

Le Petit Cristolien

LES TROIS BASSINS

« En ce Mercredi après-midi du 13 janvier 1999, les familles d'accueil et les gymnastes en l'occurrence Aurélie, Estelle, Séverine, Hélène, Rose, Régine et moi-même avons prévu d'effectuer la marche des Car-marans.

Ce lieu se situe dans les hauts de Saint-Gilles (Ile de la Réunion), sur la côte ouest de l'île. Cette partie de la Réunion, où le soleil et la chaleur sont toujours présents, c'est ce qui attire les touristes ; il est bon de trouver un peu de fraîcheur.

En arrivant sur le site, un cours d'eau nous mène jusqu'au 1^{er} bassin. Mais avant d'y arriver nous rencontrons quelques obstacles qui sont cependant agréables à franchir car il s'agit de passer dans des tunnels obscurs.

La balade comportant 3 bassins, nous nous sommes dirigés vers le second bassin qui ressemble au premier sauf que celui-ci présente une cascade.

NOUS NE NOUS ATTENDIONS PAS À TOMBER SUR UNE EAU AUSSI FROIDE

C'est ici que nous avons décidé d'aller dans l'eau mais nous ne nous attendions pas à tomber sur une eau aussi froide que celle-ci bien qu'on nous ait prévenues auparavant.

Hélas la visite du 3^{ème} bassin fut brève faute de temps. Cette promenade nous permis de nous détendre après l'entraînement et de découvrir un coin charmant de la Réunion. »

Mathilde PIGNOT



Notre groupe en excursion sur une coulée de lave de Mars 1988, au pied du « Piton de la Fournaise ».

Pour la troisième année consécutive, un groupe de gymnastes du Pôle s'est rendu, pendant le mois de janvier 1999, sur l'île de La Réunion, retrouver ceux et celles que l'on peut désormais appeler nos amis, les dirigeants, entraîneurs et gymnastes du Club du Port dont l'accueil chaleureux est la qualité constante que toutes nos gymnastes ont pu apprécier à chaque voyage.

Notre délégation était composée de Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Hélène GES-SER, Aurélie HEDOUIN, Séverine ONEPHANDARA, Mathilde PIGNOT et Régine ROBERT et l'encadrement était assuré par Marie-Pierre SAINT-GENIES et Nathalie DELA-FRAYE.

Ce sont nos gymnastes qui cette fois-ci nous racontent les excursions qui les ont marqué. Laissons donc la rubrique à Mathilde PIGNOT, Rose COLOMBEL et Séverine ONEPHAN-DARA.

TOUR DE L'ÎLE DE LA RÉUNION

« Le Samedi 16 janvier 1999, nous avons fait le tour de l'île de la Réunion, en car en compagnie de nos Familles d'accueil et de quelques membres du Club du Port.

Nous sommes partis du gymnase « COTUR » ou nous nous entraînons journalièrement. Tout d'abord nous avons contourné l'île par le nord-est et sommes passés, sans les visiter, à proximité des villes dont les noms Saint-Denis, Sainte-Marie, Sainte-Suzanne et Saint-André nous rappellent que les découvertes et l'appropriation de ces terres lointaines s'accompagnaient d'une profonde implantation de la religion.

Arrivant au lieu-dit « Berges de la rivière des Roches », nous avons visité la pisciculture spécialisée dans l'élevage des bichiques (poissons d'eau douce), poisson certainement très bon car se vendant aux environs de 250,00 francs le kilo.

Là, nous fîmes un goûter matinal après une heure de car. Nous partîmes ensuite en direction du « Pont suspendu », construit en 1800 par les anglais au dessus de la « rivière de l'est » ou de grands travaux, financés par le Fond Européen du Développement sont effectués pour faire basculer une partie des eaux de cette rivière prenant sa source au « Piton des Basaltes », pour irriguer, au moyen de tunnels souterrains, le centre ouest de l'île dont le climat est chaud et sec.

Reprenant la route nous nous dirigeâmes vers « Notre Dame des Laves », située à Sainte-Rose, devant son nom à l'une des coulées de lave en provenance du volcan du « Piton de la Fournaise » qui s'arrêta miraculeusement, où par hasard, à l'entrée de l'église.

Après avoir pris quelques photos, nous partîmes en direction des coulées de lave de la dernière éruption du « Piton de la Fournaise » de mars 1998 ou nous avons ramassé quelques échantillons de roches volcaniques pour avoir un souvenir palpable de notre passage à la Réunion.

L'heure du repas ayant sonnée, nous nous arrêtâmes au « Cap Méchant » dans la commune de Saint-Philippe pour déjeuner et récupérer de nos émotions volcaniques, au calme, seulement troublé par le bruit des vagues venant se briser sur les falaises.

Continuant le tour de l'île, la journée ne pouvait se terminer sans une baignade à la plage de « L'Hermitage » ce qui nous permis de voir des oursins et des chenilles de mer.

Avant d'arriver à la plage nous sommes passés par les villes de Saint-Joseph, Saint-Pierre, Saint-Louis, Etang Salé et Saint-Leu. Après la plage nous sommes retournés à notre point de départ, le gymnase « Cotur ».

Quelle belle journée accompagnée de beaux souvenirs. »

Rose COLOMBEL

Séverine ONEPHANDARA



En dehors des excursions comme celles que nous ont contés les gymnastes et des entraînements, nos gymnastes ont pu s'initier à la plongée sous-marine.

(Suite page 2)

(Ile de la Réunion, Suite de la page 1)



Notre équipe sur le bateau qui les emmène faire de la plongée sous-marine. De gauche à droite: Hélène GESSER, Estelle COURIVAUD, Mathilde PIGNOT, Rose COLOMBEL, Séverine ONEPHANDARA et Aurélie HEDOUIN. En arrière plan et de gauche à droite, Nathalie DELAFRAYE, Philippe NOËL et Marie-Pierre SAINT-GENIES

Félicitons à ce sujet l'organisation mise en place par les responsables du Club du Port et particulièrement par Philippe NOËL sur le choix de l'école de plongée et sur le plan de la sécurité lors de cette initiation puisque les gymnastes descendaient dans l'eau, deux par deux et qu'il y avait avec elles deux moniteurs.

Un stage qui, sans aucun doute laissera de grands et beaux souvenirs dont nous devons remercier chaleureusement toute l'équipe du Club du Port, les Familles d'accueil et toutes celles et tous ceux qui ont tout mis en place pour que ce séjour soit le plus agréable possible pour notre délégation.

Un grand merci à tous.



Séverine et son moniteur

J. MASINGUE

DATES À RETENIR



- ➔ 13 mars, 16^{ème} de Coupe de France,
- ➔ 20 et 21 mars, 9^{ème} Internationaux de France à Paris Bercy,
- ➔ 3 et 4 avril, Finales des Coupes Nationales à Mulhouse,
- ➔ 10 avril, 8^{ème} de Coupe de France,
- ➔ 17 et 18 avril, 1/2 Finales des Divisions Nationales à Nîmes,
- ➔ 1 et 2 mai, Championnats de France d'Aérobic Sportive et Finales Nationales des Challenges Aérobic,
- ➔ 15 et 16 mai, Finales Nationales Individuelles à Thonon-les-Bains,
- ➔ 22 mai, 1/4 de Coupe de France,
- ➔ 29 et 30 mai, Championnats de France Divisions Nationales et Divisions Fédérales à La Rochelle,
- ➔ 12 et 13 juin, Finale Coupe de France et Finales Divisions Critériums à Blagnac.



PÔLE ESPOIR DE CRÉTEIL, C'EST QUOI!

Le ministère de la Jeunesse et des Sports, dans la Loi sur le sport de juillet 1984, a mis en place la Filière de Haut Niveau. Pour ce faire, le ministère a institué les « Pôles »: centres permettant l'accès et la pratique du sport de haut niveau aux jeunes talents.

La Fédération Française de Gymnastique, par convention avec le Ministère de la Jeunesse et des Sports a décidé de créer sur le territoire national, en s'appuyant sur des Clubs « phares » tels que l'US Créteil, des Pôles « Espoir » et des Pôles « France ».

Les Pôles Espoir se développent sur le premier cycle du secondaire et ciblent essentiellement l'accession aux Equipes de France tant Espoir que Junior.

Les Pôles France les prolongent et préparent essentiellement aux grandes échéances Senior et se développent sur le 2^{ème} cycle du secondaire et l'Université.

Le Pôle Espoir de Créteil s'appuie sur l'US Créteil et sur le plan scolaire se développe sur les classes de 6^{ème}, 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème} et ses meil-

leurs éléments préparent les Championnats d'Europe juniors de l'an 2000 (qui vont se dérouler en France). Cinq des neuf gymnastes présentes à ce jour pour ces Championnats d'Europe sont du Pôle de Créteil: Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Aurélie HEDOUIN, Mathilde PIGNOT et Séverine ONEPHANDARA.

Depuis 1988, Créteil est un support de la Fédération Française de Gymnastique et fourni les équipes nationales.

Cette permanence dans le temps démontre la qualité de l'enseignement qui y est dispensé ainsi que le talent des gymnastes qui s'y entraînent et qui évoluent en Equipe de France, soit à l'I.N.S.E.P., soit sur le site.

Alors ensemble continuons!

Merry SAINT-GENIES
Président

RÉSULTATS

Open National France Télécom:

Trois de nos gymnastes ont été retenues pour cette compétition lors de la sélection qui s'est déroulée début novembre 1998 à Combes La Ville. Il s'agit d'Eva FAURE, 4^{ème} avec 38,95 points, Gaëlle RICHARD, 5^{ème} avec 38,625 points et Héléne KOTLYAR, 7^{ème} avec 34,575 points.

La compétition finale s'est déroulée les 5 et 6 décembre 1998 à Goussainville. En catégorie « jeunesse », Gaëlle et Héléne ainsi que deux gymnastes du Club de Meaux, représentaient notre Comité Régional « Ile de France Marne ». Elles se sont classées 1^{ères} avec 129,84 points, devant la Bourgogne (129,69 points) et les Pyrénées (124,03 points).

A noter que « Ile de France Marne » s'est classée 2^{ème} en catégorie « élite » avec 103,137 points, et 3^{ème} en « toutes catégories » (Gymnastique masculine, féminine, GRS et Gym Forme loisirs).

Tournoi d'Arques:

En décembre 1998 se déroulait comme tous les ans, le Tournoi d'Arques.

En catégorie « jeunesse », nous avions une équipe composée d'Eva FAURE, de Soumah MAMET et de Gaëlle RICHARD.

Cette équipe s'est classée 4^{ème}. A noter, sur le plan individuel, les bons classements d'Eva 2^{ème} et de Gaëlle 4^{ème}.

Coupes Animation:

Ces Coupes « Animation 1 » et « Animation 2 » (anciennement dénommées PO1 et PO2) se sont déroulées le 7 février 1999 à Créteil.

Rang	Nom	Total
« Animation 1 »		
13	Lucille SAUVAGEOT	23,100
16	Carol Anne ZANON	21,675
18	Sophie POUPINEL	20,500
25	Ursula ALCAN	16,575
« Animation 2 »		
1	Rose-Eliendre BELLEMARE	25,975
2	Marine GAZIKIAN	25,575

Elles seront suivies par la Coupe Détection 1 (anciennement PO3) à laquelle doivent participer Soumah MAMET, Jennifer MATHIEU et Anaïs PIGNOT.

Si les Coupes « Animation 1 et 2 » se déroulent au niveau du département et sont validées au niveau régional, les Coupes « Détection 1 et 2 » se déroulent sur le plan régional et sont validées à la Zone.

Département Individuelles:

Cette compétition se déroulait le 13 février 1999 au Plessis Trévis, compétition à laquelle nous participions dans deux catégories.

Soulignons notre bonne place en « minimes » et surtout les résultats en « benjamines » où sur les huit premières places se classent six gymnastes de Créteil.

Bravo les Filles!



L'équipe « jeunesse » sur le podium



Tournoi d'Arques, nos trois gymnastes et leurs entraîneurs, Ingrid STUTZ et Laurent DAGUIN.

Rang	Nom	Total
« Benjamines »		
1	Soumah MAMET	35,725
2	Anaïs PIGNOT	32,450
4	Jennifer MATHIEU	30,175
5	Rose-Eliendre BELLEMARE	29,400
6	Marine GAZIKIAN	28,825
8	Laetitia GRANGE	27,950
« Minimes »		
4	Emilie GAYRAUX	30,650

FORMATION

JUGES: Notre Club a besoin de juges car à chaque compétition à laquelle nos gymnastes participent, nous devons fournir un ou plusieurs juges, en fonction du nombre d'équipes ou de catégories engagées.

Aussi, nous sommes heureux d'accueillir un nouveau juge (niveau 1) en la personne de Madame Anita FAURE.

Signalons de plus que Delphine BOUDJADI et Johanna LANDES ont accédé au niveau 2 et que Maëlys MLYNARZ et Véronique NAMAN sont maintenant juges niveau 3. Rappelons que courant 1998, Ingrid STUTZ a été reçue juge niveau 4.

C'est Jacqueline STUTZ qui depuis de nombreuses années gère le dossier « jugement » et qui doit prévoir, pour chacune des compétitions où le Club est engagé le nombre de juges nécessaires au bon déroulement. Il faut savoir que ce travail, presque toujours fait dans l'ombre, est très important et qu'il doit être assuré avec sérieux et compétence, car l'absence d'un juge à une compétition peut entraîner la disqualification de notre équipe! Son rôle ne s'arrête pas là car elle se doit de solliciter les bonnes volontés afin de renouveler notre équipe de juges ; aussi, si cette manière de participer à la vie de votre Club vous intéresse, n'hésitez pas à la contacter, elle sera toujours heureuse de vous rencontrer et peut-être de vous inscrire à la formation.



CADRES: Dans le cadre de la formation de nos gymnastes ou du perfectionnement de nos cadres, signalons que Johanna LANDES et Myriam KENOUCHE sont en formation fédérale « cadre niveau 1 », que Delphine BOUDJADI et Céline DUPUIS, parallèlement à leur préparation du Brevet d'État n°1 suivent une formation « Petite Enfance ». Enfin, Ingrid STUTZ prépare à l'I.N.S.E.P. son Brevet d'État n°2 et Karine BOUCHER et Nathalie DELAFRAYE leur professorat de sport.

Seules les associations structurées et pérennes peuvent ainsi permettre à leurs gymnastes, après leur carrière sportive, de préparer, au sein même de leur Club, leur carrière professionnelle.

Jean MASINGUE

CONSEIL MÉDICAL



HYGIÈNE CORPORELLE

Tu dois te LAVER DE LA TÊTE AUX PIEDS:

Au moins une fois par jour avec de l'eau et du savon car tous les jours tu transpires et tu te salis.

Lorsque tu rentres de l'entraînement, une douche est nécessaire et elle te permet en plus de te détendre.

Tu dois TE LAVER LES MAINS ET TE BROSSER LES ONGLES :

Les mains servent beaucoup, elles touchent à tout, les microbes se cachent sous les ongles.

Tu dois le faire souvent, plusieurs fois par jour :

- avant de manger
- après être allé aux toilettes
- après avoir joué
- avant de dormir

et, tous les soirs, après l'entraînement, tu dois bien te laver les mains pour retirer la magnésium. Appliques ensuite une crème en massant doucement l'intérieur des mains afin d'éviter l'apparition de durillons (crème type BIAFINE)



Docteur Marie-Claude ROMANO

Médecin Conseiller Technique auprès du Recteur de l'Académie de Créteil

Félicitations à Karine BOUCHER qui a été reçue au concours d'entrée du professorat de sport. Elle a terminé 2^{ème} sur 150 inscrits. Rappelons pour nos jeunes gymnastes le palmarès étonnant de Karine: Championne de France en 1986, 1987 et 1988, deux participations aux Jeux Olympiques (Séoul *où elle se place 25^{ème} au concours des 36 et Barcelone*). Après la gymnastique, Karine se tourne vers l'acrobatie pure avec le Tumbling ou elle est sacrée Championne d'Europe et obtient aux Championnats du Monde, une médaille d'argent par équipe et une 4^{ème} place individuelle.

Karine BOUCHER, Retour aux Sources

Karine pense désormais à mettre fin à sa brillante carrière pour se consacrer à se former à son futur métier d'entraîneur. Elle est en stage à l'I.N.S.E.P. et s'est naturellement tournée vers ses anciens entraîneurs Merry et Marie-Pierre SAINT-GENIES ; c'est ainsi que Karine, intervient désormais auprès des gymnastes du Pôle de Créteil. A ses côtés travaille aussi une ancienne gymnaste des Equipes de France, Marie Angeline COLSON, du Club de Saint-Etienne, qui, elle aussi est en stage à l'I.N.S.E.P. avec Karine, jusqu'en 2000. Bienvenue à toutes deux à Créteil.



* A Séoul la France était représentée par Karine BOUCHER, Catherine ROMANO, toutes deux de l'US Créteil et par Anne-Marie BAUDOUIN de St Lô; ces trois gymnastes s'entraînaient à l'INSEP.

A Barcelone l'Equipe de France était composée de Karine BOUCHER, Carine CHARLIER et Chloé MAIGRE, toutes trois de l'US Créteil, de Virginie MACHADO d'Hénin-Beaumont, ces quatre gymnastes s'entraînant à l'INSEP et de Marie Angeline COLSON de Saint-Etienne et Jenny ROLLAND de St Ginez Marseille.

Jean MASINGUE

CARNET ROSE

Sophie MADELENA (que vous connaissez sans doute mieux sous le nom de DARRI-GADE), a mis au monde le 14 Janvier 1999, un petit ROBIN (4,330 kg et 52 cm) à qui « Le Petit Cristolien » adresse tous ses vœux de bonheur. Nous félicitons également Sophie et Gilles son mari, pour cet heureux événement.

BRÈVES

Lu dans le journal « LE GYMNASTE » de Décembre 1998 n° 210 que **KARINE MERMET** (la deuxième Karine de Créteil) qu'après avoir obtenu une maîtrise de marketing, option gestion et management, vient d'accéder à l'Institut Français de la mode à Paris pour une formation de 15 mois. Karine aimerait devenir chef de produit de prêt à porter ou de couture. Le Petit Cristolien lui souhaite bonne chance!

COUPES NATIONALES: La liste des gymnastes sélectionnées d'office a été publiée. De l'US Créteil ou du Pôle Espoir, nous trouvons en catégorie senior, Anne-Sophie ENDELER, Fanny GENE-RAUX et Stéphanie ONEPHANDARA et en catégorie junior Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Hélène GESSER, Aurélie HEDOUIN et Mathilde PIGNOT. Si en catégorie senior, la liste est définitive, pour les catégories junior et espoir, une sélection qui s'est déroulée le 6 mars 1999 à Saint-Etienne, permet à d'autres gymnastes de se sélectionner.

ALLEZ LES FILLES: c'est le thème de la soirée à laquelle les gymnastes du Pôle de Créteil ont été conviées par Marie-George BUFFET, ministre de la Jeunesse et des Sports, le 5 mars dernier, à l'occasion de la journée internationale de la Femme.

STAGE JUNIORS: Les gymnastes de notre Pôle Espoirs Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Aurélie HEDOUIN, Séverine ONEPHANDARA et Mathilde PIGNOT ont été convoquées à participer à un regroupement junior par la Fédération. A ce regroupement participaient également 2 gymnastes de St Etienne, 1 de Marseille et 1 de Grasse. Ce regroupement qui s'est tenu à Metz du 26 février au 4 mars 1999 était encadré par Franck LEGRAS de Marseille, Huan Zong CAI de St Etienne, Eric HAGARD de Grasse et Marie-Pierre SAINT-GENIES accompagnée de Karine BOUCHER pour Créteil.

Avec la collaboration de



France Telecom

Direction Régionale du Val-de-Marne

