JOURNAL DES SPORTS DE LA VILLE DE CLICHY - 2e TRIMESTRE - n°14

C sport

BOXE

Dans la peau de Frédéric Bellonie

p. 8-9

DOSSIER

Les sports de l'été

p. 10-13

Photos : J-C. Lemasson

CET ETE EN FORME AVEC SUN CITY SPORT

Musculation - Cardio training
Suivi personnalisé - Gym traditionnelle
Renforcement musculaire
Circuit training - Fitness - Danses
Yoga - Nouvel espace détente
Sauna et Cabine infrarouge

Votre club de forme
à Clichy
2-4, rue de l'ancienne Mairie
M° Mairie de Clichy
01 47 37 28 04

WWW.SUNCITY-SPORT.COM

2 MOIS
D'ÉTÉ OFFERTS*

*pour tout abonnement annuel souscrit jusqu'au 20/08/2009

Édito

Ch. Couffinhal

Le maire, Gilles Catoire, et Aïssa Terchi, quelques instants avant la remise de la ceinture de Champion du monde à Lionel Picord.

Le plein d'occupations sportives pour l'été

La saison 2008-2009 s'achève. Elle a été riche en événements avec de nombreux titres sur la scène régionale, nationale mais aussi internationale. L'ensemble de ces résultats sont bien sûr le fruit de l'investissement des sportifs mais ils sont aussi liés à l'implication de l'encadrement que ce soient les entraîneurs ou les présidents de clubs. Un investissement qui se retrouve également dans les événements sportifs qui ont rythmé l'année. Je pense notamment à l'organisation des deux championnats de France de boxe anglaise professionnelle, au Choc des gladiateurs, aux traditionnelles foulées de Clichy mais aussi à la Coupe de France de Shorinji Kempo et à l'étape du championnat de France Nationale 2 de tennis handisport. Point final à l'ensemble de ces actions, les fêtes de fin d'année des clubs ont permi à l'ensemble des mouvements sportifs clichois de se retrouver avant les vacances.

Période de transition, les vacances d'été sont l'occasion de continuer à pratiquer le sport sous une forme différente. Pour permettre aux Clichois qui ne partent pas en vacances de changer d'air nous avons décidé, avec la municipalité, de reconduire l'opération Clichy Plage. De nombreuses activités sportives seront proposées comme le beach soccer, l'ultimate ou encore l'aquagym. Nous détaillons ce programme dans ce numéro du C'Sport. L'ensemble des terrains de proximité de la ville ainsi que le gymnase Racine proposeront également des activités tout l'été.

Je vous souhaite de bonnes vacances et vous donne d'ores et déjà rendez-vous en septembre pour le forum des associations.

Ch. Pernucon

Aïssa Terchi,
maire adjoint délégué aux Sports

Sommaire - C'Sport n° 14

Interview de Steve Houanard, espoir du cyclisme	4-5
Revivez le Choc des gladiateurs	6-7
Dans la peau du boxeur Frédéric Bellonie	8-9
Le programme des sports de l'été	10-13
À la découverte de l'aïkido	15-17
Rencontre avec trois aficionados de la musculation	18-19
Paroles d'entraîneurs	20
Portrait d'une jeune pousse du rugby	21
Sports divers	22-23

› 3 questions à...

Gilles Catoire, maire de Clichy

Ch. Couffinhal

1/ Pendant l'été, les activités sportives continuent à Clichy ?

Oui, les activités pendant l'été ne sont pas interrompues. De nouvelles sont même proposées avec l'opération Clichy Plage qui est reconduite. Le même principe que les années précédentes a été gardé avec l'installation sur le stade Racine d'une plage et d'un vrai bassin de 450 m². À côté, de nombreuses disciplines sportives seront proposées comme le beach soccer, l'escalade, l'aquagym… le tout sous la surveillance des animateurs de la ville et des moniteurs de l'UCPA, union nationale des centres sportifs de plein air. N'oublions pas non plus que cette année la piscine Gérard Durant restera ouverte toute l'année excepté la semaine du 13 au 20 juillet, où elle sera fermée pour vidange obligatoire. Les maisons de quartier seront aussi mobilisées pour proposer des activités à toutes les tranches d'âge.

2/ Qu'en est-il des terrains de proximité ?

L'implication des jeunes de la ville a permis de convaincre les riverains de l'utilité des mini-terrains de foot comme à Delattre, Bardin, Morel et Chance-Milly. Pour l'été, l'ensemble de ces terrains adoptera des horaires élargis. Ils seront ouverts tous les jours sauf les lundis de 16h à 22h et les dimanches de 16h à 21h. De nombreuses activités pourront y être pratiquées comme le foot, le basket, le skate… et de petits tournois seront organisés. Vingt-quatre animateurs de la ville se succéderont sur les six terrains de proximité. Ils ont tous été sélectionnés en raison de leur expérience en clubs sportifs ou parce qu'ils sont titulaires du BAFA.

3/ Comment envisagez-vous la rentrée ?

En septembre, le traditionnel forum des associations donnera le coup d'envoi de la rentrée sportive. C'est l'occasion pour les familles de venir à la rencontre des responsables de clubs et de choisir une activité à pratiquer tout au long de l'année pour les enfants comme pour les parents. Je souhaite que le travail déjà entamé avec nos villes voisines sur la question de l'intercommunalité et la mutualisation des équipements sportifs soit poursuivi.

À la rentrée, nous continuerons la réflexion autour de l'aménagement de l'ensemble Racine. Je souhaite que la population et les jeunes qui se sentent directement concernés n'hésitent pas à s'impliquer.

À 23 ans, le Clichois Steve Houanard a réalisé son rêve : devenir cycliste professionnel. Depuis un an, il évolue au sein de l'équipe néerlandaise Skil-Shimano. Non sélectionné cette année pour le Tour de France, le jeune homme n'a qu'une idée en tête : faire partie du peloton juilletiste l'année prochaine.

LE PETIT PRINCE DE

Il est ici chez lui. Entre deux déplacements, Steve Houanard a fait un arrêt dans la crêperie de son père, le Galichon, où les photos du fils prodige côtoient celles d'autres sportifs formés à Clichy comme Serge Betsen ou les frères Mezaache. À l'aise lors de la séance photos le jeune homme décidé et volontaire ne mâche pas ses mots lorsqu'il s'agit de défendre son sport, souvent malmené dans les médias.

C'Sport : Vous revenez souvent à Clichy ?
Steve Houanard : Depuis que je suis professionnel, je voyage beaucoup. Alors dès que je peux, pour changer de cadre, je reviens à la crêperie où je retrouve mes proches. C'est un de mes repères.

C'Sport : C'est ici que tout à commencé ?
S.H. : Oui, à 6 ans, mon oncle Bertrand m'a inscrit au VS Clichy où j'étais entraîné par Patrick Jardin. Je faisais d'autres sports à côté mais ma préférence est allée très vite vers le cyclisme.

C'Sport : Vous vous êtes pris au jeu ?
S.H. : J'ai très tôt eu l'esprit de compétition et en plus je suis un mauvais perdant. Pour preuve, à 7 ans, lors d'une course à laquelle assistait mon grand-père et alors que j'étais deuxième, j'ai tiré le maillot du premier. Résultat : j'ai été disqualifié.

C'Sport : Mais de là à en faire votre activité principale, il y avait un pas à franchir ?
S.H. : Vers l'âge de 16 ans, j'ai pris conscience de mes capacités. Je me suis entraîné sérieusement. Il m'est même arrivé de passer par dessus le mur du stade pour aller courir très tôt le matin. J'ai aussi commencé à faire attention à mon alimentation. Et puis à 17 ans, je suis parti à Domont (95) où j'ai gagné 6 courses ce qui m'a incité à chercher une structure élite.

C'Sport : Quelles sont les différences entre junior et élite ?
S.H. : En arrivant à Evreux en élite, je suis sorti du monde des juniors où l'ambiance était familiale pour arriver dans un milieu professionnel où chacun devait se débrouiller par lui même. Je me suis retrouvé seul, loin de chez moi. En plus, j'ai été longtemps blessé.

C'Sport : Comment tient-on dans ces conditions ?
S.H. : Je mentirais si je disais que je n'ai pas connu de coups durs psychologiquement. Je pense que c'est dans ces moments-là qu'un sportif de haut niveau se construit.

C'Sport : Quelle a été votre méthode pour vous faire une place dans le peloton ?
S.H. : Pour m'imposer, j'ai attaqué dès la première course et j'ai terminé 6e. J'ai fait une bonne saison mais je n'ai pas réussi à passer professionnel. J'ai alors cherché à entrer dans un club plus important et j'ai été engagé par Super Sport 35. En juin, j'ai remporté le tour du Nivernais Morvan. J'étais alors prêt pour le Championnat de France mais j'ai eu un pneumothorax et ma saison a été écourtée.

BIO EXPRESS

Né en 1986, Steve Houanard commence le vélo à 6 ans au VS Clichy. Il continue ensuite au VC Levallois, au CSM Puteaux au COM d'Argenteuil, l'US Domont puis au VC Evreux, à Super Sport 35 et au CFF Chambéry avant de rejoindre l'équipe professionnelle Skil-Shimano.

LA PETITE REINE *

Photo de famille avec son père Rémy (à gauche) et son oncle Bertrand.

C'Sport : Comment avez-vous rebondi ?
S.H. : Avant mon pneumothorax, j'avais envie de changer de style de vie en allant à la montagne et je suis donc entré en contact avec le club de Chambéry. Après ma victoire au Nivernais, j'ai signé avec eux. Le club m'a aidé à me reconstruire grâce à un encadrement très professionnel. Les résultats ont suivi et en juillet 2008, j'ai gagné le Trophée des champions. Lors du tour d'Alsace, ma première course professionnelle, j'ai terminé premier coureur jeune et amateur. C'est à ce moment-là que Skil m'a contacté.

C'Sport : Que ressent-on quand une équipe professionnelle vous appelle ?
S.H. : Je n'y croyais pas, j'étais très stressé car j'étais pris en tant que stagiaire et j'avais deux courses pour leur montrer de quoi j'étais capable. Mais quand on court pour les pros, on est surmotivé et j'ai signé mon premier contrat pro en octobre 2008 grâce à une 4e place au circuit franco-belge professionnel.

C'Sport : Cette année votre équipe fera le Tour de France, vous n'êtes pas trop déçu de ne pas avoir été sélectionné ?
S.H. : Non car je suis encore jeune. Mais c'est sûr que participer au Tour fait partie de mes objectifs. En attendant je me forme sur des courses à étapes comme le Tour du Luxembourg ou les 4 jours de Dunkerque.

C'Sport : Désormais au sein du peloton vous côtoyez des grands noms du cyclisme ?
S.H. : Oui, mais lorsque je suis à côté de coureurs comme Alejandro Valverde, Luis-Leon Sanchez ou Damiano Cunego, je prends conscience du travail qu'il me reste à réaliser pour arriver à leur niveau.

C'Sport : Vous dites aussi admirer Lance Armstrong. Ses performances controversées ne vous gênent pas ?
S.H. : Je ne fais plus attention à ces remarques et à l'acharnement médiatique. Lorsqu'on me pose une question sur le dopage, je réponds que le cyclisme est le sport où les contrôles sont les plus fréquents.

C'Sport : On vous sent remonté ?
S.H. : Oui parce qu'on parle des cas de dopage dans le cyclisme mais rarement du système Adams (système d'administration et de gestion antidopage, *ndlr*) qui nous localise 24h sur 24 et qui entrave nos libertés. Nous sommes le seul sport à avoir accepté ce système.

C'Sport : Cette situation ne vous inquiète pas pour l'avenir du cyclisme et pour le vôtre ?
S.H. : Non. Il ne faut pas oublier que le cyclisme est un des rares sports gratuits et très populaire. C'est une fête avant tout. En ce qui me concerne, tant que le vélo me plaît, je continue.

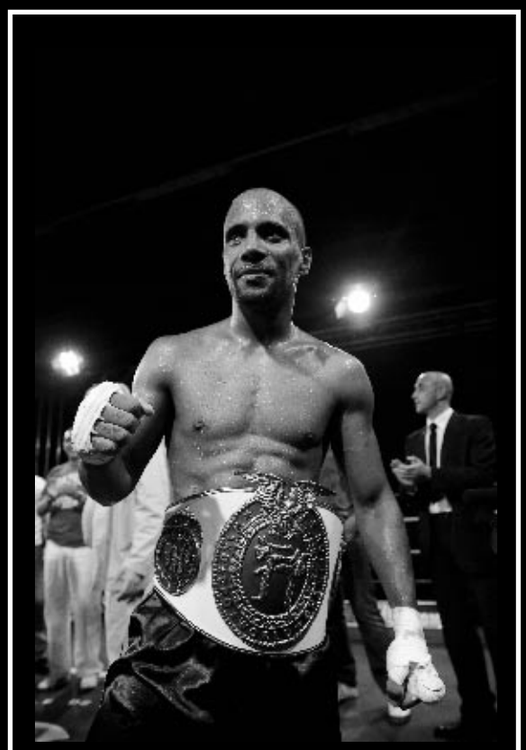
Propos recueillis par A. Cordon
Photos : V. Castro

* Petite reine : expression désignant le vélo qui tire son origine de Wilhelmine d'Orange-Nassau, Reine des Pays Bas de 1890 à 1948 qui avait pour habitude de se déplacer à bicyclette.

Derniers instants de concentration dans les vestiaires, entraîneurs les yeux rivés sur le ring, juge la main sur la cloche, le Choc des gladiateurs c'est tout cela à la fois. Avec en guise d'émotion la joie pour le Clichois Lionel Picord qui est devenu Champion de monde de full contact et la déception pour Nizar Gallas qui n'a pas pu conquérir la ceinture européenne. Retour sur cet événement organisé par le KFBC, le 30 mai dernier.

Reportage photos : Christophe Couffinhal

LE CHOC DES INSTANTANÉS



LES RÉSULTATS

Full contact
Lionel Picord (KFBC) bat Abdallah Mabel (Team Saint Fons) et devient Champion du monde
Thomas Lesage (Yerres boxing) bat Nizar Gallas (KFBC) et devient Champion d'Europe
William Illemay (Issy-les-Moulineaux) bat Jean-Philippe Linars (Eragny-en-Vexin)

Full contact avec low kick
Ali Boussa (Club Carterons) bat Teddy Bernays (BC Tours Lumpini)
Nicolas Hulin (KFBC) bat Abdellah Djelidjel (BC Tourslumpini)

Boxe thaï
Saïd Benali (KFBC) bat Cédric Custos (LSK Cergy)
Cédric Anad (KFBC) bat Moe Panzu (Holland)
Frédéric Bellonie (KFBC) bat Juan Oliveira (Portugal)

GLADIATEURS

24H / avec FRÉDÉRIC BELLONIE

« En début de matinée j'entraîne régulièrement des adultes en boxe loisir ».

« Tous les jours jusqu'à 15 heures je travaille à la police municipale où je suis régulièrement en intervention ».

« J'essaye de trouver un moment pour courir au parc Roger Salengro afin de travailler le cardio et de perdre du poids ».

Le 30 mai dernier, lors du Choc des gladiateurs, le clichois Frédéric Bellonie licencié au KFBC a remporté son 100e combat. Une ligne qui vient s'ajouter au palmarès déjà bien rempli d'un boxeur qui a su allier avec simplicité vie sportive, professionnelle et personnelle. *C'Sport* a suivi cet homme lors d'une de ses journées.

C'Sport : Qu'est-ce qui vous a poussé vers la boxe ?
J'ai d'abord fait de l'athlétisme en Martinique puis du football lorsque je suis arrivé en métropole. Mais je souffrais du froid et j'ai alors cherché à faire un sport en intérieur. J'avais un tempérament assez bagarreur et comme mon frère pratiquait la boxe, je l'ai suivi. J'avais alors 16 ans.

C'Sport : Quand avez-vous pensé au haut niveau ?
Je regardais les grands boxeurs comme Terry Norris ou Mike Tyson en me disant qu'un jour je serais comme eux. À force de me le dire, j'ai trouvé la motivation et je me suis entraîné très sérieusement. J'alternais entre course le matin et entraînement à la salle. Pour moi c'était naturel, cela ne me demandait pas d'effort supplémentaire car je voyais tout par le sport. Même malade j'avais envie d'aller à l'entraînement. Et avec le recul je me dis que le sport m'a donné une ligne directive par rapport au reste de ma vie. Il m'a fait aller dans le droit chemin.

C'Sport : Même si vous n'aviez que le sport en tête, vous deviez quand même penser à votre carrière professionnelle ?
Si on ne peut pas vivre de son sport, il faut voir comment on peut mener les deux de front. En ce qui me concerne, au début, j'ai enchaîné les petits boulots dans le privé. Mais travailler de 9h à 19h tous les jours n'était pas conciliable avec les entraînements. Pour avoir des aménagements horaires grâce à mon statut de

UN PALMARÈS HORS NORME

C. Couffinhal

- 34 ans
- 1m85 - 86 kilos
- Vainqueur du grand tournoi de Bercy en 2005
- 5 titres de Champion du monde de boxe française
- 10 titres de Champion de France de boxe française
- 1 titre de Champion du monde de kick boxing
- 1 titre de Champion d'Europe de kick boxing
- 1 titre de Champion du monde de boxe thaïlandaise
- 100 victoires sur 102 combats

sportif de haut niveau, je suis rentré dans la fonction publique. J'ai d'abord été animateur à la ville de Clichy puis, depuis 2000, je travaille à la police municipale. C'est un métier qui me plaît car il demande à la fois des qualités physiques et psychologiques. J'apprécie aussi beaucoup l'aspect humain.

C'sport : Vous êtes aussi papa de deux enfants, quel rôle prime pour vous ?

Je suis avant tout père de famille. Comme mes deux fils commencent à devenir grand (Samuel, 6 ans, et Zachary, 9 ans, ndlr) je peux les emmener aux entraînements. Ils aiment le sport et sont tous les deux inscrits au foot. Je ne les pousserai pas vers un sport particulier mais si cela leur plaît je les inciterai à se lancer à fond. Je pense qu'aucune de mes activités n'empiète sur l'autre. Je sais que tout ce que j'ai actuellement c'est grâce au sport. Il m'a donné un esprit d'ouverture sur le monde extérieur que j'aimerais transmettre à mes enfants.

Texte : A. Cordon
Photos : J-C. Lemasson

« J'apprécie les moments de détente avec mes fils, Samuel, 6 ans, et Zachary, 9 ans ».

« Le soir, direction la salle du KFBC à Léo Lagrange pour un entraînement. Si je suis à l'approche d'une compétition, j'intensifie vraiment ma préparation ».

Plongez dans

Voilà l'été. Et cette année, à Clichy, il aura une couleur très sportive. En plus des animations proposées à Clichy plage du 4 juillet au 2 août, de nombreuses activités seront organisées au gymnase Racine et dans les terrains de proximité du 1er juillet au 31 août. Tour d'horizon.

S. Levaillant

Cet été pour se mettre au sport, il y a l'embarras du choix. Les plus jeunes auront le droit à un menu à la carte au gymnase Georges Racine. Tennis de table, judo, boxe, basket, handball, volley, badminton, shorinji kempo… il y en a pour tous les goûts. « *Pour participer, il suffit de venir s'inscrire au gymnase et vous recevrez une carte qui vous permettra d'accéder à l'ensemble des activités* », explique Bachir Fomba, animateur jeunesse à la direction des sports de la ville avant d'ajouter : « *le programme est ensuite établi en fonction des demandes des personnes inscrites* ». Tous les matins, de 10h à 12h, les enfants de 3 à 6 ans pourront participer à un parcours de motricité. L'objectif de cette activité est de permettre à l'enfant de découvrir ses capacités, ses possibilités, son espace propre et son espace environnant. Pour les plus grands, des ateliers sportifs et des stages sont organisés de 10h à 12h et de 14h à 16h. Ils sont réalisés par groupe d'âges : de 6 à 12 ans et de 12 à 16 ans.

l'été !

Photo : M. Fraterna

ET AUSSI

SUR LES TERRAINS DE PROXIMITÉ

Ouverts tous les jours sauf les lundis de 16h à 22h et les dimanches de 16h à 21h, les terrains de proximité offrent la possibilité de pratiquer plusieurs sports comme le football, le basket… Voici la liste de ces terrains :

- **Foucault :** impasse Barbier
- **De Lattre de Tassigny :** face au 20-24, rue De Lattre de Tassigny
- **Pasteur :** 3, rue Geulin
- **Bardin :** 15, rue Bardin
- **Chance-Milly :** 6, rue Henri Barbusse
- **Morel :** rue Morel (Porte Pouchet)

Renseignements au 01 47 15 97 00

Futsal et foot à 7

Les amateurs de foot ne seront pas en reste. Ils pourront s'essayer à plusieurs déclinaisons de leur discipline. Tous les après-midi (de 16h à 18h) au gymnase Georges Racine, les 11-17 ans pourront participer à un championnat de futsal : avec des équipes composées de 4 joueurs de champ et d'un gardien de but, les matchs se disputent en moyenne en deux mi-temps de 20 minutes. Pour les inconditionnels de la pratique du football en extérieur, des tournois de foot à 7 seront organisés pour les 18-25 ans les jeudis 16 et 30 juillet ainsi que le jeudi 13 août au stade Nelson Paillou. Les dimensions plus réduites du terrain du foot à 7 permettent un jeu plus rapide. Les joueurs peuvent également toucher plus de fois la balle et l'absence de tacles et de hors-jeu augmente le nombre de buts.

Plus ponctuellement, d'autres activités comme le bowling, l'accrobranche, la visite de Clairefontaine ou l'initiation au double dutch (discipline qui se pratique avec deux cordes à sauter de 3 mètres de long) seront proposées. Pour les autres loisirs en dehors du sport, l'inscription se fait à Henry Miller. À vous de choisir !

+ d'infos sur www.ville-clichy.fr

J-C. Lemasson

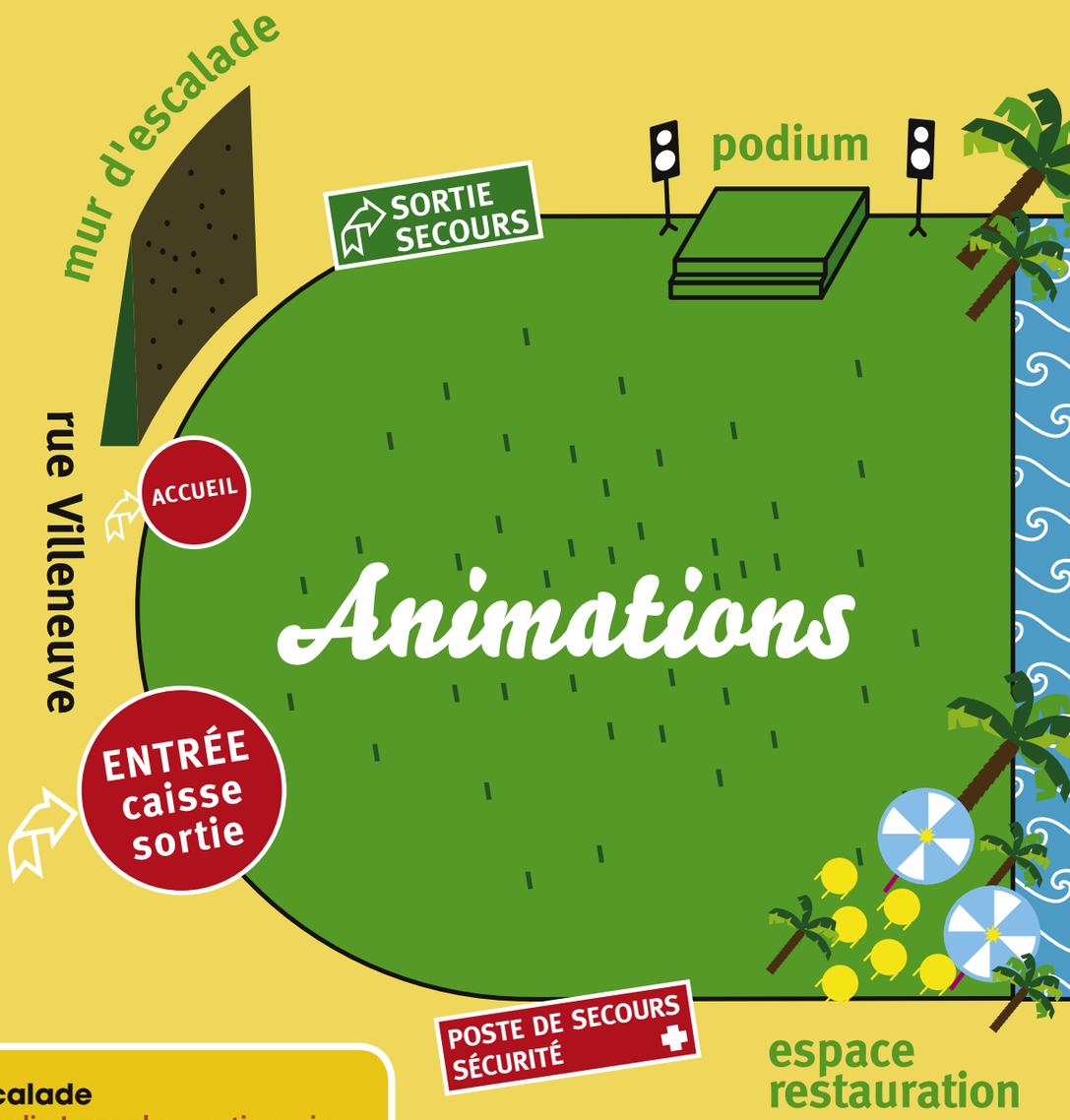
LES DATES À RETENIR

- **16 et 30 juillet, 13 août :** tournois de foot à 7 (Stade Nelson Paillou)
- **13 juillet, 23 juillet, 27 juillet, 10 août :** bowling (porte de Champerret)
- **21 juillet , 22 juillet, 3 août, 10 août, 20 août :** double-dutch (espace Henry Miller)
- **13 août :** visite et tournoi à Clairefontaine
- **22 juillet et 27 août :** accrobranche

Renseignements et inscriptions au 01 47 15 97 00

La plage est à vous !

Clichy Plage c'est bien sûr la plage, le bassin mais c'est aussi un nombre important d'activités sportives proposées pendant un mois. L'occasion de découvrir de nouveaux sports ou de continuer à avoir une pratique sportive assidue encadrée par du personnel de l'union nationale des centres sportifs de plein air (UCPA) et des animateurs de la ville. Zoom sur quelques-unes des activités proposées.



Le programme

Trampoline, structures gonflables, boxe ludique, sports de plage, pétanque, tennis de table : tous les jours de 10h à 20h.
Escalade : lundi et mardi de 11h à 13h et de 14h à 17h, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 19h, samedi et dimanche de 11h à 16h.
Tennis : terrains de tennis disponibles sur réservation
Inscription et renseignements à l'accueil et auprès des moniteurs.

Escalade

Josselin Legendre, gestionnaire pour l'UCPA du mur d'escalade

« Pendant Clichy Plage un mur d'escalade sera ouvert à tous. Il est composé de différentes faces avec des niveaux plus ou moins faciles. Comme c'est un mur dit « spéléo », il est également possible de grimper à l'intérieur avec des casques. Sur les voies est installé un système autoporté qui permet une descente tranquille. Il est aussi possible d'être harnaché avec un baudrier. Pour agrémenter un peu la chose, des concours de vitesse ou des parcours en utilisant le moins de prises possibles seront organisés ».

D.R.

D.R.

Pétéca

Jeff Imprinna, président de la fédération française de Pétéca

« C'est un sport ancestral brésilien qui se jouait déjà avant l'arrivée des Portugais. Si je devais le définir je dirais qu'il est proche du badminton par l'utilisation d'un volant, par sa gestuelle et par ses règles, du volley-ball pour la hauteur du filet et de la pelote basque pour le jeu à main nue. C'est ludique, facile d'accès et pour les enfants c'est idéal au point de vue de la motricité car c'est un sport ambidextre ».

Infographie : Marie-Églé de Lardemelle

espace tennis

V. Castro

Natation

Hakim Daoud, Loïc Martres et Elodie Vandenbeuck, maîtres-nageurs

« Nous avons un double rôle. Nous nous occupons de la surveillance des bassins mais nous organisons aussi des animations comme l'aquagym. L'ambiance est conviviale et très familiale. Pour les plus jeunes cela permet d'enclencher un premier contact avec l'eau notamment grâce à la pataugeoire. L'aquagym s'adresse plutôt aux adultes et est programmée le midi. C'est une activité qui permet de développer le cardio, la respiration et tous les groupes musculaires ».

D.R.

Ultimate

Vincent Roy, permanant à la fédération française d'ultimate

« L'ultimate est né sur la côte Est des Etats-Unis dans les années 60 et est arrivé en France en 77. Il se joue à deux équipes de sept et l'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y réceptionner le disque. Il est auto-arbitré ce qui permet de garder un esprit ludique. Le geste est proche de celui du revers au tennis et au bout d'une heure on peut jouer facilement ».

J-C. Lemaisson

Sports sur sable

Sébastien Ginella, coordinateur pour l'UCPA du secteur plage

« De plus en plus de sports connaissent une déclinaison pratiquée sur le sable. Le premier à s'être développé est le beach volley. Il se joue à 2 contre 2 et suit le principe du volley. Au beach soccer, c'est du 5 contre 5. Il est plus spectaculaire que le football avec des reprises de volée acrobatiques. Le beach rugby connaît le même succès. Il n'y a pas de placage et on joue « touch and go », c'est-à-dire que lorsqu'on touche l'adversaire, il est mis à terre. Petit nouveau dans la famille des jeux sur sable, le sandball est l'équivalent du hand sur plage. Il se joue à 4 contre 4 avec des buts gonflables et sans rebond. Pour tous ces sports, des temps forts seront créés avec des tournois ».

Conditions d'accès

L'accès à Clichy Plage est payant même si les Clichois bénéficient d'un tarif préférentiel grâce à la **carte de résident. Elle coûte 9,20 € et est valable toute l'année pour la piscine et l'été pour Clichy Plage.** Pour l'obtenir, il suffit de la demander au Guichet unique ou à la piscine municipale avec votre carte d'identité, une photo et un justificatif de domicile d'au moins 3 mois. Pour les Clichois sans carte de résident, il sera nécessaire de présenter un justificatif de domicile de moins de trois mois pour pouvoir profiter du tarif quotidien de 1 € par adulte et de 0,50 € pour les moins de 18 ans. Pour les non-clichois le tarif pour la journée est de 9 €.

Pour les 3 - 25 ans

SPORTS & VACANCES

Découvrir une nouvelle activité ?

Pratiquer gratuitement un sport ?

Durant les vacances, les structures sportives de la ville sont ouvertes et disponibles gratuitement

Inscriptions au gymnase Racine
94, bd du Gal Leclerc

Contact et renseignements :
Direction des Sports, de la Jeunesse
et de l'Adolescence
13 bis rue Morice – 92110 Clichy
Tél. : 01 47 15 97 00

Aïkido

Grâce et élégance contre violence

Une journaliste s'est lancée un défi. Celui de se mettre dans la peau d'un initié à l'aïkido. Imaginez : vous n'y connaissez rien, vous n'avez jamais pratiqué un art martial et vous vous retrouvez sur le tatami, histoire de découvrir d'autres horizons.

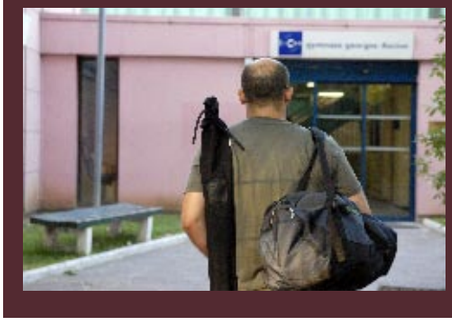
Photo : J-C. Lemasson

GRÂCE ET ÉLÉGA

EN SAVOIR +

L'Académie d'Aïkido de Clichy (AAC)
Gymnase Racine
Tél. : 06 60 68 22 40

Sur Internet :
http://www.academie-aikido-clichy.com/index.php
http://www.3aikido.org
Cours pour adultes les mardis et mercredis soir.
Cours pour enfants le mercredi.



Mardi 19 mai, 20h. Devant le gymnase Racine, les aïkidokas arrivent peu à peu. On les reconnaît à leur long étui noir porté sur l'épaule qui renferme un bâton (jô) et un sabre en bois (bokken). Une affiche du club propose un premier cour d'essai gratuit. L'occasion unique de vivre cet art martial rien que pour vous !

Comment ça a commencé

Dans les vestiaires, on me donne le gi, le kimono de l'aïkido. Aussitôt, je me sens très confortable dedans, prête à enchaîner les prises les plus exceptionnelles. Mon enthousiasme se relativise brutalement lorsque je saute sur le tatami et *Sensei*, le nom donné au professeur, m'arrange le nœud de la ceinture. D'un calme imperturbable il me la redéfait et me demande de la manier comme lui. J'en suis incapable ! Et tout d'un coup, je me sens moins frivole. S'étant forgé une stature solide, le professeur Da Silva s'impose surtout par un regard droit. Il semble sévère, vous impressionne mais ça fait partie du jeu. « *Une ceinture représente l'esthétique, l'éthique et l'efficacité !* », déclare *Sensei* tout en me regardant fixement dans les yeux. Une sensation de rigueur et de respect vous prend à la gorge. Il me montre ensuite comment saluer Hirokazu Kobayashi, élève direct du fondateur dont ils suivent l'enseignement et dont le portrait noir et blanc mis sous verre est délicatement posé au milieu du dojo. Un petit espace consacré au Grand Maître que l'on appelle *Kamiza*. Après quelques échauffements, je me mets de côté afin de prendre des notes. Aussitôt, je me fais gronder par *Sensei* qui m'ordonne de me repositionner sur le tatami. Je n'étais plus libre, j'étais soumise aux ordres du *Sensei*. Puis, petit à petit, le besoin de concentration prenait le dessus sur les rigolades.

Les techniques et caractéristiques

Les aïkidokas s'entraînent par deux. Tantôt je suis l'« attaquée » *uke*, (littérale-

CONTR

NCE

ment celui qui accepte, qui chute), tantôt l'« attaquant » *seme* (celui qui saisit). Le professeur montre le mouvement puis le partenaire *seme* attaque *uke* quatre fois (deux fois de chaque côté : droite et gauche alternativement), puis les partenaires échangent les rôles pour quatre nouvelles attaques et ainsi de suite. Je me trompe à chaque fois, je confonds la gauche et la droite et le professeur m'explique, comme pour me conforter, qu'il existe une telle richesse de combinaisons dans les différentes techniques que mes tentatives ne sont pas forcément fausses. Cette variété de combinaisons désignerait l'aïkido comme source de tous les arts martiaux. Après la pratique à mains nues, place au maniement du jô, bâton. Sur proposition du *Sensei*, j'arrête pour prendre du recul. Je me fais remarquer en descendant maladroitement du tatami car je n'accomplis pas le rituel de salutation. Quel manque total de respect ! Je reviens alors sur mes pas et remercie les élèves, le professeur ainsi que le Grand Maître. Ensuite, je me retire discrètement du dojo jusqu'à la séance du pliage du *hakama*, (pantalon-jupe noir porté par les 1er dan) petit moment de détente et de solitude où Fabien, le président du club, plie soigneusement les lanières en réalisant une tresse pour les déployer de chaque côté. Leçon à en retirer ? La première séance vous intimidera peut-être mais sachez qu'il n'y a pas de place pour l'agressivité et la violence. Tout est dans l'importance du rituel et surtout la répétition des mouvements, la persévérance. Dans l'aïkido, laissez-vous guider par des automatismes !

Texte : N. Lourenço-Atif
Photos : J-C. Lemasson

RE VIOLENCE

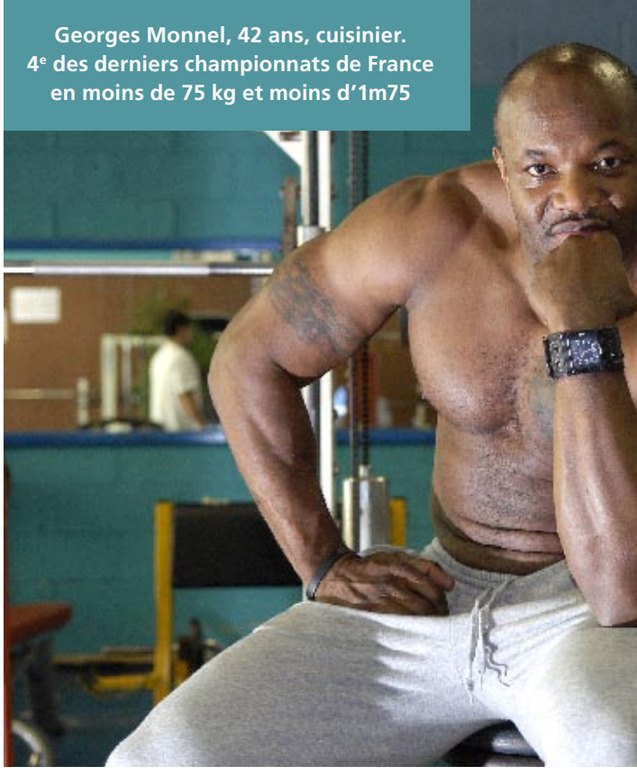
QUESTIONS AU PRÉSIDENT DU CLUB, FABIEN DELAVIGNE

1 Quand le club a-t-il été créé ? Et les inscrits, qui sont-ils ?
L'Académie d'Aikido de Clichy (AAC) a été créée en 1987 et fait partie de l'Académie Autonome d'Aïkido (3A). Le club a été fondé par Frédéric Bentkowski (grade kuraï go). Le professeur actuel Edouardo Da Silva (grade kuraï yon) a repris le club après son départ, il y a 8 ans. Ces deux professeurs font partie de la même école 3A.
Cette année, nous avons une cinquantaine d'inscrits dont 60 % d'adolescents et enfants. Quant aux filles, elles sont 5 ou 6 en tout. (Qu'attendez-vous les filles ?)

2 Quelles sont les caractéristiques de l'aïkido ?
Dans l'aïkido, tout le monde a la ceinture blanche, quelque soit le niveau. Par contre, quand on obtient le premier dan, on porte le hakama, ce pantalon-jupe noir, anciennement porté par les samouraïs, et qui cache les mouvements des pieds pour mieux surprendre l'adversaire. Il n'y pas de compétition car on ne cherche pas à combattre l'autre : il n'y a ni vainqueur ni vaincu. On apprend à utiliser la force de l'attaquant pour qu'il se retrouve face à sa propre agression.

3 Pourquoi aimez-vous l'aïkido ?
Parce que ce n'est pas vraiment un sport mais plus une façon d'appréhender l'homme. On s'ouvre aux autres car on apprend à se connaître soi-même. On écoute son corps et on fait progresser l'autre. Ce que j'apprécie aussi c'est le côté élégant et raffiné des mouvements.

Than Le Van, 33 ans, chauffeur de taxi. Champion de France en moins de 70 kg en 2000.



Georges Monnel, 42 ans, cuisinier. 4e des derniers championnats de France en moins de 75 kg et moins d'1m75

TROIS POIDS TR

Le 21 novembre prochain, le théâtre Rutebeuf accueillera une soirée Open de sélection des meilleurs sportifs pour les championnats du monde de bodybuilding. Un événement pour le président de Clichy musculation, Pascal Lamoureux, qui depuis qu'il a repris en 2003 le club fondé par son père, s'attache à motiver une équipe de compétiteurs. Rencontre avec trois d'entre eux : Than Le Van, Georges Monnel et Frantz Songo.

LE CHOIX DE LA MUSCULATION

Than Le Van : J'ai commencé lorsque j'avais 18 ans parce que j'étais très maigre et souffrais de complexes. Au début, je suis venu tous les jours, j'ai fait un peu n'importe quoi, je ne me musclais que le haut du corps. Puis on m'a donné des conseils et j'ai appris à varier les exercices.

Georges Monnel : Cela fait 10 ans que je pratique la musculation. Avant, je faisais de la boxe et c'est la curiosité qui m'a attiré vers ce sport.

Frantz Songo : Je fais de la musculation depuis l'âge de 18 ans. À l'époque j'étais grand, mince et complexé. Dès le premier essai j'ai aimé.

LE RYTHME D'ENTRAÎNEMENT

T.L.V. : Je m'entraîne 4 fois par semaine une heure en moyenne. En fonction des jours, je travaille différentes familles de muscles. Par exemple, le lundi, c'est plutôt les épaules et les triceps alors que le mardi je me concentre plus sur le dos.

G.M. : Je travaille par séries de muscles pendant une heure et j'ajoute une demi-heure de cardio. Je suis à la salle 4 fois par semaine.

F.S. : Je viens à la salle 4 à 5 fois dans la semaine entre 1h30 et 2h. J'ai un programme prédéfini à l'avance et je travaille à chaque fois un ou deux groupes musculaires précis. Je fais aussi du cardio régulièrement.

LE RÉGIME

T.L.V. : Je fais très attention à ce que je mange. Par exemple au petit déjeuner tout est calculé : 30g de flocons d'avoine, du lait de soja, un yaourt nature, deux oranges et 4 carrés de chocolat noir. C'est le régime hors compétition. En compétition je suis un régime encore plus strict.

G.M. : Je ne mange pas n'importe quoi mais je m'autorise quelques écarts comme des hamburgers de temps en temps. Cela demande de la rigueur mais avec l'habitude, on ne s'en rend même plus compte. Comme je travaille dans la restauration il est parfois difficile de résister à la tentation.

F.S. : Il faut toujours veiller à ce que l'on mange. À l'approche d'une compétition, je consomme beaucoup de légumes verts à la vapeur comme des brocolis mais aussi des protéines (blancs de dinde, œufs, poissons…). On ne peut réussir ce régime que si l'état d'esprit va avec.

LA COMPÉTITION

T.L.V. : J'ai fait 7 championnats de France et j'ai été une fois Champion de France et une autre fois vice-champion. Comme cela demande de nombreux sacrifices, je vais mettre un peu la compétition de côté pour le moment.

Frantz Songo, 36 ans, agent de maîtrise dans une société de sécurité. Champion de France 2009 en moins de 75 kg et moins d'1m80

OIS MESURES

G.M. : Je participe à des compétitions depuis 5 ans. C'est une sorte de défi que je me suis lancé par rapport aux autres.

F.S. : J'ai commencé la compétition 10 ans après mes débuts dans la musculation. C'est mon entourage sportif qui m'a encouragé. Au début, cela me mettait mal à l'aise de me montrer devant autant de personnes, puis, avec l'habitude, on n'y pense plus.

LA MUSCULATION, UN SPORT D'ÉQUIPE

T.L.V. : Même si en compétition on est seul face au jury, c'est motivant de travailler à plusieurs. On se retrouve pour s'entraîner, on échange sur les différents régimes que l'on suit.

G.M. : En compétition, on est une équipe, on représente le club. Entre nous, on se donne des conseils et on regarde l'évolution de chacun pour se situer soi-même.

F.S. : C'est vrai que c'est avant tout un sport individuel mais dans la salle de sport nous sommes un vrai groupe, une équipe soudée.

QUELQUES CONSEILS

T.L.V. : Écouter tous les conseils que l'on vous donne. Réaliser des mouvements corrects pour éviter de s'abîmer et ne pas oublier que l'on vient à la salle avant tout pour son bien être.

G.M. : La musculation est un sport impitoyable. Il faut donner de son temps et avoir beaucoup de patience car les résultats ne sont pas visibles tout de suite.

F.S. : Souvent, les personnes qui viennent à la salle veulent prendre du muscle et de la charge rapidement. Mais c'est de la bêtise. Il faut commencer léger, bien apprendre les mouvements et c'est seulement ensuite qu'il faudra augmenter la charge.

Texte : Adeline Cordon
Photos : J-C. Lemasson

EN SAVOIR +

Clichy musculation
Gymnase Georges Racine
Tél. : 01 47 30 29 94
ou 06 22 91 36 81

À LIRE

***Le grand livre des exercices de musculation*, de Thierry Bredel.**
Editions Amphora, juin 2009, 24,90 €

LEXIQUE

CURL : Exercice pour les biceps qui vise à replier le coude en rapprochant la main de l'épaule. Il peut se faire à la barre, à la poulie, avec haltères ...

CRUNCH : Exercice pour les abdominaux visant à rapprocher le sternum du bassin en contractant sur une faible amplitude les abdominaux, jambes en l'air.

PULL OVER : Exercice visant à l'extension de la cage thoracique et au travail des pectoraux. Couché sur un banc en tenant un haltère, amenez-le derrière la tête puis ramenez-le au-dessus de la poitrine.

SHRUGS : Haussement d'épaules pour le travail des trapèzes.

SQUAT : Mouvement de musculation pour le travail des cuisses qui consiste à s'accroupir et à se relever, avec une barre chargée posée sur le haut du dos derrière la nuque.

(source : www.all-musculation.com)

Les entraîneurs ont la parole

Pour continuer la série de rencontres avec les entraîneurs, *C'Sport* vous propose pour ce numéro de découvrir le parcours de trois d'entre eux dans trois sports différents : le judo, le basket et le badminton.

J.-C. Lemasson

Frédéric Haye
36 ans
CS Clichy badminton

Mon parcours sportif : J'ai commencé le badminton assez tard, à l'âge de 18 ans grâce à une prof d'EPS. J'ai trouvé ce sport très physique et amusant et j'ai commencé les compétitions en UNSS. Je me suis inscrit à Cergy dans le club créé par l'enseignante et j'ai appris tout seul en regardant les autres jouer et en prenant chez eux ce qui m'intéressait.
Mes débuts d'entraîneur : J'ai travaillé dans l'animation ce qui m'a incité à m'orienter vers l'encadrement dans le club de Cergy. Mais je me suis blessé, j'ai alors décidé de me concentrer sur mon rôle d'entraîneur.
Mon rôle : Je suis à Clichy depuis 5 ans et j'entraîne tout le monde, des enfants âgés de 9 ans jusqu'aux adultes. J'ai une approche différente en fonction du niveau de chacun et j'établis une relation basée sur la confiance. Je mets les valeurs humaines comme le travail, le courage et l'humilité à la base de mes entraînements.

Mon parcours sportif : Je me suis mis au basket vers 17 ans. C'était un peu un effet de mode avec Michael Jordan qui était l'idole de beaucoup de jeunes. J'ai commencé à Villeneuve-la-Garenne puis j'ai joué dans plusieurs clubs d'Île-de-France un peu au gré de mes déménagements.
Mes débuts d'entraîneur : En plus de jouer, j'ai très tôt entraîné les cadets. Je voulais m'engager et passer de l'autre côté de la barrière. Lorsque je suis arrivé à Clichy, il y a 4 ans, j'ai commencé par entraîner les cadets et les seniors.
Mon rôle : Depuis cette année je m'occupe de l'équipe handisport. Comme je ne veux pas être qu'un coach théorique et que j'aimerais jouer avec eux l'année prochaine, je trouve important de me mettre dans un fauteuil pour ressentir les mêmes sensations qu'eux. Je suis rigoureux, mais pas trop dur. C'est à moi de leur montrer jusqu'où ils peuvent aller et quelles sont leurs limites.

V. Castro

Michel Belisaire
32 ans
CS Clichy basket

J.-C. Lemasson

Mohammed Lamari
37 ans
AS Jean Jaurès Judo Jujitsu Chanbara

Mon parcours sportif : J'ai débuté le judo à 7 ans. J'ai parallèlement pratiqué d'autres disciplines sportives (Karaté, Viet vo Dao, Yoga…), mais je n'ai jamais arrêté sa pratique. Je suis actuellement 3e dan, faute de temps pour progresser.
Mes débuts d'entraîneur : Dans l'enseignement du judo on apprend très tôt à transmettre ses connaissances. À 17 ans j'étais déjà assistant, puis j'ai créé mes propres cours à partir de 19 ans. Conjointement, j'ai passé une maitrise de physique et un diplôme d'enseignant en judo. J'ai conservé ma passion, les arts martiaux dont j'ai fait mon métier.
Mon rôle : Après 20 ans d'expérience, j'occupe aujourd'hui en plus de l'enseignement, la fonction de directeur technique. Je me suis formé au handi judo, et je travaille actuellement sur un mémoire concernant le judo et le public en difficulté. Le judo, n'est que le reflet de la société sur une parcelle de tatami.

L'ovalie au féminin

Marine Lauer, 17 ans, se lance dans le rugby avec l'équipe de son lycée agricole. Grâce à sa persévérance, elle passera en finale des championnats agricoles et UNSS. Mais sa passion sportive n'est pas qu'un fruit du hasard… Elle aurait puisé ses racines dans un passé local clichois.

Que l'on ne vienne plus nous dire que le rugby est un sport de brutes ! D'autant plus que, grâce à l'implication des professeurs de sport dans les écoles et collèges clichois, les préjugés machistes disparaissent petit à petit : le rugby féminin, ce n'est pas que pour les garçons manqués. Marine Lauer en est la preuve. 1m70 pour 58 kg, cette passionnée du ballon ovale, féminine et plutôt menue, n'a rien d'une brute sauvage. Elle s'imagine plus tard travailler dans la reproduction et la réinsertion d'espèces en voie de disparition. C'est pourquoi elle suit un Bac STAV, Sciences et Technologies de l'Agronomie et du Vivant, option équitation, au sein du lycée agricole de Saint-Germain-en Laye avec l'intention d'accéder au BTS de gestion de la protection de la nature. Un futur diplôme qui lui offrira des débouchés dans les nouveaux métiers de l'environnement.

Marine, avec l'équipe nationale agricole 2009.

D.R.

J-C. Lemasson

Sélections et championnats

Marine retrouve dans le rugby cet attachement indéniable à la nature. « *Ce que j'apprécie aussi dans ce sport c'est la solidarité du groupe que l'on ne retrouve pas dans les autres sports d'équipes. C'est peut-être aussi parce que je suis en internat* ». C'est avec son lycée agricole que Marine se lance sérieusement dans le rugby jusqu'au championnat UNSS, Union nationale du sport scolaire, qui regroupe des équipes de tous les lycées confondus (lycées agricoles, généraux, techniques, professionnels et sport études). Elle y joue d'abord au niveau départemental, ensuite académique, inter académique puis en finale, en mai dernier, à Gaillac (81). En plus du championnat UNSS, elle a participé au championnat agricole, en avril, durant lequel des sélections ont eu lieu en vue de la création d'une équipe nationale qui représenterait le rugby dans le monde agricole et qui jouerait contre toutes les sélections des clubs de France. Des sélections dont elle a aussi fièrement fait partie car elle a joué en équipe nationale à Marcoussis (91) et a été accueillie par le CNR (Centre National de Rugby) où se trouve la résidence du XV de France.

Une passion née à Clichy

Notre championne joue à l'ouverture, c'est elle qui reçoit la première passe du demi de mêlée et qui court le long du terrain. Sélectionnée pour sa capacité de défense, notre rugbywoman se relève aussitôt qu'elle plaque. « *Les bosses et cocards font partie de la bataille. C'est un sport de combat !* », précise-t-elle en reprenant les paroles de son entraîneur, Jacques Dury. Quand on lui demande comment sa passion « pour ce combat » est née, elle vous parlera de deux personnes. D'abord Sylvain Duverd, l'animateur qui l'impressionnait tant à l'époque du rugby pratiqué avec l'école (Pasteur B) : « *Il était immense ! Et comme on avait 7 ans, on aurait dit un géant ! Il m'impressionnait beaucoup.* » Ensuite son oncle, Hector Didier, récemment décédé, ancien supporter au CS Clichy rugby, qui l'emmenait tous les dimanches au stade voir les matches : « *C'est avec lui que j'ai appris l'amour pour le rugby. Il m'expliquait toujours les règles, j'en garde un si bon souvenir… Et dès qu'il récupérait des polos, c'était pour moi !* ». Si vous êtes curieux, vous trouverez ces gens dans un grand poster accroché aux murs du club, face au terrain de jeu, stade Racine. Allez-y, vous serez peut-être convaincu pour pratiquer le rugby !

N. Lourenço-Atif

CONDOLÉANCES

L'oncle de Marine, Hector Didier, est décédé peu de temps avant la rédaction de cet article. Très investi dans le monde du rugby clichois, il a transmis sa passion pour ce sport à sa nièce. *C'sport* ainsi que la municipalité présentent toutes leurs condoléances à sa famille.

FOOTBALL

Un match dédié à la lutte contre l'homophobie

À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre l'homophobie organisée le 17 mai et en relais de l'initiative « Carton Rouge à l'homophobie » lancée par la Ligue de Football Professionnel, le Paris Saint-Germain et le Paris Foot Gay, la rencontre opposant les juniors de l'**Usac** à l'Arménienne ASO d'Issy-les-Moulineaux a été dédiée à la lutte contre l'homophobie.

HANDISPORT

Tennis : un titre pour Sophie Fraioli

La clichoise **Sophie Fraioli** est devenue le 12 avril dernier Championne d'Ile-de-France de tennis handisport lors de la compétition organisée à Rambouillet. Elle

J-C. Lemasson

s'est imposée en finale face à Souad Yamani.

Tir-à-l'arc : Abdelkader Izri en équipe de France

J-C. Lemasson

Abdelkader Izri, basketteur et archer à Clichy a fini deuxième des championnats de France d'hiver en mars dernier. Ce résultat lui a ouvert les portes, avec 7 autres archers, du stage de l'équipe de France organisé à Vichy en avril. Il participera ainsi aux championnats de France d'été et se fixe comme objectif la qualification pour le championnat d'Europe en 2010 et les J.O. de Londres en 2012.

BOXE

Deux couronnes européennes en jeu

Deux licenciés du CS Clichy boxe 92 combattront pour une couronne européenne. Vendredi 3 juillet **Anthony**

C. Perrucon

Mezaache remettra en jeu sa ceinture de Champion d'Europe professionnel de boxe anglaise des poids légers face à l'Ukrainien Andrei Kudriatsev au Palais des sports Marcel Cerdan à Levallois. Côté féminin, **Isabelle Leonardi** tentera de glaner son premier titre européen samedi 4 juillet à Poitiers face à Nadège Szikora dans la catégorie poids coqs.

Une soirée de gala

Samedi 13 juin, un gala de boxe a été organisé au gymnase Racine. En super léger le Clichois **Mourad Frarema** du CSC Boxe 92 s'est imposé face au Hongrois Sandor Bella. Le club clichois a enregistré une seconde victoire avec le croate **Ifran Krasnigi** qui, en mi-lourds, a battu le Slovaque Lubo Hantak. Une belle soirée pour le CSC Boxe 92 puisque pour son premier combat **Oussmane Dominguez** a vaincu par arrêt de l'arbitre à la troisième reprise le Slovaque Slavomir Dendis.

ÉCHECS

Clichy vice-champion de France des clubs

J-C. Lemasson

À l'issue de la phase finale du championnat de France des clubs organisée du 28 au 31 mai, le **Clichy Échecs 92** s'est classé deuxième de la compétition derrière le club d'Evry qui remporte son premier titre. De leur côté, les jeunes du club ont terminé également deuxième de leur championnat de France.

NATATION

Objectif championnats du monde

Grâce à leurs bons résultats lors des championnats de France open grand bassin à Montpellier, 4 nageurs du **CS Clichy natation 92** se sont qualifiés pour les championnats du monde organisés à Rome du 19

ECHANGE INTERNATIONAL

Foot : une rencontre franco-algérienne

Pendant une semaine, à l'invitation de l'**association culturelle et sportive de Clichy** soutenue par la municipalité, une délégation de représentants de la vie sportive, associative et culturelle d'Hussein Dey, en proche banlieue d'Alger, a été accueillie dans le cadre d'un échange.
Reçue en mairie par Gilles Catoire, elle a profité de ce voyage pour visiter Clichy et Paris. Pour clore

M. Broyer

cette semaine, dimanche 17 mai, la délégation, composée pour la plupart d'anciens joueurs de football de haut niveau, a disputé une rencontre face à une sélection de joueurs clichois parmi lesquels figuraient Aïssa Terchi, adjoint aux Sports, Henri Charlot, président de l'Office municipal des sports et de plein air, des personnalités clichoises du monde associatif ainsi que des jeunes.

S. Levaillant

juillet au 2 août : Pierre-Yves Romanini, Magali Rousseau, Nicolas Rostoucher, Oussama Mellouli et Hanna Shcherba.

RUGBY

400 enfants réunis pour un tournoi

Samedi 9 mai, le **stade Georges Racine** a accueilli plus de 400 jeunes âgés entre 7 et 9 ans et issus d'une vingtaine de clubs de la région parisienne pour le tournoi Casino. L'objectif est de permettre à ces enfants de découvrir, en conditions réelles, le déroulement d'une compétition.

Les scolaires à l'honneur

Pendant trois jours (2, 4 et 5 juin) les élèves de CM1 et CM2 des écoles clichoises se sont retrouvés au **gymnase Racine** pour un tournoi. Cette compétition est le point d'orgue des initiations rugby menées dans les écoles toute l'année en partenariat avec le **CS Clichy rugby**.

KARATÉ

Emily Thouy Championne de France

Après être devenue Championne d'Europe junior, Emily Thouy du club Clichy

D.R.

Wado Ryu a continué sur sa lancée en remportant le titre de Championne de France junior dans la catégorie - 48 kg en kumité (combat) le 11 avril dernier. Puis elle s'est imposée lors du 1er open de karaté Adidas, de la coupe Nord combat et de la coupe internationale « Le Hetet cup » à Carcassonne.

GYMNASTIQUE

La Vaillante double Championne d'Ile-de-France

Belle année pour le club clichois qui a vu ses équipes poussines et benjamines devenir Championnes d'Île-de-France le week-end du 13 juin. Les benjamines Samia, Floriane, Laura, Elodie et Aya ont remporté la compétition devant Mantes et Tremblay. Les poussines Sonia, Awa, Basma, Cristal, Céline et Sarah ont de leur côté devancé Meaux, Herblay et Clamart.

D.R.

POUR CONTACTER LES CLUBS CLICHOIS

AÏKIDO
Académie autonome d'Aïkido
Gymnase Racine
Tél. : 06 60 68 22 40
www.academie-aikido-clichy.com

ATHLÉTISME
CS Clichy Athlétisme
Stade Georges Racine
Tél. : 01 47 31 87 28

BADMINTON
CS Clichy Badminton
Gymnase Georges Racine
Tél. : 06 63 90 74 92
http://c.s.clichy.badminton.free.fr/

BASKET
CS Clichy Basket
Gymnase Léo Lagrange
Tél. : 06 25 35 63 34

BILLARD
Billard Club Clichois
8, rue Bonnet
Tél. : 01 47 39 13 64

BRIDGE
Bridge club de Clichy
Galerie Sankt-Pölten
Tél. : 01 47 30 44 62

CAPOEIRA
Naçao Capoiera
Gymnase Nelson Mandela
Tél. : 01 47 37 41 52

COURSE À PIED
BMPS
Tél. : 01 47 39 37 69

CYCLOTOURISME
Vélo Sport Clichois Cyclo
Stade Georges Racine
Tél. : 01 42 70 58 44
www.cyclo-clichy92.com

ÉCHECS
Clichy Échecs 92
2, rue Achille Adam
Tél. : 01 47 30 95 19
www.clichy-echecs.org

FOOTBALL
USA Clichy
Stade municipal Nelson Paillou
Tél. : 01 47 56 15 62

GYMNASTIQUE
La Vaillante de Clichy
Gymnase Henri Barbusse
Tél. : 06 18 44 56 73
www.lavaillante.com

CS Clichy Gymnastique Volontaire
Gymnase Léo Lagrange
Tél. : 01 42 70 77 76

HANDBALL
CS Clichy Handball
Gymnase Léo Lagrange
Tél. : 01 44 86 28 74

JUDO
Association sportive de judo Jean Jaurès (ASJJ)
Gymnase Georges Racine et Dojo Victor Hugo
Tél. : 06 24 52 74 61

Clichy Judo 92
Gymnase Nelson Mandela
Tél. : 06 26 90 23 74

KARATÉ
Clichy Wado Ryu
Gymnase Léo Lagrange
Salle Jules Ferry
Tél. : 06 60 34 12 48

MUSCULATION
Clichy Musculation
Gymnase Georges Racine
Tél. : 06 22 91 36 81

NATATION
CS Clichy 92 Natation
36, rue Pierre Bérégovoy
Tél. : 01 42 70 96 80

PLONGÉE
CLIP
Piscine municipale
Tél. : 06 61 85 26 38

PÉTANQUE
Amicale bouliste de Clichy
Terrain Chance-Milly
Tél. : 01 42 70 63 41

Boules Parisiennes Clichy 92
4, rue Henri Barbusse
Tél. : 01 47 56 06 24

Pétanque Lou Pitchoun l'Ancien
Mail Léon-Blum
Place Jules Verne
Tél. : 01 47 31 53 15

RANDONNÉE PÉDESTRE
CCAS – service Retraités
90 bis, rue Martre
Tél. : 01 47 15 31 47

Les Chers Pas
Service de la Vie associative
4, bis rue du Guichet
Tél. : 06 82 53 98 30
http://cherspas.free.fr

RUGBY
CS Clichy Rugby
Stade Georges Racine
Tél. : 06 07 44 92 25

SPORTS DE COMBAT
CS Clichy Boxe 92
Gymnase Nelson Mandela
Tél. : 06 10 27 31 67

Shorinji Kempo Club
Gymnase Racine
Tél. : 06 17 78 26 27
www.clichy-shorinjikempo.com

Kick & Full Boxing Club de Clichy (KFBC)
Gymnase Léo Lagrange
Tél. : 06 20 02 27 15
http://kfbc.clichy.free.fr/

Kung-Fu sino-indonésien
Silat de l'école de la grue blanche.
Gymnase Jean Macé
Tél. : 06 72 11 33 68

Académie clichoise de Taekwondo
Gymnase Van Gogh
Tél. : 01 47 30 47 02

Tai Chi Chuan
Espace Henry Miller
Tél. : 01 47 30 47 02

TENNIS DE TABLE
Cercle Sportif de Clichy
Gymnase Henri Barbusse
Tél. : 01 42 70 41 52

TENNIS
CS Clichy Tennis
2, rue Jean Walter
Tél. : 01 47 31 87 64
www.csclichytennis.com

TIR À L'ARC
Cie Saint Pierre de Montmartre
80, cité Jouffroy Renault
Tél. : 01 47 37 80 64

TIR SPORTIF
"Avec le sourire"
Gymnase Léo Lagrange
Tél. : 01 55 21 47 56
www.alsclichy.info

VOLLEY-BALL
Clichy Madagascar
Gymnase Henri Geffroy
Tél. : 01 47 30 32 85

YOGA ADYR
Salle Jules Ferry
Tél. : 01 30 61 41 82

HANDISPORT
CS Clichy Basket
Salle Léo Lagrange
Tél. : 06 03 57 74 93

CS Clichy 92 Natation
36, rue Pierre Bérégovoy
Tél. : 01 41 40 98 22

ASJJ
Gymnase Racine et Dojo Victor Hugo
Tél. : 06 24 52 74 61

CS Clichy Tennis
2, rue Jean Walter
Tél. : 01 47 31 87 64

C'sport

Le magazine C'Sport
est édité par la ville de Clichy

Direction des Sports,
de la Jeunesse et
de l'Adolescence
13 bis, rue Morice
92110 Clichy-la-Garenne
Tél. : 01 47 15 97 00
sports@ville-clichy.fr
www.ville-clichy.fr

Directeur de la Publication
Jean-Claude Moingt

Maire adjoint
délégué aux Sports
Aïssa Terchi

Rédactrice en chef
Adeline Cordon

Journaliste
Natalia Lorenço Atif

Maquettiste
Jean-Luc Kravetz

Photographes
Virginia Castro
Christophe Couffinhal
Jean-Christophe Lemasson

En couverture
Frédéric Bellonie

Remerciements
à la police municipale
et au KFBC

Photo : J-C. Lemasson