

N°64

2020
Crédit 2021EDIT 

Si la saison a commencé avec de l'espoir, s'est arrêtée avec déception, elle a redémarré progressivement avec discrétion dès le mois de juin. Cette Gazette arrive comme un cadeau de Noël et est porteuse de cette volonté de repartir, qui nous anime.

Vous y trouverez le résumé des activités qui sont restées dynamiques comme le cyclo, le golf, la course à pied, la rando en montagne.

Vous pourrez aussi apprécier les sports qui s'organisent et s'activent depuis juin 2021.

Vous aurez le résumé de notre participation médaillée, remarquée et remarquable aux jeux mondiaux du sport d'entreprise à Athènes dont l'ouverture fut dans un lieu mythique de l'olympisme !

Vous lirez l'appel du sport à travers notre événement de rentrée "Re-faites du sport" dont la réussite se trouve dans le message plus que le nombre de participants !



Challenge contre la faim, au boulot à vélo (ABAV), les Lauriers du CDSE67, la Strasbourgeoise... ces événements ont eu lieu avec une belle participation malgré la situation, alors Bravo aux organisateurs et aux sportifs !

Tout doucement mais nous l'espérons sûrement, la vie sportive reprend son cours. Ce ne sera pas facile, il va falloir remobiliser et réactiver les consciences collectives, bénévoles et de partage ! L'ensemble du comité comprenant les responsables de section, les binômes et le bureau est ravi de vous retrouver.

**RE-FAITES DU SPORT AVEC NOUS ET
ATTENDANT VENEZ APPRÉCIER CETTE
GAZETTE INÉDITE DE L'ESPOIR SPORTIF !**

Bonne lecture

Jacques Guerrini

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



SOMMAIRE

SALLE DU
WACKEN

RE-FAITES DU SPORT



JEUX MONDIAUX
DE L'ENTREPRISE
À ATHÈNES

AIKIDO



RUNNING



CYCLO



SPÉCIAL

LA MEGÈVE MONT-BLANC
CYCLING

ÉCHECS



ESCRIME



GOLF

SECTION MONTAGNE
& ESCALADE



NATATION

PÉTANQUE



SALSA

TENNIS



TENNIS DE TABLE

TIR



VOLLEY

CONCLUSION

INFOS

CONTACTS

SALLE DU WACKEN

2020
2021

La salle de sport du WACKEN a été dépoussiérée, les horaires réaménagés et les profs tous prêts à vous faire bouger.

A cause de la COVID-19, il est nécessaire de se préinscrire par SPORT.

A vous que le confinement n'a pas affiné.

A vous que les concours de fauteuil de bureau ne comblent plus.

A vous qui attendiez avec impatience d'entendre les petits cris poussés pendant l'effort par vos voisins.



PUMP



RENFO MUSCU

A vous qui adorez entendre des personnes vous crier "Mais si ! Tu peux le faire" et pas uniquement pour mettre la vaisselle ou le linge dans la machine.

A vous qui travaillez beaucoup mieux l'après-midi si vos abdos sont douloureux.

A vous qui souhaitez en profiter pour vous ressourcer et prendre un temps pour soi.

A vous qui voulez rentabiliser le "passe sanitaire".

A vous qui n'en avez pas marre de nos vannes vaseuses.

A vous tous, sachez qu'enfin (!) la salle de sport au WACKEN est ouverte depuis début octobre 2021.

Venez (re-)découvrir le plaisir de l'effort récompensé et de la respiration en toute zen-itude.

Linda, Andreia, Nedjma, Frédéric et Gilles



AVIRON INDOOR

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Frédéric Nguyen
ADJOINT DU RESPONSABLE	Linda Melounou
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Linda Melounou



SPINNING

ÉVÉNEMENT RE-FAITES DU SPORT

SEPT.
2021

RE-FAITES DU SPORT,

c'était l'événement de la rentrée scolaire, la rentrée du sport, la rentrée POST COVID, c'était tout cela à la fois !

Le bureau et le comité de l'ASCM, soutenu par la DRH Groupe a travaillé sur ce projet dès le mois de mai, dans un contexte encore plein d'incertitudes.



Faute de disponibilité des infrastructures de la ville, la solution de faire un événement sur le campus du Wacken était à la fois complexe, innovante et séduisante.

Au fil de l'évolution du contexte sanitaire, l'équipe s'est adaptée et a adapté l'organisation. Chaque étape était un nouveau défi et aussi l'occasion d'apprendre.

Au départ, l'événement était composé de 3 volets. Dans le pire scénario seul le 1^{er} volet entièrement digital aurait été réalisé.



UNE SUPERBE ÉQUIPE
DE VOLONTAIRES
RÉUNIE POUR ANIMER
CET ÉVÉNEMENT !

L'ACCUEIL
ÉTAIT GARANTI
AVEC SOUSRIRE

LA CHANCE ÉTAIT DE NOTRE CÔTÉ ET NOUS AVONS PU RÉALISER LES 3 VOLETS !

• Étape 1 : les HGAMES

Pour la 1^{re} étape, c'est un tout nouvel événement qui a été proposé par l'ASCM en partenariat avec la DRH Groupe. Via l'application United Heroes, l'événement HGAMES était organisé du 1^{er} au 30 septembre.

Cette compétition en faveur du handisport concernait tous les sportifs. Une vingtaine d'activités étaient proposées ainsi que des courses virtuelles.

Certains sportifs se sont distingués sur les courses virtuelles. On retiendra la place de Céline WEITZ, 1^{re} au challenge de Triathlon, pourtant pas le challenge le plus accessible...

• Étape 2 : 1 journée au WACKEN

Le principe, proposer de découvrir les activités de l'ASCM lors d'une journée conviviale.

Il faisait très beau ce samedi 18 septembre ! La journée a commencé à l'aube avec une activité solidaire, le World Clean Up Day, puis les animateurs de l'ASCM ont partagé leur passion par ateliers : tir, golf, foot, basket, échecs, volley, badminton, tennis de table, rugby à 5, ultimate, ...

Les volontaires, reconnaissables à leur casquette rouge ASCM, sont venus nombreux pour guider et animer.

Les participants, dont certains venus en famille, ont mis leur réveil et affronter la fraîcheur matinale pour participer au WCUD et ramasser plus de 500kg de déchets.

La participation aurait pu être plus importante avec un contexte plus favorable, malgré tous les objectifs sont atteints !

Ce fut une succession de beaux moments, de partages, de découvertes, de sport et de sourires !



EMANUELLE (VICE-PRÉSIDENTE
ASCM), JACQUES GUERRINI
(PRÉSIDENT ASCM)
ET NICOLAS THERY VENU
SOUTENIR L'ÉVÉNEMENT

ÉVÉNEMENT RE-FAITES DU SPORT

SEPT.
2021

E CAMPUS
DU WACKEN EN VERT



• Étape 3 : 1 semaine pour essayer

Le principe, déjà éprouvé par le passé, est d'ouvrir les portes des activités hebdomadaires à ceux qui le souhaitent sur le lieu et le créneau habituel de chaque activité. Chacun peut ainsi participer à une séance d'entraînement type.

De nouvelles inscriptions ont déjà été faites sur différentes activités de l'ASCM, difficile de savoir quelle partie des événements a déclenché ces inscriptions.

Ce qui compte c'est que l'ASCM soit connue pour chacun-e qui cherche à se dépenser, à se défouler, à rencontrer des personnes avec la même passion du sport !

Ce qu'il faut retenir, c'est que l'ASCM est toujours active et est prête à accueillir toutes celles et ceux qui veulent être actifs ENSEMBLE autour d'un ballon ou pas, dans une salle de sport, un gymnase ou un sur un terrain en extérieur !

BILAN DU WORLD CLEAN UP DAY :
PLUS DE 500 KG DE DÉCHETS



UNE ACTIVITÉ PARM
D'AUTRES : L'AIKIDO

CONTACT

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Emanuelle Renaud

JEUX MONDIAUX DE L'ENTREPRISE À ATHÈNES

2020
2021

DU 6 AU 10 OCTOBRE 2021
SE SONT DÉROULÉS
LES JEUX MONDIAUX
DE L'ENTREPRISE À ATHÈNES,
TERRE DE L'OLYMPISME.

22 SPORTIFS

de L'alliance Sportive
du Crédit Mutuel
s'y sont rendus

UNE DÉLÉGATION COMPOSÉE DE :

- 5 pongistes,
- 7 boulistes,
- 9 footballeurs
- 1 combinard (Athlétisme)

LES RÉSULTATS



LES BOULISTES

PÉTANQUE :

Triplette : Véra, Zahira, et Camille : 37^e sur 38.
Jeannot, Marc, Daniel : 8^e (quart de finaliste).

TENNIS DE TABLE :

- **Médaille de Bronze** pour l'équipe Mixte (Aude, Pascal et Alain)
- 10^e pour l'équipe Men open (Cédric et Nicolas)

FOOTBALL À 7 :

L'équipe de la fédération du CM Méditerranée termine au pied du podium, à la 4^e place.

Notre sélection "Méditerranée" sort avec les honneurs en terminant au pied du podium. Chaque jour, deux matchs de deux mi-temps de 20 minutes étaient programmés. Après une mise en route délicate lors du premier match (défaite 3-1 contre

MÉDAILLE DE BRONZE POUR LE TENNIS DE TABLE



Dassault), les victoires se sont succédées sur des scores impressionnants : 8-2 contre Generali et Rewester (Allemagne). Puis match nul 2-2 contre les rigoureux russes de Rostec. Cependant les matchs ont laissé des traces au niveau physique.

Nous avons perdu en demi-finale face aux gagnants (Police Grecque). Il y a pas mal de regrets car nous avions le match en main en menant 1 à 0, dix minutes avant la fin du match et avant de craquer et perdre 2 à 1. Un trop grand nombre de blessures nous a empêchés d'aller au bout...

Nous sommes particulièrement fiers d'avoir représenté notre banque au-delà de ses frontières. Nous espérons faire mieux en accrochant le podium l'année prochaine lors des Championnats de France à TOURS.

JEUX MONDIAUX DE L'ENTREPRISE À ATHÈNES

2020
2021



L'ÉQUIPE DE FOOTBALL À 7
DE LA FÉDÉRATION
DU CM MÉDITERRANÉE

ENCORE FÉLICITATIONS À NOS 9 JOUEURS :

Sébastien Bénitah n° 22 (Carcassonne) ;
Paul Roman, notre capitaine, n°21 (Marseille
Euroméditerranée) ; **Thibaud Guinet** n°5
(Aix-Europe) ; **Basile Occhiminuti** n°6
(Ajaccio) ; **Maxime Nuvolato** n°8 (Marseille
Euroméditerranée) ; **Loïc Sanna** n°10 (Ajaccio) ;
Jérémy Ségura n°11 (Istres) ; **Arnaud Saint-Peron**
Enrici n°7 (Marseille / siège) et **Thomas Gouzien**
n°9 (Montpellier CMPS).

ATHLÉTISME : CÉDRIC

- 100m : 4° • 200m : 4°
- 400m : **Médaille de bronze**
- 800m : 4° • 1500m : 5° • 5000m : 4°
- Saut en hauteur : 5°
- Saut en longueur : **Médaille de bronze**
- Lancer de poids : **Médaille de bronze**
- Lancer de javelot : **Médaille d'argent**

4 MÉDAILLES À L'ATHLÉTISME
POUR CÉDRIC

CONTACT

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Cédric Grenados

ÉVOLUTION DE LA SECTION

Dynamique, éclectique en tous points, la section Aïkido continue de s'étoffer avec l'arrivée de nouveaux aikidokas, dont plusieurs jeunes embauchés. Les tranches d'âge des 30 inscrits couvrent désormais tous les âges dont 30% dans la tranche 20-30 ans, 27% dans la tranche 30-40 ans, 17% dans la tranche 40-50 ans et 27% dans la tranche 50 et plus. Le nombre de femmes continue d'évoluer positivement puisqu'elle représente désormais un quart du groupe.

PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS

De nombreux événements ont rythmé la saison depuis la reprise autorisée de la pratique.

Dès la levée des restrictions administratives, les cours ont pu reprendre en extérieur. Seule contrainte, installer les tapis à chaque cours sur le terrain mis à disposition mais la motivation et la joie de reprendre ont eu raison de cette tâche.



REPRISE DES COURS EN EXTÉRIEUR

Avec la douceur printanière, nous avons (enfin) pu pratiquer à mains nues.

Durant la période estivale, les cours ont été maintenus avec en prime, un stage d'aïkido à Karlsruhe en août. Un grand nombre d'aikidokas ont pu participer à cette semaine intensive de cours dispensés par Philippe GOUTTARD, 7^e DAN d'aïkido.

A la rentrée, la journée "Faites du sport" sur le campus, tout comme la semaine du sport, ont permis à la section de redémarrer activement. Lors des ateliers d'aïkido proposés, notre discipline a été présentée à de nombreux salariés ainsi qu'à leurs enfants.

Grâce à cette initiation, certains nous ont rejoint pour toute la saison.



RÉSULTATS

Deux pratiquants motivés ont obtenu leur diplôme de Brevet Fédéral (BF). Ce brevet leur octroie le droit de dispenser des cours, portant désormais à 4 le nombre de titulaires d'un diplôme d'enseignant dans la section.

Depuis la reprise en septembre, deux aikidokas ont obtenu le grade de 5ème et 4ème kyu avec brio. Le groupe s'entraîne activement avec des séances de révisions pour les prochains examens de passage de grade.

SORTIES LUDIQUES

Différentes activités en dehors de la pratique ont repris activement : randonnées, sorties canoës, escape game, apéros post-cours, restaurant, sortie cinéma, etc. Le groupe est très actif en dehors du tapis et continue d'évoluer dans une ambiance bienveillante.



PROJETS ET PERSPECTIVES

La section ajoute un cours tous les lundis soir au lycée COUFFIGNAL permettant ainsi de proposer 3 séances durant la semaine (lundi et vendredi soir, jeudi midi). Des cours exceptionnels seront proposés les samedis ou pendant les vacances scolaires.

LA JOIE DE REPRENDRE
EN INTÉRIEUR

CONTACTS

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

RUNNING

2020
2021

Notre année sportive a été perturbée par la crise sanitaire que vous connaissez. L'important dans cette situation c'est que vous et vos proches soyez en bonne santé.

Bien que la situation fait que nous avons du mal à se projeter, la section course à pied continue à :

- transmettre les valeurs d'effort, d'esprit d'équipe et de convivialité
- développer le bien-être au travers d'entraînement collectifs pour tous : débutants, confirmés, experts.

Puis en participant à la première édition du challenge contre la faim, mon équipe "Ubuntu" a terminé 3^e au classement Crédit Mutuel Alliance Fédérale. Ubuntu signifie en kinyarwanda (langue rwandaise) et en kirundi (langue burundaise) "humanité", "générosité" ou "gratuité".

AVEC LE TÉLÉTRAVAIL, NOUS NOUS SOMMES ADAPTÉS À SE MOTIVER DE FAÇON CONNECTÉ VIA UNE APPLICATION.



Les entrainements ont continué les mardis/jeudis soir à 18h avec au programme des Run et aussi de la PPG sous forme de HIIT, TABATA...

J'ai pu découvrir via WhatsApp des collègues d'autres horizons et l'état d'esprit convivial qui s'est créé.

Aussi, je n'ai pas hésité une seconde pour me réinscrire et pour cette deuxième édition me voilà propulser au rang de Capitaine avec l'équipe "Sisyphus Alliance". J'ai dans mon équipe des collègues de tout horizon et la plus lointaine vient de Düsseldorf de TARGOBANK.

L'inspiration du nom d'équipe vient du mythe de Sisyphe de Camus : "il faut imaginer Sisyphe heureux", même lorsqu'il doit inlassablement remonter en haut de la montagne le rocher que les dieux s'ingénient à faire tomber.

Ravi de démarrer cette nouvelle édition et en tant que responsable de la section Course à Pied de l'Alliance Sportive Crédit Mutuel, j'ai pu donner l'envie, la motivation et des conseils pour courir.



LE ROCHER REPRÉSENTE NOTRE ACTION CONTRE LA FAIM ET ENSEMBLE, NOUS REMONTERONS CE ROCHER.

En parallèle sous l'idée d'un membre de la section, nous avons créé "le challenge Run'Aar connected againts Hunger" pour plus de fun et plus de sport.

Il s'agit d'un classement entre membres de la section qui participent au challenge avec leurs différentes équipes.

Après une période connectée, nous avons envie de se déconnecter.

Nous avons organisé

- le Run'Aar Marathon avec des accompagnateurs en vélo
- des sorties natures avec la collaboration de notre coach Max de Santé Max

SORTIE NATURE



Sortie Nature
Avec Santé Max



L'AVENTURE CONTINUE,
REJOIGNEZ-NOUS :

ascmcourseapied@creditmutuel.fr

CONTACTS

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



CIRCUIT DES MYRTILLES



L'ALSACIENNE 2021

Les cyclistes de l'ASCM s'étaient brillamment adaptés aux mesures sanitaires instaurées en 2020, et malgré l'impossibilité de réorganiser des sorties le midi au départ du Wacken, l'année 2021 a démarré sur un très bon rythme puisque dès le 9 janvier un beau peloton de onze rouleurs attaquait la première sortie longue de l'année.

Même en télétravail, on arrive à se coordonner pour aller pédaler à plusieurs le midi, et sous la houlette de Philippe, on se retrouve presque tous les week-ends pour aller grimper Nideck, Mont Sainte-Odile, Haut-Koenigsbourg, Champ du Feu et de nombreuses autres bosses.

Les nouvelles restrictions sanitaires du printemps limitent un peu nos escapades, mais cela ne dure pas, et dès le mois de mai on retourne fréquemment en montagne pour préparer les cyclo-sportives : un petit groupe de six commence par affronter les Hautes-Vosges lors de L'Alsacienne le 27 juin, sur un parcours extrême de presque 140km avec 4000m D+.

On enchaîne en juillet-août, malgré une météo souvent hasardeuse, avec notamment dix participants au Circuit des Myrtilles le 18 juillet, avant le grand moment de l'année : la section s'exile dans les Alpes pour s'aligner en nombre sur les trois parcours de la Megève Mont-Blanc Cycling le 12 septembre (voir l'article dédié).

CONTACTS

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



DÉPART MMBC

Un grand moment de sport et de convivialité organisé à la perfection par notre chef Jean-Georges ! L'arrivée de l'automne n'étant pas synonyme de fin de saison mais plutôt de réouverture des vestiaires, nous reprenons dès début octobre les sorties de midi. Après plus d'un an et demi d'arrêt, c'est un vrai plaisir de pouvoir se retrouver à nouveau sur le petit parking du CIC pour aller rouler tous ensemble, en un ou deux groupes selon le niveau et les envies de chacun. Les sorties du week-end continuent également, et on n'est pas près de s'arrêter !

ALORS N'HÉSITEZ PLUS, VENEZ ROULER !



MEGÈVE 2021

SPÉCIAL

LA MEGÈVE MONT-BLANC CYCLING

LE 12 SEPTEMBRE 2021

Une vraie cyclo sportive
de montagne au programme
pour les cyclistes de l'ASCM.

Un parcours qui promet
l'ascension de grands cols
mythiques des Alpes comme
le Col du Près, le Col des Saisies
sans oublier le Col de l'Arpettaz,
un site d'exception jamais
franchi en compétition.



QUI EST PARTANT ? POUR QUELLE DISTANCE ? 75 KM, 100 KM OU 165 KM ?

13 cyclistes s'inscrivent sans hésitation :
François BLES, Frédéric BRAHIMI, Jean
Georges DONIUS, Mathieu FARGETTON,
Nicolas FREUND, Hervé GILGERT, Didier
HORLACHER, Olivier HONORE, Eric
POORTMANS, Virginie et Philippe SOUDIER,
Laurent et Nicolas ULRICH.

Dès Février, Jean Georges organise d'une main de maître le weekend à Megève. 4 voitures prennent le départ le 10 Septembre 2021.

Nous nous retrouvons tous à Megève en fin d'après-midi, répartis dans 2 magnifiques chalets

dénichés par JG : du grand luxe. Des conditions idéales pour préparer la compétition de dimanche.

Le soir même, nous allons au restaurant : on ne va quand même pas cuisiner après 5 heures de route !

Le samedi matin : départ en vélo, direction Megève pour récupérer les dossards et visiter un peu la ville pour se mettre dans l'ambiance.

Certains profiteront du samedi après-midi pour se reposer, se prélasser dans les bulles d'un jacuzzi, préparer tranquillement les vélos et les tenues pour le lendemain ; d'autres iront faire tourner les jambes et faire la reco du Col des Saisies.

Le samedi soir, les frères Ulrich se mettent aux fourneaux dans le plus grand des 2 chalets et nous préparent la traditionnelle "Pasta Party".

SPÉCIAL



PASTA PARTY



... La nervosité commence à se faire sentir : *"Qui sera sur le 75 km?" "Qui se lance sur le 100 km ?"* Hervé, Didier, Eric, François, Olivier, Nicolas F., Virginie et Philippe restent sur leur parcours.

Mathieu essaye de booster les copains : *"Allez Fred, tu peux faire les 165 km" "Et toi Laurent, tu viens toujours sur le parcours XXL ?" "Et toi Nico U. ?"* Après une longue discussion sur qui fera quel parcours, il faut songer à se coucher.

Dimanche matin : Jour J. Rendez-vous à 7h00 devant l'église de Megève. Il fait froid, 6 degrés, mais le soleil est au rendez-vous.

Chacun contrôle une dernière fois son vélo et gonfle une dernière fois ses roues.

On fait la check-list : gants, casque, lunette, chaussures, bidons, barres de céréale, coupe-vent.

Tout le monde est prêt ? On se dirige vers le sas de départ. Le cardio commence à monter. Sommes-nous bien placés ? Pas trop loin de la ligne de départ ? On se souhaite chacun une bonne course.

Le départ de la course est neutralisé sur les 7 premiers kilomètres. Nous partons néanmoins à 30km/h. Chacun est dans sa course à ce moment-là.

QUELQUES IMPRESSIONS RECUEILLIES AUPRÈS DES COUREURS DE L'ASCM

Retour sur les 75 km et ses 2.100 m de D+

• VIRGINIE SOUDIER :

Ma 1^{re} cyclo sportive dans les Alpes.

Le départ est donné, j'ai froid dans la descente, je grelotte sur mon petit bolide. Au km 7, je retrouve mon compagnon de route, Jean Georges pour parcourir les 75 km. Une première petite surprise nous attend dans la descente vers Ugine : la route est mauvaise, pleine de trous et de dos d'ânes. Néanmoins, le parcours se déroule bien. Nous voilà devant la montée attendue : celle du Col de l'Arpettaz avec ses 16,5 km de montée et ses 40 virages.

Je me motive mentalement *"Ca y est, j'y suis, j'en ai tellement parlé de ce Col, à toi de jouer maintenant... Allez ma fille, tu t'es entraînée pour cela, vas-y"*.

Les moments d'entraînements défile dans ma tête : le champ du feu (fait et refait x fois), le Saint-Odile, le Petit Ballon... Et les kilomètres passent, l'un après l'autre, tout en chantant par moment pour me donner du courage.

JG prend des photos et m'encourage. Les 7 derniers km d'ascension se font au mental. Je serre les dents, je passe les dernières rampes où à chaque fois je me dis *"la roue avant va se soulever"*. Encore un ou deux virages et je vois le ravito. Alléluia ! J'y suis ! Et alors quel bonheur d'arriver en haut du Col. Le plus dur est fait. Je cherche désespérément le panneau du Col. *"Je veux faire une photo avec le panneau du Col. Tu le vois Jean Georges ?"*



ARRIVÉE DE VIRGINIE, D'ULRICH ET D'HONORÉ

... Une fois le panneau trouvé et les photos faites, nous entamons la longue descente, assez technique.

Arrive une dernière montée de 9 km, pas difficile avec une pente moyenne à 3 %, mais les jambes sont lourdes.

Nous croisons les cyclistes qui arrivent des parcours 100 et 165 km. Cela fait du bien au moral, car cela signifie que l'arrivée est proche. Chaque cycliste encourage l'autre : *"Courage, c'est presque fini"*. Un dernier faux plat montant de 7 km qui me paraît interminable. JG continue de me booster jusqu'au bout.

Je ne lâche rien, alors que j'ai une douleur sous le pied droit. Il reste 5 km, puis 4, 3, 2, 1.

L'arrivée est à 300 mètres maintenant. J'accélère, je remets un coup sur les pédales.

Je franchis la ligne d'arrivée, grand sourire sur le visage ! Un pur Bonheur et une grande satisfaction d'avoir réalisé et terminé cette 1^{re} cyclo sportive après 6h06 sur le vélo. **"Merci Jean Georges d'avoir roulé avec moi"**.

Nous retrouvons les copains et moi mon chéri : Philippe, François et Eric sont là et ont finis le parcours des 100 km et les 2.900 de D+.

Attention, Les frères Ulrich sont proches de l'arrivée avec Olivier. On se positionne pour les photographier.

Nous échangeons les impressions vécues. On se félicite. On rit. On pleure. L'émotion est forte.

Nous nous dirigeons ensuite vers la salle de sport où nous attend un plateau repas mais personne n'a vraiment faim.

Hervé vient de finir le parcours des 100 km et nous rejoint à table : "C'était dur" nous dit-il.

Nous ne nous attardons pas et prenons le chemin du retour : en voiture pour les uns, en vélo pour d'autres : François, Olivier et Hervé.

Cependant, il nous manque 4 mousquetaires, toujours en course sur les 165 km et 5.000 de D+ : Didier, Matthieu, Fred et Nico F.

Retours sur le parcours des 100 kms et ses 2.900 m de D+

• **PHILIPPE SOUDIER** a connu une fin de course percluse de crampes.

"Bien aidé par une météo favorable et un parcours magnifique mais exigeant, j'ai vécu intensément chaque kilomètre".

Après 5h32, il finit la course en tête du groupe ASCM sur les 100 km, suivi de près par François et Eric.

• **LAURENT ULRICH :**
J'ai vécu un moment privilégié avec mon grand frère.

Au départ, c'est un mélange de stress et de joie. Un aboutissement de l'entraînement. L'ambiance était sympa avec des décors dignes d'une carte postale à chaque virage.

Le parcours était exigeant, pas beaucoup de phases de récup, c'était vraiment difficile.

Mais le frerot était toujours là pour m'encourager.

Vers la fin du parcours, je n'en pouvais presque plus, je n'avais plus de jus dans les jambes et des crampes, puis des crampes et devinez par-dessus ça, on en a encore des crampes.



A ce moment-là, les paysages sont moins sympathiques en fait on ne les voit plus. Il y a juste la roue, le bitume et on avance, on avance comme un galérien.

Arrive enfin le dernier ravito, quel soulagement ! Je savais que les difficultés étaient derrière moi mais je ne m'attendais pas à cette rencontre.

En effet, nous faisons la rencontre d'un alsacien. C'est complètement improbable. L'endorphine étant à son maximum, nous échangeons donc en alsacien avec nos plus belles expressions.

... On éclate de rire quand ce bénévole nous passe un classique de la musique alsacienne.

Un gros moment de délire.

Arrive enfin la ligne d'arrivée... Wouah. On l'a cherché ce moment-là. C'est difficile de mettre des mots sur le ressenti, chacun a son propre vécu.

L'épreuve est si difficile pour chacun, alors on est simplement fier mais ce sont des mots qui ne sortent pas de nos bouches, car on a tous de la pudeur et de l'humilité.

Bref, voilà je suis toujours très ému. Ce sont des moments particuliers et tellement incroyables.

On a terminé la course à 3 avec Olivier notre compagnon de fin de parcours.

Mais je garderai surtout ce souvenir de frangins avec des yeux bien humides lorsqu'ils se serrent et se félicitent.

Merci encore frerot de m'avoir soutenu et encouragé. Merci à tous les potes du vélo qui nous ont accompagné, on est une grande famille.

Mais surtout big up à ma famille qui me permet de vivre ces moments uniques.

• FRANÇOIS BLES :

Départ. Certains partent fort, ça double, des bidons volent au passage d'un dos d'âne.

Jamais très à l'aise dans la foule, j'y vais doucement. Ça serait bête de chuter maintenant.

Dans la descente, ça commence à s'étirer, j'appuie un peu mais Olivier me distance. Je ne vais pas me cramer maintenant, et réserve mes forces pour les ascensions.

Le rond-point approche et annonce la montée. On connaît cette route et on anticipe le changement de plateau.

Grace à sa tenue de l'AS, je repère JG, positionné idéalement pour nous prendre en photo. Un grand sourire, des mots d'encouragements mutuels, et je me reconcentre : 2 cyclistes s'accrochent et chutent juste derrière moi.

Les premières montées ne sont pas difficiles, mais on est qu'au début de course. On n'ira pas beaucoup plus vite sur les portions de plat ou de descente, vu le très mauvais état de la chaussée. D'ailleurs un panneau annonce un dos d'âne. À l'ombre des arbres je ne le vois pas. Gros bruit métallique, grosse surprise et belle secousse dans les bras : il était là, juste sous mes roues.

Retrouvant mes esprits, je suis toujours sur mon vélo, et m'inquiète un peu pour son état. Un test du frein avant, OK, du frein arrière OK, on continue.

Dans la descente sur Ugine, je décide de m'arrêter 2 minutes à cause de mes doigts engourdis par les vibrations. J'en profite pour une inspection rapide du vélo. RAS, je peux repartir, non sans avoir vu défiler quelques-uns d'entre nous, Fred et les frères Ulrich dont je prends la roue. On s'échange quelques mots puis je les laisse filer, je ne suis décidément pas un descendeur...

Après cette descente mouvementée, il va falloir se préparer à la grosse difficulté du parcours, le col de l'Arpettaz.

Je vois les autres en pause technique et les imite, mais repart vite sans voir si ils sont devant ou derrière. J'ai beau faire cette course en mode touriste, l'esprit de compétition reviens, je passe donc devant le ravito sans y prendre attention.



Enfin si, je me rappelle qu'il faut manger et sors une barre avant d'entrer dans le dur de la montée.

Les virages s'enchainent et on entre dans la forêt. Sur le bas-côté une fourgonnette et un panneau annoncent la couleur : "Attention, chasse en cours". Le genre de message qui donne des ailes pour la montée... Malheureusement ça ne suffira pas pour le KOM.

... La montée sera éprouvante, cette succession de virages m'a semblé ne jamais finir. Heureusement, en sortant du bois, la vue magnifique fait tout oublier, et le col finit par arriver. On déclipse, pose le vélo, et fais quelques pas, pour se détendre les jambes et aller se ravitailler.

Une fois les poches et les bidons remplis, on ne traine pas, et cette descente sera aussi technique que celle sur Ugine, mais bien longue. Au détour d'un virage, le Mont Blanc, qui s'était caché en 2019 à Morzine, j'en profite donc pour une photo.

De retour sur la départementale, j'admire le petit hameau d'Héry sur Ugine, et regretterait plus tard de ne pas avoir eu le réflexe photo. Pas grave, les souvenirs sont dans la tête, comme le plaisir de la fin de la descente très roulante.

Tellement de plaisir que l'espace d'un instant, l'idée me prend de faire le parcours XXL...

L'idée me passera vite une fois démarrée l'ascension vers Crest-Voland, ou je sens déjà avoir moins d'énergie. J'ouvre la compote prise au ravito.... "sans sucre ajouté". Pour l'énergie on repassera !

Cette montée n'est pas si dure, mais ces longues lignes droites en forêt et en solo seront dures pour le mental.

Même si l'idée du XXL m'est passée, je veux avoir le choix de pouvoir le faire. Je ne vais donc pas relâcher mes efforts pour passer la barrière horaire, mission qui sera remplie en y passant à 12h08.

En sortant du village la route continue à s'élever, mais la vue est dégagée. On peut deviner notre chalet en contrebas. Je passe un concurrent qui marche à côté de son vélo.

Et quelques hectomètres plus loin un deuxième, à l'arrêt pour cause de crampes.

Je prends ça comme un signal et sens que pour moi aussi, les crampes ne sont pas loin. Je mets le grand pignon, bois beaucoup et change de positions sur le vélo régulièrement.

Ça ne m'empêchera pas de doubler quelques concurrents avant l'arrivée au col des Saisies. J'y arrive en faisant bien attention de ne pas rater le rond-point où faire demi-tour, puis refait une pause rapide au ravitaillement.

J'échange quelques mots avec les sympathiques bénévoles qui le tiennent, et me recharge en Saint-Yorre pour chasser les dernières velléités de crampes.

Dans ma tête, j'ai déjà la satisfaction d'avoir passé les grosses difficultés. Et le retour dans la vallée sera fort agréable.

Passage devant notre chalet. A partir de là, je connais la route, qu'on a parcouru la veille, ainsi que le matin en échauffement.

Les derniers kilomètres avant l'arrivée sont en faux-plat montant et paraissent bien plus longs que dans mon souvenir.

Le panneau d'entrée dans Megève me donne un coup de fouet au moral et aux jambes.

J'appuie plus fort sur les pédales, autant pour en finir au plus vite que pour tenter un dernier dépassement sur la ligne d'arrivée.

Bref, j'y suis allé en touriste, mais c'était quand même une compète !

SPÉCIAL

LA MEGÈVE
MONT-BLANC
CYCLING

LE 12 SEPTEMBRE 2021

Retours sur le parcours des 165 km et 5.000m de D+

• **DIDIER HORLARCHER** : C'était le jour le plus long ! Ma journée la plus dure sur un vélo.

Hum, y'aurait tellement à dire pour avoir passé 10h sur le vélo ou à côté à le pousser.

Je me souviens des paysages sublimes, des bénévoles sympas aux ravitos, la traversée du lac de Roselend par la digue, une météo au top et le restau le soir avec la brasérade, j'avais tellement la dalle... et puis le chalet, le jacuzzi et la bonne ambiance.

Et je passe le "... mais pourquoi j'ai fait le XXL ..." les crampes au bout de 5h30 et 100 km. 4h de vélo avec des crampes, dans les montées, les descentes aussi. Les routes défoncées surtout au début et dans les descentes. Les pourcentages hallucinants dans le col du Pré (une sacrée vacherie !), le col de l'Arpettaz interminable !

Franchement les Alpes c'est pas les Vosges, il faut être grimpeur pour faire du vélo là-bas, alors que les Vosges c'est accessible à tout le monde

• **MATTHIEU FARGETTON** :

Pour se mettre en confiance, Nico et moi avons décidé bien avant le départ de rouler ensemble, quoi qu'il arrive.

Et on se rendra compte au fur et à mesure de la bonne idée qu'on a eu de "mutualiser" les efforts. La première impression que j'ai, dès la ligne de départ, c'est le niveau très élevé des participants, une grande majorité de montagnards affûtés, niveau confirmé par l'allure du peloton dans les premiers kilomètres. En descente, certes, mais ça va vraiment très vite. On sent qu'on est sur une épreuve élitiste et non une course populaire !

Les écarts se creusent dans la montée vers Notre-Dame de Bellecombe puis vers Crest-Voland. Descente sinueuse et dangereuse vers Ugine qui oblige à rester ultra vigilant. Pas du tout le temps de récupérer.

Ascension du Col de L'Arpettaz, longue et très exigeante, un nombre incalculable de lacets magnifiques, entre prés et forêts, des paysages à couper le souffle. Il faut gérer ses efforts et la nutrition parce qu'au sommet on a déjà brûlé beaucoup d'énergie, mais on est seulement au km 48 !





Savoir à ce moment-là qu'il nous reste presque 120 km de routes de montagne à parcourir est assez déstabilisant, il faut garder la tête froide, s'encourager soi-même et mutuellement. Le mental est déjà mis à rude épreuve.

D'autant plus qu'on ne peut pas se permettre de trainer... il faut remonter à Crest-Voland, pour atteindre la barrière horaire au km 70, avant 12h10...

... On cogite, on calcule, et surtout, on ne s'arrête jamais de pédaler ! Et on y arrive avec seulement 15 minutes de marge... Un coup de boost au moral, et on repart dans la descente dangereuse. A ce moment-là nous savourons le fait d'être à deux, c'est réconfortant et sécurisant, car à l'arrière de la course, le peloton est pour le moins éparpillé.

Le mental est bon, mais de loin pas autant que celui de Fred. Il a passé la première partie de la course en compagnie des frères Ulrich, partis pour la boucle de 100km, mais gardait en tête de boucler le parcours XXL.

Quel courage énorme il a eu de distancer les frangins dans la montée de Crest-Voland, pour se retrouver face à un membre de l'organisation qui ne voulait plus le laisser passer...

Le bon Fred, pourtant novice en cyclo-sportive longue distance, loin de se démonter, négocie, insiste, pour finalement être autorisé à poursuivre le parcours XXL ! Grande force mentale et aussi physique pour se farcir tout seul la descente après Crest-Voland, piègeuse et éprouvante, enchaîner seul avec le col de la Forclaz pour basculer dans le Beaufortain, puis souffrir encore tout seul dans le long faux-plat vers Beaufort...

Gros raid en solo pour Fred, qui pensait finir la course tout seul, mais qui revient à notre hauteur à la sortie de Beaufort, au pied du col du Pré ! Quel plaisir inattendu pour Nico et moi de le voir arriver ! En plus d'être fort, le Monsieur est fair-play et solidaire. Il a largement les cannes pour nous déposer et finir loin devant nous, mais décide de rester avec nous. Après environ 100km de course, le duo devient trio et continue fièrement sa route.

Le col du Pré est le deuxième gros morceau de la journée. Une ascension longue, raide, mais malgré la difficulté nous profitons encore une fois des paysages somptueux qui s'offrent à nos yeux à chaque lacet.

L'effort est intense, on s'y attendait, on le voulait... et il est sublimé par le fait d'être partagé ! Nous sommes conscients de vivre des moments rares et privilégiés, mélangeant rigolade, solidarité, soutien inconditionnel dans l'effort. C'est tout simplement grandiose !

Ne partageant pas la même sensibilité (sans doute à cause de son rôle du jour) un membre de l'organisation surgit au milieu de la route... pas de danger, vu le rythme auquel on gravit le Col du Pré, il n'y avait pas de risque de le percuter...

"Messieurs, il faut qu'on discute..." On sait qu'on n'est pas très en avance sur le timing de la journée, et ce monsieur nous le confirme en nous annonçant qu'il est contraint de nous mettre hors course. Clac, clac, la pince coupante fait rapidement et tristement disparaître nos plaques de guidon...

Deux possibilités s'offrent à nous : poser pied à terre et finir la journée dans la camionnette de l'organisation, ou continuer notre route tous les trois, hors course, sans assistance ni ravito. Le choix est vite fait, on continue !

La grimpette est loin d'être terminée, mais les bidons se vident progressivement... Et c'est encore une fois Fred qui nous épate : il s'auto-rise un petit détour pour sonner chez l'habitant et demander de l'eau ! Cela lui prend un certain temps et de l'énergie supplémentaire, mais qu'importe, il nous rattrape et nous ravitaillie !

Décidément la grande classe Monsieur Brahimi !



... Après avoir franchi le Col du Pré, nos efforts sont à nouveau récompensés et plutôt deux fois qu'une ! La première satisfaction est de voir se rapprocher le magnifique Lac de Roselend. La descente est courte mais le paysage est tout simplement magistral.

Nous avons le temps d'en profiter à fond car nous empruntons la route sur le barrage, qui nous permet de longer le lac et d'admirer le décor un bon moment.

La deuxième récompense arrive un peu plus loin, quand nous atteignons un ravitaillement où, contrairement à ce que nous avait été annoncé, les bénévoles sont toujours là, super sympas et chaleureux. Même le méchant Monsieur qui nous avait coupé les plaques (mais pas les jambes) est là, et redevient très gentil puisqu'il nous réintègre dans la course !! Du jamais vu ! Deux bouts de fil de fer et le tour est joué, nos guidons sont à nouveaux garnis de la jolie plaque jaune. La journée est encore loin d'être finie !

S'en suit une longue descente, et même si nous perdons de l'altitude, l'ascenseur émotionnel est au plus haut ! C'est à une heure déjà bien avancée que nous entamons la dernière ascension du jour : le col des Saisies. On a mal partout, le corps a tendance à dire stop mais le mental est le plus fort. Mis hors course puis réhabilités, des heures de vélo dans les pattes, on a déjà tout vécu, alors c'est sûr, on ira au bout !

Le passage aux Saisies est également intense, puisqu'un bon Alsacien nous accueille au ravito ! Sans doute pas le même show qu'avec les frangins Ulrich et Olivier quelques heures plus tôt, mais un bon moment de rigolade !

Ca y est, le plus dur est enfin derrière nous ! On file à toute blinde vers l'arrivée, et pour rajouter encore une belle émotion à toutes celles de la journée, quelques bornes avant Megève, nos coéquipiers de l'ASCM qui remontaient en voiture s'arrêtent pour nous hurler les derniers encouragements !

MERCI !!! On a beau être en toute fin de classement, avoir obligé les membres de l'organisation à jouer les prolongations, la fierté d'arriver à Megève après cette épreuve extrême est immense. Fred, Nico et moi passons la ligne main dans la main, les yeux mouillés de larmes, applaudis et même félicités par les organisateurs à qui nous tirons un grand coup de chapeau.

La chance de pratiquer notre sport favori dans des décors majestueux, des efforts poussés jusqu'au dépassement de soi, un esprit d'équipe poussé jusqu'à la fraternité, c'est tout ça le vélo, et on en redemande ! Alors vivement la prochaine !

• FRÉDÉRIC BRAHIMI :

Après le mot de Matthieu, on ne peut pas rajouter grand-chose tout est dit au niveau des anecdotes, joies, difficultés !

Super journée sur le plan sportif et émotionnel.

En terme de ressenti, Le dernier col, celui des Saisies, qui n'était pourtant pas le plus dur sur le papier fut le plus long et difficile à graver au final, interminable !

En synthèse t'as quand même l'impression d'avoir passé ta journée à monter, mais quelle magnifique journée ce fut (et le mot est faible), vivement l'année prochaine.

SPÉCIAL

LA MEGÈVE MONT-BLANC CYCLING

LE 12 SEPTEMBRE 2021

• **NICOLAS FREUND :**

Ce n'est pas toujours facile de mettre des mots sur ses émotions.

J'en profite néanmoins encore une fois pour saluer et féliciter, un mois après, l'ensemble des participants ! Chacun à sa manière aura vécu quelque chose de très personnel en solitaire ou avec ses compagnons du moment !

Merci aux miens, Matthieu et Fred, car je mesure l'effort colossal fourni par ces deux gars pour gérer leur épreuve et encourager 10 heures durant le 3^e larron et le ramener à la ligne d'arrivée. Et puis j'arrête parce que j'ai de la buée sur mes yeux...

En conclusion, ce fut un week-end riche en émotions.



NOUS SOMMES TOUS FINISHERS...

... d'une cyclo sportive exigeante. Il ne fallait pas seulement être fort physiquement mais aussi mentalement.

BRAVO À TOUS. Et encore mille **MERCIS** à Jean Georges pour cette organisation parfaite.

Nous signons tous pour vivre une autre Cyclo Sportive l'an prochain.

JEAN GEORGES, ON COMPTE SUR TOI !

CONTACTS

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



ET APRÈS TOUTES SES ÉMOTIONS, APÉRITIF DANS LE CHALET DE JG (BIÈRE ET CRÉMANT COULENT À FLÔT) PUIS RESTAURANT OÙ NOUS ATTEND UNE BONNE BRASERADE.

2020 / 2021 C'est l'année du succès du Jeu de la Dame sur Netflix, et l'année des confinements. Résultat : 130 000 joueurs le soir sur <https://lichess.org> ! C'est l'année des tournois en ligne organisés par l'ASCM et la ligue grand Est du sport d'entreprise. (Treize tournois avec entre 6 et 7 participants).

2021/2022 Le nombre de joueurs sur lichess est retombé à 100 000 mais c'est toujours deux fois plus qu'avant la crise sanitaire. Sur Lichess toujours : de nouvelles fonctionnalités pour s'entraîner et apprendre les ouvertures. Avec un explorateur d'ouverture de chaque joueur. Pratique pour trouver des faiblesses dans mon répertoire et me battre. 😊

2021/2022 c'est toujours avec la Ligue Grand Est du sport d'entreprise organisation d'un championnat de blitz 5 3 en 10 tournois sur Lichess avec le dernier en présentiel. Entre 6 et 9 participants jusqu'à présent. Info sur <https://lgesecheecs.wordpress.com>

ESSAYEZ CF6, CGE7 OU
ENCORE F5

Mais c'est aussi l'achat de jeux pour pouvoir se retrouver occasionnellement en "vrai".

Et enfin les échecs seront représentés à Tours pour les, tant attendus, jeux nationaux du sport d'entreprise en mai 2022 !



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Claude Waeckel

CLAUDEFICS SUR [HTTPS://LICHESS.ORG](https://lichess.org)

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Claude Waeckel

ASCMECHECS@CREDITMUTUEL.FR



ESCRIME ARTISTIQUE : SPECTACLE AU ZÉNITH
À LA JAPAN ADDICT, LE 31/10/2021.

La section escrime propose 5 activités en partenariat avec les deux clubs de Strasbourg : le SUC Escrime et Strasbourg Escrime. Les pratiquants auront le choix entre fleuret, épée, sabre, sabre laser et escrime artistique.

Avec les interruptions dans la pratique liée à la crise sanitaire, nous manquons de résultats à afficher. C'est donc avec une grande impatience que nous avons repris les entraînements cette année.

Au programme cette année pour l'escrime d'opposition (fleuret, épée, sabre) : la reprise avec un calendrier de compétitions toujours aussi chargé ; au moins une par mois en moyenne.

Pour le sabre laser : un entraînement par semaine et la possibilité de pratiquer en opposition et/ou en partenariat.

Pour l'escrime artistique : un programme très ambitieux avec 5 spectacles différents au programme pour cette saison.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Julien Fau
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Julien Fau



DES COURS DE GOLF ONT PU ÊTRE ORGANISÉS
AU PRINTEMPS ET À L'AUTOMNE AVEC NOS
COACHS LAURENT EBEL ET HUGUES SIBOULET.



All you
need
is Golf

La saison a bien évidemment été perturbée par les nouveaux confinements mais dans une moindre mesure que pour beaucoup d'autres activités. En effet, les parcours de golf ont été rendus accessibles dès la fin du confinement de novembre 2020, moyennant quelques aménagements pour limiter la propagation du virus mais n'empêchant nullement le jeu.

De nombreuses personnes sont d'ailleurs venues tester cette activité, ne pouvant vaquer à leurs occupations habituelles et certaines ont été atteintes par le virus... DU GOLF !

UN SPORT QUI A LE VENT EN POUPE

- **Un parcours c'est 13 000 pas**, plus que les 10 000 pas recommandés quotidiennement.
- Ce sont également **des calories consommées** : environ 2 000 par parcours.
- C'est une activité physique qui contribue à **la prévention de maladies** telles que le diabète, les crises cardiaques, la dépression et qui permet de lutter contre le stress.
- Une étude a montré que les golfeurs vivaient **jusqu'à 5 ans de plus** que les personnes ne jouant pas au golf.
- C'est aussi **un booster de cerveau** : 20% de technique, 20% de physique et 60% de mental !

SAISON 2020-2021

Sur les 5 rencontres Corpo programmées, 2 ont été annulées du fait du confinement de début 2021. Mais les 3 autres rencontres ont permis d'honorer ce championnat, de se qualifier pour la phase de sélection régionale qui s'est déroulée les 25 et 26 juin à Faulquemont (57). Nous terminons juste au pied du podium.

Notre stand Golf a également attiré beaucoup de curieux lors de la journée Re-faites du Sport le 18/09 dernier et nous espérons avoir pu générer de nouvelles passions pour la petite balle blanche.



NOTRE SECTION GOLF REGROUPE 61 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 Bitché,
Soufflenheim et au Kempferhof,

QUELQUES ACCÈS

au parcours de la Wantzenau,

DES COURS COLLECTIFS.

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



“ Nous souhaitons également
rendre un vibrant hommage
à Adrien DECKER,
notre GO des sorties
et golfeur passionné,
qui nous a brutalement
quitté à la rentrée.
Merci pour ton implication
au sein de notre section,
tu vas beaucoup
nous manquer.”

BREF, COMME LE DIT LA FÉDÉRATION,
ALORS N'ATTENDEZ PLUS
ET REJOIGNEZ-NOUS !



CONTACTS

ASCMGOLF@CREDITMUTUEL.FR

RESPONSABLE DE LA SECTION

Marie Perrot Studer

AIDÉE PAR

Materne Ebel

SECTION MONTAGNE & ESCALADE

2020
2021



ON EN A VU DES CHOSES
À LA SECTION MONTAGNE,
DEPUIS LE TEMPS. . .

ON AURA TOUT VU



AU LEVER DU SOLEIL,
RÉGION DU SUSTENHORN
(SUISSE)

Une planche à découper format familial 30x45cm dans un sac pour une sortie de 3 jours. Ben oui, pour couper le saucisson c'est plus pratique.

Un sac de couchage qui plié, tassé et compacté, bouffe un bon 28 litres dans le sac. Des fois que les 3 couvertures du refuge ne suffisent pas.

Un rasoir électrique Philips 'Let's Make Things Better' pour une sortie de 2j. De retour au bercail on peut puer comme un chameau, coller comme une limace, être hirsute comme une vache écossaise, boueux comme un marassin, mais hors de question de piquer comme un hérisson. Dommage, pas de prise de courant dans le refuge...

Un tire-lait maternel : bébé n'a pas pu venir, sortie alpinisme déconseillée aux moins de 16 ans. Dame nature a ses impératifs. Tournée générale ?

Un flacon de gel douche "Tahiti fraîcheur des îles",

500ml, plein (sinon on ne sent pas le sac sur le dos). Un solastalgique qui se demande ce qu'il est allé faire dans cette galère glacière ? La fraîcheur des îles combinée à l'eau à 5° du robinet en circuit court, production du glacier voisin, rien de tel pour forger un climato-négationniste cryogénisé.

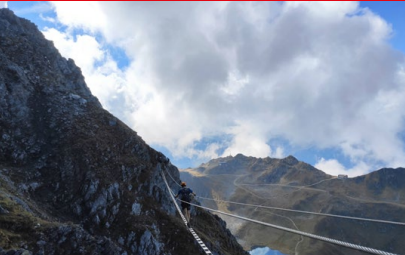
Une valise à roulette en guise de sac à dos. Les sangles font un peu mal aux épaules à la montée, mais à la descente il suffit de s'asseoir dessus, et taïaut ! Les moqueurs n'ont qu'à courir derrière avec leur sac et leurs grosses chaussures.

Cette année, l'insolite a choisi les pieds : une paire de tong s'est accrochée à un sac à dos, telle bébé koala à la fourrure de sa maman. Ou, pour rester dans le contexte, telle un grimpeur tétanisé qui espère trouver l'adhérence qui lui manque dans le frottement de son ventre avec le rocher vertical.

SECTION MONTAGNE & ESCALADE

2020
2021

ON AURA TOUT VU



SUR LA VIA FERRATA DE MONTAFON (AUTRICHE)



SOMMET DU SUSTENHORN (SUISSE)

RÉGION DE MONTAFON
(AUTRICHE)

... Mais après tout, en vertu de quel principe anthropocentré nierait-on à un objet, croisement d'une raie et d'une libellule, le droit de prendre de la hauteur ? Pourquoi 50g de dérivés pétroliers destinés aux plages ensoleillées n'iraient pas se forger le caractère à 4000m d'altitude ?

Et pourquoi refuser à nos pieds la liberté du plein air, jouissance de la position de l'éventail, la madeleine de Proust du bitonau écarteur de pouce et d'index, la douceur vaguement collante de la mousse polyéthylène, le titillement de la double sangle qui appuie sur la double ampoule, la joie de l'écrasement d'un orteil vagabond tout juste sorti du giron tongué sur un pied de table parfaitement anguleux ?

Et quoi de plus délicieusement anti-conformiste que de s'afficher avec l'attribut iconique du lâcher-prise et de la cool attitude dans les fraîches altitudes minérales et glaciaires ?

En fait, si cet objet made in China s'invite dans nos paquetages, c'est bien encore une fois à cause d'un petit virus made in China too... Les refuges qui accueillent nos nuits alpines ont dû mettre en quarantaine les sandales, crocs, savates, babouches et autres mules qu'ils mettaient à disposition des pieds confinés à leur arrivée. Pour perpétuer la tradition de propreté de ces lieux où, contrairement à la maison, on ne monte pas jusqu'à son lit avec des chaussures crottées, les visiteurs ont été invités à se munir de leurs propres charentaises.



Mais quand le covid va-t-il nous laisser tranquilles ? Quand pourra-t-on vibrer à nouveau à la fraternité d'une savate en éco-partage ? Quand pourra-t-on sentir à nouveau la fraîcheur de la transpiration à moitié séchée de son porteur précédent, notre compagnon de mycose ? Pourquoi nous priver-t-on de l'excitation, après 8 ou 10h de marche et avant la bière salvatrice, de la recherche de la mule de gauche, taille 43 ou à peu près, et si possible verte aussi, dans les 14 rayonnages hébergeant les 112 paires en vrac ? Comment croire en l'avenir de notre sport sans croiser en refuge un camarade alpiniste de 1m94, 118kg, le cheveu ras, en t-shirt heavy metal et crocs roses taille 46 ?

Je n'ai qu'un mot en conclusion :

**SUS AU VIRUS ET VIVE LES TONGS
COMMUNISTES !**



ARÊTE SOMMITALE DE CASTOR (SUISSE)

ET SINON

L'année qui s'est écoulée a bien entendu été quelque peu perturbée. Salle d'escalade fermée sauf le 1^{er} mois, refuges d'hiver fermés donc pas de week-ends de ski de rando (sans compter une absence de neige due à l'inversion du calendrier des saisons).

La saison 2020-2021 nous aura tout de même réservé quelques belles sorties, en particulier d'alpinisme : 3 week-ends dans les Alpes suisses en juin et juillet, malgré une organisation parfois rocambolesque, des fréquentations en baisse et un ciel encombré. L'escalade en falaise a été perturbée moins par le covid que par les caprices de la météo, les grimpeurs se sont faufilets entre les nuages pour se refaire les doigts sur les classiques de la région : Kobus, Klingenthal, Muhlberg, ...

Côté randonnée, le terrain de jeu s'est restreint aux Vosges, mais quasiment toutes les sorties à la journée ont eu lieu, ainsi que le traditionnel week-end du 15 août : 4 jours en itinérance dans le massif du Pilat (Massif Central).

Notre activité VTT a sommeillé cette année, mais à l'heure de la rédaction de cet article, deux sorties sont prévues pour septembre et octobre, laissant présager une nouvelle saison plus active.

Pour l'année qui vient, on y croit ! Le passe sanitaire devrait permettre la reprise de nos activités, on l'espère, comme toujours dans la convivialité et la bonne humeur.

SUR L'ARÊTE DU BREITHORN, VERS LE MONT ROSE (SUISSE)



CONTACTS

[HTTPS://ASCREDITMUTUEL.FR](https://ascREDITMUTUEL.FR)

ASCMONTAGNE@CREDITMUTUEL.FR

RESPONSABLE DE LA SECTION Gilles André

ADJOINT DU RESPONSABLE Denis Husser

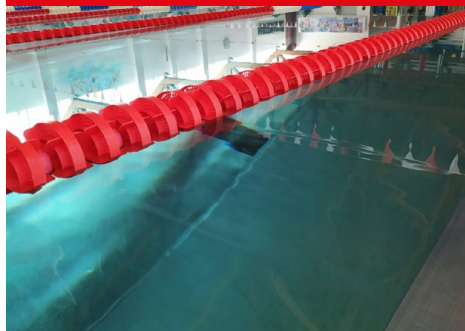
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE Gilles André

NATATION

2020
2021



LE CALME PLAT DE L'ONDE PURE...



APRÈS QUELQUES CLAPOTIS EN DÉBUT DE SAISON, PLUS RIEN.

Comme beaucoup, notre activité a été mise en sommeil forcée cette saison. Pour autant, lorsqu'un dauphin (Jérémi) rencontre une sirène (Anne)... ça donne quoi ? **Tin din din... Un bébé sirène prénommée Fantine !!!**

**ET FAUTE DE PISCINE OUVERTE, ON PEUT
TOUJOURS SE METTRE EN SITUATION
POUR ÊTRE PRÊTS LE JOUR J !**

POUR CETTE SAISON...

Nous aussi nous sommes prêts !

Pour le lundi soir, Coach Laurent va devoir se consacrer à d'autres aventures très prenantes. Nous le remercions chaleureusement de son efficacité et de sa gentillesse prodigués les lundis soir.

C'est un autre Laurent qui l'a remplacé dès le démarrage du 6 Septembre ! Nous poursuivons donc la formule coachée à la piscine de la **Robert-sau tous les lundis de 19h50 à 21h30.**

Pour la partie bénévole, il faudra s'adapter au télé-travail, et penser à **s'inscrire sur le portail sport** pour communiquer avec les personnes volontaires et **se motiver l'un l'autre pour nager pendant la pause de midi ou en soirée** au Wacken ou ailleurs !

Concernant les courses en Eaux Libres : Nous nous adapterons en fonction des événements.

De la même manière, nous n'avons pas encore planifié de **stage préparatoire**, mais cela risque de sortir des cartons en fin d'année 2021, car il nous faudra être en forme : Nous comptons disputer les **championnats FFSE de Tours** en 2022 !

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Michaël Grammont
ADJOINT DU RESPONSABLE	Jérémie REIST & Christophe Noel
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Michaël Grammont

PÉTANQUE

2020
2021

**NOUS JOUONS CHAQUE
JEUDI ET/OU VENDREDI**

ENTRE 18H ET 20H30
au boulodrome
“Robertsau Contades”
qui est à côté de la piscine
du Wacken.

N'HÉSITEZ PAS À VENIR
NOUS RENCONTRER
ET TESTER QUELQUES
LANCÉS DE BOULES.



Depuis le mois de mai, la section a enfin pu reprendre son activité. Pour cette année, nous avons vu notre section s'agrandir avec de nouveaux membres et nous leur souhaitons la bienvenue 😊.

En plus de nos entraînements hebdomadaires, début septembre nous allons organiser un dîner entre nous au club house et nous allons aussi participer aux Effets du Sport (les 18 et 24 septembre prochain).

Certains d'entre nous se sont aussi inscrits pour les jeux mondiaux de sport en entreprise qui auront lieu en octobre prochain à Athènes et d'autres sont encore en train d'y réfléchir.

C'est toujours dans une très bonne ambiance que nous nous "affrontons" : la joie et la bonne humeur sont au rendez-vous dans ces moments-là.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Philippe Lang & Jean-Sébastien Mathieu
ADJOINT DU RESPONSABLE	Thomas Reibel
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Philippe Lang

**LES COURS AURONT
LIEU SALLE SYNERGIE
le jeudi soir entre 18h et 20h30.**



LA SALSA EST DE RETOUR !



Après seulement 2 années d'existence dont une interrompue par le COVID, la SALSA revient avec l'ambition de pérenniser cette section au sein de l'ASCM.

Nous prévoyons de maintenir nos 2 cours, à savoir un niveau débutant et un niveau intermédiaire, ce dernier s'adressant aux salseros ayant au moins suivi une année de cours.

Notre credo : apprendre et/ou se perfectionner, sans pression et surtout en s'amusant.

Dans un deuxième temps, nous proposerons aux volontaires de rencontrer d'autres danseurs en participant aux nombreuses soirées Salsa de la ville.

QUE VIVA LA SALSA !

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Richard Claret
ADJOINT DU RESPONSABLE	Betty Trappler
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Betty Trappler & Richard Claret

EN CETTE RENTRÉE 2021,
les événements de la section
Tennis devraient reprendre
comme avant la crise sanitaire,
avec comme principale
nouveau l'organisation
périodique de créneaux
d'entraînements au TCS
selon les niveaux de chacun.



DE GAUCHE À DROITE : ANTOINE MARTIN,
NICOLAS RASAMOELINA, QUENTIN VOGT
ET SYLVAIN SCHNEIDER

Pendant les restrictions sanitaires, il était impossible de jouer en intérieur et d'utiliser les douches et vestiaires des clubs. Qu'à cela ne tienne, de nombreux courts se trouvent en extérieur ! Mais cela impliquait d'affronter la neige, la pluie, le tout en respectant le couvre-feu... Les conditions n'étaient donc pas optimales en début d'année. Mais depuis la fin du printemps et le début de l'été, nous avons senti comme une grande envie de se remettre à courir et à taper la balle. En cette rentrée, on retrouve une grande partie de nos membres habitués avec des nouveaux à qui on souhaite la bienvenue !

Pour les Loisirs, Michael GERWILL notre sportif hyperactif organise désormais des sessions d'entraînements au TCS pour les membres de la section qui le souhaitent. En hiver, elles se tiendront environ 1 fois par mois les dimanches en fin de journée (première session prévue pour le 14 novembre). Et à l'arrivée des beaux jours, davantage de disponibilités seront ouvertes sur les courts extérieurs !

Quant aux Compétitions interentreprises, certaines au niveau local ont pu être rattrapées durant l'été et le tournoi au niveau national s'est tenu comme habituellement à la rentrée.

Nos tennismen se déplaçaient à Paris début octobre pour y affronter le personnel de la Fédération Française de Tennis.

Plusieurs belles performances sont d'ailleurs à souligner :

- **L'équipe 1 féminine** jouait la montée en Nationale
- **L'équipe 2 masculine** a atteint la 1^{re} place aux championnats régionaux de cet été
- **L'équipe 1 masculine** se maintient en Nationale 2 après de nombreux rebondissements

On retrouve donc les échéances suivantes pour la Compét' :

- **entre avril et juin** pour les championnats départementaux
- **entre septembre et octobre** pour les championnats nationaux (équipes 1 uniquement)

ÉQUIPE 1 MASCULINE EN CHAMPIONNAT DE FRANCE :

Avec l'annulation de la dernière édition, nos tennismen avaient hâte de retrouver cet automne le championnat de France Tennis Entreprise.

L'équipe composée de Nicolas Rasamoelina (3/6), Quentin Vogt (4/6), Antoine Martin (15), Antoine Bonin (15) et Sylvain Schneider (15/1, capitaine) évolue en Nationale 2.

Le championnat débutait par un déplacement victorieux 3/2 à Toulouse au bout d'un suspense au double décisif contre les moniteurs de tennis BE 31.

Le week-end suivant, nos joueurs recevaient l'équipe Ten Auvergne sur les courts indoor en moquette du TCP Reichstett. Carton plein 5/0 face aux enseignants clermontois ! Avec deux victoires en autant de rencontres, le maintien était déjà assuré dès la mi-championnat.

DÉBUT DES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENTS AU TCS POUR NOS MEMBRES LOISIRS :

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

7 sportifs de différents niveaux de la section Tennis Loisirs se sont réunis au TCS pour jouer et s'entraîner de 18h30 à 20h30 quasiment non-stop !

Tout le monde a apprécié ce premier rendez-vous dans la bonne humeur.

La prochaine session est prévue pour le 21 novembre.



Pour la 3^e journée de championnat, nos tennismen se déplaçaient à Paris pour y affronter le personnel de la Fédération Française de Tennis et se mettaient désormais à rêver de prendre l'ascenseur.

La rencontre se jouait au CNE (Centre National d'Entraînement), pôle d'excellence qui a pour mission de former les futurs professionnels du tennis français. Face à l'ogre de la poule, nos garçons ne déméritaient pas mais perdaient 3/2.

La dernière journée avait pour enjeu la première place de la poule synonyme d'accession en Nationale 1.

Malgré la courte défaite à la fédé, nos joueurs croyaient encore en leur chance.

En effet, une victoire contre le CS Crédit Agricole Crédit Lyonnais de Paris conjuguée à une défaite des employés de la fédé chez les enseignants clermontois validerait la première place.

Sur les courts du TCP Reichstett, nos tennismen faisaient le job : victoire 4/1.

D'abord menée 2/0, la fédé retournait finalement la situation en s'imposant lors des trois derniers matchs, finissait première et privait nos joueurs de la montée.

Forcément déçus de cette issue, nos garçons peuvent tout de même être fiers de leur parcours et de cette deuxième place.

L'ÉQUIPE 2 MASCULINE EN DIVISION 2 DÉPARTEMENTALE :

Le championnat corporatif a failli ne jamais voir le jour pour nos tennismen étant donné le contexte sanitaire et la levée tardive du couvre-feu, mais également compte-tenu de la mise en place de la nouvelle organisation au niveau de la section.

C'est grâce à un noyau historique et solidaire composé par Olivier Sonntag (15/1, capitaine), Gilles Ludwig (15/1), Grégoire Estrade (15/2), Stéphane Jaeck (15/2), Régis Claus (15/3) et Sylvain Schneider (15/3) que la compétition a finalement pu débiter début juin à Andlau par une victoire prometteuse 4/0.

Ce succès en a appelé d'autres puisque nos joueurs n'ont finalement perdu aucun match de tout le championnat !

Finissant premiers, ils ont infligé en finale de la division une défaite tout aussi cinglante au vainqueur de l'autre poule.

Les voilà champions de D2 !

Au printemps prochain, ils évolueront à l'échelon supérieur.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Camille Anstotz
ADJOINT DU RESPONSABLE	Olivier Estrade
RÉDACTEURS DE L'ARTICLE	Sylvain Schneider & Olivier Sonntag

BRAVO À EUX !

TENNIS DE TABLE

2020
2021

OH QUE CA FAIT DU BIEN...

18H30 À 19H30

**SESSION ENCADRÉE
PAR UN ENTRAINEUR**
(pour ceux qui le souhaitent).

À PARTIR DE 19H30

JEUX LIBRE
(jusqu'au bout de la nuit
pour ceux qui le souhaitent).



AUJOURD'HUI NOUS COMPTONS :

**21 membres
dont 12 en compétition
et 9 en loisir.**

Après plus d'un an et demi sans sport, pandémie oblige, la section Tennis de table a enfin pu reprendre normalement son activité début septembre avec nos entraînements du lundi soir qui se découpe en deux phases distinctes.

L'effectif, qui effet COVID oblige, a perdu certains membres est, depuis quelques semaines, en constante évolution (pub, évènement "faite du sport", bouche à Oreille, etc...).

Une petite partie de nos membres 2021/2022

Pour le championnat corporatif, nous avons désormais 2 équipes engagées (6 joueurs/équipes) avec :

- **Une équipe en Division 1 avec l'objectif du maintien** (Alain ©, Michel, Pascal, Magali, Quentin et Christian)
- **Une équipe en Division 2 avec l'objectif ambitieux de jouer la montée** (Nicolas ©, Cédric, Gauthier, Thierry, Frédéric et Hananel).

Le championnat corpo démarre le 08/11/2021.

TENNIS DE TABLE

2020
2021



Notre équipe Mixte
Alain, Pascal et Aude



Ici en photo avec ceux qui ont
fini 9^e du championnat (RTE)

Autre évènement majeur pour notre section, début octobre 2021, 5 de nos membres (dont nos 4 fidèles mousquetaires) ont participé aux jeux mondiaux du sport entreprise à Athènes (WSCG Athens 2021) et les résultats sont plus que satisfaisant :

- Une très belle médaille de bronze pour notre équipe Mixte (Alain, Pascal et Aude)

- Une toute aussi belle 10^e place pour notre équipe Men Open (Cédric et Nicolas)

Comme toujours au TDT, Sport et bonne humeur sont de mises (voir obligatoire 😊) pour passer d'excellentes soirées sportives malgré le contexte encore un peu lourd.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Cédric Dautel
ADJOINT DU RESPONSABLE	Nicolas Mayer
RÉDACTEURS DE L'ARTICLE	Cédric Dautel & Nicolas Mayer



QUE DIRE SUR L'ANNÉE ÉCOULÉE QUI N'A PAS DÉJÀ ÉTÉ DIT !

Comme pour toutes les sections, le tir était à l'arrêt. Pour certains, il y avait la possibilité de s'entraîner sur les pas de tir 25 m et 50 m, en respectant un protocole sanitaire.

La ligue a organisé un concours Elsass Cup pendant l'été, Marius Grigore était le seul participant à ce challenge.

Par contre, les tireurs ont tous répondu présents pour cette nouvelle saison et avec de nouveaux membres. Nous avons participé à la journée Re-Faite du sport avec un atelier tir au Wacken. La semaine suivante, nous avons accueilli des salariés au stand de tir Lingolsheim pour un atelier découverte. Grand succès. Nous avons déjà 4 nouveau inscrits.

Cette rentrée s'annonce bien meilleure, nous avons pu inscrire 2 équipes pour le Critérium des Cigognes en alliance avec l'association Sportive des Cheminots de Strasbourg. Pas moins de 6 tireurs participent au critérium vétérans. Les championnats reprennent.

Toute l'équipe des tireurs est contente de se retrouver tous les jeudis soir au stand de Lingolsheim. Pendant toute la saison, il est possible de faire une découverte de cette discipline en s'inscrivant par mail : ascmtir@creditmutuel.fr. Marius Grigore et moi-même vous accueille avec plaisir.

À TRÈS VITE SUR LES PAS DE TIR !

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Marie-Odile Waltz
ORGANISATEUR DES SORTIES	Marius Grigore
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Marie-Odile Waltz



VOLLEY

2020
2021

VOLLEYBALL – BANCATAK

Après un début attendu,
le confinement d'octobre 2020
a mis fin au championnat
prématurément.

Green Volley : une des
séances sous le beau temps



C'est à partir de juin que nous avons pu enfin nous retrouver pour des greens volley de retrouvaille. Dès août, nous avons pu reprendre la direction des Gymnases très progressivement aidé par un mois d'août très pluvieux...

Nos Rebelles, Takatapés, Bracoeurs et Bancatak s'engagent avec une grande motivation pour le championnat et la coupe FFSE / CDSE67 fort de 12 équipes réparties en 2 divisions. Nos loisirs battent le plein les jeudis de 18h à 20h.

Green Volley : retrouvaille
même avec les très jeunes



TAKATAPE



BANCATAK

1^{ER} MATCH DES BANCATAK VS TAKATAPE

Le 16 novembre 2021 voyant la victoire des BANCATAK 3 à 0 :

La participation aux Jeux nationaux du sport d'entreprise, reportée depuis 3 ans, est l'un des points d'orgue de la saison et la section s'organise. Les jeux européens aux Pays Bas sont à étudier.

... À SUIVRE !

Le 1^{er} match des Bracoeurs



Nos 2 équipes après l'effort !



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Jacques Guerrini & Séverine Thomières

RÉDACTEURS DE L'ARTICLE

Jacques Guerrini

(RE)VIVRE LES ACTIVITÉS SPORTIVES APRÈS LES AVOIR RÊVÉES.

BIS RÉPÉTITAS. QUOIQUE.

Pour beaucoup d'entre nous, la saison 2020, c'était morne plaine. Pas de J.O 😞. Et pour d'autres c'était comme une séance de montagnes russes.

Voire une période shakespearienne.

"Sport or not sport telle est l'interrogation."

Vous avez été tous patients dans l'attente d'une ouverture des activités sportives. Mais encore et toujours impatients de bouger.

"Fallait bien secouer cette couenne bon sang."

Alors voilà. Vous étiez malgré tout **actives et actifs**. Pour lutter contre ce manque d'énergie physique, vous avez été nombreux à (re)découvrir le plaisir des activités sportives extérieurs. Courir, pédaler, nager, marcher, jouer aux ballons, aux boules, bowling et golf (et monter à cheval aussi 😊). Les semaines passaient. Les mesures restrictives se "détendaient". Ailleurs, progressivement, certaines salles de sport ouvraient leurs portes en appliquant des règles contraignantes.

Et nous ? et nous ? et nous ? Disiez-vous ?

Vous avez été entendu-es, vous étiez attendu-es.

Et les portes se sont à nouveau ouvertes. Les membres du bureau se sont mobilisés pour fêter l'ouverture de nos activités sportives.

Bravo à ces bénévoles qui se bougent pour nous tous ! Oui mais voilà. Entre temps, le monde a bougé. L'univers du travail a muté. Et d'autres questions se posent : Présent ou pas présent. M'inscrire ou ne pas m'inscrire ?

Alors n'hésitez pas, n'hésitez plus. Inscrivez-vous ! Diffusez votre passion du sport autour de vous. Partagez avec nous cette envie de bouger ensemble dans ce monde qui a bien besoin de notre énergie positive.

JE REMERCIE CELLES ET CEUX QUI OFFRENT LEUR TEMPS PERSONNEL 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 défouler • 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
- Page facebook: facebook.com/ascmstrasbourg
- Un mail: 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 Tazemat

CONTACTS

	RESPONSABLE	BINÔME	CONTACT
AIKIDO	Philippe LARCHER	Christine SCHMITT RISS	ascmaikido@creditmutuel.fr
AVIRON	Olivier BAER	Thierry BERTHOME	ascmaviron@creditmutuel.fr
BADMINTON	Laurent DORIAN	Nicolas MEYER	ascmbadminton@creditmutuel.fr
BASKET BALL	Arnaud BOCQUET	Alexandre WOLF	ascmbasket@creditmutuel.fr
BOWLING	Jean-Marie VERINAUD	Rémy HEISSER	ascmbowling@creditmutuel.fr
CARDIO BOXE	Christophe BIEBER		ascmcardioboxe@creditmutuel.fr
COURSE A PIEDS	Frédéric NGUYEN	Cédric GRENADOS	ascmcourseapied@creditmutuel.fr
CYCLO	Jean-Georges DONIUS	Matthieu FARGETTON	ascmcyclo@creditmutuel.fr
ECHECS	Claude WAECKEL		ascmechec@creditmutuel.fr
EQUITATION	Yves TAZELMATI		ascmequitation@creditmutuel.fr
ESCRIME	Julien FAU		ascmescrime@creditmutuel.fr
FITNESS	Linda MELOUNOU	Magda GANEMAN VALOT	ascmfitness@creditmutuel.fr
FOOTBALL	Laurent DELATTRE	Marien RITZENTHALER/Mickael EBY	ascmfoot@creditmutuel.fr
FUTSAL	Julien SCHNEIDER	Pierre STRENG	ascmfutsal@creditmutuel.fr
GOLF	Marie PERROT-STUDER	Adrien DECKER / Materne EBEL	ascmgolf@creditmutuel.fr
HANDBALL	Clément MUNCH	Rémy WOLF/Aurélie RICHERT	ascmhandball@creditmutuel.fr
MONTAGNE	Gilles ANDRE	Denis HUSSER/Alex CHAUVY	ascmmontagne@creditmutuel.fr

CONTACTS

	RESPONSABLE	BINÔME	CONTACT
NATATION	Michaël GRAMMONT	Jérémy REIST	ascmnatation@creditmutuel.fr
PADEL	Brice LUDWIG	Luc HAGY	ascmpadel@credimutuel.fr
PETANQUE	Philippe LANG	Thomas REIBEL	ascmpetanque@creditmutuel.fr
RUGBY A 5	Ivan MATHIEU	Guillaume GAGNIARD	ascmrugby@creditmutuel.fr
SALSA	Richard CLARET	Betty TRAPPLER	ascmsalsa@e-i.com
SKI	Magda GANEMAN VALOT		ascmski@creditmutuel.fr
SQUASH	Brigitte HERBSTER	Christian HUTIN	ascmsquash@creditmutuel.fr
TAEKWONDO	Romain SPIELMANN		ascmtaekwondo@creditmutuel.fr
TENNIS	Camille ANSTOTZ	Grégoire ESTRADÉ	ascmtennis@creditmutuel.fr
TENNIS DE TABLE	Cédric DAUTEL	Nicolas MAYER	ascmtennisetable@creditmutuel.fr
TIR	Marie-Odile WALTZ	Marius GRIGORE	ascmtir@creditmutuel.fr
ULTIMATE FREESBEE	Nicolas MERSTORF	Khanh-Thanh DOAN	ascmultimate@creditmutuel.fr
VOLLEY	Jacques GUERRINI	Séverine THOMIERES	ascmvolley@creditmutuel.fr
SALLE	Bureau ASCM		ascmsalle@creditmutuel.fr
AVIRON INDOOR	Olivier BAER		
UN TEMPS POUR SOI	Laure DOLLINGER	Geneviève EHRHARDT	ascmuntempspoursoi@creditmutuel.fr
YOGA	WELSCH Albert		ascmyoga@creditmutuel.fr