

Le Petit Cristolien

CHAMPIONNATS DU MONDE

Après avoir participé aux stages de préparation de l'Équipe de France et à trois matchs internationaux, Fanny GENERAUX n'a malheureusement pas été sélectionnée pour ces championnats. Toutefois, afin de la récompenser de tout le travail qu'elle a accompli, la Fédération lui a offert le voyage et le séjour pendant deux semaines. A son retour elle partage avec nous quelques uns de ses souvenirs :



Temple à Pékin*



Fanny GENERAUX en taxi avec Magali RUFFATO et Elvire TEZA.*

« Tianjin, j'y étais..! La première semaine, dépaysement total avec le groupe des supporters français. J'ai visité Pékin, son palais d'été, ses temples. J'ai pu apprécier l'art culinaire asiatique (sauf le serpent, le chien et le chat auxquels je n'ai pas voulu goûter!). Dans les rues, quelle fourmière de taxis jaunes, de pousse-pousses et de vélos! La deuxième semaine, j'ai rejoint le collectif « équipe de France », à la fois en tant que spectatrice-supporter et en tant que gymnaste, en m'entraînant avec le groupe, au milieu des meilleures mondiales! Ce voyage a été pour moi une expérience enrichissante et j'en garderai un très bon souvenir ».

Fanny GENERAUX



Fanny GENERAUX et l'Équipe de France.
De gauche à droite: Émilie VOLLE, Anne-Sophie ENDELER, Alexandra SOLER, Elvire TEZA, Nelly RAMASSAMY, Magali RUFFATO, Ludivine FURNON.*

Ces 34^{èmes} Championnats du Monde se sont déroulés du 8 au 16 octobre 1999 à Tianjin en Chine.

Chez les masculins, l'équipe de France était composée de Thierry AYMES, Yann CUCHE-RAT, Dimitri KARBANENKO, Florent MAREE et Benjamin VARONIAN. Ils se classent 11^{èmes} avec 223,059 points.

Chez les féminines, l'équipe est constituée par Anne-Sophie ENDELER, Ludivine FURNON, Nelly RAMASSAMY, Alexandra SOLER, Elvire TEZA et Émilie VOLLE. Elles se classent 8^{ème} avec 149,451 points.

Malgré un tirage au sort qui n'a pas été toujours favorable, nos deux équipes se sont donc sélectionnées pour les Jeux Olympiques de Sydney. Bravo à tous ces sportifs ainsi qu'à leurs entraîneurs pour cette belle double sélection.

Les équipes championnes du monde sont la Roumanie chez les féminines et la Chine chez les masculins.

*Photographies confiées par Fanny GENERAUX.

CRÉTEIL À L'HEURE OLYMPIQUE

L'US Créteil a organisé le vendredi 28 janvier 2000 son gala annuel. Année olympique oblige, le sujet retenu a été

... 40 ANS D'OLYMPISME

Avec la présence des sportifs de l'US Créteil qui depuis 1956 ont représentés notre Club aux jeux Olympiques. Présentés par Patrick MONTEIL, nous avons eu ainsi le plaisir de retrouver:

Athlétisme:

- Christian VALETUDI 1980
- Stéphane CARISTAN 1988
- Maryse EWANJE-EPEE 1988

Cyclisme:

- Maurice MOUCHERAUD 1956
- Daniel MORELON 1964-1968-1972
- Pierre TRENTIN 1964-1968
- Fabrice COLAS 1984-1988
- Hervé DAGORNE 1988-1992
- Pascal LINO 1988

Haltérophilie:

- Pascal ARNOU 1988-1992

Handball:

- Pascal MAHE 1992
- Denis TRISTAN 1992
- Guéric KERVADEC 1996

Lutte:

- Franck ABRIAL 1988

Et en *Gymnastique Sportive*, nous avons eu le plaisir de retrouver Karine BOUCHER (1988-1992), Catherine ROMANO (1988), Carine CHARLIER (1992) et Chloé MAIGRE (1992).

Les 500 personnes présentes ont particulièrement applaudi les médaillés olympiques de notre Club:

Maurice MOUCHERAUD, médaille d'Or à Melbourne (1956),

Daniel MORELON, médaille de Bronze en vitesse à Tokyo (1964), médaille d'Or en vitesse et en tandem à Mexico (1968) et médaille d'OR en vitesse à Munich (1972), Pierre TRENTIN, médaille de Bronze en vitesse à Tokyo (1964), Médaille de Bronze en vitesse, Médaille d'Or au kilomètre et en tandem à Mexico (1968),

Fabrice COLAS, Médaille de Bronze en vitesse à Los-Angeles (1984), Pascal MAHE et Denis TRISTAN médaille de Bronze en équipe de France à Barcelone (1992).

Belle page d'histoire de notre Club!



CONSEIL 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 sais-tu 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 t'entoure:

- Le bruit entraîne une fatigue importante : bruit dans la rue, les centres commerciaux, au gymnase, à l'école ou au collège, le baladeur écouté trop fort et trop souvent, la télévision.
- la foule dans les grandes surfaces ou lors de compétition 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 se multiplient et la peur noue l'estomac. Plus tu veux bien faire et plus ça va mal. Cela provoque chez toi une grande angoisse sans forcément que tu ne t'en rendes compte.. Lors des compétitions, le stress est maximum, car tu te dis que tu n'as pas droit à l'erreur. Il y a la foule, tes parents et tes entraîneurs et tu as très peur de l'échec.

4. Les blessures ou la maladie:

Dans ta vie de gymnaste, 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 ton niveau, sentiment d'isolement et de solitude lié au fait que tu es coupée 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 ton médecin traitant mais le plus important est que tu réussisses à déterminer chez toi ce qui est cause de stress parmi les sept grandes causes décrites ci-dessus.

Lorsque tu sauras d'où vient le mal, tu parviendras plus facilement à l'affronter et à le surmonter. Les règles que tu ne dois pas oublieres sont au moins au nombre de sept :

Ne jamais garder pour toi une angoisse que tu sens venir : il faut en parler à tes parents, tes entraîneurs, ton kinésithérapeute, tes professeurs ou tes camarades.

Ne jamais t'isoler et rester seule 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 tu sens que ça va mal.

Dormir suffisamment et dans de bonnes conditions.

Faire une activité qui te détend ou écouter une musique qui te plaît.

Tu peux aussi prendre l'habitude d'écrire ce qui a été difficile pour toi au cours de la journée.

Si tu as reconnu des signes dont tu souffres, parles en. **Le stress n'est pas une maladie.** Dans ta vie de tous les jours et dans ta vie de sportive, tu as besoin d'être toi-même et d'avoir toutes tes capacités. Tu as 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 

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

AU REVOIR

Louis MORTREUX, vice-président de la FFG et Président de la Fédération Française de Gymnastique de 1990 à 1992 nous a quittés dans la nuit du 17 au 18 décembre. Le Petit Cristolien, l'US Créteil Gymnastique Sportive et le Pôle de Créteil s'unissent à toute la famille Gym pour adresser à sa Famille toutes ses condoléances.

Source: Bloc-Notes de la FFG n°81 de décembre 1999



RÉSULTATS

OPEN FRANCE TÉLÉCOM

Le 21 septembre 1999 s'est déroulée cette compétition par équipe, à Albertville. Anaïs PIGNOT, Émilie LE PENNEC et Mamet SOUMAH nous représentaient dans cette compétition en catégorie « jeunesse » et Mathilde PIGNOT en catégorie « élite » et matchaient dans l'équipe d'Île de France Marne.

Les résultats ont été les suivants:

RAN G	CATÉGORIE	COMITÉ	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TOTAL
1	ELITE	ÎLE DE FRANCE MARNE	26,849	26,650	23,587	23,537	102,623
7	JEUNESSE	ÎLE DE FRANCE MARNE	27,763	26,050	28,050	29,225	111,088

CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL

Nantes, le 21 novembre 1999. La championne de France est cette année Ludivine FURNON, suivie d'Elvire TEZA et Delphine REGEASE..

Aurélie HEDOUIN et Fanny GENERAUX ont participé à la finale à la poutre et se sont respectivement placées 5^{ème} avec 8,575 et 6^{ème} avec 8,450.

Chez les masculins, pour la seconde année consécutive, Yann CUCHE-RAT remporte le titre de champion de France devant Florent MAREE et Johann RENNE.

TOURNOI DU LUXEMBOURG

Ce tournoi qui se déroulait les 27 et 28 novembre 1999, opposait trois équipes, la Belgique, le Luxembourg et la France. Notre équipe était composée d'Estelle COURIVAUD (Noisy le Grand/Créteil), d'Aurélie HEDOUIN (Créteil) et de Mélodie VAUDABLE (St Etienne) et se place 1^{ère} devant le Luxembourg et la Belgique. Au classement individuel, Aurélie HEDOUIN se place 1^{ère}, Estelle COURIVAUD 3^{ème} et Mélodie VAUDABLE 4^{ème}.

NOM	SAUT		BARRES		POUTRE		SOL	
	RANG	NOTE	RANG	NOTE	RANG	NOTE	RANG	NOTE
ESTELLE COURIVAUD	-	-	1	9,280	4	8,300	3	8,700
AURÉLIE HEDOUIN	-	-	-	-	5	8,100	1	9,225
MÉLODIE VAUDABLE	4	8,500	3	8,650	-	-	-	-

STAGE À OKLAHOMA

En décembre, Aurélie HEDOUIN et Estelle COURIVAUD sont allées aux États-Unis dans le cadre d'un stage pour les Championnats d'Europe Juniors.

Nous leur avons demandé ce qu'elles avaient retenu de ce stage:

- Quelles impressions avez-vous eues en arrivant aux États-Unis ? Est-ce si différent de la France ?

Oui, c'est mieux. Tout est grand, immense. Les voitures sont plus grandes qu'en France, les rues sont de grandes avenues. Par contre les immeubles sont les mêmes.

- Vous étiez à Oklahoma City. Qu'avez-vous vu de cette ville ?

Pas beaucoup de chose. Nous allions à l'entraînement le matin de 8 heures à 11 heures. Nous déjeunions ensuite, puis un petit peu de shopping et retour à l'entraînement de 18

heures à 20 heures.

- Comment sont les magasins où vous faisiez du shopping ?

Comme à Paris. D'ailleurs il y a aussi des Centres commerciaux comme celui de Créteil. Les vêtements nous ont parus un peu plus chers.

- Qu'est-ce qui vous a aussi impressionné ?

Les restaurants ! Il y en a partout. Tout le long des avenues. Surtout des fast food. D'ailleurs les gens sont tous obèses. Bien plus gros qu'en France, cela aussi c'est impressionnant. Ce n'est pas comme à la télévision ou l'on ne voit que des top models dans les feuillets américains. Les américains mangent souvent au restaurant, ils ne font pas beaucoup de cuisine chez eux. D'ailleurs ils font mettre les restes du repas qu'ils ont mangé dans des cartons et ramènent tout à la maison.

BRÈVES

Lors de sa réunion du , le Comité Directeur de l'US Créteil Gymnastique Sportive a été amené à élire un nouveau Président. En effet, Merry SAINT-GENIES, a expliqué que compte tenu de ses diverses responsabilités à la Fédération des Sports de Glace, et à son poste de Directeur Technique de l'Union Sportive de Créteil, il ne peut plus assumer la charge que représente la responsabilité de la gymnastique. Monsieur **Christian BARRAQUE** a été élu président.

Le Pôle de Créteil de Gymnastique a lui aussi été amené à élire un nouveau Président, Merry SAINT-GENIES ayant lors de la réunion du Bureau Directeur du annoncé également sa démission. Monsieur **Camille LECOMTE** a été élu Président.

Le Petit Cristolien adresse ses félicitations à ces nouveaux Présidents

A neuf mois de la cérémonie d'ouverture des jeux de l'an 2000, la ville de **Sydney** termine la construction de ses installations sportives. En particulier est terminé le super dôme, l'une des plus impressionnantes réalisations du parc Olympique de HOME-BUSH Bay, d'une contenance de 21000 places, qui accueillera la gymnastique, le trampoline et les finales de basket-ball.

Source: « En direct de Sydney » n°310 lu dans « L'écho de l'échat » de décembre 1999

Les prochaines **vacances scolaires** sont, pour celles du printemps du samedi 1er avril après les cours jusqu'au lundi 17 avril au matin.

Monsieur **Arthur MAGAKIAN**, Vice-Président Délégué de la Fédération Française de Gymnastique, s'est vu remettre la Légion d'Honneur à l'occasion du 175^{ème} Congrès Fédéral. Le « Petit Cristolien », et la Gymnastique Sportive de Créteil lui adressent leurs très sincères félicitations.

- La cuisine est-elle bonne ?

Nous mangions beaucoup de salades. C'était bon.

- Vous avez eu une rencontre France/Amérique quel en a été le résultat ?

Bien sûr les américaines ont gagné, elles étaient chez elles. Mais nous sommes battues et nous sommes contentes de notre résultat.

- L'ambiance était-elle bonne

Oui nous avons été très bien reçues. Les filles étaient toutes très sympas.

Merci à Estelle et Aurélie et bon courage pour la suite. Prochain stage en Roumanie grand pays de la gymnastique.

RENCONTRE AVEC LA GYMNASTIQUE DE NOUMÉA

Cet été, la famille LIEVIN est partie en vacances à Nouméa afin de faire une visite familiale à leur fille Frédérique, ancienne gymnaste de l'US Créteil et aussi de rencontrer leurs petits enfants. Anne nous raconte:

« Le problème c'est que dans l'hémisphère sud, les vacances scolaires sont décalées et au mois d'août, les enfants vont à l'école. C'est l'hiver, il fait tout juste 22-24° et l'eau est à 22°, l'enfer quoi!

Frédérique entraîne depuis quelques temps au club de l'AS Magenta et c'est tout naturellement que nous l'accompagnons à la salle. Noël remet très vite le survêtement « pour aider »! A chaque entraînement il prend le groupe des grandes; il y a Charlette et Oro, Béziez et Maïzema, Morgane, Jessy, Marine et aussi les garçons pour l'acro. C'est bien connu, la soupe est toujours meilleure dans l'assiette des autres, la mayonnaise prend et tout doucement les progrès arrivent.

Le challenge est de taille, une sélection représente un stage à Sydney ou une qualification pour les finales en métropole.

Et puis un jour il faut repartir. Fin d'entraînement un peu triste, mais surprise, in pot magistralement organisé par Marlène nous attend.

Nous n'oublierons pas cette petite salle aux antipodes de la nôtre où la gymnastique se porte si bien et dans laquelle nous avons trouvé un accueil super-cordial, beaucoup de chaleur humaine et de gentillesse. »



COUPES NATIONALES

Le 19 février prochain, se déroule à Saint-Étienne la sélection pour les Coupes Nationales. Nos gymnastes qui vont participer à cette sélection sont, en catégorie « espoirs » Pauline DAUD, Élodie LEBOSQUAIN et Gaëlle RICHARD et en catégorie « juniors » Elisa et Éva FAURE, Séverine ONEPHANDARA, Mathilde PIGNOT et Guylaine ZAQ.

Le « Petit Cristolien » leur adresse tous ses vœux de réussite pour qu'elles puissent participer les 11 et 12 mars prochains, à Marseille aux Finales aux côtés de leurs camarades qualifiées d'office, à savoir Estelle COURIVAUD, Florane FAUQUE et Aurélie HEDOUIN.

23^{ÈMES} CHAMPIONNATS D'EUROPE

Rappelons que ces championnats se déroulent du 9 au 14 mai 2000 au Palais Omnisports de Paris-Bercy. Le programme est le suivant:

- vendredi 12 mai 2000: de 10h00 à 20h00 catégories junior et senior, concours par équipe, qualifications individuelles
- samedi 13 mai 2000: de 15h00 à 17h30 catégories junior et senior, concours général, individuelles
- dimanche 14 mai 2000: de 15h00 à 17h30 catégories junior et senior, finales par appareil

Des tarifs préférentiels ont été mis en place pour les licenciés FFG. S'adresser à la secrétaire du Club.

Notons que Fanny GENERAUX a été sélectionnée dans l'équipe qui représentera la France à cette compétition.

DATES À RETENIR

- ⇒ 19/02/2000 Sélection Coupes Nationales à Saint-Étienne,
- ⇒ 26 et 27/02 Département par équipes Critérium, Fédéraux, 3A3B et National B,
- ⇒ 4 et 5/03 Coupes Animation 1 et 2 à Créteil,
- ⇒ 4 et 5/03 Parcours départemental,
- ⇒ 11 et 12/03 Finale des Coupes Nationales. Mérignac devait recevoir cette compétition mais le toit du gymnase ayant été détruit par la tempête, c'est Marseille qui organisera ces finales.
- ⇒ 11 et 12/03 Région par équipes Critérium, Fédéraux, 3A3B et National B,
- ⇒ 18 et 19/03 Région par équipes DIR,
- ⇒ 25 et 26/03 Région Individuel Critérium, Fédéraux, 3A3B et National B, à Chelles.
- ⇒ 23 et 24/04 Zone par équipes Critérium, Fédéraux, 3A3B et National B,
- ⇒ 26/04 Coupes Animation 1 et 2 région,
- ⇒ 29 et 30/04 Département équipes DR à Créteil au gymnase Nelson Paillou,
- ⇒ 6 et 7/05 1/2 finales DN à UGINE,
- ⇒ 6 et 7/05 Parcours régional
- ⇒ 13 et 14/05 Championnat d'Europe juniors à Paris Bercy.
- ⇒ 20 et 21/05 Zone Individuel Critérium, Fédéraux, 3A3B et Nationale B. Circuits départemental.
- ⇒ 27 et 28/05 Zone équipe division régionale et qualification pour les championnats de France espoirs.
- ⇒ 3 et 4/06 Finales Divisions Nationales à Brest.
- ⇒ 10/06 Championnat de France espoirs à Auxerre et finales Critérium, Fédéraux, 3A3B et Nationale B.
- ⇒ 5/08 Championnat de France juniors et seniors à Perpignan

Avec la collaboration de  France Telecom

Direction Régionale du Val-de-Marne