



LA GAZETTE SPORTIVE

ÉDITION 2021/2022



N°65

2021
2022



ALLIANCE SPORTIVE
Crédit Mutuel

EDIT 



2021-2022 était une saison quasi complète car malgré quelques ruptures nous avons pu retrouver nombre de nos rendez-vous sportifs !

Découvrez l'activité de nos sections sportives en mode loisir ou compétition chacun choisit la forme qui lui convient !

La salle et ses nombreuses activités sur le site du wacken, l'Aikido et des ceintures noires, la Course à Pied qui n'arrête pas d'avaloir des kilomètres, le Cyclo qui déroule, l'Escrime qui taille, les Echecs qui cherchent le bon coup, le Golf qui swing, la Montagne qui dévale, la Natation qui coule, la Pétaque pointe et tire, la Salsa se déhanche, le Tennis de Table envoie des coups de raquette et le Tir dans le mille, le Foot qui tacle, le Padel se développe, le Squash smatch, le Volley se défend, le Tennis de Strasbourg se détend et le Tennis de Lyon nous rejoint !

Appréciez notre belle 2ème place pour la 13ème édition de « Au Boulot à Vélo »

Admirez l'équipe dynamique présente au semi-marathon festif du vignoble d'Alsace alliant sport et convivialité à la perfection.

Faites un tour avec notre délégation 2ème en médaille des jeux nationaux du sport d'entreprise

organisé par la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE)

Après notre belle victoire des Lauriers 2021 et du Run Entreprise, appréciez la belle remise des prix de janvier dernier et le détail de notre performance !

Venez lire et appréciez les instants partagés au travers de cette belle gazette par le bref résumé de toutes ces gouttes de sueurs remplies d'émotion et d'énergie positive !

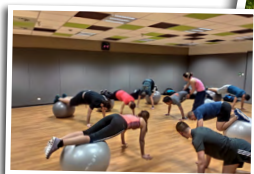


Bonne lecture

Jac

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

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



ÉVÉNEMENTS

P4 LES PLAYADES 2024

P6 LES LAURIERS DU SPORT 2022

P7 AU BOULOT À VÉLO 2022

P8 LE SEMI-MARATHON FESTIF
DU VIGNOBLE D'ALSACE

P9 ÉVÉNEMENT
CYCLO-SPORTIVE

SECTIONS

P13 SECTION ASCM SALLE

P16 SECTION ASCM AÏKIDO

P18 SECTION RUNNING

P24 SECTION CYCLO

P25 SECTION ÉCHEC

P26 SECTION ESCRIME

P27 SECTION FOOT

P28 SECTION GOLF

P30 SECTION MONTAGNE

P33 SECTION NATATION

P34 SECTION PADEL

P35 SECTION PETANQUE

P36 SECTION SQUASH

P37 SECTION TENNIS

P39 SECTION TENNIS DE TABLE

P45 SECTION TIR SPORTIF

P46 SECTION VOLLEY

CONCLUSION

CONTACTS

ÉVÉNEMENT LES PLAYADES 2024

SEPT.
2021



NOUS Y ÉTIIONS PRESQUE !

C'est avec beaucoup de plaisir et non sans émotions que l'Assemblée Générale de l'Alliance Sportive Crédit Mutuel s'est déroulée en présentiel vendredi 30 septembre.

180 personnes ont pu assister à la présentation de l'activité de la saison 2021/22.

Même si le nombre d'adhérents avant covid n'est pas encore atteint, les activités sportives en salle au Wacken, les sports individuels/collectifs, intérieurs/extérieurs ont enfin tous repris pour cette nouvelle saison 2022/23.

L'ASCM est soutenue depuis longtemps par la direction du groupe, c'était particulièrement visible lors cette AG avec la présence de Claude KOESTNER, Directeur Général Adjoint, et en vidéo, Nicolas THERY et Daniel BAAL.

Daniel BAAL a officiellement lancé l'événement qui se prépare depuis quelques mois, les PLAYADES ! Largement inspiré des « olympiades » organisées pendant plusieurs années au sein du Crédit Mutuel, cet événement a pour objectif de réunir tous les salariés du groupe, pendant 3 jours, autour d'activités sportives.

**HOPLA MAIS QUI VOYONS-NOUS
ARRIVER AU LOIN ?**

Une nouvelle Compétition pour l'ensemble des salariés du Groupe, de ses filiales et de ses succursales ! En rassemblant l'énergie et la détermination de plus de 40 bénévoles, l'Alliance Sportive de Crédit Mutuel vous propose un Challenge de taille : Les Playades 2024 !

UN PEU DE CULTURE...

Les Pléiades, ou amas M45, sont un amas ouvert d'étoiles qui s'observe depuis les deux hémisphères, dans la constellation du Taureau.

Intéressant mais...
revenons à nos moutons !

Le terme Pléiades bien connu en astronomie nous a fait penser à la constellation des sports, aux étoiles des sports, en mixant cela avec le fait de jouer, les Playades sont nées (Merci Ema pour en être l'auteure) !

ÉVÉNEMENT LES PLAYADES 2024

SEPT.
2021

UN PEU D'HISTOIRE !

Les Playades 2024 sont la 6ème édition des Olympiades du Groupe.

L'historique est repris ci-dessous :

- Dernière édition à Granville avec 660 participants en 2017 (Crédit Mutuel uniquement)
- Saint-Jean-de-Monts en 2014
- Lille en 2011
- Strasbourg en 2008
- Arles en 2005

C'est bien beau tout ça mais concrètement...

Concrètement il s'agit du nom officiel de la nouvelle édition des Olympiades réservées aux salariés.

Elle sera organisée du 9 au 12 mai 2024 sur le site de Strasbourg.

Réservez vos agendas !

Les bénévoles travaillent d'ores et déjà à travers 12 pôles de manière très efficace et en forte cohésion pour vous préparer un événement sportif de taille : sports, infrastructures, animations, secours & sécurité,

transports, hébergement, restauration, communication, inscriptions, administration, budget, pilotage & planification.

L'esprit de ces Playades est la rencontre d'activités ludiques et sportives dans le but de renforcer les liens entre les salariés du Groupe Crédit Mutuel Alliance Fédérale et ses filiales.

L'environnement et les enjeux Green sont également au cœur de nos préoccupations.

Pour cela, des contacts ont été pris avec Eco-Manifestations Alsace pour conseil et labellisation. Un budget CO2 sera fait avec les différents pôles. En outre, l'événement s'inscrira du mieux possible dans une logique de sensibilisation avec :

- Une Gouvernance écoresponsable.
- Un Management et une sensibilisation des parties prenantes.
- Le respect et l'implication des participations et des spectateurs.
- La protection de l'environnement.
- La promotion des valeurs éthiques.
- L'ancrage territorial et l'héritage.



Les pré-inscriptions seront ouvertes dans les prochains mois et des communications périodiques seront faites tout au long de la préparation pour vous guider au mieux dans les éventuelles interrogations que vous pourriez avoir.

En espérant vous compter très nombreux ! N'hésitez pas à relayer l'information autour de vous autant que possible !

**Plus vite,
plus haut,
plus fort
- Ensemble !**

CONTACT

RÉDACTRICE ARTICLE

Emanuelle RENAUD

Des infos :

<https://ascreditmutuel.fr/les-playades-2024/>

Des questions :

lesplayades2024@creditmutuel.fr

ÉVÉNEMENT

LES LAURIERS DU SPORT 2022

2021
2022

Suite à une année 2020 fortement tronquée pour cause de COVID, les épreuves des lauriers du sport ont pu quasiment reprendre un rythme normal avec l'organisation de 9 épreuves en 2021.

L'ASCM a d'ailleurs repris ses bonnes habitudes, en remportant les challenges Mollky, Canoë, Ultimate et Padel. Grâce à ces victoires ainsi qu'à une présence constante à l'ensemble des épreuves, nous avons donc brillamment gagné le trophée 2021.

La remise des prix a été effectuée en mars 2022 au BASKET CENTER, nouveau haut lieu sportif du Basket à Strasbourg. A cette occasion, nous avons eu le plaisir de la présence de Claude KOESTNER notre directeur général adjoint pour Crédit Mutuel Alliance Fédérale, qui a remis les récompenses aux lauréats du Run Entreprise et a adressé quelques mots à l'assistance sur l'importance du sport en entreprise.



CONTACT

RÉDACTEUR ARTICLE

Stéphane MURER

ÉVÉNEMENT

AU BOULOT À VÉLO 2022

SEPT.
2021AU BOULOT
À VÉLO!DU 1^{er} AU 30 JUIN 2022DÉPASSEZ
LES FRONTIÈRES

Strasbourg.eu

CADR 67



NOUS Y ÉTIIONS PRESQUE !

Projet porté par l'ASCM depuis déjà quelques années, encouragé fortement par la RH, suivi activement par la Direction Générale, nous sommes bien soutenus, pour de bons résultats : 2e sur le podium (à 40 points derrière Arte) ! Objectif 2023 : monter d'une marche (cette fameuse marche !!).

Et il nous suffit d'un rien, les chiffres de cette année le prouvent :

- 658 inscrits, dont 200 fidèles et des loufoques de tout genre
 - o « Le lien n'est pas encore actif, as-tu des nouvelles ? »
 - o « Comment ça, il vient de Bouxwiller à vélo ? »
 - o « Comment ça ce n'est qu'un échauffement Geudertheim-Strasbourg tous les jours ? »
 - o « Tu es certaine qu'il n'y a plus d'autres balises à trouver ? »
 - o « Est-ce que je pourrais utiliser les vestiaires, si je viens de Mulhouse un matin ? »
- 64 464 Km parcourus,
- Les 50 balises trouvées en moins de 36h !
- Article et photo de groupe envoyés pour les points bonus
- Votre participation active pour la publication des photos dans la situation du jour sur le blog de l'ASCM

Pour être premier en 2023, c'est un entraînement quotidien dès maintenant, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il fasse beau (surtout lorsqu'il fait beau), favorisez le vélo pour venir travailler et nous serons sur la plus haute marche du podium.

Un article sur un de vos collègues, notre participation avec plusieurs équipes à la soirée de la dernière chance (je vous assure que c'est sportif, mais surtout très amusant de découvrir la ville autrement), ... toute participation est la bienvenue pour apporter les points gagnants !

Alors... Challenge 2023 relevé ?

CONTACT ascmevenement@creditmutuel.fr

ANIMATRICES ABAV

Clotilde DE LOURTIOUX

RÉDACTRICES ARTICLE

Catherine GOGNIES
CLAISSE

LE SEMI-MARATHON FESTIF DU VIGNOBLE D'ALSACE : C'EST REPARTI !

2021
2022

Le Dimanche 26 Juin 2022, à 10h00, décollage immédiat pour la NASA de l'ASCM à bord de leur belle fusée, pour faire le tour du vignoble alsacien.

Objectifs : courir un semi-marathon, faire la fête et goûter toutes les spécialités des relais gastro-viniques sur le parcours.

Personne n'est resté dans l'Espace, tout le monde est revenu sur Terre.

La NASA boucle sa mission en 3h38, soit 50 minutes de mieux qu'en 2019.

Ça vaut bien la une de l'édition numérique des DNA ce soir-là....

Un moment sportif très convivial à rééditer.

Participants :

Virginie SOUDIER,
Philippe SOUDIER,
Jonathan ANDRE,
Anne Solène DEIBER,
Sébastien TRUC,
Vicky FUNFROCK,
Guillaume FUNFROCK,
Laure DOLLINGER,
Eric DOLLINGER,
Christian CASTELNAU,
Mickaël MILLET,
Charlérie REHM,
Rayan FAZAL,
Quentin HALLAY,
Lison FRANCOIS,
Céline CARDOT,
Renaud PIERROT,
Aurore THABUSSOT,
Sébastien LEBON



CONTACT

RESPONSABLE DE
L'ÉVÉNEMENT ET RÉDACTEUR
DE L'ARTICLE

Virginie SOUDIER

ÉVÉNEMENT CYCLO-SPORTIVE

LA VACHE QUI RIT

2021
2022

LONS-LE-SAUNIER, 29 MAI 2022



Tellement impatients de se remettre en mode « cyclo-sport » après le merveilleux week-end à Megève au mois de septembre 2021, les cyclistes de l'ASCM avaient choisi de se retrouver dès la fin mai 2022, à l'occasion de la cyclo-sportive « La Vache qui rit », au départ de Lons-le-Saunier.

A nouveau aux commandes après ses organisations triomphales passées, notre Chef Jean-Georges nous a une nouvelle fois bien chouchoutés. L'inscription groupée à la course, l'hôtel, les restaurants, tout était bouclé depuis plusieurs mois, dans une formule all-inclusive tellement confortable pour l'ensemble des participants, qui n'avaient plus d'autre souci que de s'entraîner pour être au top le jour J.

Entre les sorties du mardi midi, celles du week-end et les entraînements individuels de chacun, ce sont des rouleurs affûtés qui prennent la route samedi 28 mai en direction du Jura. Petite revue d'effectif pour évaluer les forces en présence : une première voiture conduite par JG avec à son bord Stéphanie et Eric P, une seconde avec Monsieur et Madame Soudier, une troisième composée de Nicolas F et moi-même, puis celle de Pascal qui emmène avec lui Corentin, une autre avec Fred, Olivier, François et Eric R, et une dernière, celle des frangins Laurent et Nicolas U. Manquent à l'appel Pierre-François et Didier, malheureusement contraints de renoncer pour raisons médicales. Cela fait quand même une belle troupe de quinze personnes qui se retrouve à Lons-le-Saunier en ce bel après-midi ensoleillé. Un point important qui mérite d'être souligné : personne n'est venu en spectateur ou en simple accompagnant. Qu'ils soient novices ou expérimentés, ce sont quinze participants qui sont là, quinze cyclistes aguerris prêts à relever le défi du lendemain sur les routes jurassiennes.

Après nous avoir pris, Nico et moi, pour des voleurs de vélos puisque nous avions osé approcher la voiture du Chef lors de notre arrivée, la tenancière de l'hôtel Gambetta nous accueille plus chaleureusement (et encore, il faut le dire vite...) en milieu

d'après-midi et nous investissons l'établissement pour les deux nuits à venir. A notre grand étonnement (ou pas, c'est selon...), les frangins U se font un peu désirer, mais finissent par arriver, et c'est au grand complet que la troupe se dirige vers le village départ pour la première étape vraiment intéressante du week-end : le retrait des dossards !

En arrivant sur les lieux, on constate que, pour une épreuve récente (c'est seulement la deuxième édition cette année), l'organisation est déjà bien rodée. Nous nous retrouvons rapidement gratifiés de plusieurs cadeaux « couleur locale » : un beau maillot, du fromage, une bouteille de vin, du fromage, un bidon et un gobelet, et... du fromage ! Mais aussi et surtout une jolie plaque de guidon, qui ornara fièrement notre machine le lendemain. Une organisation quasi professionnelle, à l'opposé de celle d'un des vélocistes présents sur place... En déambulant à travers les stands, notre Chef repère un très beau vélo, à sa (grande) taille, affiché à un prix très intéressant. Première bizarrerie : aucun des vendeurs présents ne semble vouloir aider Jean-Georges à se décider, et nous comprendrons plus tard que c'est tout simplement parce qu'ils n'y connaissent absolument rien au vélo ! Malgré cela, le Chef semble tenté par la bonne affaire et prend donc les choses en main. Il va chercher son vélo à l'hôtel, pour pouvoir essayer sa future monture avec ses propres pédales. Le « patron » du magasin arrive sans se presser, et transfère les pédales d'une machine à l'autre sans trop d'effort (encore heureux !). Deuxième bizarrerie : au moment de faire les réglages indispensables, on se rend compte que ce monsieur est venu sans outil... il entame des réglages hasardeux à l'aide d'un câble de chargeur de téléphone ! Quelques minutes plus tard, troisième et dernière bizarrerie du dénommé Fachinetti : « ah non, c'est pas le bon prix !!! » Afficher sur un vélo le prix de celui de la gamme en-dessous, et en plus n'accepter aucune négociation, le tout sur un ton presque agressif, c'en est vraiment trop ! JG récupère ses pédales, tourne les talons et quitte le stand, pour le moins agacé par ce simili-vélociste de pacotille.

ÉVÉNEMENT CYCLO-SPORTIVE

LA VACHE QUI RIT

2021
2022

LONS-LE-SAUNIER, 29 MAI 2022



avec 2550 m de dénivelé positif. Nicolas F ainsi que les couples Soudier et Donius ont quant à eux opté pour le parcours moyen (116 km / 1600 m D+), et Pascal pour le circuit court (84 km / 1100 m D+).

Cintrées dans le maillot officiel de la course, les neuf premières « têtes de vache » quittent l'hôtel en direction de la ligne de départ. Seulement quelques degrés au thermomètre, et l'idée omniprésente qu'on va se lancer dans quelques minutes pour 165 km de vélo, il y a de quoi frissonner un peu ! L'ambiance est néanmoins plutôt détendue sur la ligne de départ, on profite des quinze minutes qui restent pour faire des photos, plaisanter, et savourer la chance qu'on a d'être là. Pouvoir pratiquer notre sport favori toute l'année, en mode loisir mais en cumulant des kilomètres et de l'expérience, et être en forme le jour J pour relever le défi du chrono et découvrir de nouvelles routes et de merveilleux paysages, c'est un privilège que d'autres n'ont pas, alors on en profite pleinement.

Huit heures précises, ça y est, c'est parti !! Comme à chaque course, les premiers tours de pédale sont un peu irréguliers. En effet, il s'agit de se faufiler entre de nombreux cyclistes un peu plus lents sans faire trop d'écart pour ne pas gêner les plus rapides qui arrivent derrière. Tout en restant vigilant, on se laisse quand même griser par la mélodie de l'air qui circule dans les cadres en carbone et des dérailleurs qui chantent pour permettre à chacun de trouver le coup de pédale approprié. Au bout de quelques centaines de mètres, on peut enfin pédaler un peu plus sereinement, en essayant de se caler dans un groupe qui nous permettra de limiter un peu les efforts. Tel est mon objectif du jour, essayer de rentrer rapidement dans la course en appuyant sérieusement sur les pédales, mais également en m'aidant de l'effet de groupe pour tenir la distance ! Cependant la route s'élève dès les premiers kilomètres, et ce n'est pas dans les grimpettes qu'on peut profiter de l'aspiration. Le challenge est là : trouver le rythme juste pour monter fort, sans pour autant trop puiser dans les réserves.

Par chance, nous savons que le profil de la course n'est que moyennement montagneux, et que les passages roulants seront nombreux. J'arrive dès le sommet de la première bosse à trouver ma place dans un groupe plutôt rapide, et à partir de là, c'est le pied ! Comme disent les connaisseurs, le « mode race » est fantastique : il oblige à des efforts soutenus et à une vigilance de chaque instant, mais il procure surtout des sensations de vitesse intense, de pilotage et même de glisse que l'on ressent rarement, mais qui sont tellement agréables !

Le peloton dont je fais partie évolue à vive allure, souvent au-delà de 40 km/h, et même s'il faut parfois se mettre dans le rouge pour rester au contact, les faux-plats qui se présentent à nous sont avalés sans vraiment ralentir. Je veille à ne pas me laisser perturber par l'excitation de la course pour ne pas partir à la faute. Mes compagnons de route étant pour la plupart équipés de freins à disques, ils peuvent se permettre de freiner plus tard et plus court que moi, juché sur mon fidèle Madone « à patins ». Par conséquent je suis souvent distancé en entrant dans les virages, et dois relancer très fort à leur sortie pour rattracher le groupe. Le freinage n'est pas le seul paramètre à gérer : la nutrition est également essentielle. Surtout ne pas oublier de boire fréquemment, et trouver les bons moments pour grignoter sans se mettre en danger sont des réflexes obligatoires pour arriver au bout d'une telle épreuve.

J'essaie de garder tout cela à l'esprit, et par chance la deuxième montée aux alentours du kilomètre quarante me permet d'augmenter mon capital confiance. Mes camarades de course ne grimpent pas à un train d'enfer, et je peux les accompagner sans trop forcer. Je suis même tenté par moments de les devancer, mais je sais que la route est encore longue, alors je reste sagement calé dans les roues. On enchaîne ensuite avec dix bornes de descente, au cours desquelles je suis époustoufflé par la beauté du paysage : les montagnes alentour et le lac de Vouglans en contrebas sont magnifiques. Je lève un peu le pied pour admirer tout cela, jusqu'au franchissement du barrage puis du village. Il faut vite « remettre quelques dents » et se replonger dans l'effort : une nouvelle ascension est déjà là, et si je me souviens bien des discussions de la veille, il s'agit de la plus sérieuse du jour. Bien que nous ne soyons ni dans Joux-Plane ni dans la Loze, les deux montées souvent citées par notre Chef à titre de comparaison, je sens dès le pied de la bosse que je suis trop rapide. Le cardio monte trop haut et les cuisses commencent déjà à piquer. Je décide donc de monter la chaîne encore un peu plus haut sur la cassette et de pédaler plus en souplesse. Nous ne sommes pas encore à mi-course, la journée sera encore longue...

Je continue à m'hydrater très fréquemment, d'autant plus que le ravito approche, et offrira la possibilité de remplir les bidons. Idéalement placé à la moitié du

Quelques minutes plus tard, la troupe est de retour à l'hôtel et se prépare à la deuxième étape intéressante du séjour : le restaurant du samedi soir ! Étrangement, notre bon Laurent (qui n'est pourtant pas le plus petit mangeur du groupe) ne répond pas présent à l'appel... Une grosse migraine le cloue dans sa chambre, et c'est malheureusement sans lui que nous rejoignons le très bon restaurant italien où nous allons emmagasiner les calories que nous dépenserons en pédalant quelques heures plus tard. Efficacement et très joliment servis en pâtes pour certains et pizzas pour d'autres, nous passons une très agréable soirée, en évoquant nos entraînements passés et envisageant nos vitesses moyennes pour la course qui approche (des chiffres Chef, des chiiiiiffres !) En tant que grand frère attentionné, Nico U commande une pizza en fin de repas pour l'apporter à son frangin semi-coma-teux... A ce moment-là, la course semble très compromise pour lui, mais il saura une nouvelle fois nous surprendre.

En effet, après une nuit forcément pas très sereine, le sommeil agité en raison de l'excitation d'avant course, c'est un Laurent revigoré, surmotivé et déjà en tenue qui débarque au petit déjeuner du dimanche matin ! Chacun recharge une dernière fois les batteries, car il va en falloir de l'énergie pour espérer franchir la ligne d'arrivée... Nous sommes neuf membres du groupe à avoir choisi le grand parcours : les deux Eric P et R, les frangins Nicolas et Laurent U, Fred, François, Olivier, Corentin et moi. Au programme : 165 km

ÉVÉNEMENT CYCLO-SPORTIVE

LA VACHE QUI RIT

2021
2022

LONS-LE-SAUNIER, 29 MAI 2022



parcours, le stand bien garni arrive à point nommé. Après quatre-vingts bornes de vélo, une petite pause est la bienvenue, d'autant plus que les bénévoles présents sont très accueillants et encouragent tous les participants. Une barre protéinée, un grand gobelet de Coca, les bidons mis à niveau, et il est déjà temps de reprendre la route. Je prends la décision pas forcément judicieuse de ne pas me préoccuper des autres, et je repars seul, sans essayer de me fondre dans un groupe. C'est une course totalement différente qui commence pour moi. Après avoir profité de l'effet de groupe pendant trois heures, me voilà tout seul sur un plateau jurassien à plus de 800 mètres d'altitude. Les paysages sont toujours aussi beaux, mais le vent s'est levé et je dois appuyer très fort sur les pédales pour maintenir une allure correcte. Pour rester confiant, je me remémore les mots de Eric P : « les principales difficultés sont dans la première moitié de la course, la deuxième est plus roulante ». Malgré cela, si je dois me coltiner quatre-vingts bornes tout seul avec ce vent, ça risque d'être très compliqué !

Après une vingtaine de kilomètres en solo, j'aperçois un groupe qui arrive derrière moi. Loin de vouloir maintenir un semblant d'échappée solitaire, je coupe les gaz et me laisse rejoindre pour profiter à nouveau de l'aspiration du groupe. C'est une nouvelle très grosse partie de manivelles à laquelle je prends part. Malgré plus de cent kilomètres déjà parcourus, nous avançons à pleine vitesse, aidés par un relief plutôt favorable. Le groupe qui compte lorsque je m'y greffe une dizaine de rouleurs avale au fur et à mesure d'autres participants essouffés, puis un autre petit groupe. Tout le monde grimpe dans le wagon et c'est bientôt un train d'au moins vingt-cinq passagers qui avance à pleine vapeur. Une moto de l'organisation vient se placer quelques mètres avant ce beau peloton et impose aux automobilistes arrivant en face de serrer leur droite. Les carrefours bien sécurisés nous évitent de ralentir, et nous avons la chance d'être encouragés par les quelques spectateurs présents au bord de la route. Très grosse montée d'adrénaline aux alentours du kilomètre cent-dix : les jambes tournent encore bien, on avance très vite, les sensations de course sont géniales.

De surcroît, j'ai la chance de partager quelques instants avec le Chef en personne ! Alors qu'il accompagne amoureuxment Madame qui effectue là sa première cyclo-sportive, le groupe dans lequel je suis calé dépasse le couple Donius. Je m'en rends compte un peu tard, après avoir doublé Stéphanie, mais j'ai quand même le réflexe de signaler ma présence à Jean-Georges en lui chuchotant (à ma façon) un petit salut amical. Ni une ni deux, celui-ci décide de s'accrocher au groupe pour venir échanger quelques mots avec moi. Craignant que son accélération ne déclenche une scène de ménage, je lui conseille délicatement (à ma façon encore) de ralentir et d'attendre sa femme ! Tu n'en as peut-être pas eu l'impression, mais ce fut un plaisir de partager ces quelques tours de pédale avec toi mon cher JG !

Le peloton se réduit considérablement au passage du dernier ravito. Contrairement à beaucoup de mes camarades du jour, je choisis de ne pas m'y arrêter, et je me retrouve à l'avant d'un petit groupe de huit personnes. J'appuie vraiment fort pour emmener le groupe pendant deux ou trois bons kilomètres, mais je sens que j'atteins mes limites. Le cardio s'emballa et les cuisses brûlent sérieusement. Je me décale et laisse deux autres membres du groupe prendre le relai. Nous évoluons ainsi, avec trois relayeurs et plusieurs suiveurs pendant quelques kilomètres, jusqu'à ce qu'un des relayeurs décide de prendre définitivement les choses en main. Il appuie généreusement sur les pédales et en remet une couche dès que l'un de nous se présente pour l'aider. Nous sommes deux ou trois à forcer pour rester avec lui, jusqu'au pied de la dernière bosse aux alentours du cent-cinquantième kilomètre. Sachant que c'est la dernière et qu'il me reste un peu de jus, je décide de m'accrocher à notre leader et constate rapidement (avec une pointe de fierté, je dois l'avouer...) que nos compagnons de route coïncent les uns après les autres.

Je terminerai donc la course avec Patrice le baroudeur. Nous échangeons quelques mots en gravissant les presque quatre kilomètres du dernier raidillon, puis nous nous

ÉVÉNEMENT CYCLO-SPORTIVE

LA VACHE QUI RIT

2021
2022

LONS-LE-SAUNIER, 29 MAI 2022



entraidons pour maintenir une bonne vitesse sur les derniers kilomètres qui mènent à Lons-le-Saunier. L'esprit de compétition laisse alors la place à la camaraderie et à la solidarité, car même si on ne se connaissait pas quelques minutes auparavant, c'est main dans la main et sourire aux lèvres que nous franchissons la ligne d'arrivée, après 5h41 de course, dans une belle émotion que je tiens à partager le plus vite possible avec mes amis de l'ASCM. Philippe était présent sur la ligne pour me féliciter, et après avoir récupéré ma « vachement » belle médaille de finisher, et déposé mon vélo à la consigne, je retrouve Nicolas F, Eric R et Pascal qui en avaient terminé plus tôt. Philippe et Virginie sont là aussi. Quel plaisir de revoir les copains ! Cependant je comprends vite qu'il y a quelque chose qui cloche... Où est Corentin ? Le jeunot du groupe est costaud, il est forcément arrivé avant moi ! Malheureusement en consultant mon téléphone je comprends la raison de son absence : un freinage hasardeux sur un pneu arrière à plat, et dès le kilomètre trente, il s'est retrouvé à terre... Choc violent au coude droit, ambulance, hôpital... Si la prise en charge fût rapide et efficace, on ne peut pas en dire autant des médecins jurassiens qui, à l'image du vélociste cité plus haut, semblent manquer cruellement de professionnalisme. En effet, après des examens complémentaires à Strasbourg, les contusions et l'hématome diagnostiqués à Lons-le-Saunier s'avèrent en réalité être une double fracture du coude et un arrachement du ligament ! La journée de Corentin avait donc pris une tournure inattendue, plutôt triste et carrément douloureuse. Mais il en aurait fallu bien plus pour l'abattre, car malgré sa mésaventure notre jeune équipier gardera le sourire et n'aura aucune parole négative pendant tout le reste du week-end. Chapeau bas Corentin, quelle force mentale !! Et vivement la prochaine course, pour que tu nous prouves encore une fois que la relève de la section est assurée ! Les finishers de l'ASCM se réunissent dans l'aire d'arrivée pour attendre et accueillir triomphalement les collègues encore en course, qui font un joli tir groupé aux alentours de 14h, puisqu'en l'espace de quinze minutes, c'est d'abord Eric R, puis le couple Jean-Georges et Stéphanie, et enfin Fred qui en terminent, le poing levé et le regard ému d'être arrivés au bout de ce défi. Une petite demi-heure plus tard, c'est le bouquet final puisque le quatuor François, Olivier, Laurent et Nico U franchit la ligne d'arrivée après 165 km parcourus ensemble. Un bel exemple d'esprit d'équipe qui porte une nouvelle fois très haut les valeurs de la section cyclo de l'ASCM : une convivialité de tout instant, une solidarité exceptionnelle et une entraide sans faille pour affronter les difficultés, qui rendent ces moments de sport bien plus riches qu'une simple compétition limitée à un classement ou à un chronomètre.

L'ensemble de l'équipe se retrouve ensuite autour du repas de fin de course, chacun gardant dans les yeux ce mélange de fatigue et de fierté typique d'après-course. Une petite ambiance est assurée par la tombola au cours de laquelle nous aurons même un gagnant (puisque Nico U repartira avec une belle tenue de vélo), mais l'envie de rentrer à l'hôtel prendre une bonne douche devenant pressante, on ne s'éternise pas dans le grand hall. Avant de partir, nous récupérons le vélo de Corentin et c'est d'abord Philippe puis Eric R qui se livrent à un numéro d'équilibriste pour ramener à bon port la monture du benjamin du groupe. Les deux petits kilomètres qui nous séparent de l'hôtel sont parcourus au ralenti, malgré l'impatience grandissante à attaquer le dernier acte de ce beau week-end : apéro + resto ! Ainsi la douche est rapidement suivie d'un rassemblement sur la terrasse de l'hôtel, où nous vidons quelques bières en refaisant la course. Nous savourons pleinement ce moment convivial et le poursuivons par un délicieux repas, copieux et plutôt arrosé, au cours duquel chacun évoque ses impressions et ses émotions sur la course fraîchement achevée. Divers sentiments se mélangent : plaisir, soulagement, fierté, et même une pointe de nostalgie car ce nouvel épisode des aventures de la section cyclo de l'ASCM touche déjà à sa fin.

En guise de conclusion, permettez-moi de féliciter et de remercier tous les participants qui, par leur bonne humeur et leur bienveillance, auront une nouvelle fois fait de ce week-end sportif un moment d'exception. J'adresse tout particulièrement un énorme MERCI à notre responsable de section Jean-Georges DONIUS pour cette nouvelle organisation parfaite. Vivement la prochaine !

CONTACTS ascmcyclo@creditmutuel.fr

RESPONSABLE DE L'ÉVÉNEMENT

Jean Georges DONIUS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Matthieu FARGETTON

SECTION ASCM SALLE

2021
2022



ON EST DE RETOUR

C'est quoi l'ASCM Salle - Salle de sport du Wacken ?

L'ASCM Salle est une section de l'ASCM. L'ASCM Salle, pour la saison 2022-2023, c'est :

- 2 salles de sport sur site du Wacken 1 : la « grande » et la « petite » dénommées respectivement « Energie » et « Synergie ». Elles sont équipées de matériel (utilisé uniquement lors des activités proposées) :
- des vélos : où tu peux pédaler dix fois plus vite que ton voisin, sans jamais le doubler,
- des rameurs : pour ramer au sec bien qu'ils fonctionnent avec de l'eau,
- des poids, des haltères, des barres de pump, des roulettes à abdos, des TRX et tout un tas d'objets de torture. L'imagination n'a pas de limite !
- des tapis, des coussins et même des plaids pour les cours les plus « doux »,
- une sono dans chaque salle pour accompagner les cours des plus vibrants aux plus relaxants.
- Plus de 30 activités sont proposées chaque semaine : réparties du lundi au vendredi :
 - *avant le boulot,*
 - *sur la pause déj',*
 - *et en soirée.*

Il y a de tout ! Du cardio, du renfo : muscu, pilâtes, en passant par du « tout doux » : yoga, stretching.

- 13 coachs pour vous encadrer, vous motiver et vous aider à progresser chaque semaine.
- 2 vestiaires avec des douches (1 vestiaire femme, 1 vestiaire homme).
- 2 forfaits annuels : mono créneau et multi créneaux, selon que l'on souhaite faire du sport une fois par semaine ou plusieurs fois.

SECTION ASCM SALLE

2021
2022

L'ASCM Salle, c'est aussi une nouvelle équipe de 5 co-responsables bénévoles, dynamiques et motivées* qui redoublent d'efforts pour essayer de gérer au mieux tout ça : Elodie, Linda, Nedjma, Mounia & Andreia.

**[NDLR] : On a plus de qualités que ça, mais on n'avait pas la place :D #humour*

L'an passé, nous avons proposé un petit sondage. Nous remercions tous les adhérents qui ont pris le temps d'y répondre.

Le planning a été ajusté en conséquence et nous espérons qu'il vous plaît !

En nouveautés notamment : de nouveaux créneaux de yoga, un cours de stretching, du HIIT, de la PPG et un cours de « Multicardio ».

N'hésitez pas à consulter le planning sur le site de l'ASCM, onglet « SALLE DE SPORT DU WACKEN », sous-rubrique : « Planning ».



Qui peut venir à l'ASCM Salle ? Absolument tous les salariés : vous êtes tous les bienvenus !

Que vous soyez déjà sportif et souhaitiez compléter votre entraînement par quelques cours encadrés par des coachs :

Alors la salle est faite pour vous !

Que vous souhaitiez maintenir votre forme :

Alors la salle est faite pour vous !

Que vous souhaitiez reprendre le sport, mais n'arriviez pas à trouver la motivation ?

L'appel du canapé en rentrant est trop fort ? Une fois à la maison, on s'assoit cinq minutes, et hop, impossible de repartir.

Il fait froid dehors,

Tout seul, ça m'ennuie,

Je ne sais pas comment m'y prendre, j'ai peur de mal faire, j'ai peur de me faire mal etc.

Alors la salle est faite pour vous !

Que vous soyez adhérent fidèle :

Alors la salle est faite pour vous ...

ET MERCI !

SECTION ASCM SALLE

2021
2022

CONTACT

Toutes les informations sur la section :

- Sur le site de l'ASCM (<https://ascreditmutuel.fr/>)

Rubrique « salle de sport du Wacken » :
n'hésitez pas à consulter le planning
ou la Foire Aux Questions (FAQ)

- Par la boîte aux lettres de la section :
ascmsalle@creditmutuel.fr

RESPONSABLES DE LA
SECTION

Linda MELOUNOU,
Nedjma BENELHADJ,
Elodie ROLLAND,
Mounia NATI, Andreia
PIRES DE FREITAS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Andreia
PIRES DE FREITAS

Alors, n'hésite plus, et rejoins-nous ! Tu pourras
(entre autre) :

- Prendre plaisir à se voir littéralement dégouliner
: « La sueur, une sensation... pure. »
- Prendre plaisir à sentir la courbature arriver... Et
oui, on confirme, ça sera pire demain
- Ne manquerait-il pas que les coups de fouets ?
Ah non, on ne joue pas dans cette catégorie...

Même si avec les TRX, parfois... on a des doutes !

- Prendre plaisir à découvrir comment les coaches
peuvent créer des exercices si anodins mais qui
font si mal
- Prendre plaisir à bouger ensemble et entendre
le rôle de son voisin « Aaaaah, j'en peux plus »
- Prendre plaisir à voir que pour certains, le plus
dur... ben c'est le stretching ! Oh dieu de la sou-
plesse, aie pitié et aidez-nous à déraïdir tout ça !

Pas d'excuses : on est sur site du Wacken 1,
pas de perte de temps, les douches sont là,
on est au chaud, on est encadrés.

Laissez-vous guider !

Venez découvrir l'effet de groupe !

Venez-vous dépenser avec nous !

Venez progresser avec nous, vous dépasser !

Osez !

Parce que la section ASCM Salle
- Les salles de sport du Wacken fonctionnent
grâce aux bénévoles, mais pas que.

Parce qu'elle existe bel et bien grâce à vous
et pour vous, nous aurions besoin d'un petit
coup de main.

Parce qu'on ne peut pas avoir nos 10 yeux
partout, ni faire participer nos 10 jambes
à toutes les activités.

Alors, nous faisons un « appel au peuple » !

Nous sommes à la recherche de
« Correspondants Salle »,
l'idée est d'avoir un interlocuteur privilégié
pour chaque activité.

Nous recherchons un adhérent régulier de ladite
activité, qui souhaiterait nous aider
à améliorer les échanges entre les adhérents
et nous : remonter un incident, indiquer
du matériel cassé, indiquer s'il y a une panne etc.



On compte sur vous !

Cette saison 2021-2022 aura été riche en événements pour les aikidokas de l'Alliance Sportive du Crédit Mutuel (ASCM), entre passages de grades, stages et venues d'invités de marque... de quoi redonner le sourire après la pause forcée liée à la Covid-19 !

En commençant par la participation à la fête du sport de l'ASCM à la Japan Addict, convention strasbourgeoise dédiée à la pop-culture japonaise, mais aussi en faisant venir des aikidokas renommés comme Marc Bachraty ou Philippe Gouillard et en finissant par une fête de fin d'année, la section a été bien occupée durant cette saison.

RÉSULTATS

Comme nous l'avons vu supra, la saison 2021-2022 est synonyme de réussite pour les aikidokas de la section, à commencer par leur professeur, M. Bruno JOUAULT, qui a obtenu, après passage devant un jury, son 5ème DAN GODAN.

Cette saison a permis à sept aikidokas d'être récompensés par leur travail et d'obtenir leur grade de 1er DAN – SHODAN. Parmi ces nouveaux Shodan, quatre sont employés du groupe Crédit Mutuel : M. Christian CIRON, M. Nelson GUIMARÃES, M. Philippe LARCHER et M. Régis STRUB.

Ce grade leur octroie le droit de désormais porter une ceinture noire qui leur a été remise par leur sensei sous les applaudissements de l'ensemble des membres de la section aikido.

D'autres membres de la section ont été récompensés par leur investissement durant la saison en validant le passage au grade supérieur après un passage de grade interne au club.

Bravo à M. Antoine BRUN (5ème kyu), Mme Aurélia HENRICH (3ème kyu), M. Simon RISPAL (4ème kyu) et M. François STRUB (3ème kyu).



SORTIES LUDIQUES

Soulignons également la bonne entente et la bienveillance du groupe, tant sur le tatami qu'en dehors. En effet, des sorties sont régulièrement organisées, telles que des escape games, des randonnées ou encore une virée en canoë-kayak, sans compter les pots après le cours du vendredi ou encore des sorties au restaurant.



PROJETS ET PERSPECTIVES

Pour cette nouvelle saison 2022-2023, les cours auront lieu le lundi à 20h30 et le vendredi à 20h au Club des Arts Martiaux Ding-sheim-Griesheim, ainsi que le jeudi à 12h15 au Centre Sportif Nelson Mandela. La section pourra ainsi s'entraîner trois fois par semaine. En sus, la section pourra bénéficier des cours à thème les samedis ou même continuer à s'entraîner pendant les vacances scolaires. Nouveauté cette année, des aïkidokas vont se porter candidats au Brevet Fédéral en vue d'obtenir le diplôme d'enseignant.

Philippe Larcher / Aurélia Henrich

CONTACTS ascmaikido@creditmutuel.fr

RESPONSABLE DE LA SECTION	Philippe LARCHER
ADJOINT DU RESPONSABLE	Christine SCHMITT-RISSE
ENSEIGNANT	Bruno JOUAULT
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Philippe LARCHER Aurélia HENRICH



REMISE DES PRIX RUN & TRAIL' ENTREPRISE 2020 - 2021



Après un contexte sanitaire difficile, le Comité Départemental du Sport Entreprise 67 nous a convié à une grande soirée des remises des Trophées au basket Center de Strasbourg le 11 mars 2022.

Une belle soirée très attendu et agréablement orchestré par son président Thierry COURDENT et ses acolytes Eric SCHWARTZ et Frédéric PERNET pour la partie Run&Trail Entreprise et Lauriers du sport.

Nous avons eu l'honneur d'être accompagné de notre directeur général adjoint Claude KOESTNER et de notre président Jacques GUERRINI

Le Run&Trail Entreprise est la définition de faire de la course à pied un sport collectif ...



RUNNING

2021
2022

SPÉCIAL

REMISE DES PRIX RUN & TRAIL' ENTREPRISE 2020 - 2021

A la base le running est un sport individuel mais avec le Run&Trail Entreprise ce n'est plus le cas :

**On court avec son équipe,
On court pour son équipe
et surtout On court en étant
soutenu par son équipe.**

Cet esprit d'équipe additionné aux bienfaits du running pour la santé (physique et mental) a attiré une vingtaine de nouveaux coureurs à s'inscrire à ce challenge.

Pour la saison 2019/2020, nous avons eu 6 équipes : 3 pour le Run'Entreprise et 3 pour le Trail'Entreprise.

Une saison très particulière où nous avons vu des courses annulées.

Pour la 1ère du lancement du Trail'Entreprise et sur 2 Trails qui ont pu se faire, voici le classement symbolique :

l'équipe ASEMS-Athlé termine 1ère, talonnée par ASCM - Fantastic Five et ASCM - Pattes Presto

Pour le Run'Entreprise, l'ASCM-Les St'Aar et l'ASCM – Les Wunderb'Aar ont pris la 1ère et la 2ème place du classement.

Pour la saison 2020/2021, nous avons eu 3 équipes : 2 pour le Run'Entreprise et 1 pour le Trail'Entreprise

Le Run'Entreprise s'est joué sur un challenge fratricide entre l'ASCM – Yin et l'ASCM-Yan qui ont pris la 1ère et la 2ème place du classement

Pour le Trail'Entreprise, nous avons pris la 2ème place au classement général.

Pour conclure, le CDSE67 a ouvert les festivités autour d'un buffet



**Run and
be happy !**



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Frédéric NGUYEN

ADJOINT DU RESPONSABLE

Cédric GRENADOS

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Frédéric NGUYEN

**L'AVENTURE CONTINUE,
REJOIGNEZ-NOUS :**

ascmcourseapiéd@creditmutuel.fr

RUNNING

 2021
2022

COHÉSION

RESPECT
PERSÉVÉRANCE
ESPRIT D'ÉQUIPE
ENGAGEMENT
SOLIDARITÉ

IMMERSIF

DÉPASSEMENT DE SOI
OSER ALTRUISME

UNITÉ

11 mots en acrostiche qui font de notre section Course à pied toute son identité, menée avec brio par notre responsable de section Frédéric NGUYEN et son adjoint Cédric GRENADOS.

Tout au long de l'année, que l'on soit débutants, confirmés ou experts, nous avons la chance de pouvoir compter sur les talents de notre coach en activités physiques Maxime BRUMM (au rythme de 2 fois par semaine, les mardis et jeudis de 12h15 à 13h15 au stade de l'III). Il a le don pour concocter des séances adaptées à tous les niveaux. Des échauffements intensifs avec les élastiques que l'on adore détester en passant par du renforcement musculaire avant de passer à des épreuves d'endurance ou de fractionné, tout est bon pour nous faire souffrir mais toujours avec le sourire !. Les programmes d'entraînement sont à chaque fois inédits et permettent de se dépasser pour se préparer au mieux aux événements sportifs de l'année.

Merci Maxime pour ce que tu nous apportes et mention spéciale aux exercices de mouvements désynchronisés qui donnent toujours de belles chorégraphies... désynchronisés

En compétition, la section Course à pied participe activement aux Challenges Run'Entreprises et Trail'Entreprises 2022. Elle a pour cela réussi à constituer 3 équipes rassemblant 25 sportifs (Running Alliance, Aar'tistes et Sur'Vitaminés). Dans ces compétitions, au-delà de la performance qui passe au second plan, les valeurs humaines prennent tous leurs sens.

Retour d'expérience sur les foulées des Cuirassiers de Reichshoffen qui a démarré avec un covoiturage des plus sympathiques pour faire connaissance avec une partie de l'équipe (big up Julie, Marylène et Alain). Les 10 kilomètres comportent des dénivelés assez brutaux, notamment au 7ème kilomètre qui a marqué les esprits ! En difficulté dans cette grande montée, j'ai pu compter sur le soutien inconditionnel de notre cher Ludo et ses paroles motivantes pour me dépasser en atteignant péniblement le haut de la montée, trouver la force et aller au bout ! Après l'arrivée de chacune et chacun, nous avons poursuivi avec le sourire en prenant quelques photos pour immortaliser ce beau moment de sport et cohésion.



RUNNING

2021
2022

Le deuxième événement a concerné les Courses de Strasbourg. Un nouvel exemple d'esprit d'équipe. Nous avons été 160 sportifs (élus, salariés, conjoints et enfants) sur divers types de course allant de la marche au Challenge 31,1km en passant par le 5km ou encore le 10km.

Grâce à votre implication et à une organisation sans faille de Frédéric,

nous avons remporté la 1ère place au challenge du nombre dans la catégorie Entreprises plus de 50 salariés : une grande fierté pour notre section. Les Courses de Strasbourg s'étaient déroulées le 8 mai 2022 sous une forte chaleur mais ça ne nous a pas arrêté ! Nous avons affronté le bitume ensemble pour porter fièrement les couleurs du Crédit Mutuel jusqu'au dernier virage, où devant l'effervescence des spectateurs et de leurs encouragements, nous avons pu finir en grande foulée malgré la fatigue (clin d'œil à Damien et Ludo pour nos arrivées) !



Hors de ces compétitions, le Crédit Mutuel a organisé son premier Challenge connecté sur 5km et notre section l'a fait en version déconnecté.

Nous étions près d'une vingtaine de la section à avoir pris part à cet événement national. Chacun selon ses possibilités a essayé de repousser ses limites au son de la voix de Fernand KOLBECK et son mégaphone ! Des RP sont tombés ce jour, avec des chronos incroyables et 2 athlètes, Aymeric et Julie, ont pu fouler le mythique stade Charléty pour concourir dans des conditions dignes des plus grands professionnels avec 14 autres salariés qualifiés.

Rappelons les mots d'Aymeric : « J'ai adoré chaque tour de piste par 29°C. Super ambiance dans ce stade et super événement ! Et super content de ma performance avec une référence officielle sur 5K »

et ceux de Julie : « C'était une très belle expérience ! Je ne savais pas à quoi m'attendre avec cette chaleur et ce départ en fin de soirée, mais l'adrénaline était bien là ! J'avais le smile à chaque tour de piste, le plaisir de courir et la concentration m'ont tellement envahi que je n'ai pas suivi mon classement. Une belle surprise quand mon nom a été appelé pour la 3ème place. Je suis trop contente ».

Et un énorme bravo aux 4815 collaborateurs de Crédit Mutuel Alliance Fédérale qui ont parcouru 146 399 km durant la période du Challenge, ce qui a permis à la Fondation Crédit Mutuel Alliance Fédérale de remettre un chèque de 150 000€ en faveur de Emmaus Connect.

RUNNING

2021
2022

Nous avons également participé à l'Ekiden de Strasbourg (marathon en équipes).

La dernière édition du 3 avril 2022 à Strasbourg avait rassemblé 10 sportifs de la section pour un relais à 4 et à 6. Une médaille de bronze a été décrochée par l'équipe de 4 en mixte !

Un grand bravo à vous toutes et tous !



Puis nous avons enchaîné pour mobiliser un maximum de participants pour La Strasbourgeoise en octobre. Résultat une belle 2ème place au challenge du nombre catégorie Entreprise.

Run and be happy !

La section course à pied / athlétisme était à la fête aux jeux nationaux du sport entreprise à Tours.

Fort de 17 médailles, dont 12 en Or, la course à pied a été un grand pourvoyeur de médailles pour l'Alliance Sportive du Crédit Mutuel sur ces jeux.

Respect , convivialité , force et honneur ont été les lignes directives de nos athlète.



Les résultats :

Médailles d'Or :

- Marina Doisne (Orléans) sur : 400m / 800m / 1500m / 5000m piste / 10km nature (scratch et par catégorie)
- Cédric Grenados (Strasbourg) sur : 100m / 200m / 400m / Saut en longueur / relais 4 x 100m
- Benoit Danré (Orléans) sur : 5 km nature

Médaille d'Argent :

- Cédric Grenados (Strasbourg) sur : 100m toutes catégories

Médailles de Bronze :

- Cédric Grenados (Strasbourg) sur 800m / 1500m / lancer de poids / saut en hauteur

Nous espérons vous compter nombreux à chausser vos baskets, faire de jolis SMILES (dédicace à Julie) et rejoindre notre grande Famille sur les pistes !

Pour conclure, osez bouger et comme dirait Sénèque : ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas.

C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Frédéric NGUYEN
ADJOINT DU RESPONSABLE	Cédric GRENADOS
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Jean-Baptiste FAZI - Cédric GRENADOS

CYCLO

2021
2022

Une fois de plus en 2022 la section Cyclo de l'ASCM n'a pas attendu le printemps pour se remettre en selle. Dès le début du mois de janvier, nous n'avons pas hésité à sortir nos biclous sur les routes froides du Kochersberg, pour les sorties toniques ou loisir du mardi midi, selon le parcours choisi. Deux ou trois participants pour les premières, puis rapidement six ou sept, et même parfois une dizaine de rouleurs dès les premiers jours du printemps. Idem pour les sorties longues du week-end : à partir de la fin du mois de février, nous allongeons les distances et entamons les premières grimpettes sous la houlette de Philippe. Comme chaque année, il faut jongler avec



la météo parfois hasardeuse, mais on sait que LA cyclo-sportive de l'année arrivera vite, alors on ne ménage pas nos efforts pour être au top avant l'été, avec notamment deux sorties sur les jolies routes des Hautes-Vosges. Le 29 mai, un joli peloton de quinze membres de l'ASCM fait chanter les dérailleurs lors de la cyclo-sportive La Vache Qui Rit, au départ de Lons-le-Saunier. Une superbe épreuve sur les routes du Jura, ouverte à tous les cyclistes, novices ou confirmés (voir article dédié). Encore quelques belles escapades en montagne et des sorties de midi plutôt rythmées au mois de juin, et même si les sorties « section » se font plus rares en été en raison des vacances de chacun, on

n'hésite pas à braver la canicule pour aller rouler de temps en temps. La rentrée arrive, la température redevient plus raisonnable, et les sorties se poursuivent, avec toujours pour maîtres-mots plaisir, solidarité et esprit d'équipe... et il en sera de même tout l'hiver, et l'année prochaine également ! Nous continuerons à proposer deux parcours lors des sorties de midi, et la cyclo-sportive qui sera choisie comme sortie annuelle de la section proposera elle aussi plusieurs parcours, afin que chacun puisse se faire plaisir quel que soit son rythme et son niveau de pratique. La section cyclo est ouverte à toutes et à tous les fans de vélo, alors contactez-nous et venez élargir le peloton de l'ASCM !



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Jean-Georges DONIUS

ORGANISATEUR DES SORTIES

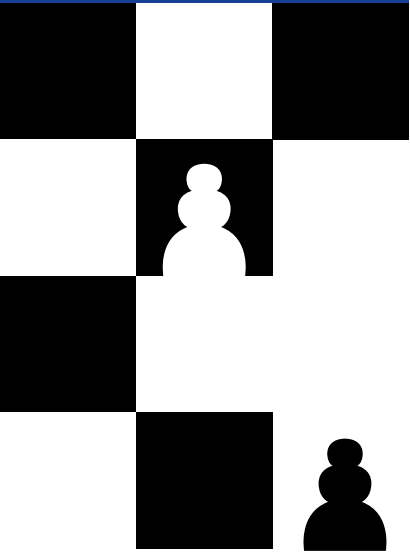
Philippe SOUDIER

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Matthieu FARGETON

ÉCHECS

2021
2022



ESSAYEZ CFB, CGE7 OU ENCORE F5

En 2021-2022, avec 8 membres, la section échecs passe aux rencontres non virtuelles. Achats des deux premiers jeux et de la première pendule !

En 2022/2023 : test d'une méthode d'entraînement sur Lichess.org : Problèmes et parties puis études en groupe. A partir du tableau de bord des problèmes, de l'arbre d'ouvertures et de l'analyse de parties jouées.

Et surtout, des moments de convivialité :A la cafétéria du WACKEN ou en salle Grand Est, lors des pauses midi. Voir certains mardi soir 20h30 à la Perestroïka.

Joueurs de tous niveaux, (débutants qui souhaitent transmettre ce sport à leurs enfants par exemple, ...) enrichissez la section !

Montant de la cotisation 10 Euros pour tous. (Hors cotisation obligatoire à l'ASCM)
Participation à la carte chacun à son rythme.



Tableau de bord des problèmes
S'entraîner, analyser, s'améliorer



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Claude WAECKEL	CLAUDEFICS SUR HTTPS://LICHESS.ORG
ADJOINT DU RESPONSABLE	Danny BORDENAVE	
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Claude WAECKEL	ASCMECHES@CREDITMUTUEL.FR

ESCRIME

2021
2022

La saison 2021/2022 aura eu le privilège d'être la première saison complète depuis les confinements. C'était donc une reprise avant tout. Les clubs ont consolidé leurs effectifs et repris un rythme normal.

Au sabre : le SUC a pris la médaille de bronze à l'épreuve universitaire masculine par équipe.

En escrime artistique, les Cadets de l'III ont effectué 4 représentations la saison dernière, parmi lesquelles : les journées du patrimoine, le festival du jeu de rôle à Kayersberg et la Japan Addict au Zénith de Strasbourg.

Les clubs d'Escrime espèrent pouvoir capitaliser sur les excellents résultats de l'escrime française aux derniers mondiaux pour voir leur fréquentation augmenter la saison prochaine. Les deux clubs strasbourgeois ont repris leurs activités en septembre et proposent, à eux deux, le panel complet de l'escrime : fleuret, épée, sabre, sabre laser et escrime artistique.



La troupe d'escrime artistique a repris sur les chapeaux de roues avec une participation aux journées du patrimoine et aux médiévales d'Eschau en septembre. Et déjà deux rendez-vous sont planifiés les premiers week-ends de mai et juin 2023 : Kayersberg et le Zénith de Strasbourg.

Si vous êtes intéressés par l'une de ces activités, n'hésitez pas à me contacter, je me ferai un plaisir de vous renseigner.



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Julien FAU

JULIEN.FAU@E-I.COM

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Julien FAU

FOOTBALL

2021
2022

- 2 sessions par semaine, les lundis et jeudis de 12h15 à 13h30 au stade de l'III au Wacken
- Après 2 saisons marquées par les différentes vagues de Covid, le redémarrage de la section fut compliqué mais nous commençons à retrouver un bon petit groupe mais toujours partants pour accueillir de nouvelles personnes.

Qu'ils ont fière allure, ces gladiateurs des temps modernes qui s'affrontent toute l'année quelles que soient les conditions : qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente ou sous la canicule. Au terme de matchs épiques sur un terrain sur lequel l'herbe ne repousse pas, ils ne craignent que la défaite (ni la douche froide en plein hiver) et se rêvent tous de devenir le héros de la session en marquant le traditionnel but en or.

N'hésitez pas à contacter Nicolas BOHN ou Johann FADALTI pour rejoindre les séances de Foot Loisir. Si vous souhaitez faire de la compétition en Foot7 Entreprise, vous pouvez contacter Marien RITZENTHALER.



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Laurent DELATTRE
ADJOINT DU RESPONSABLE	Marien RITZENTHALER
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Nicolas BOHN

2021
2022

ET SI LE GOLF
C'ÉTAIT POUR VOUS ?

All You
need
is Golf

Venez nous rejoindre

Notre section comprend plus de 60 passionnés de la petite balle blanche et propose des cours collectifs, des accès au golf de la Wantzenau, des sorties amicales sur des parcours de la région y compris outre Rhin, de la compétition au travers des rencontres Corpo Entreprises, ...

Nous prévoyons d'organiser une initiation, inscrivez-vous par mail à notre B@l ascmgolf@creditmutuel.fr pour être informé de la date

"Non le golf c'est pas pour moi...
Sport de bourges, même pas un sport d'ailleurs ..."
J'entends cela trop souvent !

Et si vous vous laissiez tenter
et séduire par un sport qui a tout
pour plaire... à tout le monde !



Des raisons pour le découvrir :

- Des sensations : avant tout, le golf c'est ça. Et vous le sentirez à la première bonne balle tapée. Un sentiment qui vous donnera irrémédiablement l'envie de recommencer. Puis viendront les longs putts, les coups osés qui passent, les bons scores sur le parcours, ...
- Du maintien en forme : certains affirment que ce n'est pas un sport. D'un certain côté ils ont raison, au niveau effort ce n'est pas du triathlon. Cela dit, un 18 trous c'est en moyenne 6 à 8 kilomètres de marche, 1 400 Kcal consommées. Le swing demande de la concentration, une bonne souplesse, et le choix du club réclame beaucoup de lucidité.
- Un mental d'acier : votre principal adversaire, c'est souvent vous-même ! Les nerfs peuvent être mis à rude épreuve, ce qui permet de développer de bonnes capacités de concentration et de sang-froid.

- Un sport adapté à tous les âges et à tout le monde : une des seules activités où l'on progresse toute sa vie. Le swing s'adapte à l'âge, et se bonifie. Contrairement aux idées reçues, les clubs sont très accueillants, qui que vous soyez, et très ouverts aux débutants.
- Un cadre exceptionnel : de la verdure, des bosquets, des arbres, de l'eau, et même du sable. C'est une vraie activité de plein air. Le temps d'une partie, vous êtes un peu dans un autre monde : cela permet de vraiment déconnecter et souffler !
- Une philosophie : au golf il y a les règles, et ce qu'on appelle "l'étiquette". Pas du snobisme, mais une sorte de savoir vivre, vis à vis du parcours, et des autres.
- Un sport en plein essor en France : c'est le 5ème sport le plus pratiqué en France. Depuis le COVID, le nombre des golfeurs n'a cessé de progresser.



CONTACTS

ASCMGOLF@CREDITMUTUEL.FR

RESPONSABLE DE LA SECTION

Marie PERROT STUDER

ADJOINT DU RESPONSABLE

Gregory BRAME / Materne EBEL

REDACTEUR DE L'ARTICLE

Marie Perrot Studer



Envie d'évasion, de respirer le grand air, de décompresser :
STOP ! vous êtes au bon endroit !

Venez rejoindre la jeune équipe de golfeurs et golfeuses de Loire-Atlantique sur les nombreux parcours de la région :

- Nantes Erdre
- Carquefou
- Nantes Vigneux
- Golf de l'île d'or
- Golf de La Baule
- Et bien d'autres encore

La section se met en place et propose à tous les licenciés des sorties golifiques de TOUS NIVEAUX.

Le golf est l'un des seuls sports où le niveau n'est pas important mais partager une bonne partie : OUI ! et sans oublier le 19ème trou !

Des sorties accompagnées, pédagogiques et d'autres prestations à définir, laissez-vous tenter et rejoignez nous.



All You
need
is Golf

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Frédéric GRILLOT
ADJOINT DU RESPONSABLE	Sylvain LE GARS
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Sylvain LE GARS

SECTION MONTAGNE & ESCALADE

2021
2022

**LA GAZETTE DES GAZELLES : DES INFOS
COURTES SUR DES JAMBES LONGUES !**

POUR LA NOUVELLE SAISON 2022-2023,
LES ACTIVITÉS DE MONTAGNE SERONT RÉPARTIES SUR 3 SECTIONS :

- L'ESCALADE EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR DANS UNE NOUVELLE SECTION « ESCALADE »
- LA RANDONNÉE PÉDESTRE (OU À RAQUETTES) DANS UNE NOUVELLE SECTION « RANDONNÉE »
- VIA FERRATA, ALPINISME ET SKI DE RANDONNÉE RESTENT DANS LA SECTION « MONTAGNE »

Au programme de la saison dernière :

- 8 randonneurs au Grand Ballon
le 5 septembre 2021
- 5 randonneurs sur l'Ungersberg (Vosges)
le 19 septembre
- 14 randonneurs au Hohlohsee (Forêt Noire)
le 10 octobre
- 23 mangeurs pour la spéciale Saint-Martin
le 11 novembre
- 8 randonneurs à Aubure (Vosges)
le 16 janvier 2022
- 10 randonneurs au Col de Fouchy (Vosges)
le 5 mars
- 3 skieurs au Mont Vélan (Suisse)
les 26-27 mars
- 6 randonneurs au Kaiserstuhl (Allemagne)
le 1er avril
- 7 skieurs pour un raid à ski dans les Ecrins
du 9 au 15 avril
- 21 randonneurs à Mittlach (Vosges)
le 6 mai

- 21 randonneurs en 2 groupes
de niveau à Ovronnaz (Suisse)
du 4 au 6 juin
- 10 personnes pour la Traversée
Tête Blanche – Petite Fourche
les 18-19 juin
- 9 randonneurs à Mittelbergheim
le 26 juin
- 6 personnes en via ferrata et alpinisme dans l'Ortler (Italie)
du 1er au 3 juin
- 4 alpinistes au Piz Buin
les 23-24 juillet
- 6 randonneurs en itinérance sur le Chiemgautour (Bavière)
du 28 au 30 août
- 5 randonneurs au Bonhomme
le 18 septembre
- 8 ferratistes autour du Lac Léman
les 17-18 septembre
- 11 randonneurs à Haslach im Kinzigtal (Forêt Noire)
le 7 octobre
- Et jusqu'à une 20aine de grimpeurs toute l'année en salle
ou sur les falaises de la région



**AU MOINS 410 MOLLETS COURBURÉS
SOUS 205 SOURIRES RADIEUX...
ET AUCUN ABANDON !**

Et nos « spéciales » traditionnelles : la journée crêpes au feu de bois le 11 novembre, le resto de clôture fin novembre, et bien sûr les 3e mi-temps où on qu'on se trouve, à la terrasse d'un refuge, sur les tapis d'une salle, au chaud dans un bistro ou au pire en vrac près du parking !

**Le programme
des sorties à venir
est disponible
sur le site de l'ASCM !**

SECTION MONTAGNE & ESCALADE

2021
2022

LA GAZETTE DES GAZELLES : DES INFOS COURTES SUR DES JAMBES LONGUES !



Et pour l'avenir, laissons nos enfants rêver :

- Dis papa, tu m'emmèneras sur les glaciers quand je serai grand ?

- Tu es sûr que tu veux faire partie de ces hurluberlus qui se fatiguent à monter sur ces tas d'eau gelée qui traînent en haut de certaines montagnes ? De t'épuiser à un truc aussi fastidieux qu'inutile... ?

- Mais oui, ça a l'air trop cool là-haut ! Mais y en a qui disent qu'y aura plus de glaciers...

- Ah ça fiston, c'est vrai que les glaciers des Alpes, ils ont perdu 50% de leur volume en 85 ans entre 1931 et 2016, et ça va de plus en plus vite, ils en ont encore perdu 12% en 5 petites années entre 2016 et 2021.

Les plus optimistes prédisent leur disparition en 2100, mais ça arrivera probablement largement avant. Mais après tout, les sommets perdront quelques mètres d'altitude et n'en seront que plus vite atteints, pour ceux qui tiennent vraiment à y monter à pieds.

- Et pis maman elle a peur à chaque fois que tu y vas, elle dit qu'avec le dégel les rochers ne tiennent plus que tout se casse la gueule, et que bientôt y aura plus personne qui ira là-haut

- Au contraire ! L'Européen moyen, avec ses 11t d'empreinte carbone annuelle, s'applique assidument à rattraper l'américain moyen et ses 21 tonnes. Tu as vu comme il fait chaud l'été depuis 5 ans, et comme c'est pire à chaque fois ? Moi je dis que les canicules à répétition et de plus en plus longues videront les plages et les campagnes, et tout ce petit monde perfusé aux loisirs trouvera un refuge frais et salubre en haute montagne. Il suffira d'y installer des logements en quantité suffisante et d'organiser les couloirs aériens pour les livraisons Amazon et Uber Eats par drones, toute la technologie est là pour que tout le monde puisse y vivre avec tout ce qu'il faut !

- Bah tu crois que tout le monde veut y aller ? c'est quand même un peu sec quand y a plus de glace, et t'es un peu tout seul et loin de tout, non ?

- N'importe quelle montagne des Alpes peut être atteinte en quelques minutes par hélicoptère. Il suffit que le ministre des transports fasse établir des lignes régulières : c'est comme pour le tram, si tu es sûr d'avoir un hélico au moins toutes les 10 minutes à l'arrêt à côté, tu y vas autant que tu veux. Et puis si tu en as marre de ne voir que des cailloux et que tu veux voir d'autres paysages,



SECTION MONTAGNE & ESCALADE

2021
2022



ARÊTE SOMMITALE DE CASTOR (SUISSE)

avec la 5G et les communications satellites à haut débit, tu pourras aller dans le métavers n'importe quand. Comme ça, tu pourras te promener virtuellement dans le jardin public de notre quartier, ou te balader dans une forêt si tu as envie.

- Ok mais les crampons, la cordée, les glaciers, toussa ?

- Regarde les trucs géniaux qu'ils font pour les JO d'hiver en Arabie Saoudite en 2029. Ils maîtrisent à fond les installations dans le désert, du coup ils n'auront aucun souci pour faire des parcs de loisirs en haute montagne. Tu sais, c'est pas compliqué de frigorifier une montagne complète pour y reconstituer un glacier, avec l'eau pompée dans des retenues artificielles qu'on garde pour ça. Et puis toutes les semaines, la glace pourra être fondue pour être regelée selon un paysage différent, chaque semaine tu as un nouveau glacier. Tout le monde pourra alors vivre la vie des premiers alpinistes explorateurs et être parmi les premiers aventuriers à ouvrir de nouvelles voies glaciaires.

- Génial ! Et sinon il y aura quoi d'autre à faire là-haut ?

- Plein de trucs ! Tu imagines, un terrain rocheux dépourvu de glace c'est super pour faire des rallyes en 4x4 ou en quad, par exemple. On pourra mettre des tapis roulants pour monter au sommet, pour ceux qui veulent juste se promener, plein de trucs comme ça.

- Ouah ! Mais ça va coûter super cher alors... surtout si ça ne sert que l'été...

- Mais justement, ces infras pourront être réutilisées toute l'année ! On libère dans l'atmosphère les fluides frigorigènes qui servent à la climatisation des montagnes l'été, ils se heurtent aux couches froides de la stratosphère et hop!, ça crée un micro-effet de serre local qui permettra de maintenir une température agréable l'hiver. On pourra par exemple faire du jet-ski sur les retenues artificielles dont je te parlais avant.

- Espérons qu'il n'y aura pas de grève de l'essence alors !

- Ca c'est pas un souci, les professionnels du tourisme ont la priorité, y aura toujours du carburant là-haut.

- Top ! Mais faut attendre encore longtemps alors pour que ce soit comme ça...

- T'inquiète ! Au rythme où ça se bouge pour pas trop polluer et consommer moins, on y est presque !

CONTACTS

[HTTPS://ASCREDITMUTUEL.FR](https://asccreditmutuel.fr)

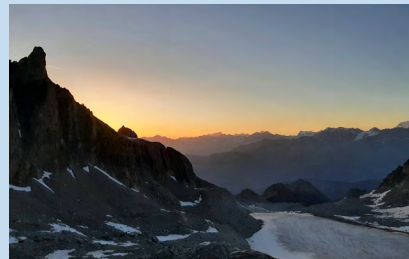
ASCMONTAGNE@CREDITMUTUEL.FR

RESPONSABLE DE LA SECTION

Gilles ANDRÉ

ADJOINT DU RESPONSABLE

Denis HUSSER



NATATION

2021
2022



Le moment tant attendu est enfin arrivé,
C'est reparti pour le grand plongeon !!

Chaque lundi soir nous retrouvons notre terrain de jeu préféré : la piscine de la Robertsau. Les sessions d'entraînements de 19h50 à 21h30 sont accessibles à tous les amoureux de la natation et à toutes les personnes désireuses de progresser dans des conditions optimales. Le tout encadré par notre Coach Laurent.

Un des avantages majeurs de nager le lundi soir est de pouvoir profiter des conseils et de l'expérience de Laurent. Il identifie vos points à améliorer, vous pousse à dépasser vos limites et vous guide pour améliorer votre technique de nage.

La piscine du Wacken n'est pas en reste, nous nous entraînons également le vendredi à la pause déjeuner cette fois-ci sans encadrement mais pas sans bonne humeur.

LA SECTION NATATION, NE SE RÉSUME PAS QU'AU CRAWL, PALMES OU PULLBOY. . .

Nous nous réunissons deux fois dans l'année « habillés » autour d'un bon repas ou d'une session « kart » dans un cadre chaleureux.



N'hésitez plus, venez nous rendre visite le lundi soir, la natation est idéale pour avoir un corps et un esprit en bonne santé. Faites le grand saut, l'eau est bonne !!

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Jérémie REIST
ADJOINT DU RESPONSABLE	Christophe NOEL
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Christophe NOEL

PADEL

2021
2022



- Le padel est un sport de raquettes très accessible. On prend plaisir à jouer dès les premières parties. Il se joue à 4 ce qui permet de progresser rapidement au contact des coéquipiers et adversaires.
- Tout d'abord, la règle de base de notre section est que nous devons tous jouer dans la bonne humeur et dans le respect des règles du sport, dans le respect de ses partenaires et adversaires. L'accueil des nouveaux participants est primordial et nous comptons sur chacune et chacun de nos membres pour les intégrer.
- La section organise et réserve des terrains au Five Strasbourg, à Eckbolsheim, tous les Mardi de 19h à 20h30. Deux terrains sont réservés en permanence sur ce créneau, et suivant l'affluence de nos joueurs et des disponibilités au Five, des terrains supplémentaires peuvent-être réservés. Le prix négocié est de 10€ la séance, au lieu de 15€ prix public, payable sur place. Chaque membre bénéficie de ce tarif s'il réserve un terrain en dehors des créneaux de la section. Les invités (non membres) payent le prix public.
- La participation aux créneaux organisés par la section se fait par l'application SportEasy, ce qui facilite et fluidifie les inscriptions. Nous communiquons aussi à travers un groupe WhatsApp.

- Et bien sûr après chaque entraînement, on se retrouve pour raconter nos exploits autour de pizzas et boissons.
- Cette année nous mettons en place des cours à la demande, dispensés par les maîtres à jouer de la section de manière bénévole.
- Les mardi soirs, l'organisation peut changer d'une semaine à l'autre,
 - o 2 joueurs souhaitent parfaire leur complémentarité et ils jouent ensemble
 - o Les équipes sont tirées au sort
 - o On change d'équipier en cours de soirée
 - o Toutes les combinaisons sont possibles tant qu'on reste dans la bonne humeur
- Bien que la section n'organise pas de sortie en tournois, certains de nos joueurs s'inscrivent aux compétitions officielles.
- La section a été contactée par le CDSE67 afin de lancer un championnat départemental de padel. Nous allons étudier notre participation, tant au niveau sportif si des joueurs sont intéressés, qu'au niveau organisation.

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Laurent MOISSONNIER
ADJOINT DU RESPONSABLE	Damien EHLING
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Damien et Laurent

La Section Pétanque se réunit pour s'entraîner au boudrome du Wacken à 5-10 minutes à pied des sites principaux du Wacken et Wacken 2. Nos jours officiels d'entraînement sont les jeudis et vendredis mais en période estivale un simple appel par WhatsApp de la section suffit pour réunir les joueurs au boudrome après la journée de travail ou en week-end. En 2021-2022 notre section comptait 23 inscrits.



VIE DE LA SECTION

La saison 2021-2022 a été riche en événements sportifs.

Notre section a participé au sein de la fédération sportive du sport entreprise

- en octobre 2021 : jeux mondiaux à Athènes ;
- en mai 2022 : lauriers du sport de Strasbourg ;
- en juin 2022 : les jeux nationaux à Tours.

On rajoute deux tournois amicaux à Schiltigheim et à Neudorf cet été, ainsi que les parties hebdomadaires au boudrome ... voilà la vie sportive de la section.

A Athènes notre triplette N°1 a participé au 1/4 de finale. La triplette N°2 féminine s'est bien battue mais n'a pas réussi à gagner. Pour une première compétition, c'est une très belle performance.

Nous avons participé au « Lauriers du sport » : la deuxième place a été bien défendue en finale contre l'Eurometropole de Strasbourg.

Aux jeux nationaux à Tours nous étions au milieu du tableau du tournoi des doublettes et des triplettes mixtes (74 doublettes et 49 triplettes inscrites).

Classement des triplettes : 11, 23, 25, 26 places de 49.

Notre équipe féminine a été quatrième au tournoi des doublettes féminines ce que nous considérons comme une belle réussite pour des débutantes.

Que retenons-nous au-delà des parties, des terrains, pointage, tirs, cochonnet et mesures ? De belles soirées passées ensemble aux jeux à Athènes et à Tours, le feu d'artifice exceptionnel du 14 juillet admiré ensemble place de la Bourse ainsi qu'une soirée privée à Bischoffsheim...

Notre section fait aussi la promotion de la pétanque lors des « Olympiades » du secteur 1 (Monétique). Il y a déjà eu 3 Olympiades et comme auparavant c'est le tournoi de pétanque (28 doublettes au boudrome du Wacken) qui a fait la clôture des « Olympiades ».

Quand on parle de sport, il est normal de vouloir gagner, la victoire sourit aux plus forts... Notre section est encore très jeune (âge et expérience) mais notre défi est bien de monter sur le podium et de rapporter des médailles.

Rendez-vous l'année prochaine à Bordeaux pour les jeux européens du sport d'entreprise !

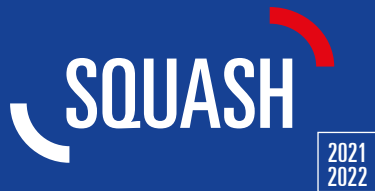
CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Philippe LANG

ADJOINT DU RESPONSABLE

Véra BEILLET



- La section est ouverte à tous, quel que soit le niveau.
- En adhérant à la section tu pourras :
- Pratiquer sans limite à l'ASL Robertsau en souscrivant un abonnement
- Suivre des entrainements les mercredis avec un moniteur diplômé (34 euros par séance répartis sur les participants)
- Participer aux séances libres du lundi soir à partir de 18h30 (limité à 10 personnes)
- Rejoindre les équipes corpo pour se mesurer aux joueurs d'autres entreprises (débutants bienvenus)
- A l'étude cette année : une formule au TCS 'A la séance'
- Objectifs : Participer
- Au championnat régional
- Aux jeux de la FFSE (nationaux, européens, mondiaux)

Mais surtout, se faire plaisir !

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION	Brigitte HERBSTER
ADJOINT DU RESPONSABLE	Christian HUTIN et Jean-Yves RIVIÈRE
RÉDACTEUR DE L'ARTICLE	Brigitte HERBSTER

TENNIS

2021
2022

L'année 2021-2022 a été synonyme de grosse reprise pour la section Tennis, ce qui nous a fait du bien à tous !

La principale nouveauté depuis l'année dernière est l'organisation de créneaux d'entraînements au TCS généralement les dimanches soirs, qui sont devenus un rendez-vous hebdomadaire pour certains membres Tennis Loisirs.

En cette rentrée 2022, malgré quelques aménagements tarifaires rendus indispensables pour avoir une gestion saine de la section, on retrouve une grande partie de nos membres habituels.



TENNIS LOISIRS

Tous les dimanches en fin de journées, il est possible de se retrouver au TCS de 18h30 à 20h30 pour jouer ensemble et faire des matchs amicaux.

Pour permettre à d'autres membres d'en profiter, et à défaut de disponibilités au TCS, nous avons ouvert un autre créneau à l'III TC à la Robertsau (pas loin du TCS) les lundis entre 12h15 et 13h15. Nous verrons si cela convient à nos joueurs et s'il est possible d'étendre à de nouveaux créneaux !

En juillet dernier, nous avons également organisé le premier « vrai » tournoi amical en double de la section Loisirs avec 16 joueurs répartis en 2 poules de 4 équipes.

Le fonctionnement était le suivant : rencontre en 3 jeux gagnants. Les deux premiers de chaque groupe sont qualifiés pour les demi-finales. Phase finale en 1 set gagnant.

Et nos grands vainqueurs étaient : Eric RICHARD et Julien COCHEZ !

Bravo à eux ainsi qu'à tous les participants car vu la chaleur extrême, ce n'était pas une mince affaire !

Le tournoi s'est terminé autour d'un coup de boire et de pizzas histoire de requinquer tout ce petit monde.

Vivement la (ou les) prochaines sessions !

TENNIS

2021
2022

De gauche à droite :
Sylvain Schneider, Nicolas
Rasamoelina, Antoine Martin
et Antoine Bonin

TENNIS COMPETITIONS



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX : UNE CAMPAGNE PLUS QU'HONORABLE

La campagne s'est très bien déroulée tant dans la gestion des effectifs, des rencontres que des terrains.

Les équipes féminines et masculines se sont brillamment illustrées :

- Equipes féminines :
 - o L'équipe 1 féminine a fini 3ème sur 4 de la plus haute division départementale (1 victoire - 2 défaites)
 - o L'équipe 2 féminine a fini 3ème sur 6 de la 3ème division (3 victoires – 2 défaites).
- Equipes masculines : elles ont toutes fini 2ème sur 6 avec 4 victoires – 1 défaite dans les divisions suivantes :
 - o L'équipe 1 dans la plus haute division départementale
 - o L'équipe 2 dans la 3ème division
 - o L'équipe 3 dans la 5ème division

CHAMPIONNATS NATIONAUX : LE FIASCO ÉVITÉ DE JUSTESSE

L'équipe masculine retrouvait le championnat de France Tennis Entreprise à la rentrée pour la 9ème année consécutive.

Pour cette nouvelle saison en National 2, nos joueurs (Quentin Vogt 3/6, Antoine Martin 5/6, Sylvain Schneider 15/1

et Grégoire Estrade 15/1) commençaient par un déplacement dans la périphérie bordelaise pour affronter l'équipe de Thales, qui s'est soldé par un échec.

Le week-end suivant, notre équipe recevait les joueurs de Michelin avec la ferme intention de rattraper son faux-pas girondin. La rencontre se soldait malheureusement par une défaite 4/1 contre les Auvergnats.

Pour la 3ème journée, nos joueurs se déplaçaient dans le Nord-Pas-de-Calais. Mais une fois encore la défaite (5/0 contre les profs d'EPS) était de la partie.

Jouer le maintien lors de la dernière journée, c'est ce que chaque sportif souhaite éviter. C'est pourtant le scénario vécu pour la première fois par nos joueurs.

Mention spéciale à Olivier Sonntag (15/2) dont la raquette n'a pas tremblé pour son baptême du feu en championnat de France. Au final nous avons une victoire en 4/1 qui signifie une place sur le podium !

L'aventure en championnat de France continue...

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Camille ANSTOTZ

ADJOINT DU RESPONSABLE

Michael GERWILL

TENNIS DE TABLE

2021
2022

OH QU'ON Y A CRU



LA SAISON PRÉCÉDENTE LE TITRE ÉTAIT OH QUE CA FAIT DU BIEN (REPRISE SUITE COVID)

CETTE SAISON C'EST OH QU'ON Y A CRU (AU RETOUR À LA NORMALE)

Le covid nous a fait perdre pas mal de membres mais nos différentes actions (Evènement « Faites du sport », publicité, bouche à oreille, etc...) nous ont permis de recruter de nouveaux membres et d'avoir du coup un effectif plutôt stable.

De plus, nous entamons une première saison complète avec un entraîneur, nos deux équipes cartonnaient dans leurs divisions respectives (voir ci-dessous) mais PATATRA, après le covid, nous avons eu « la guerre en Ukraine » avec des conséquences directes pour nous puisque notre salle s'est vue réquisitionnée pour loger les Ukrainiens fuyant leur pays envahi mais c'est pour la bonne cause.

Conséquence : les 3 derniers mois d'entraînements ont été supprimés sans possibilité de trouver une solution de secours (car il faut trouver un club qui accepte de nous accueillir et qui possède des tables) et des grosses galères pour finir tant bien que mal la saison corpo (en jouant les derniers matchs exclusivement à l'extérieur, en sollicitant des prêts de salle, etc...)

Espérons qu'une fois la salle récupérée, nous n'aurons pas un troisième effet kisscool avec des cas comme l'inflation ou je ne sais quel autre sujet.

Malgré tout, nos résultats sont excellents comme vous allez le voir ci-dessous.

CHAMPIONNAT CORPORATIF

Malgré les déboires extra-sportifs (voir ci-dessus), les résultats sont excellents pour nos deux équipes qui ont pas mal performées cette année

Résultats du championnat :

- L'équipe 1 (D1) termine 2ème sur 6
=> respect de l'objectif de maintien.
o 5 Victoires, 1 Nul et 2 défaites
- L'équipe 2 (D2) termine 1er sur 6 et
=> CHAMPION DE D2 et respect de l'objectif de montée en D1.
o 6 victoires, 1 nul et 1 défaite

Les 2 équipes seront dans la même division pour cette année 2022/2023.

L'effectif reste pour l'instant stable avec une vingtaine de membres dont une douzaine en compétition battent le plein les jeudis de 18h à 20h.



TENNIS DE TABLE

2021
2022

OH QU'ON Y A CRU

AUTRES ÉVÈNEMENTS

Faites du sport (Septembre 2021)

Superbe manifestation pour faire la promotion du sport en général et pour nous du tennis de table en particulier.

Sous un beau soleil, au-delà de l'esprit convivial, cette manifestation nous a permis d'avoir quelques joueurs supplémentaires.



TENNIS DE TABLE

2021
2022

OH QU'ON Y A CRU

Lauriers du Sport (Epreuve Tennis de Table)

4 équipes (8 joueurs) ont participé à ce challenge.

Résultats : 4ème, 6ème, 10ème et 14ème



TENNIS DE TABLE

2021
2022

OH QU'ON Y A CRU

JEUX NATIONAUX, TOURS 2022

6 de nos joueurs (plus grosse délégation jusqu'à maintenant) ont brillamment participé aux championnats de France (Jeux nationaux) de sport d'entreprise qui avaient lieu à Tours du jeudi 26/05 au dimanche 29/05.

Ils ont représenté fièrement le groupe Crédit Mutuel aussi bien pour la partie sportive que pour la partie récréative.

Les résultats sont excellents malgré le niveau élevé de la compétition :

- Médaille d'or en double mixte.
- Médaille d'argent en individuel féminine.
- Médaille de bronze en double homme.

Et beaucoup de très beaux matchs ayant aboutis à des qualifications en 1/8e ou 1/4 de finales.



TENNIS DE TABLE

2021
20221

Les médailles des Jeux Nationaux :



PROJETS ET PERSPECTIVES

- Bordeaux 2023 : Jeux Européens => participation en force de la section.
- Challenges/recontres inter-section : duo Bowling/Tennis_De_Table, Pétanque/Tennis_De_Table
- Participations aux championnats annexes (individuels, coupe,...).

Reprise de la saison début Septembre 2022 (Hall AGR) :

- 18h30 à 20h00 : session encadrée par un entraîneur (pour ceux qui le souhaitent).
- A partir de 20h00 : jeux libre (jusqu'au bout de la nuit pour ceux qui le souhaitent).

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Cédric DAUTEL

ADJOINT DU RESPONSABLE

Nicolas MAYER

REDACTEUR DE L'ARTICLE

Cédric DAUTEL & Nicolas MAYER

ACTIVITÉ

- Participation depuis 20 ans au championnat annuel inter-entreprises de la ligue FFT du Lyonnais
- Période : mars-avril
- 1 équipe engagée
- 4 rencontres par poule, 4 simples et 1 double par rencontre
- Réservée exclusivement aux salariés du groupe CM Alliance Fédérale
- Classement cible recherché : 15/5 minimum (meilleur classement actuel dans l'équipe : 15/1)
- Lieu des rencontres à domicile : TC Ecully ou TCM5 (Tassin)
- Résultat des matchs comptabilisé pour le classement individuel FFT

RÉSULTATS

- Demi-finale en 2022 (première division)



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Francis VADUREL

ADJOINT DU RESPONSABLE

Jérôme LOUVEAU (+ Hervé PARISOT, contact ligue FFT)

TIR SPORTIF

2021
2022

- La section de tir sportif existe depuis 1988... c'était hier et elle évolue d'année en année. La saison 2021/2022 a permis d'augmenter les membres grâce aux Effets du Sport organisés en septembre et à notre journée porte ouverte. Evènement que nous comptons renouveler pour la nouvelle saison.



- Nous participons aux différents championnats FFT et Critérium. Certains participent également aux championnats FSGT et FSCF.

- Cette année, notre équipe a remporté plusieurs podiums sur les critères, dont une 1ère place par Equipe au Critérium des Cigognes (GRIGORE M. – VAILLY G. – VAILLY J.M), pour le critérium Vétérans 10 m, Jean Claude FISCHER s'est démarqué avec une 2ème place aux départementaux et une 1ère place aux Régionaux. Marie Odile WALTZ termine à la 3ème place aux régionaux. L'équipe pistolet termine à la 3ème place aux départementaux.

C'est lors des jeux nationaux à Tours que l'équipe s'est démarquée avec 10 médailles en individuel et 2 médailles en équipe. Nous donnons rendez-vous à Bordeaux en juin 2023.

Après 2 années un peu plus difficile, nous sommes contents de nous retrouver chaque semaine que ce soit au stand de Lingsheim ou au stand des Cheminots pour pratiquer notre sport. Participer aux compétitions permet de créer une cohésion du groupe et les déplacements se terminent toujours dans la bonne humeur et souvent autour d'une table.

Alors, vous souhaitez découvrir notre sport ? Venez faire une séance de découverte, individuellement ou en équipe, sortie de service...



Prenez contact par mail : ascmtir@creditmutuel.fr

A bientôt

CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Marie Odile WALTZ

ADJOINT DU RESPONSABLE

Marius GRIGORE

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

Marie Odile WALTZ

VOLLEY BANCASS

2021
2022

La saison passée a été enfin à nouveau une saison complète, même si la menace du Covid a rodé de temps en temps. Nous avons donc pu débiter en salle dès la reprise.

Nos pratiquants loisirs ont repris les séances du jeudi soir de 18h à 20h avec un bon effectif et comme toujours dans la bonne humeur.

Nos 4 équipes compétitions se sont inscrites à la fois dans le championnat CDSE67 et la coupe FFSE.

Le championnat, composé de 2 divisions de 6 équipes chacune, a été l'occasion de beaux matchs.

Pour ce qui est des résultats :

- Les Rebelles se sont attribuées la cuillère de bois. Cette équipe a vu son effectif évoluer et elle continue d'acquiescer de l'expérience. Le niveau progresse alors souhaitons-leur de nouvelles victoires pour la prochaine saison.
- Les Bracoeurs ont terminé à une belle 2ème place de la division 2.
- Les Takatapés finissent 3ème de la division 1.
- Les Bancatak remportent le championnat dans la division 1.

En coupe les Bancatak ont remporté le challenge local contre la SNCF et 1er du championnat, ils ont gagné le droit d'aller jouer la finale régionale contre le Haut-Rhin.

Malheureusement les compétiteurs du Sud de l'Alsace sont cette année sortis vainqueurs de la rencontre. Nous espérons que notre équipe aura à nouveau l'occasion de jouer la finale de la coupe la saison prochaine et que cette fois la victoire sera au rendez-vous.



VOLLEY BANCASS

2021
2022



Du 25 au 29 mai 2022 deux de nos équipes ont participé aux Jeux Nationaux qui se sont déroulés à Tours. L'équipe mixte s'est classée 4ème de la compétition et l'équipe masculine 3ème.

Ce rendez-vous sportif fut l'occasion de belles rencontres et de bons moments entre compétiteurs.

Et enfin toute bonne saison se termine par... le Green !

Sous la conduite de nos animateurs estivaux (Paul, Amoukrane & Fred), les séances sur herbe se sont déroulées malgré la canicule.

Bravo à tous les courageux qui sont venus taper la balle.



CONTACTS

RESPONSABLE DE LA SECTION

Jacques GUERRINI / José SPENGLER / Séverine THOMIERES

RÉDACTEUR DE L'ARTICLE

José SPENGLER

**C'EST PROMIS.
DEMAIN JE M'Y METS.**

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

Si tu veux faire quelque chose, ou tu trouves un moyen, ou tu trouves des excuses »
Encore un proverbe....

... que de nombreux sportifs se passent dans la tête lorsque l'envie de bouger n'est pas au rendez-vous.

« Il pleut ? Je reste au sec. Trop chaud ? Je reste au frais.

Trop de travail, trop fatigué, pas le temps, trop loin, trop tard, mal au dos, ... «

Les excuses sont nombreuses et multiples.

Et compréhensibles. Nous ne sommes que des êtres humains.

D'ailleurs, il m'arrive de les utiliser également. Surtout quand il fait nuit, froid et que les loups hurlent à la lune.

Pourtant c'est bien maintenant qu'il faut booster sa volonté pour « re » commencer et « re »prendre son activité sportive préférée.

Voire d'en ajouter d'autres.

Une devise du Pump qui le répète à l'envie... « Dans le doute, tu rajoutes »

Alors. Pas d'hésitation, moins d'excuses pour « re »partir du bon pied, courir, pédaler, nager, jouer.. PARTAGER ces fameuses tranches de vie qui construisent bien plus qu'un entraînement sportif.

C'est un peu « ça », le secret qui fortifiera son esprit, son corps et plantera sa place dans un univers porté par des valeurs sportives que tous connaissent et reconnaîtront.

Mais quel sport choisir ? Le catalogue est vaste comme une carte de desserts. C'est une gourmandise à vivre sans modération qui sera bénéfique pour le corps comme pour l'esprit.

Une répétition de « c'est bon le sport » qui pousse à l'acte de l'inscription ou à la satisfaction de l'avoir déjà réalisée.

GO go.. du sport qui nous animera encore et toujours. Depuis longtemps. D'ailleurs, clin d'œil à l'une des composantes de notre ASCM, l'ASCICE qui « fêtera » ses 60 années de sport en entreprise en 2023.

Fête du sport. Faites du sport.

Faites du sport quand vous voulez, comme vous pouvez.

Nourrissez votre bonheur personnel et partagez-le !

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	Patrick THEODORE	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	Danny BORDENAVE	ascmechec@creditmutuel.fr
ESCALADE	Gilles ANDRE	Luc WOLF	ascmescalade@creditmutuel.fr
ESCRIME	Julien FAU		ascmescrime@creditmutuel.fr
FOOTBALL	Laurent DELATTRE	Marien RITZENTHALER	ascmfoot@creditmutuel.fr
FUTSAL	Julien SCHNEIDER		ascmfutsal@creditmutuel.fr
GOLF	Marie PERROT-STUDER	Gregory BRAME	ascmgolf@creditmutuel.fr
HANDBALL	Clément MUNCH	Aurélië RICHERT	ascmhandball@creditmutuel.fr
MONTAGNE	Gilles ANDRE	Denis HUSSER	ascmmontagne@creditmutuel.fr
NATATION	Jérémie REIST	Christophe NOEL	ascmnatation@creditmutuel.fr
PADEL	Laurent MOISSONNIER	Damien EHLING	ascmpadel@creditmutuel.fr
PETANQUE	Philippe LANG	Véra BEILLET	ascmpetanque@creditmutuel.fr
RANDONNEE	Gilles ANDRE	Alex CHAUVY	ascmrandonnee@creditmutuel.fr
RUGBY A 5	Ivan MATHIEU	Guillaume GAGNIARD	ascmrugby@creditmutuel.fr
SKI	Magda MERCEILLE		ascmski@creditmutuel.fr
SQUASH	Brigitte HERBSTER	Christian HUTIN	ascmsquash@creditmutuel.fr
TENNIS	Camille ANSTOTZ	Michael GERWILL	ascmtennis@creditmutuel.fr
TENNIS DE TABLE	Cédric DAUTEL	Nicolas MAYER	ascmtennisdetable@creditmutuel.fr
TIR	Marie-Odile WALTZ	Marius GRIGORE	ascmtir@creditmutuel.fr
ULTIMATE FREESBEE	Nicolas MERSTORF		ascmultimate@creditmutuel.fr
VOLLEY	Jacques GUERRINI	Séverine THOMIERES	ascmvolley@creditmutuel.fr
SALLE	Nedjma BENELHADJ	Linda MELOUNOU Andreia PIRES DE FREITAS Mounia NATI Elodie ROLLAND	ascmsalle@creditmutuel.fr
AVIRON INDOOR	BAER Olivier		



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 mnémorique SPORT dans le mode express de l'intranet
- Deux présidents: Jacques Guerrini et Yves Tazelmati