



# CONTACTS U.S.C.

## FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA VILLE

Le 1er Festival International de la Ville a tenu son pari, la ville de Créteil et l'ensemble de ses partenaires sportifs se sont mobilisés les 24, 25 et 26 septembre dans la rue, dans les sites sportifs.

Ce fût une manifestation de grande envergure, dans laquelle nous avons bien évidemment toute notre place. Notre rôle et nos missions à court et long terme faisaient du sport et surtout de l'U.S.C. un partenaire privilégié de ce festival.

La ville de Créteil est souvent citée en exemple pour la richesse de son tissu associatif, notamment sportif et l'U.S.C. comme fer de lance de cette dynamique ne pouvait pas ne pas répondre présente:

- Saut à la perche dans la zone piétonnière avec Maurice HOUVION et sa « bande »,
- Café ville dans « Créteil Village » : « Sport et Intégration », débat animé par Patrick MONTEL,
- Animations de rue: trampoline, lutte, karaté et judo,
- Démonstration de gymnastique sportive et de gymnastique rythmique au gymnase Nelson Paillou,
- Régate de voile et canoë sur le lac,
- Roller sur la voie express banalisée pour l'occasion,
- Inauguration des nouvelles tribunes du stade D.Duvauchelle (10.000 places) à l'issue du match de Division 2 USC/Lorient.

Ces grands moments sportifs, nous les devons à la mobilisation active de tous, et de toutes vos associations. Mais aussi à l'investissement de la ville dans son ensemble et particulièrement des services municipaux dévoués et efficaces comme d'habitude.

Permettez-moi de vous remercier pour cet engagement qui fût à la hauteur de l'événement et rendez-vous est pris pour la deuxième édition, l'année prochaine.

Camille LECOMTE

## TOUT CRÉTEIL COURT

Dimanche 19 septembre 1999, 9 heures 45, les compétiteurs finissent leurs échauffements. Les préposés aux inscriptions recueillent les derniers engagements pour les différentes épreuves.

La quarantaine de postiers venus prêter main forte à la sécurité des concurrents est en place. Les policiers, les pompiers, le personnel de la mairie sont répartis sur le parcours. Les organisateurs inquiets s'agitent en tous sens. Encore quelques instants de fébrilité, tout semble s'annoncer au mieux, même le soleil est au rendez-vous. Les muscles se tendent, le départ est donné. Le chronomètre égrène les premières secondes. Les responsables de l'organisation se détendent.

Place au sport! Les athlètes de tous niveaux, de toutes tailles et tous âges sont venus s'affronter sur les bords du lac de Créteil. Le plaisir est grand pour les « joggeurs » du dimanche de pénétrer sur le stage Dominique Duvauchelle.

Les femmes ont été mises à l'honneur cette

année avec une épreuve qui leur était réservée. Les enfants ont clôturé cette série de compétitions; les plus petits d'entre eux allant courageusement jusqu'à la ligne d'arrivée.

Les résultats sportifs, les classements, les performances et les noms des différents vainqueurs sont parus ou paraîtront dans les rubriques spécialisées. Cependant il est souhaitable que chacun retienne le souvenir d'une agréable matinée pleinement réussie grâce à la ténacité de quelques uns (ils se reconnaîtront) montrant ainsi une image dynamique et positive de notre club l'US Créteil.

Ils peuvent en être remerciés.

Dominique CHARAMON

## LES P'TITS BÉLIERS

Après deux mois de vacances bien méritées, les P'tits Béliers ont fait leur rentrée. Une reprise fracassante pleine de nouveautés qui sont en train de faire de l'école multisports de l'US Créteil une véritable institution.

Pour notre deuxième saison de fonctionnement, nous comptons un peu plus de 450 P'tits Béliers contre 260 l'an passé. Cela montre bien l'intérêt grandissant des crétoliens pour une telle structure.

### 1<sup>ère</sup> nouveauté:

L'école multisports propose un plus grand nombre d'activités pour les enfants de 7, 8 et 9 ans. Les programmes se sont étoffés et 8 nouvelles activités viennent compléter la formule existante l'an passé. Le badminton, le basket-ball, l'escrime, le hockey sur gazon, le judo, la natation, le tennis de table et la voile s'ajoutent à l'athlétisme, au football, à la gymnastique, au handball, à la lutte et au tennis. Grâce à toutes ces activités, nos béliers n'ont pas le temps de s'ennuyer!

### 2<sup>ème</sup> nouveauté:

Afin de créer le lien entre les associations membres de l'U.S. Créteil et l'école multisports, une tranche d'âge charnière a été ouverte. Les enfants de 9 et 10 ans, inscrits à l'école multisports, ont la possibilité de pratiquer 2 sports de leur choix dans 2 activités différentes de l'U.S.C. Cette étape représente la passerelle ouvrant l'accès des P'tits Béliers à la pratique en club.



Bref, arriver nouveaux centres

pour en là, de veaux se sont ouverts et 36 éducateurs sportifs diplômés font fonctionner cette école, créant sur Créteil, les samedis après-midi, une vague déferlante de P'tits Béliers tous plus dynamiques et motivés les uns que les autres.

Sandrine ARNEFAUD

## MÉDICAL

## L'ENFANT, LE STRESS ET LE SPORT

## QU'EST CE QUE LE STRESS ?

En cette période de rentrée scolaire, on entend beaucoup parler de stress pour les élèves mais savez-vous ce qui se cache derrière ce mot ?

Le petit Larousse illustré le définit comme l'ensemble de perturbations biologiques et psychiques provoquées par une agression quelconque sur un organisme. Le dictionnaire anglais le traduit par : force, contrainte, tension, limite de fatigue, pression.

En termes clairs, c'est l'ensemble des phénomènes qui peuvent perturber notre corps ou notre esprit à cause d'agressions.

## QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CAUSES DU STRESS ?

## 1. Le milieu qui nous entoure:

- Le bruit entraîne une fatigue importante : bruit dans la rue, les centres commerciaux, au gymnase, à l'école ou au collège, le balaïeur écouté trop fort et trop souvent, la télévision.
- la foule dans les grandes surfaces ou lors de compétitions peut être très oppressante.
- le temps: la pluie, le brouillard et le ciel gris peuvent être cause d'angoisse donc de stress.
- Le silence et la solitude peuvent aussi provoquer une angoisse oppressante.

## 2. L'école ou le collège:

Les contraintes et la fatigue des cours, la pression mise par l'enseignant, l'appréhension des contrôles, la peur de l'échec, la peur des autres élèves, les querelles ou disputes dans la cour de récréation, les réprimandes, tout cela peut, chez certains, entraîner un stress.

## 3. L'entraînement et les compétitions:

Certains jours l'entraînement est vécu plus difficilement que d'autres. Les chutes ou les erreurs se multiplient et la peur noue l'estomac. Plus on veut bien faire et plus ça va mal. Cela provoque chez le sportif une grande angoisse sans forcément qu'il s'en rende compte.

Lors des compétitions, le stress est maximum, car il se dit qu'il n'a pas droit à l'erreur. Il y a la foule, les parents et les entraîneurs et donc la peur de l'échec.

## 4. Les blessures ou la maladie:

Dans la vie d'un sportif, toute blessure ou maladie est source d'angoisse et peut entraîner un stress grave : peur de ne pas pouvoir reprendre l'entraînement, peur de perdre son niveau, sentiment d'isolement et de solitude lié au fait qu'il est coupé du groupe de camarades.

## 5. La vie familiale:

Les parents sont parfois fatigués en fin de journée et le dialogue avec eux n'est pas toujours facile. Parfois il y a des disputes, des signes manifestes d'incompréhension. Dans les cas les plus graves, certains parents divorcent et ces moments sont des événements très douloureux à vivre, source d'angoisse très grande donc de stress.

## 6. L'alimentation:

Une alimentation déséquilibrée est cause de fatigue, de « coups de pompe » et peut avoir de graves conséquences sur l'équilibre psychique. L'absence de petit déjeuner le matin entraîne une impression de mal être en fin de matinée et cela fait peur.

## 7. Le manque de sommeil:

Notre organisme a besoin d'un temps minimum de sommeil (chez l'enfant huit à dix heures) dans le calme et dans un bon lit. Le manque de sommeil est source d'une fatigue insidieuse qui déséquilibre l'organisme, entraîne une tension nerveuse et peut faire perdre le contrôle de soi.

## COMMENT SE MANIFESTE LE STRESS ?

Il n'y a pas un signe qui peut faire penser au stress mais une multitude de petits signes qui passent souvent inaperçus ou sont considérés sans gravité :

- l'impression de fatigue,
- l'anxiété,
- la perte de l'enthousiasme,
- l'impression de ne plus avoir envie de rien,
- des maux de tête,
- des vertiges, des sueurs,
- des crises de tétanie,
- des douleurs abdominales, de la diarrhée,
- des brûlures ou des crampes d'estomac,
- de l'eczéma,
- une irritabilité, parfois même une agressivité envers les autres,
- des troubles du sommeil, des cauchemars,
- des troubles de la mémoire, des difficultés à retenir ses leçons.

## PEUT-ON GUÉRIR LE STRESS ?

Il n'existe aucun médicament pour apprendre à affronter tout ce qui peut être cause de stress et le surmonter.

Si les signes sont nombreux il est indispensable de consulter son médecin traitant mais le plus important est de réussir à déterminer chez soi ce qui est à l'origine du stress parmi les sept grandes causes décrites en début.

Lorsque l'on sait d'où vient le mal, on parviendra plus facilement à l'affronter et à le surmonter. Les règles à ne pas oublier sont au moins au nombre de sept :

- Ne jamais garder pour soi une angoisse que l'on sent venir : il faut en parler aux parents, aux entraîneurs, au kinésithérapeute, aux professeurs ou aux camarades.
- Ne jamais s'isoler et rester seul car le silence ne peut qu'aggraver l'angoisse.
- Avoir une alimentation bien équilibrée, ne pas sauter de repas.
- Prendre un bon bain chaud quand ça va mal.
- Dormir suffisamment et dans de bonnes conditions.
- Faire une activité qui détend ou écouter une musique qui plaît.
- Prendre l'habitude d'écrire ce qui a été difficile au cours de la journée.

Si vous reconnaissez des signes dont vous souffrez, parlez en. **Le stress n'est pas une maladie.** Dans la vie de tous les jours et dans la vie de sportif, on a besoin d'être soi-même et d'avoir toutes nos capacités. Vous avez certainement dû entendre souvent la publicité "boire pour éliminer..." Eh bien pour vaincre le stress et ne pas se laisser envahir et détruire par lui, il faut le connaître, le reconnaître et en parler pour lui tordre le cou.

Docteur Marie Claude ROMANO <sup>§</sup>,

Médecin conseiller du directeur de l'enseignement scolaire, ministère de l'éducation nationale, de la recherche et de la technologie.

## AVENTURE, DÉCOUVERTE ET ACTION HUMANITAIRE

1000 kms à bicyclette aux Philippines, en Février Mars 2000; voilà le programme d'un adhérent de l'US Créteil Cyclotourisme, Philippe SÉRAPHIN, qui prépare ce voyage à travers les îles de Cebu, Bohol, Leyte et Samar, magiques et idylliques au cœur des Philippines. Continuant de parcourir le monde, Philippe, grand voyageur, aborde pour la première fois le continent asiatique, après avoir pédalé à travers l'Europe et l'Amérique du Sud.

Cette aventure à la découverte d'un pays a également un but humanitaire, car malgré un cadre idyllique, des enfants souffrent. Aider les enfants défavorisés des Philippines à Cebu est un des objectifs de cette aventure.

En ce début de millénaire, le sourire d'un enfant sera un espoir pour un monde meilleur.

Si vous voulez soutenir son action, les dons sont à verser à l'A.S.P.E.C.A., Fondation humanitaire.

Pour tous renseignements vous pouvez contacter:

**Philippe SERAPHIN**  
3, rue Paul Dandois 94000 – CRÉTEIL  
Tel: 01 43 39 70 73

**A.S.P.E.C.A.**  
122, avenue du Président Wilson BP 18  
93211 ST DENIS LA PLAINE CEDEX



Philippe SERAPHIN lors de son périple en Janvier 1994 jusqu'à USHUAIA, la ville la plus australe du monde.

## FOOTBALL

Le calendrier 1999-2000 est paru:

	ALLER	RETOUR
31/07/1999	CRÉTEIL – NIORT 1 – 1	20/05/2000
7/08/1999	GUINGAMP – CRÉTEIL 0 – 2	20/11/99
13/08/1999	CRÉTEIL – LE MANS 1 – 1	04/12/1999
17/08/1999	LAVAL – CRÉTEIL 1 – 0	11/12/1999
21/08/1999	CRÉTEIL – CAEN 2 – 1	15/01/2000
27/08/1999	NÎMES – CRÉTEIL 2 – 1	26/01/2000
03/09/1999	CRÉTEIL – CANNES 1 – 1	02/02/2000
07/09/1999	NICE – CRÉTEIL 2 – 0	05/02/2000
11/09/1999	CRÉTEIL – VALENCE 2 – 1	16/02/2000
18/09/1999	AJACCIO – CRÉTEIL 2 – 0	26/02/2000
25/09/1999	CRÉTEIL – LORIENT 0 – 1	11/03/2000
01/10/1999	CHÂTEAUX – CRÉTEIL 0 – 0	24/03/2000
08/10/1999	CRÉTEIL – GEUGNON 1 – 4	28/03/2000
16/10/1999	LOUHANS CUISEUX – CRÉTEIL	08/04/2000
23/10/1999	CRÉTEIL – SOCHAUX	15/04/2000
30/10/1999	TOULOUSE – CRÉTEIL	21/04/2000
06/11/1999	CRÉTEIL – LILLE	28/04/2000
09/11/1999	WASQUEHAL – CRÉTEIL	05/05/2000
12/11/1999	CRÉTEIL – AMIENS	13/05/2000

## HANDBALL

L'Equipe 1<sup>ère</sup> de Créteil vient de réaliser un premier exploit à Ivry, en réalisant, le 25 Septembre 1999, un match nul à l'extérieur (27-27), pour le compte de la première journée du championnat de France, face à une formation de tout premier plan européen. Après une préparation sérieuse et pleine d'espoirs, l'équipe présente un jeu rapide, vif et spectaculaire à plus d'un titre. Le premier rendez-vous à Créteil est programmé le 10 Octobre prochain à 17h00, face à l'ACBB.

Deux formules d'abonnements sont réservées aux adhérents des Associations-Membres de l'US Créteil pour 13 matches de Championnat + la Coupe de France,

- Abonnement individuel à 175,00 francs,

- Abonnement famille à 350,00 francs.

Le calendrier de la saison est le suivant:

ALLER			RETOUR	
DATE	ADVERSAIRES	LIEU DES RENCONTRES	DATE	LIEU DES RENCONTRES
25/09/1999 20h30	IVRY - CRÉTEIL 27 - 27	GYMNASSE DELAUNE IVRY	06/02/2000 17h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL
29/09/1999 20h30	US DUNKERQUE - CRÉTEIL 24 - 21	SALLE DEWERT DUNKERQUE	13/02/2000 17h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL
10/10/1999 17h00	CRÉTEIL - ACBB 20 - 19	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL	26/02/2000 20h30	EXTÉRIEUR
16/10/1999 20h30	ISTRES SPORTS	SALLE DES FÊTES ISTRES	05/03/2000 17h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL
19/10/1999 20h30	MONTPELLIER	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL	12/03/2000	EXTÉRIEUR
07/11/1999 17h00	VILLENEUVE D'ASQUES	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL	18/03/2000	EXTÉRIEUR
12/11/1999 20h30	PARIS ST GERMAIN	GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN	26/03/2000 17h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL
21/11/1999 17h00	PONTAULT COMBAULT	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL	08/04/2000	EXTÉRIEUR
27/11/1999 20h00	CHAMBÉRY	EXTÉRIEUR	16/04/2000 17h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL
05/12/1999	LIVRY-GARGAN	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL	19/04/2000	EXTÉRIEUR
10/12/1999 20h30	TOULOUSE	EXTÉRIEUR	30/04/2000 17h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL
19/12/1999 17h00	SELESTAT	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL	06/05/2000 20h00	EXTÉRIEUR
22/12/1999 20h30	GIRONDINS DE BORDEAUX	EXTÉRIEUR	10/05/2000 20h00	PALAIS DES SPORTS CRÉTEIL

## GALA DE L'AN 2000 DE L'UNION SPORTIVE DE CRETEIL

Vendredi 28 Janvier 2000, au Palais des Sports de Créteil

Thème de la soirée:.....Shut!

Surprises...Surprises!!!!

Vous souhaitez réserver pour une soirée inoubliable, mémorable, historique...  
Merci de retourner le coupon ci-dessous:

✂ -----

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Accompagné(e) de \_\_\_\_\_ personnes

Participation financière: 200 F par personne.

Ci-joint un chèque bancaire de : \_\_\_\_\_ F

RÉSULTATS

**Athlétisme:**

Aux Championnats de France à Aix-les-Bains, belles performances des cristoliens et cristoliennes.

Dado KAMISSOKO, 1<sup>ère</sup> du 400 espoirs en 53''77.

Toujours chez les féminines, dans la catégorie « cadettes », Ludivine CHAUSSE-GROS fait 5,39 m en saut en longueur et 12,22 m en triple saut juste devant Aude VALETUDIE qui se classe 4<sup>ème</sup> avec 12,10 m.

Chez les cadets masculins, sur le 1500 m, Badr DAHIR se place 5<sup>ème</sup> avec 4'5''89, tandis qu'au triple saut, Yannick PAROLE se classe 2<sup>ème</sup> avec 14,83 m.

**Cyclisme:**

En s'octroyant les deux premières places des Challenges du C.I.F. disputés fin septembre sur l'autodrome de Linas Montlhéry, Yohann BOUTELOUP et Éric TROKIMO ont magistralement tiré le bouquet final de la saison 1999. Ce brillant doublé, complété par le très honorable classement de Sébastien CHAUVELIERE, a permis à l'US Créteil Cyclisme de remporter,

comme en 1997, le challenge par équipe.

C'est le 9<sup>ème</sup> trophée collectif acquis depuis le début de l'année.

**Lutte:**

Du 18 au 26 septembre 1999 se sont déroulés à Johannesburg (Afrique du Sud), les Jeux Africains, au cours desquels, en lutte libre, Isaac M'PIA ENDJAM (97 kg) s'est classé 3<sup>ème</sup> et a ainsi obtenu la médaille de bronze.

Du 23 au 26 septembre 1999, à Athènes (Grèce), lors des championnats du monde de lutte gréco-romaine, Djamel AINAOUI (58 kg) a été battu 6 à 0 au 1<sup>er</sup> tour par Sheng ZETIAN (Chine) et au 2<sup>ème</sup> tour par NASHIMI (Japon) par tombé.

Djamel n'est pas encore qualifié pour les Jeux Olympiques. Il devra passer par les tournois internationaux pour obtenir son billet pour Sydney. A suivre...

BRÈVES

Fin septembre, **Gernot ROHR** a pris ses fonctions d'entraîneur de la Division II de Football de Créteil, en remplacement de Bernard SIMONDI. Rappelons que Gernot ROHR était à la tête de Bordeaux lors de la remontée en DI (91-92) et lors de la finale de la Coupe de l'UEFA face au Bayern de Munich en 1996.



Rééditée à l'initiative du ministère de l'Environnement, la **2ème Journée sans Voiture** devait faire la part belle aux piétons et aux cyclistes. C'était sans compter sur l'inclémence du ciel qui dissuada les premiers nommés d'user leurs semelles sur les trottoirs mouillés de la Ville Préfecture. Les usagers des deux roues (non motorisées), pour les mêmes raisons, se firent rares à vouloir découvrir Créteil à vélo. Quant à ceux portant label U.S.C., ils testèrent, en ordre dispersé, le réseau des pistes cyclables de la Ville.



L'U.S.C. renouvelle l'organisation d'un **stage à FONT ROMEU**. Celui-ci se déroulera du dimanche 6 Février 2000 au Samedi 12 Février 2000. Une salle de gymnastique, une de lutte, un gymnase polyvalent pour les sports collectifs seront à la disposition de nos sportifs qui pratiqueront également du ski de fond. La préparation physique générale ne sera bien évidemment pas oubliée.

Pour tous renseignements complémentaires et pour les inscriptions il faut s'adresser au siège 5, rue d'Estienne d'Orves à 94000 Créteil en demandant Sandrine ARNEFAUD (tél 01 42 07 15 74).

BROC'SPORT

Jeunes ou adultes, Créteil compte des milliers de sportifs. Il suffit d'assister chaque année à la « Broc'Sport » de la rentrée sportive, orchestrée par l'Office Municipal des Sports, pour prendre la mesure de l'événement.

Pour sa 7<sup>ème</sup> édition, ce rendez-vous désormais incontournable de la rentrée a fait le plein ce dimanche 12 septembre 1999 au Palais des Sports Robert OUBRON. Simultanément, à l'intérieur comme à l'extérieur, les démonstrations sportives qui se sont succédées nous ont offert un véritable « show », du grand spectacle!!!, tandis que sur les différents stands, les associations enregistraient les inscriptions.

Certaines activités ont été particulièrement visitées, notamment celle des « P'tits Béliers », la récente école multisports de l'U.S.C.

Un grand merci à tous les bénévoles sans qui cette manifestation ne pourrait avoir lieu.

PERMANENCES DU SIÈGE

OCTOBRE 1999	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
YOLANDE ALVIANI											X					X								X							
NIGELLA GUILLAUME		X									X															X					
DIDIER HUBERSON														X														X			
VÉRONIQUE MOIOLA							X														X										
MARYSE PERRIN				X					X									X													
JANY ROILLAND					X														X				X								

VA-CANCES TOUSSAINT

NOVEMBRE 1999	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	
YOLANDE ALVIANI																X														X	
NIGELLA GUILLAUME																	X														
DIDIER HUBERSON																										X		X			
VÉRONIQUE MOIOLA											F		F					X		X											
MARYSE PERRIN										X														X							
JANY ROILLAND									X														X								