

Le Petit Cristolien

RÉSULTATS

DIVISIONS NATIONALES

La Rochelle, le 29 mai 1999. Deux équipes de Créteil participent à cette compétition, l'une en DN2, composée d'Elisa et Eva FAURE, Emilie GAYRAUD, Hélène KOTLYAR, Séverine ONEPHANDARA, Gaëlle RICHARD, Ingrid STUTZ, la seconde en DN1 avec Rose COLOMBEL, Anne-Sophie ENDELER, Fanny GENERAUX, Hélène GESSER, Stéphanie ONEPHANDARA et Mathilde PIGNOT.

L'encadrement était assuré par Marie-Pierre SAINT-GENIES avec Laurent DAGUIN pour la DN2 et avec Yves KIEFFER pour la DN1. Notre juge était Noël LIEVIN.

Notre délégation se complétait par Christian BARRAQUÉ, kinésithérapeute et par Merry SAINT-GENIES, Président.

En Division Nationale 2, beau match de nos jeunes gymnastes qui montent sur la deuxième marche du podium, derrière Provi-gym Dijon (130,950) et devant Marseille (128,525).

**DEUX
PODIUMS
POUR
CRÉTEIL**

En Division Nationale 1, certaines de nos gymnastes ont été un peu en dessous de leur niveau habituel, ce qui sans aucun doute nous a fait perdre la 1^{ère} place. En effet, à 0,8 points du premier, trois chutes à la

poutre, une aux barres et une au sol nous ont fait perdre 2,50 points. Podium toutefois derrière Marseille 1^{er}(143,200) Saint-Etienne 2^{ème}(142,700) et devant Meaux 4^{ème}(140,075). Notons enfin que Fanny GENERAUX se classe deuxième sur le plan individuel avec 36,700 points, derrière Emilie VOLLE (36,975)

NOM	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TOTAL
ELISA FAURE	8,625	8,350	7,950	7,900	
EVA FAURE	8,200	(7,625)	7,625	7,225	
EMILIE GAYRAUD	(7,450)	-	-	(5,625)	
HÉLÈNE KOTLYAR	8,100	-	-	7,575	
SÉVERINE ONEPHANDARA	8,625	8,375	8,300	8,375	
GAËLLE RICHARD	-	7,650	(6,125)	-	
INGRID STUTZ	-	8,050	8,000	-	
TOTAL	33,550	32,425	31,875	31,075	128,925

LES NOTES ENTRE PARENTHÈSES NE SONT PAS PRISES DANS LES TOTAUX, SEULES LES QUATRE MEILLEURES NOTES À CHAQUE AGRÈS SONT RETENUES

NOM	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TOTAL
ROSE COLOMBEL	8,950	9,150	8,775	(8,275)	
ANNE-SOPHIE ENDELER	9,250	9,450	(7,650)	8,300	
FANNY GENERAUX	9,225	9,175	9,400	8,900	
HÉLÈNE GESSER	-	-	7,925	8,325	
STÉPHANIE ONEPHANDARA	9,200	(8,300)	9,150	8,900	
MATHILDE PIGNOT	(8,900)	8,350	-	-	
TOTAL	36,625	36,125	35,250	34,425	142,425

LES NOTES ENTRE PARENTHÈSES NE SONT PAS PRISES DANS LES TOTAUX, SEULES LES QUATRE MEILLEURES NOTES À CHAQUE AGRÈS SONT RETENUES

A noter chez les masculins la victoire d'Antibes en DN1 et de Macon en DN2.

A L'HONNEUR

Lors de l'Assemblée Générale de l'US Créteil, le 20 mai 1999, ou étaient représentées les 28 disciplines de l'Union, outre les rapports traditionnels – moral, financier et activité – un certain nombre de sportifs ont été récompensés pour leurs résultats au cours de la saison.

La Gymnastique Sportive ne fût pas en reste puisque deux de ses gymnastes furent à l'honneur: **Anne-Sophie ENDELER** pour sa 2^{ème} place aux Championnats de France individuels (14 et 15 Novembre 1998 à Lyon)

et **Fanny GENERAUX** pour sa 1^{ère} place à la Coupe Olympique, catégorie seniors (le 6 mars 1999 à Saint-Etienne).



Anne-Sophie ENDELER félicitée par Olivier PLACE, Secrétaire Général Adjoint de l'U.S.Créteil.



Fanny GENERAUX recevant les félicitations de Christian LOPEZ, Vice Président de Comité Départemental Olympique et Sportif (C.D.O.S.)

Le « Petit Cristolien » et l'US Créteil Gymnastique Sportive s'associent à ces félicitations qui s'adressent à des gymnastes qui perpétuent l'excellence des résultats de notre association.



BRÈVES

Sydney 2000. Les Jeux de l'an 2000 (27^{ème} Olympiade) auront lieu en Australie, du vendredi 15 septembre au dimanche 1er octobre 2000.

Participeront à ces Jeux, 10.000 athlètes, 5.000 représentants des 200 Pays et 28 sports seront au programme.

Ces Jeux seront placés sous le signe de l'environnement.

Informations lues dans le journal « Le Gymnaste » n° 214 de mai 1999.



Aujourd'hui, Sydney demeure la plus grande ville et le premier port maritime d'Australie.

Le site fut découvert par James Cook en 1770, et choisi en 1788 par le capitaine Arthur Phillip pour y installer la première colonie britannique. Elle fut constituée en grande partie de prisonniers, déplacés par bateaux entiers, afin de réduire la surpopulation des prisons anglaises et travailler les sols pauvres et le terrain accidenté de cette région située dans le sud-est du continent. A la suite de son expansion à l'intérieur de la Nouvelle-Galles, la colonie devint un port important ouvert au trafic mondial. Au cours de la dernière moitié du XIX^e siècle, la population de Sydney fut presque multipliée par sept. Ses habitants, appelés *Sydneyiders*, bénéficient d'activités de plein air telles que la voile, la natation et le surf. L'opéra de Sydney (Sydney Opera House), monument phare aux lignes somptueuses, conçu par l'architecte danois Jørn Utzon, abrite un centre culturel. Un afflux constant d'immigrants donne à cette ville tentaculaire un caractère international. Cependant, comparée aux grandes agglomérations mondiales, elle possède une faible densité de population. La plupart des habitants sont propriétaires de leur logement. Dans le quartier des affaires, les gratte-ciel dominant, s'avamment disposés sur une étroite péninsule. Au centre, la zone des quais, surnommée *The Rocks*, a été récemment rénovée. Les immeubles en terrasses du XIX^e siècle ont été transformés en maisons de luxe et en magasins d'avant-garde. D'après une estimation réalisée en 1992 par les Nations unies, la population de l'agglomération urbaine devait s'élever à 3,9 millions d'habitants en 1995.

Extrait de Atlas Mondial Encarta de Microsoft

Les 2^{èmes} Masters Européens de Gymnastique se sont déroulés les 12 et 13 juin 1999 à Patras (Grèce).

Isabelle SEVERINO, Anne-Sophie ENDELER, accompagnées d'Ève WODKIEWIEZ, Aurélie LACOUR, Dimitri KARBANENKO et Benjamin VARONIAN, représentaient la France à cette compétition. Notre équipe multidisciplinaire (GAF, GAM et GRS) faisait partie du groupe D et a battu la Hongrie avec 141,272 points contre 135,874 points.



RÉSULTATS (SUITE)

COMPÉTITIONS PAR EQUIPE

A Montigny le Bretonneux, le 9 mai 1999, notre équipe « *Critérium* benjamine » s'octroie

NOM	SAUT	BARRE S	POUTRE E	SOL	TOTAL
SOUHA MAMET	8,550	9,475	9,400	9,250	
ANAÏS PIGNOT	8,400	8,850	9,300	9,375	
ROSE-ELIENDRE BELLEMARE	(7,750)	(7,300)	8,050	8,675	
JENNIFER MATHIEU	8,150	7,800	8,050	8,625	
MARINE GAZIKIAN	8,100	7,975	(6,150)	(8,375)	
TOTAL	33,200	34,100	34,800	35,925	138,025

LES NOTES ENTRE PARENTHESES NE SONT PAS PRISES DANS LES TOTAUX, SEULES LES QUATRE MEILLEURES NOTES À CHAQUE AGRÈS SONT RETENUES



Notre Equipe sur le podium

un podium au niveau « Zone ». Après s'être classée 1^{ère} au niveau départemental avec 136 points, et 1^{ère} au niveau régional avec 136,900 points, elle se classe 2^{ème} à la Zone avec 138,025 points derrière Garges les Gonesse (140,425) et devant Meaux (137,900) et Combs la Ville (125,925). Notre équipe était composée, comme aux tours précédents de Rose-Eliendre BELLEMARE, Marine GAZIKIAN, Soumah MAMET, Jennifer MATHIEU et Anaïs PIGNOT.

A Sucy, le 15 mai 1999, notre équipe de « *Division Régionale* » en catégorie « benjamine excellence », composée de Fanny ACCARTE, Fanny BENBOUDAUD, Maguy BERCHEZ, Laetitia GRANGE, Marine LUCAS et Julie LÉONARD, s'est classée 1^{ère} avec 127,695 points. Elle a renouvelé son exploit le 12 juin, au niveau régional en se classant également 1^{ère}. A noter qu'à cette dernière compétition Fatoou TERA remplaçait Fanny BENBOUDAUD.

A Boissy Saint Léger, le 15 mai 1999 se déroulaient les « *Grilles Régionales* ». Notre équipe composée de Domitille BLAIN, Marion FOUTREN, Anne Laure KUNTZ, Stéphanie ROBLOT et Elizabeth TRIPIANA s'est classée 4^{ème} avec 159,15 points. Au niveau régional cette équipe s'est classée 11^{ème}.

Au Kremlin Bicêtre, le 16 mai 1999, en « *Benjamine honneur* », notre équipe 1, composée de Roseline Naïma AHAMADA, Samira BOUDJENAD, Camille DUBRAY, Julia GUENNEC et Julie UBEDA s'est classée 8^{ème} avec 101 points.

Notre équipe 2, constituée de Lucie BONNASTRE, Elsa DOMINGUEZ, Caroline FRANCOIS, Bayan MAJEB, Chloé VICK, et Shirley SHEMOUN s'est classée 14^{ème}.

TOURNOI HOLLANDE, GRANDE BRETAGNE, FRANCE

Le 21 mai 1999 se déroulait à Eindhoven en Hollande, un tournoi amical junior qui opposait deux équipes de Hollande, une de Grande Bretagne et une de France.

Notre délégation était constituée de Magali CHACON, Rose COLOMBEL, Estelle COURIVAUD, Aurélie HEDOUIN, Séverine ONEPHANDARA et Marlène PERON, encadrées par Franck LEGRAS et Marie-Pierre SAINT-GENIES. Nos juges étaient Fabienne RINGLER et

Patricia GIRAL. Yvette BRASIER était le Chef de délégation.

Le résultat par équipe nous a permis de nous placer 2^{ème} derrière la Hollande, et devant la Grande Bretagne et la seconde équipe de Hollande.

RANG	NOM	SAUT	BARRE S	POUTRE E	SOL	TOTAL
	HOLLANDE 1	35,725	36,525	33,200	36,800	144,875
5	AMÉLIE ROUAULT	8,662	9,200	9,025	8,350	35,237
6	ESTELLE COURIVAUD	8,637	9,200	8,025	8,900	34,762
7	ROSE COLOMBEL	8,537	9,325	8,650	8,050	34,562
10	MARLÈNE PERON	8,800	8,550	8,200	8,550	34,100
13	AURÉLIE HEDOUIN	8,512	8,600	7,500	8,925	33,537
20	SÉVERINE ONEPHANDARA	8,325	8,000	8,000	7,550	31,875
27	MAGALI CHACON	-	-	7,400	-	7,400
	FRANCE	34,486	36,325	33,200	34,725	138,736
	GRANDE BRETAGNE	34,424	34,325	32,725	33,750	135,224
	HOLLANDE 2	34,449	31,700	32,425	33,700	132,274

RÉSULTATS (SUITE)

COUPE DE FRANCE

Dunkerque, le 23 mai 1999. Notre équipe était composée de jeunes gymnastes dont l'expérience n'était pas suffisante pour affronter ces 1/4 de finale de Coupe de France contre Dunkerque, régulièrement finaliste. En effet, Fanny GENERAUX, Stéphanie ONEPHANDARA et Anne-Sophie ENDELER n'étaient pas, de l'avis de leur entraîneur, techniquement prêtes pour faire cette compétition. Le résultat n'a, de ce fait, pas surpris: Créteil a perdu avec un peu plus de 4 points d'écart avec Dunkerque (102,100 contre 97,900). Dommage!

NOM	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TOTAL
EVA FAURE			REMPLEÇANTE		
ELISA FAURE	8,400	8,025	-	7,950	
HÉLÈNE GESSER	-	-	8,350	-	
SÉVERINE ONEPHANDARA	8,675	8,000	7,500	8,200	
MATHILDE PIGNOT	8,550	8,150	8,300	7,800	97,900

Laurent DAGUIN et Nathalie DELAFRAYE.

CIRCUITS EDUCATIFS

Le 29 mai 1999, se déroulaient à Fontenay, ces circuits éducatifs auxquels participaient deux équipes de Créteil, en catégorie « poussine A ».

Notre équipe « 1 » se composait de Ursula ALCAN, Chloé BOURLON, Darién PASCUZZI, Sophie POUPINEL, Lucille SAUVAGEOT et Carole Anne ZANON et s'est classée 1^{ère} avec 179,050 points.

Notre équipe « 2 » était constituée de Stéphanie BONASTRE, Alice FOURNIER, Camille LEONARD, Audrey LOUIS-AMEDEE, Charmaine ONDONO et Emilie WORMES et s'est classée 7^{ème} avec 161,00 points.

Sur le plan individuel, signalons le très bon classement des gymnastes de Créteil qui prennent, entre autres, les trois premières places:

1 ^{ère}	Darién PASCUZZI,
2 ^{ème}	Lucille SAUVAGEOT,
3 ^{ème}	Sophie POUPINEL.

Nos deux équipes se sont qualifiées pour la finale « excellence » qui s'est déroulée, à Savigny le Temple, le 19 juin.

Au cours de cette finale notre équipe 1, composée comme au tour précédent, se classe 1^{ère} avec 186 points avec 6 points devant Lagny deuxième; Meaux est 3^{ème}.

L'équipe 2 dans laquelle Laure SPAKE remplace Camille LEONARD et Aïssata TERA remplace Emilie WORMES, se classe 14^{ème} avec 158 points.

COMPÉTITION INDIVIDUELLE

Soumah MAMET et Anaïs PIGNOT qui restaient qualifiées après la zone, ont participé le 16 mai 1999, à Thonon-les-Bains, au Championnat de France Individuel. Soumah MAMET s'est classée 10^{ème} avec 35,225 points et Anaïs PIGNOT 48^{ème} avec 32,325 points.

Malgré tout il convient de souligner le bon travail de nos jeunes participantes.

Le jury était composé de deux juges neutres, Mesdames Andrée ANTOINE et Mathilde DODIN; Madame Louise HEULS jugeait pour Dunkerque et Ingrid STUTZ pour Créteil. Notre équipe était encadrée par Lau-

Au cours de la saison plusieurs compétitions ont eu lieu. Afin d'aider la compréhension de l'organisation des compétitions, voici un tableau récapitulatif, basé sur la saison qui vient de se terminer:
Compétitions Individuelles:

COMPÉTITIONS À FINALITÉ NATIONALE NIVEAU CLUB			
CRITÉRIUM IMPOSÉS 1, 2 ET 3, (BLAGNAC EN 1999)			
BENJAMINES 88-89		MINIMES 87-86	
↓			
FÉDÉRAL. LIBRES AMÉNAGÉS			
BENJAMINES 88-89	MINIMES 87-86	CADETTES 85-84	JUNIORS 83-82
↓			
NATIONALE B			
MINIMES 87-86	CADETTES 85-84		JUNIORS 83-82
↓			
CHAMPIONNAT DE FRANCE INTER-COMITÉ: OPEN FRANCE TÉLÉCOM (ALBERVILLE EN 1999)			
GYMNASTES À PARTIR DE 89			
CHAMPIONNAT DE FRANCE: FILIÈRE HAUT NIVEAU			
COUPE FORMATION ANNÉES 87-88 (MULHOUSE EN 1999)			
↓			
COUPES NATIONALES (MULHOUSE EN 1999)			
ESPOIRS 88-87-86	JUNIORS 85-84	SENIORS 83 ET PLUS	
↓			
CHAMPIONNAT DE FRANCE (NANTES EN 1999)			
ESPOIRS 88-87-86	JUNIORS 85-84	SENIORS 83 ET PLUS	
↓			
<i>Compétitions par Equipe:</i>			
COMPÉTITIONS À FINALITÉ NATIONALE NIVEAU CLUB			
CRITÉRIUM IMPOSÉS 1, 2 ET 3, BLAGNAC EN 1999			
BENJAMINES 88-89	MINIMES 87-86	BENJAMINES, MINIMES, CADETTES 89-84	TOUTES CATÉGORIES 89 ET PLUS
↓			
DIVISION FÉDÉRALE 1, 2 ET 3 (LA ROCHELLE EN 1999)			
89 ET PLUS			
↓			
CHAMPIONNAT DE FRANCE INTER-COMITÉ: OPEN FRANCE TÉLÉCOM (ALBERVILLE EN 99)			
GYMNASTES À PARTIR DE 89			
↓			
CHAMPIONNAT DE FRANCE DIVISIONS NATIONALES 1, 2 ET 3 (LA ROCHELLE EN 99)			
87 ET PLUS			

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le 1^{er} juin 1999 devait se dérouler l'Assemblée Générale de notre Association. Malheureusement, elle n'a pas pu valablement délibérer, le quorum n'ayant pas été atteint, et a donc, en application des statuts, été convoquée de nouveau le 17 juin 1999.

Après la lecture du rapport moral du président, et du rapport financier du trésorier, tous deux approuvés à l'unanimité, Jacqueline STUTZ a fait un point sur les différentes compétitions auxquelles ont participé nos gymnastes tout au long de la saison.

Les élections se sont ensuite déroulées.

Le Comité Directeur se compose désormais de:

Président, Merry SAINT-GENIES, Secrétaire Jocelyne GENERAUX, Secrétaire adjointe Pascale POUSSIER, Trésorier Michel HAMEURT assisté de Françoise RENOUFF et d'Anita FAURE. Les membres sont Christian BARRAQUÉ, Sophie MADELENAT, Maryse MATHIEU, Patricia PAUMIER (cooptée), Martine PAYSAN, Yvon PIGNOT, Richard PRIDEAUX DEBUISSON, Michel SAUVAGEOT, Ingrid STUTZ et Jacqueline STUTZ.

Le Petit Cristolien félicite les nouveaux élus.



CONSEIL MÉDICAL

L'ALIMENTATION ET L'ENFANT



De la naissance à la puberté, l'enfant construit son stock de masse osseuse pour sa vie. Il est donc indispensable de respecter ses besoins en calcium et en vitamine D. La bonne minéralisation du squelette évite les fractures dites "de fatigue" chez l'adolescent et les fractures à l'âge adulte.

Des apports nutritionnels insuffisants de calcium et de fer peuvent conduire respectivement à une fragilité osseuse et à une anémie.

L'insuffisance d'apports en fibres est préjudiciable au fonctionnement du tube digestif et peut être source de maladies cardio-vasculaires et de cancer.

➔ Les apports de fer sont directement liés aux apports de protéines animales : poissons, viande rouge.

➔ Les apports en vitamines :

- Le lait est le produit qui se rapproche le plus de l'aliment complet. Sa consommation représente un des moyens de rester en bonne santé. Il représente une source importante de calcium, de protéines et de vitamines.

- Le lait contient essentiellement des vitamines A, D, B2 et B12.

- La vitamine A joue un rôle majeur dans la croissance, la vision et le bon état de la peau. Elle permet une meilleure résistance aux infections. Elle est absente dans le lait écrémé,

- La vitamine D favorise l'absorption intestinale du calcium ainsi qu'une meilleure fixation osseuse,

- Les vitamines B2 interviennent au niveau de la tonicité de la peau et des muqueuses ainsi que dans le métabolisme des lipides.

- La vitamine B12 intervient dans le processus de fabrication des globules rouges.

Le lait contient aussi du calcium et du phosphore qui interviennent dans la croissance et la solidité osseuse. Un litre de lait contient 1200mg de calcium et 900mg de phosphore

➔ Les besoins en calcium pour les adolescents sont de 1200mg/jour.

- Le lait apporte 32 calories par 100g sous sa forme écrémée, 44 calories pour le lait demi écrémé et 61 calories quand il est entier.

La couverture des besoins d'un enfant ou d'un adolescent passe par la consommation de 3 ou 4 laitages par jour : lait, yaourts, fromages blancs.

Les adolescents aujourd'hui ne consomment plus assez de calcium. Alors...attention à la croissance et au squelette.

Il est indispensable de prendre un petit déjeuner et des vitamines sous forme de fruits et de consommer au moins deux laitages par jour sans oublier de boire beaucoup d'eau.

Pour une alimentation bien équilibrée chez l'enfant sportif, l'essentiel est d'apporter une alimentation variée, diversifiée et de bonne qualité nutritionnelle garantissant un bon équilibre entre protéines, lipides et glucides et favorisant la consommation de calcium et de vitamine D.

Quelques conseils :

- réduire les graisses sans les supprimer car elles apportent de la vitamine A ;

- remplacer les fromages gras par des produits laitiers demi écrémé ;

- limiter sans les supprimer la consommation d'huile, de beurre, de crème fraîche ;

- manger beaucoup de légumes verts qui apportent des vitamines, des minéraux, des fibres et évitent la constipation. ;

- éviter les fritures, les plats en sauce, les charcuteries.

Une règle de base à ne pas oublier : Les objectifs nutritionnels sont de diminuer les apports de lipides et d'augmenter les apports de fibres, vitamines, fer et calcium.

Docteur Marie Claude ROMANO ☿,

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

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Les inscriptions pour la rentrée prochaine se feront à partir du mercredi 1^{er} septembre 1999.

Afin de préparer votre dossier, nous vous rappelons que vous devez fournir :

- 2 photos d'identité,
- un certificat médical de non contre indication à la pratique de la gymnastique sportive.

La rentrée sportive se fera, en fonction des groupes, à partir du

LUNDI 6 SEPTEMBRE 1999.



DATES À RETENIR



⇒ 12 septembre, de 14h à 18h se tiendra la BROC'SPORTS au Palais des Sports Robert Oubron à Créteil

⇒ 8 au 16 octobre, Championnats du Monde (qualificatifs aux J.O.) en Chine, à Tianjin.

⇒ 30 octobre, Sélection Championnat de France à Saint-Etienne,

⇒ 6 novembre, Sélection Open France Telecom à Combs la Ville,

⇒ 20 et 21 novembre, Championnat de France à Nantes,

⇒ 27 novembre, Sélection Open France Telecom à Le Blanc Mesnil,

⇒ 4 et 5 décembre, Open France Telecom à Albertville,

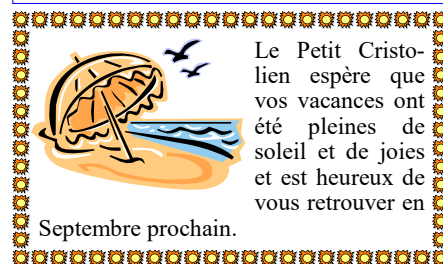


Avec la collaboration de



France Telecom

Direction Régionale du Val-de-Marne



Le Petit Cristolien espère que vos vacances ont été pleines de soleil et de joies et est heureux de vous retrouver en

Septembre prochain.

