous donc 2 soirs par semaine dans les parcs de Strasbourg pour 1 heure de pratique toujours sur la thématique des armes.

Nous attendons tous avec impatience le retour à une activité "plus normale" nous l'espérons tous à la rentrée.

COURS D'ARMES VIA ZOOM  
PENDANT LE CONFINEMENT.





UN POUR TOUS  
ET TOUS POUR UN.

## RÉSULTATS

Quatre pratiquants motivés devaient passer leur ceinture noire en juin et s'y sont préparés de façon intensive jusqu'en mars. Ce n'est que partie remise bien sûr.

À noter que notre professeur a reçu la médaille de bronze de jeunesse et sports, venant ainsi saluer son investissement sans faille depuis 6 ans dans le développement de notre discipline.

## SORTIES LUDIQUES

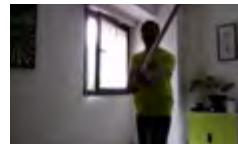
Notre restaurant de fin d'année a lieu en décembre de façon traditionnelle. Le confinement a permis de nous retrouver tous les samedis pour un "Apéro Zoom". Cela a permis de garder un contact convivial entre les membres. Depuis la fin du confinement, les activités estivales de plein air ont repris : randonnées, canoës/kayak, apéros, etc.

## PROJETS ET PERSPECTIVES

Un événement majeur est survenu en fin de saison puisque notre club partenaire a mis fin au partenariat de façon unilatérale et inattendue. Cette décision est évidemment regrettable pour la dynamique du groupe et incompréhensible quant à l'esprit de notre discipline. Après discussion avec la mairie de Schiltigheim, nous avons pu cependant conserver les créneaux du midi au Gymnase Nelson Mandela.

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	<b>Philippe Larcher</b>
ADJOINT DU RESPONSABLE	<b>Christine Schmitt-Risse</b>
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	<b>Bruno Jouault</b>





À l'issue de plusieurs échanges avec le Comité Départemental du Sport Entreprise, la saison 2019/2020 a vu naître le challenge Trail Entreprise.

Le concept est le même que le challenge Run Entreprise : "On court avec son équipe, on court pour son équipe et surtout, on court en étant soutenu par son équipe." avec du dénivelé.

**Le Trail Entreprise** nous a permis de voir que nous vivons dans une belle région.

Ci-contre les équipes au Trail de Grendelbruch et au Trail du Haut-Barr.



## CETTE ANNÉE, NOUS COMPTONS PLUS DE 100 COURREURS À LA SECTION

L'effet du Sport de septembre a permis de connaître la section et son concept :  
"Seul, on peut être fort. Mais on sera toujours meilleurs ensemble."



# RUNNING

2019  
2020



NOUS AVONS ORGANISÉ...



LA STRASBOURGOISE  
avec plus de 85 inscrits

## L'EKIDEN

34 inscrits répartis en  
5 équipes de  
6 relayeurs et  
1 équipe de  
4 relayeurs.

Avec un podium de nos talentueux Barb'Aar



Des records personnels au Semi de la Wantzenau :

nous avons mis en place un nouveau créneau le mardi de 16 h 30 à 17 h 30 pour les salariés de notre restaurant d'entreprise mais aussi pour ceux qui souhaitent s'entraîner le soir.



LA TEAM RESTO À L'ENTRAÎNEMENT  
AU STADE DE L'ILL.



MERCI À TOUS

Merci à vous et à nos coachs  
Maxime, Nicolas.  
Continuons à passer  
de bons moments ensemble.

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Frédéric Nguyen
ADJOINT DU RESPONSABLE	Cédric Grenados
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Frédéric Nguyen



## SPÉCIAL TOUR DE FRANCE 2020

### 4 JOURS À MÉRIBEL COMME SI VOUS Y ÉTIEZ

Faire du vélo, c'est passionnant et encore plus quand on peut y associer l'étape reine du Tour de France 2020 :

**GRENOBLE-MÉRIBEL  
COL DE LA LOZE**



**LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020 :**

**J-2 avant l'arrivée du peloton.**

**Philippe et Virginie me rejoignent à Méribel.**

Après une rapide pasta party, nous enfilons nos anciennes tenues ASCM-CIC pour une 1<sup>re</sup> sortie vélo alpestre, et non des moindres. Un parcours spécialement concocté pour l'occasion : 37 km et quasi 1 200 m de D+ nous menant au sommet du Col de la Loze via Méribel-Village, La Tania et Courchevel.

Si les premiers km sont en descente ou en faux plat montant, l'arrivée au Praz met fin aux réjouissances. La montée vers la Loze commence, avec des premiers km assez soutenus (9-10 %) mais réguliers jusqu'à Courchevel-Village avant d'en-

chaîner par 9 km plus modérés mais irréguliers. Les 5 derniers km seront les plus difficiles avec des changements de rythme incessants et de très forts pourcentages allant jusqu'à 18 %.

Le versant Nord-Est via Courchevel n'est certes pas aussi dur que le versant Nord-Ouest via Méribel, mais après 2 h 15 d'efforts intenses depuis le Praz, nous voilà arrivés au sommet du 3<sup>e</sup> plus haut col de Savoie derrière l'Iseran et le Galibier à 2 304 m d'altitude où nous pouvons profiter d'un panorama sublime.

Quelques photos souvenirs et nous entamons notre descente en toboggan qui s'avère unique. Ce versant est vraiment hors normes : le grimper, c'est survivre mais en descente, c'est beaucoup plus facile.



## MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

### 9 h : direction le Col de la Madeleine.

Virginie charge son vélo dans la voiture et nous rejoignent à Moutiers. Philippe et moi préférons commencer la sortie à vélo par une longue descente dans la fraîcheur matinale.

9 h 30, le trio de l'ASCM se reforme, et c'est parti pour 1 550 mètres de D+.

Après quelques bosses et une dizaine de km, nous traversons la Léchère pour arriver à cette fameuse première borne indiquant le sommet à... 25 km et un 1<sup>er</sup> km à 8 % de moyenne. Ça va être long ! Chacun monte à son rythme, Philippe et moi en profitons à tour de rôle pour faire de belles photos avec des panoramas à couper le souffle.

Après une dizaine de km alternants des pentes plus ou moins soutenues, nous faisons une pause récup et ravitaillement sous un soleil de plomb. Et c'est reparti.

Les bornes affichant les km restants défilent les unes après les autres, plus que 5 km bon à 9 %, puis 4, puis 3 km toujours à 9 %, quand je vois

enfin la borne indiquant sommet à 2 km à 7 % ouf ! Nous finissons l'ascension ensemble et solidaires dans l'effort ! Et voilà ! Après un peu plus de 3 heures d'efforts intenses, nous franchissons tous les 3 la ligne d'arrivée à 2 000 mètres d'altitude. De nouvelles photos souvenirs, de bonnes lasagnes pour nous requinquer et nous voilà repartis pour les 25 km de descente. Les Garmin indiquent à ce moment-là déjà 1 650 mètres de D+ cumulés.

Après un peu plus d'une heure de descente et quelques bosses, nous revoilà à Moutiers où Virginie retrouve sa voiture pour remonter vers notre base arrière à Méribel après un très bel exploit sportif. BRAVO à elle !!!

Pour Philippe et moi, l'aventure se poursuit avec 14 km d'ascension pour rejoindre Méribel. Les kilomètres s'enchaînent et même si la fatigue nous gagne, la montée paraît bien plus facile que celle nous ayant menés à la Madeleine.

Après 6 h 30 d'efforts, 108 km de vélo et surtout 2 920 mètres de D+ cumulés, c'est fini. On termine quasi à la tombée de la nuit après une très belle journée sportive.

SPÉCIAL

# TOUR de France™



PARTICIPATION DE JEAN-GEORGES DONIUS  
À LA MÉRIBEOZE LE 15 AOÛT 2020.



## MERCREDI 16 SEPTEMBRE

jour J mais pas de stress pour nous.

Après un copieux petit-déjeuner, nous chaussons cette fois nos chaussures de randonnées pour aller admirer le passage des coureurs à 2,1 km du sommet. Philippe nous dégote l'une des plus belles rampes de l'étape avec des pourcentages avoisinants les 20 %.

Nous ne sommes pas seuls mais bien entourés par des supporters déguisés en Télétubbies et de nombreux supporters slovènes venues encourager ROGLIC et POGACAR. Le temps va passer vite.

Il est un peu plus de 17 h quand l'ambiance monte encore d'un cran et que nous apercevons le futur vainqueur de l'étape, Miguel Angel Lopez, suivi rapidement par les favoris du Tour, dont le maillot jaune.

Ça ne monte pas vite tellement c'est raide, et pour une fois, nous avons vraiment le temps de profiter du spectacle et d'encourager l'ensemble des coureurs, et plus particulièrement Guillaume Martin (COFIDIS) qui finira 11<sup>e</sup> de l'étape et à la même

place au classement général (meilleur français), suivi quelques minutes plus tard par Julian Alaphilippe qui faisait partie de l'échappée du jour et qui n'a pas manqué de faire le show en passant à notre hauteur.

Une bien belle journée qui se terminera autour d'une très bonne raclette suisse accompagnée d'un très bon Chignin Bergeron. C'est aussi ça, les plaisirs de la montagne !

## JEUDI 17 SEPTEMBRE

Dernière matinée au village départ à l'altiport de Méribel où nous profitons tous les 3 pour poser et échanger quelques mots avec l'ancien coureur pro Sylvain Chavanel.

Nous profitons du passage de chaque équipe à la signature sur la tribune officielle pour compléter notre très riche série de photos avant le départ fictif de l'épreuve à 12 h 05 précise.

Et voilà, c'est le clap de fin de 4 jours sportifs et ensoleillés dont nous garderons de magnifiques souvenirs !

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Jean-Georges Donius

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Jean-Georges Donius



## 2020 : PORT DU M...CASQUE, AVEC GRAND PLAISIR !

Après une saison 2019 très active, ponctuée de sorties presque tous les mardis et jeudis midi au départ du Wacken (86 au total !) et de nombreuses escapades cyclotouristes et sportives en montagne, les cyclistes de l'ASCM continuaient sur leur lancée et l'hiver se passa sans aucune transition.

La saison 2020 démarrée dès le 2 janvier s'annonçait comme celle de tous les records : malgré le froid, les sorties toniques du midi et celles plus "en endurance" du week-end, continuaient à un rythme effréné... Jusqu'à la mi-mars, quand ce fichu virus nous obliga à rester confinés...

Quelle frustration d'être cloués à la maison alors que le printemps était là ! Soleil, températures très clémentes, motivation au top, toutes les conditions étaient pourtant réunies pour préparer au mieux les grandes échéances de l'été. À défaut de sorties groupées en pleine nature, les cyclos les mieux équipés durent se contenter de séances individuelles au garage ou en terrasse, à transpirer des litres en mouillant sur leur home-trainer comme des hamsters en cage ! Toutefois, aussi pénible fut-il, ce confinement n'entama en rien l'enthousiasme des amoureux de la petite reine, bien au contraire ! La troupe se reforma dès le milieu du mois de mai, et malgré l'annulation des courses prévues au calendrier, la section cyclo de l'ASCM était relancée !

Depuis, on synchronise les demi-RTT, on se libère le week-end, pour profiter au maximum du plaisir de rouler à nouveau ensemble, avec en point d'orgue l'organisation d'un week-end dans les Hautes-Vosges les 27 et 28 juin (voir article dédié). En raison des contraintes sanitaires qui nous empêchent d'utiliser les douches du Wacken, les sorties de midi sont encore à l'arrêt pour une durée indéterminée, mais des sorties sont organisées chaque week-end, toujours dans l'esprit de solidarité et de convivialité qui caractérise notre section.

### ALORS, SI VOUS AIMEZ ROULER, REJOIGNEZ-NOUS !

#### CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Jean-Georges Donius
ORGANISATEUR DES SORTIES	Philippe Soudier
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Matthieu Fargetton



Comme chaque année, le début de l'été marque le lancement des manifestations cyclotouristes et cyclo-sportives, à l'occasion desquelles les cyclistes, aux mollets déjà bien gonflés par les entraînements du printemps, sont toujours impatients d'aller se mesurer à la montagne.

Comme chaque année... ou presque ! En 2020, malheureusement, la crise sanitaire en aura décidé autrement... toutes ces belles épreuves repoussées ou tristement annulées, il ne nous restait a priori que les yeux pour pleurer !

## L'ALSACIENNE CYCLO-SPORTIVE, REVISITÉE PAR L'ASCM



Une équipe de valeureux rouleurs de l'ASCM était déjà inscrite pour le monument du cyclo sport dans les Hautes Vosges, L'Alsaciennne Cyclo-sportive, dont l'édition 2020 et même l'existence toute entière n'auront pas résisté à la pandémie. Challenge annulé, mais motivation intacte, nous avons décidé d'aller affronter les sommets vosgiens tous seuls, comme des grands, course ou pas !

Le nid douillet déniché par notre maître organisateur JG, situé à quelques kilomètres du départ de la course et réservé depuis belle lurette, résistant grand ouvert pour nous accueillir. Le week-end prévu "en mode race" n'allait pas tarder à se transformer en week-end convivial et tout aussi

sportif. La quasi-totalité des inscrits à la course ayant répondu présent alors même que celle-ci n'existe plus, nous nous sommes retrouvés "Aux Berges de la Thur" à Staffelfelden, samedi 27 juin 2020 en tout début d'après-midi. Les vélos huilés à la burette et réglés au millimètre rapidement sortis des voitures, un sandwich, un coca et une banane engloutis tout aussi vite, un timing respecté par tous, et voilà la troupe au complet, prêté à se lancer dans l'aventure.

Au programme du premier acte : remonter la vallée de Thann et... grimper ! Un départ groupé le long de jolies pistes cyclables pour quitter "Staff", et nous ne tardons pas à voir la route s'élancer sur la Voie Verte 33 pour rentrer plus profondément



... dans la vallée. Le rythme est tranquille car nous savons que l'après-midi sera long ! Afin d'occuper pleinement le terrain, le groupe se scinde en deux à Willer-sur-Thur. Le peloton avancé entame sans plus tarder l'ascension du Col Amic, pendant que le reste de la troupe prolonge le long de la Voie Verte jusqu'à Oderen. Un peu impressionnés par les montagnes qui se resserrent autour de nous, loin de nos routes habituelles, nous maintenons une allure prudente mais régulière le long du très beau Lac de Kruth-Wildenstein. Martine et Olivier choisissent de passer un moment "tranquille" en couple en bifurquant directement vers le Markstein. Connaissant l'inclinaison de la route qu'ils empruntaient, j'imagine que le moment en couple n'a pas dû être si tranquille que ça, mais il leur aura permis de prendre un ravitaillement bien mérité au sommet ! À peine le lac passé, les sept mercenaires restants voient la route s'élever et entament la montée vers le Col de Bramont.

Pendant ce temps-là, l'équipe réduite (en nombre mais pas en courage) a déjà bien progressé via Goldbach-Altenbach pour atteindre les 828 mètres d'altitude du Col Amic, sous la houlette de notre JG en grande forme. Descente via Wattwiller et retour à Staff par une jolie route à travers champs, et il est déjà temps pour Virginie, Philippe, Claude et JG de poser le vélo et de profiter d'une fin d'après-midi de repos bien mérité, confortablement installés sur la terrasse de notre belle maison d'hôtes. Bravo à tous les quatre pour cette jolie sortie de 53 km.

En revanche, pas encore l'heure du repos pour le groupe "des Américains". En effet, après qu'un éclaireur solitaire, le bien nommé Dides'Works, eut atteint le Col de Bramont et ses 956 m, le reste de la bande le rejoint au compte-gouttes, et le groupe reformé enchaîne presque immédiatement avec la



deuxième grimpette du jour, la fameuse "route des Américains". Un peu plus courte que le Bramont mais bien plus pentue, la route disperse encore une fois ceux qui la défient. Ne ménageant pas nos forces et nos montures, nous débarquons sur la Route des Crêtes un par un, la langue pendue mais la tête haute, fiers de pouvoir admirer de très haut le superbe lac que nous avions longé quelques (longs) instants auparavant. Le plus dur était fait, mais la sortie était loin d'être terminée ! Moral boosté par les paysages grandioses, nous attaquons douze kilomètres magnifiques et exigeants de Routes des Crêtes jusqu'au Markstein, où nous rejoignons les Fournier, et profitons de l'amabilité du tavernier pour remplir nos gourdes à la douce mélodie du paiement sans contact... Et c'est reparti ! Encore sept kilomètres sur la Crête (cinq plutôt roulants, et deux bien pentus) et nous atteignons le point culminant de la sortie et de la région, le Grand Ballon, affichant fièrement 1 325 mètres d'altitude !

Et comme on ne peut pas aller plus haut, et ben... on redescend ! Les premiers lacets "à découvert" sont dangereux, mais nous offrent encore de somptueux panoramas, puis nous traçons dans la forêt, avant d'être ralentis et secoués par les fameux virages en pavé de chaque côté du Col Amic. La remontée au Vieil Armand est encore l'occasion d'en prendre plein la vue (et plein les cuisses !), et sur les



... traces de nos prédecesseurs déjà douchés, et bien posés, nous atteignons Wattwiller, puis la belle route champêtre où le vent et l'endorphine nous poussent sans plus d'effort jusqu'à notre charmante résidence de Staffelfelden.

Ainsi s'achève le premier chapitre sportif de ce week-end, après 102 km d'itinéraires cyclables verdoyants, de routes de montagne exigeantes, et de Route des Crêtes magnifique.

Après tous ces tours de manivelles, l'ensemble de l'équipe est à nouveau réuni pour partager quelques levées de coude... l'occasion de "refaire le match" en se réhydratant, passage obligé de tout cycliste qui veut enchaîner le lendemain. Absorption conseillée : trois verres de Saint-Yorre pour un de bière... toute inversion éventuelle du dosage étant évidemment involontaire !

Après l'apéro, direction la pizzeria où, là encore, sobriété et légèreté restent les mots d'ordre : petite prolongation de l'apéritif et un peu de vin pour parfaire l'hydratation, accompagnant une délicieuse pizza orientale pour assurer la digestion ! Je précise que ce menu diététique ne concerne que moi, et deux ou trois autres que je ne citerai pas... la plupart des participants s'astreignent quand même à un régime alimentaire bien plus sérieux.

Peu importe le contenu de l'assiette et du verre, les batteries sont rechargées, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. De retour à Staff, nous rejoignons rapidement nos chambres pour récupérer de nos exploits du jour. Sans doute excités à l'idée de retourner rouler en montagne le lendemain (et pas du tout à cause des ronflements d'un cycliste aux cheveux longs et aux cuisses semblables à des jambons de Bayonne...), nous dormons plutôt mal, mais sommes quand même tous à l'heure au petit déj du dimanche matin. Généralement servis par notre hôtesse, nous prenons encore des forces pour attaquer le programme du jour : traverser plusieurs villages dans un décor de champs et de vignes puis, à nouveau... grimper ! En encore plus que la veille !

À l'instar de samedi, nous partons tous ensemble, plein nord direction Westhalten puis Soultzmatt, où le train de l'ASCM se sépare à nouveau : un premier peloton bifurque vers Guebwiller pour entamer la longue montée vers le Markstein, puis le Grand Ballon, pendant qu'un autre groupe poursuit via Wintzfelden et Osenbach pour enchaîner les cols, sur les routes de l'Alsacienne, pour terminer également par l'incontournable Grand Ballon.

La composition de l'équipe est légèrement remaniée mais ce sont de nouveau sept rouleurs che-



... vronnés qui partent pour la sortie marathon du week-end. Et de nouveau l'éternel attaquant Dides'Works qui prend les devants, comme il le fera dans chacune des nombreuses ascensions de la journée. Première difficulté, dès la sortie d'Osenbach : le Col du Firstplan. La montée est régulière, au frais dans la forêt, mais la pente est quand même bien présente pendant environ six kilomètres... on arrive au sommet en souplesse, on a en a bien gardé sous la pédale, sachant ce qui nous attend quelques kilomètres plus loin. Après une descente roulante et agréable, nous bifurquons "à gauche toutes !" direction Wasserbourg. À partir de là, finie la rigolade... L'approche de Wasserbourg est déjà longue et exigeante, mais ce n'est rien par rapport à la traversée du village ! Un premier passage extrême frôlant les 18 % est rapidement suivi d'un deuxième, tout aussi pentu et encore plus long, qui nous permet de sortir du village pour passer en forêt. On vient à peine de commencer l'ascension du Col du Petit Ballon, mais l'engagement physique est déjà total, et va durer trois bons quarts d'heure quasiment non-stop ! La route est étroite, sinuuse, et quand on croit voir un replat, c'est une nouvelle rampe à 11... 12... 13 % qui vient nous couper les jambes. On espère être au bout quand la route descend un peu et longe une ferme, mais non ! La pente repart de plus belle pour les trois derniers kilomètres, dont les deux derniers hors de la forêt, deux virages interminables et grandioses ouverts aux quatre vents, puis une dernière ligne droite... et ça y est, on y est, on est au sommet de ce Ballon qui n'est Petit que par le nom ! En réalité c'est un endroit immense, magnifique, qui reste pour toujours dans la mémoire de celui qui aura réussi à le dompter ! On s'attend au sommet du col, à 1 163 m d'altitude, on profite du paysage, on se félicite et on se ravi-

taille parce que la journée est loin d'être terminée ! La descente qui suit vers la vallée de Munster est rugueuse et dangereuse et nous oblige à la plus grande vigilance. Et surtout, à peine arrivés en bas, à la sortie de Sondernach... pas un mètre de plat, ça remonte tout de suite !

Dès le pied du Col du Platzerwasel, les efforts consentis dans le Petit Ballon se font subitement sentir et les jambes sont dures comme du bois. Aussi lent soit-il, il faut trouver un rythme sans se remettre tout de suite en surrégime, parce que nous voilà repartis pour sept kilomètres de pure grimpette à plus de 8 % de moyenne. Après le Petit Ballon, l'enchaînement est terrible, obligeant chacun d'entre nous à repousser ses limites pour continuer à avancer. La route est brutale, ultra-exigeante, chaque hectomètre parcouru est une victoire. Contrairement à l'ascension précédente qui se finit en apothéose dans un paysage magnifique, le "Platz" est un col sans point de vue, en pleine forêt, en sortie de virage, ce qui le rend encore plus ingrat... On appuie, on force, on tire la langue, mais on y arrive, enfin, à ce panneau mal placé indiquant "Col du Platzerwasel – altitude 1183 m" !

Enfin ! On a vaincu le terrible duo "Petit Ballon – Platz", reconnu par de nombreux cyclistes comme étant l'un des enchaînements les plus durs du massif Vosgien. Quelle fierté, quel soulagement ! Assis dans l'herbe, on reprend son souffle, on s'étire et on congratule chaque nouvel arrivant.

À peu près au même moment, l'équipe que nous avions quitté à Soulzmatte termine son périple du jour, qui était également une belle partie de manivelles ! Le club des cinq avait filé vers Guebwiller, puis attaqué le Markstein par Lautenbach et le lac de Lauch. Une montée exigeante qui ne laissait



**Encore une fois un grand MERCI à notre cher JG pour cette organisation parfaite, et un énorme BRAVO à tous les acteurs de ces moments d'exception :**

Virginie et Philippe SOUDIER,  
Martine et Olivier FOURNIER,  
Olivier HONORE, Eric POORTMANS,  
Didier HORLACHER,  
Stéphane TOUSSAINT,  
Claude KOESTNER, Daniel MARGUIER,  
Nicolas FREUND, Laurent ULRICH,  
Jean-Georges DONIUS  
et Matthieu FARGETTON

que peu de répit à ses assaillants. Électrisé par sa Dame, Olivier l'accompagnait et le couple prenait de l'avance sur le trio de gaillards qui restaient solidaires pour affronter au mieux "les passages à 9 % qui chatouillent" et les "lignes droites susceptibles de chahuter le moral" (dixit Olivier). Après ce long effort, tout en gestion et en régularité, les trois courageux rejoignirent Olivier et Martine au Markstein. Petite pause bien méritée, et à nouveau séparation en deux groupes. Cette fois-ci les hommes prirent les devants pour parader fièrement sur la Crête, avant de grimper le Grand Ballon, puis le Vieil Armand, et de filer ensuite vers Staff pour respecter un timing plutôt serré et pouvoir rejoindre Strasbourg dès le début de l'après-midi. Les Fournier suivaient de quelques minutes, et même si le courant continu qui les avait aidés à grimper tendait à s'amenuiser, ils restaient unis par les liens sacrés du sport pour conclure à leur tour cette belle deuxième sortie, après 90 kilomètres et 1 400 m de dénivelé.

De leur côté, les sept sont encore loin de la maison, et ne tardent pas à déplorer la deuxième ingratitutude du "Platz" : tu montes d'un côté, et de l'autre... tu ne descends pas ! En effet, à peine le temps de mettre le grand plateau, il faut déjà faire retomber la chaîne pour affronter un nouveau mur ! Pour couronner le tout, la forêt nous a abandonnés, et c'est à découvert qu'il faut grimper en affrontant un terrible vent de face, dont les rafales nous clouent littéralement à la route. Pente raide, vent violent, la bagarre continue pour atteindre le Breitfirst et ses 1 280 m.

Même si on sait qu'il nous reste le Grand Ballon et le Vieil Armand au programme, pour un final majestueux, identique à celui de la veille, nous savons désormais que le plus dur est fait, et nous

retrouvons le sourire en rejoignant la Route des Crêtes. Désormais le vent et les bosses ne nous font plus peur, et c'est à notre tour de parader fièrement jusqu'au Markstein, où nous savons qu'un ravitaillement nous attend, apporté en voiture par notre complice Virginie. Loin d'être grimpée motorisée pour simplement nous ravitailler, elle avait pris son courage et son guidon à deux mains pour un aller-retour de 70 km jusqu'au Lac Blanc qu'elle a terminé épuisée, après avoir affronté seule les rafales dont on se plaignait à sept ! Un très grand BRAVO à Virginie pour cet exploit solitaire !

Madame nous avait apporté à manger, et Monsieur Soudier nous offre à boire ! Merci à tous les deux ! L'occasion de passer encore un bon moment convivial à la terrasse de "l'auberge à l'eau payante" ... Après tous les efforts fournis, le vent refroidi nos corps mais pas nos esprits, et c'est bien requinqués que nous reprenons la route, pour le bouquet final au sommet des Vosges et le retour vers Staffelfelden. Nous atteignons nos voitures au terme de cette sortie grandiose de 112 km avec 2 400 m de dénivelé ! La fatigue qui se lit dans nos yeux contraste avec nos sourires figés, nous sommes exténués mais tellement heureux après cette nouvelle aventure humaine et sportive inoubliable.

Un week-end magique, sans aucun problème technique ni défaillance physique, malgré l'exigence et la difficulté des parcours proposés, qui ont permis à chacune et chacun des participants de prendre un maximum de plaisir sur les magnifiques routes des Hautes Vosges. Votre dévoué scribe est submergé d'émotion au moment de clore ce récit, une émotion sans doute encore plus intense que si la course avait eu lieu, car les souvenirs auraient été individuels, alors que ceux-ci seront pour toujours partagés.



NOUVEL AN, SOIRÉE HALLOWEEN  
ET KUCHENPARTY...

## EFFECTIFS :

8 danseuses et  
8 danseurs dont  
6 débutants et  
10 confirmés

## ... DE BAL



## LE POINT SUR LA SECTION

La section fonctionne depuis plusieurs années avec un noyau stable d'une dizaine de personnes auquel se rajoute un groupe de nouvelles personnes chaque année. L'ensemble du groupe souhaite découvrir les vertus des danses de bal.

L'effectif de cette saison 2019-2020 était composé de 8 danseuses et de 8 danseurs répartis pour 6 sur les cours débutants et 10 sur les cours confirmés.

Nous avons également participé à quelques bals en début de saison et en début d'année 2020, pour tester les connaissances acquises durant les cours.

Cependant, malgré un début de saison et d'année en fanfare, l'arrivée de la COVID19 nous a tous perturbés.

Le confinement et le déconfinement, associés aux mesures sanitaires et de distanciation, ont sonné le glas de la saison danses de bal et malheureusement aussi de la section.

Compte tenu de la situation actuelle et des prévisions, la décision d'arrêter l'activité de la section nous semble la plus raisonnable et rassurante pour toutes et tous.

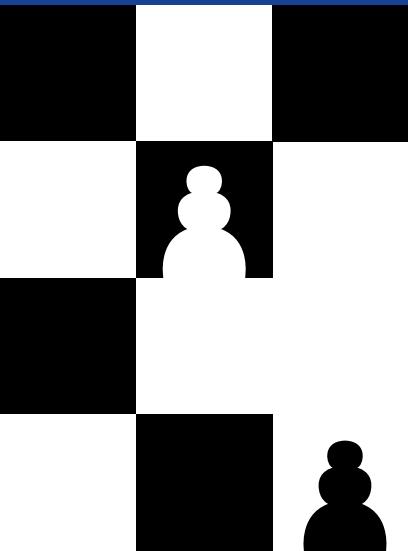
De plus, comme la vice-présidente et le président de la section pensent à une future retraite bien méritée, il est temps de remercier tous ceux qui ont œuvré pour et autour de la section danses de bal et de tirer notre révérence.

Nous espérons cependant dans un futur proche et plus serein que la section danses de bal revivra à nouveau.

Bien à vous tous et portez-vous bien.

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Thierry Dadure
ADJOINT DU RESPONSABLE	Sonia Kautzmann
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Thierry Dadure



## LE POINT SUR LA SECTION

Bonne saison après le succès de l'effet du sport à la rentrée.

Bilan positif pour cette saison particulière : des tournois réunissant jusqu'à 20 joueurs, des séances d'analyses de parties à 3/4.

Une première session en salle de réunion. Dom-  
mage que cela ait été interrompu par la COVID-19.

Pour 2020/2021 on repart sur la formule en ligne sur Lichess.org, avec la participation à de gros tournois en ligne et des soirées analyses des parties jouées et de recherche du meilleur coup.

Avec tout de même comme objectif les jeux nationaux de Tours et ses trois tournois à cadences différentes, si la situation sanitaire le permet.

## Amitiés échiquéennes

Claudefics sur <https://Lichess.org>

## MAT EN DEUX COUPS



## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Claude Waeckel
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Claude Waeckel

AVANT LA BÊTE, IL Y AVAIT LA BELLE  
— TEASER



## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Julien Fau

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Julien Fau



## LA VENGEANCE DE KRIMHILD SPECTACLE AUX HERBIERS

Après délibération, nous avons choisi de participer en présentant 3 numéros. Pour cause de blessure (extérieure à l'escrime, je vous rassure), seuls deux purent finalement être présentés. Un duel intemporel intitulé : "Avant la bête, il y avait la belle" et un combat de troupe médiéval inspiré de la légende des Nibelungen : "La vengeance de Kriemhild".

Trois mois de préparation intensive et une traversée de la France plus tard, nous voilà présentant nos numéros aux herbiers. Si le résultat est loin de nos espérances les plus folles... respectivement une 6<sup>e</sup> et une 4<sup>e</sup> place, l'aventure était passionnante et nous a enfin permis d'atteindre un niveau d'exigence plus élevé, au niveau national. Cela nous a donné envie de pousser encore plus notre niveau.

Hélas, vous devinez la suite de la saison : interruption due au confinement, spectacles annulés les uns après les autres... Une reprise dans les conditions d'hygiène appropriées en fin d'année a permis de reprendre l'épée en main et de tester de nouveaux outils pédagogiques.

Cette saison, nous donne l'espoir de nous produire à nouveau pour nos principaux partenaires et si les conditions sanitaires le permettent. Les entraînements sont à nouveau adaptés en deux groupes d'une dizaine de personnes maximum, mais notre engouement reste inchangé.

Si vous aussi souhaitez toucher du doigt notre activité... ou une épée... si vous voulez connaître le fracas des armes... ou tout simplement, si vous avez envie de goûter à la camaraderie surdéveloppée des Cadets : venez essayer !

## NOTRE SECTION GOLF REGROUPE 60 MEMBRES ET PROPOSE DIFFÉRENTES FORMULES :

### DES SORTIES ORGANISÉES

sur les golfs de la région  
pour partager notre passion,

### DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS

sur les golfs de Bitche,  
Soufflenheim, Sarrebourg  
et Illkirch,

### DES ACCÈS

au parcours  
de la Wantzenau,

### DES COURS COLLECTIFS.

**Selon la formule retenue,  
la cotisation s'échelonne  
entre 40 et 550 €.**

## CONTACTS

ASCMGOLF@CREDITMUTUEL.FR

RESPONSABLE DE LA SECTION

**Lucien Wolf**

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

**Marie Pierrot**



*All You  
need  
is Golf*

La saison a bien débuté avec l'organisation d'un atelier outdoor regroupant 10 personnes lors de la manifestation **“L'effet du sport”** à l'automne 2019. Puis, comme pour tous, la COVID nous a contraints au confinement. En tant que sport extérieur, les golfeurs ont eu la chance de pouvoir retrouver les greens début mai, avec quelques aménagements pour limiter la propagation du virus, dont le relève balle sans contact sur le green. Ingénieux, non ?

Pour cause de COVID, toutes les rencontres programmées ont été annulées. L'objectif de 2021 sera de faire mieux qu'en 2019 où nous étions restés au pied du podium de la sélection régionale !

## QU'ATTENDEZ-VOUS POUR NOUS REJOINDRE ?

Vous hésitez encore à vous mettre au golf ? Voici 5 bonnes raisons pour vous convaincre :

- **Gagner 5 ans d'espérance de vie** : la pratique du golf est l'un des meilleurs exercices cardio-vasculaires qui puisse exister : un parcours 18 trous représente un peu plus de 7 kilomètres de marche, sans traumatisme aucun et en pleine nature. Si le cœur y trouve donc son compte, le reste du corps n'est pas en reste : tous les muscles sont sollicités, ainsi que le cerveau en charge de la stratégie.

- **Booster son cerveau** : le golf, c'est 20 % de technique, 20 % de physique et 60 % de mental. Le fait de réfléchir à la trajectoire d'une balle

et aux informations nécessaires (sur le vent, la pente...) pour effectuer son geste est également excellent pour le cerveau. Ce sport développe certaines zones utiles pour imaginer, pour maintenir l'équilibre... Ces modifications neuroanatomiques limitent le vieillissement cérébral.

- **Chouchouter ses articulations** : le golf est le sport de la proprioception par excellence car il permet de bien percevoir toutes les parties du corps. On cultive sa capacité à tenir l'équilibre et à maîtriser la position de ses mouvements dans l'espace, ce qui permet de gagner en souplesse. Le swing nécessite de la vitesse, de la coordination et une bonne amplitude.

- **Maîtriser son stress** : activité de plein air, on oublie le quotidien et ses aléas... Le jeu oblige à se concentrer. Le reste du temps, on peut se laisser aller à profiter du paysage, discuter avec ses partenaires, se relaxer. Voici la greenness !

- **Jouer seul ou à plusieurs** : le principal adversaire au golf – à part vous-même – reste le parcours. Donc inutile de trouver un partenaire ayant le même niveau, on peut jouer indifféremment avec ses amis, enfants, mari ou femme, sans que cela ne gâche votre partie : un avantage indéniable que l'on ne retrouve pas dans les autres sports. Bref, il n'y a pas plus convivial que le golf : seul ou accompagné, tout dépendra de l'envie du moment.

**N'attendez plus et rejoignez-nous !**



La section Salsa arrive à sa deuxième année et s'est fait connaître à l'occasion de "l'effet du sport".

Nous étions plus d'une trentaine de danseurs à découvrir la Salsa Cubaine. C'est ça l'effet du sport : sourire, motivation, échange, partage !!!

À l'issue, nous avons créé deux créneaux les mercredis soir pour permettre aux débutants de bien démarrer et aux intermédiaires d'avancer.

Grand merci à notre coach Audrey d'avoir mis l'énergie nécessaire à notre apprentissage.

Augustin d'Hippone disait "Je loue la danse car elle libère l'homme de la lourdeur des choses et lie l'individu à la communauté."

Notre année sportive a été perturbée par la crise sanitaire que vous connaissez. Aussi, nous avons décidé de mettre nos activités entre parenthèses.

Ce n'est qu'une parenthèse car bon nombre d'entre vous sont prêts à revenir partager de bons moments.

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Frédéric Nguyen
ADJOINT DU RESPONSABLE	Thierry Dadure
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Frédéric Nguyen

# TENNIS

2019  
2020

**NOTRE SECTION TENNIS COMpte  
≈ 60 MEMBRES  
DONT 30 MEMBRES LOISIR**

## SAISON 2019-2020

**Une année blanche pour la  
compétition en Tennis,  
les championnats départementaux  
du printemps et les championnats  
nationaux en automne 2020  
ont été annulés en raison  
de la crise sanitaire.**



La section a un partenariat avec le Tennis Club de Strasbourg (en face du Parlement européen) et permet d'accéder aux courts en tant que membre à part entière du club. Cet accès est principalement ouvert à la section Loisir pour s'initier à ce sport, mais également aux compétiteurs.

## SECTION COMPÉTITION

### Retour sur la fin de saison 2018-2019

Le championnat de France de la saison 2018-2019 s'est déroulé en septembre et octobre 2019. Retour sur les rencontres de l'équipe 1 masculine alors engagée en division 1 de l'échelon national et de l'équipe 1 féminine engagée dans les phases finales pour espérer rejoindre la division 2 de l'échelon national, après leur bon parcours lors de la phase départementale 2018-2019.

### • Équipe masculine

Les garçons de l'ASCM, après leur montée l'année passée ont signé leur retour en division 1 du championnat de France de tennis entreprise par une victoire probante contre Air France.

### LES BALLES ONT ÉTÉ LAISSEES AU REPOS CETTE SAISON

Malheureusement, la suite de la compétition ne leur sera pas aussi favorable, mais les adversaires étaient bien supérieurs sur le papier, que ce soit Décathlon, ATPEN, Tecnifibre ou Castres AS.

Malgré quelques résistances sur certaines rencontres, l'objectif du maintien n'a pas pu se réaliser. Retour en division 2 l'année prochaine...

### • Équipe féminine

L'équipe 1 féminine de l'ASCM s'est déplacée le week-end des 12 et 13 octobre 2019 à Brunstatt dans le Haut-Rhin pour tenter de remonter en division 2 de championnat de France. En effet, après avoir gagné 4 rencontres contre des équipes bas-rhinoises puis une contre les gagnantes du Haut-Rhin, il s'agissait d'affronter les équipes vainqueurs des régions Île-de-France, Auvergne Rhônes-Alpes et Bourgogne Franche-Comté.

Malgré beaucoup d'envie et de motivation, Marion, Emmanuelle et Céline ont perdu au double décisif dès le samedi contre une équipe de pros de Roanne compétitrices et compétitives. La seconde rencontre, anecdotique pour la montée, a également été perdue.

Après ce week-end rempli de déception, mais aussi du plaisir d'avoir vécu un week-end sportif dans la bonne humeur, elles espéraient pouvoir être candidates à la montée pour cette saison...

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Quentin Streiff
ADJOINT DU RESPONSABLE	Olivier Mann
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Olivier Mann

## NOS TIREURS ONT LA POSSIBILITÉ DE PARTICIPER DANS DES COMPÉTITIONS ORGANISÉES PAR LES 4 FÉDÉRATIONS SUIVANTES :

### 1. FFTir

Fédération Française de Tir

### 2. FFSE

Fédération Française du Sport  
d'Entreprise

### 3. FSGT

Fédération Sportive  
et Gymnique du Travail

### 4. FSCF

Fédération Sportive  
et Culturelle de France



**CRITERIUM DE DIEUZE**  
— (Cristina, Laurent,  
Isabelle, Laura, Marius,  
Guy, Brigitte, Hervé,  
Marie-Odile, Hubert,  
Olivier, Lydie, Jean-  
Claude et Choupinette)

La saison 2019-2020 a été celle des extrêmes pour la section tir. Nous avons enregistré le plus grand nombre des inscrits. Pendant le mois de janvier nous avons eu le plus grand nombre de compétitions, en moyenne deux compétitions par semaine. Nous avons battu le record en nombre de médailles gagnées pendant la saison (15).

Après une longue période d'absence, les couleurs de l'ASCM ont été à nouveau représentées aux Championnats de France. La sortie annuelle de la section, fin février, pour la finale du criterium Dieuze

a été un vrai succès. Nous avons encore une fois battu le record en nombres des participants et de médailles.

Avec la crise de l'épidémie de COVID, l'activité de la section a été mise à l'arrêt. Tous nos plans pour les Jeux Nationaux à Tours ont été annulés et nos espoirs de médailles ont été anéantis. Même si la FFTir a autorisé la pratique de notre sport sous certaines conditions depuis mi-juin notre section n'a pas pu reprendre l'activité. Le stand de tir, où nous pratiquons notre discipline, a été ouvert seulement pour les licenciés du club.

43<sup>e</sup> CHAMPIONNAT  
DE FRANCE DE TIR  
10/18M – NIORT 2020



## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	<b>Marie-Odile Waltz</b>
ADJOINT DU RESPONSABLE	<b>Marius Grigore</b>
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	<b>Marius Grigore</b>

BANCATAK VS SNCF,  
un match serré



**C'est comme d'habitude avec beaucoup de plaisir que l'équipe se retrouve début septembre 2019 pour la reprise de l'entraînement sous la houlette des coaches José et Laurent ; l'ensemble des joueurs est présent, et même bien plus...**

...mais que se passe-t-il ? Est-ce le titre de Champion d'Europe acquis aux Jeux Européens du Sport d'Entreprise, à Salzbourg en juin 2019, qui attire du monde ? Quoi qu'il en soit, cela fait plaisir de voir autant de joueurs motivés pour rejoindre l'équipe.

Les entraînements s'enchaînent dans la bonne humeur et les objectifs sont annoncés : prendre du plaisir à jouer ensemble, gagner des matchs, jouer des finales... Cette saison, nous participons comme toujours au Championnat FFSE du Bas-Rhin et à la Coupe FFSE du Bas-Rhin dont nous sommes les tenants du titre ; nous nous engageons également pour une nouvelle aventure nationale : ce sera les Championnats de France FFSE qui se dérouleront à Tours en mai 2020.

Petite nouveauté cette année en Championnat : l'instauration de play-off pour déterminer le champion 2020.

Nous commençons le championnat avec un match au sommet contre nos meilleurs ennemis : la SNCF. Ça démarre pour nous sur le chapeau des roues puisque nous remportons les deux premiers sets. Ensuite la SNCF prend le dessus sur notre équipe en gagnant les deux sets suivants... 2-2, tie-break !

Une bataille intense s'engage alors entre les deux équipes pour le set décisif, qui sera finalement à notre avantage. Les BANCATAK débutent parfaitement le championnat avec cette très belle victoire. Le succès n'a plus quitté l'équipe lors des matchs suivants, ni en Championnat ni en Coupe.



BANCATAK – 1<sup>er</sup> match



BANCATAK – Dernier match avant arrêt du championnat

En mars 2020, nous comptabilisons 7 victoires en Championnat, sommes qualifiés pour les play-offs et demi-finaliste de Coupe : c'est le parcours parfait.

Mais voilà, tout s'est également arrêté en mars en raison du COVID : plus d'entraînement, plus de match, plus de possibilité de se voir... le volley à la maison a très vite ses limites. Il n'y aura pas de vainqueur pour cette saison 2019/2020.

C'est dans ces moments difficiles, que nous prenons encore plus conscience de l'importance du sport et, pour nous, du volley-ball. Ce sport que nous aimons, que nous partageons avec nos collègues, nos amis. Ce sport dit "sans contact" avec l'adversaire, mais dont les tapes de mains entre coéquipiers sont courantes pour se motiver, pour se féliciter après un point victorieux ou une défense de fer. Ce sport qui nous fait vibrer, dont l'esprit d'équipe renverse des matchs. Ce sport dont nous avons été privés durant 5 longs mois.

Mais ce sport, nous allons le reprendre dès septembre 2020 ! Ce sera dans des conditions particulières certes, mais l'essentiel est là : la joie de refaire un sport collectif, et surtout du volley qui est le sport collectif par excellence !

## CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Jacques Guerrini
ADJOINT DU RESPONSABLE	Séverine Thomières
RÉDACTEURS DE L'ARTICLE	Laurent Mattern & Rémy Gremmel



## UNE SAISON "CARNAVAL". UNE SAISON MASQUÉE

# UNE SAISON BLANCHE. DEHORS. LA TÊTE DANS LES NUAGES.

Fallait-il écrire une conclusion heureuse d'une année sportive si particulière ? Une année mi-confinée, mi-résignée qui a malheureusement provoqué déceptions et frustrations. Et plus particulièrement pour les adeptes des activités de notre salle de sport.

Une dose de contraintes qui aura vraiment mis en relief tout l'intérêt d'une pratique sportive et des valeurs qu'elle pousse.

Pour autant, cette nécessité de bouger n'a pas quitté l'esprit de nos sportifs. Elle a provoqué la recherche de solutions pour permettre à tous de continuer une activité sportive. Au moins à l'extérieur pour courir, pédaler ou nager.

Sans oublier les activités de sport d'équipe et de raquettes et de balles.

### Une nouvelle saison recommence.

Again. Mi-confinée mi-résignée... mais debout et maître de son destin pour continuer son chemin, franchir les obstacles, pour qu'ensemble nous puissions bientôt reprendre nos activités sportives favorites.

Au nom des adhérents, je remercie celles et ceux qui offrent leur temps personnel, partagent leur énergie positive pour continuer l'animation de notre association sportive.

**Nourrissez votre bonheur personnel,  
faites du sport  
comme vous pouvez et protégez-vous !**



POUR UNE NOUVELLE SAISON À VENIR ;-)

BIENVENUE DANS VOTRE ASSOCIATION ASCM

**Venez pratiquer une ou plusieurs activités physiques pour:**

- Votre bien-être • Votre santé • Partager des moments conviviaux • Rencontrer des collègues de tous horizons • Garder la forme • Vous dérouler • Pratiquer des activités adaptées à votre niveau encadrées par des animateurs qualifiés • Participer à des manifestations régionales, nationales voire internationales • Et surtout venez prendre du plaisir! •

## **VOS CONTACTS**

- Un site internet: [ascreditmutuel.fr](http://ascreditmutuel.fr)
- Page facebook: [facebook.com/ascmstrasbourg](https://facebook.com/ascmstrasbourg)
- Un mail: [ascm@creditmutuel.fr](mailto:ascm@creditmutuel.fr)
- Un outil pour les inscriptions: tapez le mnémonique SPORT dans le mode express de l'intranet
- Deux présidents: Jacques Guerrini et Yves Tazelmati