



Numéro 49
Décembre 2010



élu ville la plus sportive de France en 1996

élu ville la plus Handisportive de France en 1999

SOMMAIRE

Page 2

Edito
In Extenso
Informations de l'OMS

Page 3

Service des Sports :
Organiser une manifestation
Les Actions Sportives de Proximité

Page 4

Dossier bénévolat : portraits
Principales règles d'arbitrage

Page 5

Rubrique handisport
Des nouvelles des clubs :
OISEAU PENG - VA LUTTE -
LA RAQUETTE

Page 6

Les récompenses du sport

Page 7

Des nouvelles des clubs :
FOS TENNIS DE TABLE - ACVA -
TAÏ DO - VARS LM

Page 8

Agenda
Des nouvelles des clubs :
VA TRIATHLON

Joyeuses fêtes de fin d'année!



Edito



Ce nouveau numéro de Spor'ama clôt l'année 2010 en beauté avec notre page complète sur les Récompenses du Sport (vous retrouverez les lauréats page 6).

Dans la page «Ville» (page 3), le Service des Sports vous donne les clés d'une organisation de manifestation réussie et encourage les jeunes à pratiquer une activité sportive avec les Actions Sportives de Proximité.

Notre dossier «bénévolat» est consacré à deux personnalités très investies dans leur club mais d'une manière très différente : preuve que l'éventail des possibilités du bénévolat est large !

Enfin, comme à chaque numéro, retrouvez la rubrique «Handisport» et toute l'actualité des clubs villeneuvois, qui, bien qu'ils soient en fin d'année, ne sont pas en fin de saison et ont encore beaucoup de compétitions à vivre et de victoires à remporter !

Je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et bonne lecture !

Jean-Claude DUCROCQ
Président de l'OMS

**CENTRE DE RESSOURCES DE L'OMS
Formation à l'urgence cardiaque**

Après avoir proposé une formation à la Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1) en novembre et décembre, le Centre de Ressources de l'OMS organise une formation gratuite à l'urgence cardiaque le **samedi 8 janvier 2011 de 9h à 11h.**

Cette formation sera dispensée par les secouristes du Centre de Formation et de Secours du Nord, dans leurs locaux.

Limitées à deux par club, les inscriptions se font par date de réception et dans la limite des places disponibles.

Vous avez jusqu'au 15 décembre pour vous inscrire par courrier (OMS - Ferme Dupire - 80 rue Yves Decugis - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ) ou par mail à : oms.delphine@wanadoo.fr

Renseignements
03 20 98 69 66
oms.delphine@wanadoo.fr



**SPORT EN FAMILLE
Pour pratiquer une activité ensemble**

Nous vous rappelons que si vous souhaitez pratiquer une activité en famille (1 famille = 1 adulte et 1 enfant), vous pouvez vous rendre chaque samedi matin de 9h à 12h (hors vacances scolaires) aux ESUM (badminton, tennis de table et tir à l'arc) ou à la salle Tamise (escalade*).

Ce dispositif est gratuit!
Inscriptions sur place.

Renseignements
Service des Sport
03 28 80 54 40



* places limitées

Directeur de publication : Jean-Claude DUCROCQ - Rédaction : - Marie-Fernande CERRI - Jean-François COLAU - Jean-Philippe DELPORTE - Jean-Michel DRODE - Magalie KRZYSZKOWIAK - Christine VUILLAUME - Les clubs sportifs Villeneuvois - Secrétariat de Rédaction : Magalie KRZYSZKOWIAK - Crédits photos: OMS - Les clubs sportifs Villeneuvois - Conception et réalisation maquette : Magalie KRZYSZKOWIAK - Impression : DB Print - N° ISSN : 1292-3885 - DÉPÔT : du 12 Mai 1999 à INPI Lille - SIREN : 419 917 919 - Mandataire de la correspondance : Jean-Claude DUCROCQ

**Association
Les registres, l'organisation de jeux d'argent**

Le registre du personnel

Sauf si elle a recours au chèque emploi associatif, l'association doit tenir un registre du personnel sur lequel il faut enregistrer dans l'ordre d'embauchage tous les salariés occupés à quelque titre que ce soit. Doivent être mentionnés sur le registre les noms, prénoms, nationalité, date de naissance, sexe, emploi et qualification, dates d'entrée et de sortie, nature du contrat.

Le registre doit être tenu à la disposition des délégués du personnel et de l'inspecteur du travail au siège de l'établissement. Les mentions obligatoires portées sur ce registre doivent être conservées pendant un délai de cinq ans à compter de la date à laquelle le salarié quitte l'association.

Toute infraction est punie de l'amende prévue pour les contraventions de 4^e classe appliquée autant de fois qu'il y a de salariés concernés.



Le registre spécial

Les modifications apportées aux statuts doivent être consignées sur un registre spécial coté et paraphé par la personne habilitée à représenter l'association. Ce registre doit être tenu au siège de l'association aussi longtemps que l'association existe. Doivent aussi être portés sur ce registre :

- Les changements de dirigeants
- Les nouveaux établissements fondés
- Le changement d'adresse du siège social

Attention à ne pas confondre ce registre obligatoire avec ceux dans lesquels l'association peut reporter les délibérations de ses organes collégiaux (assemblée générale, conseil d'administration ...)

Organisation de lotos et fiscalité

Les jeux d'argent étaient auparavant régis par la loi du 21 mai 1836. La loi du 12 mai 2010, sur l'ouverture des jeux d'argent en ligne, modifie de façon importante l'organisation des jeux d'argent notamment au niveau des pénalités encourues en cas de violation des interdictions.

Sur le plan fiscal, la cour administrative de Bordeaux avait jugé que les droits d'inscription des joueurs étaient exonérés de tva. La cour administrative de Marseille a rendu un jugement opposé considérant que les jeux de loto n'étaient pas des jeux de hasard. Les recettes correspondantes sont donc soumises à TVA même pour les associations. Notons toutefois que les associations sans but lucratif peuvent bénéficier de l'exonération des impôts commerciaux sur les recettes de six manifestations de bienfaisance ou de soutien organisées dans l'année.

Laurent DESMYTER
In Extenso Associations

L'OMS remercie les partenaires ayant contribué à l'édition de Spor'ama et du Guide des Sports en 2010



**L'OMS accueille son 90^e adhérent
IMPACTU**

L'équipe Impactu de Villeneuve d'Ascq a été créée en 2008 par des passionnés d'arts martiaux pratiquant tous un sport de combat (dont le pancrace depuis plus de 10 ans pour certains). Éducateurs de par leur profession, diplômés dans leur discipline, les responsables de l'équipe ont voulu offrir aux jeunes Villeneuvois la possibilité de pratiquer un sport qui n'existait pas à Villeneuve d'Ascq. Cette discipline, mélange d'arts martiaux, plaît particulièrement aux jeunes et connaît un large succès en France.

en lutte au sol dès les premières secondes.

L'arbitrage de la discipline permet sur le plan tactique de ne privilégier aucun style en particulier, seuls les athlètes dominant l'ensemble des techniques de boxe pieds-poings, de projection ou de soumission pourront l'emporter à compétences physiques égales.

Les compétitions s'effectuent soit sur un tatami soit sur tapis de lutte pour les catégories en classe C et sur ring à partir de la classe B.

Le club est ouvert à tous, l'ambiance y est studieuse et conviviale.

À bientôt sur les tatamis!

Horaires et jours d'entraînement :
Mercredi et vendredi : 20h30/22h30 au DOJO Pasteur
Jeudi : 20h/22h et dimanche : 12h/14h aux ESUM

Renseignements
06 03 26 58 64
impactu@gmail.com



Le pancrace est l'un des plus anciens arts martiaux puisqu'il est apparu dans la Grèce Antique et faisait partie des Jeux Olympiques. Ce sport allie techniques de percussion en station debout et techniques de préhension. Il permet des échanges aussi bien debout qu'une poursuite de combat au sol, le but étant de dominer son adversaire par des immobilisations ou des techniques de soumission. Selon la technique des combattants, un combat peut donc se dérouler entièrement debout ou se transformer



LE SERVICE DES SPORTS VOUS INFORME...

Organiser une manifestation

Vous êtes nombreux chaque saison à solliciter la municipalité pour organiser vos manifestations sportives. Petit rappel de la marche à suivre pour que celles-ci se passent au mieux.

Comment fait-on sa demande de subvention ?

Soit par le biais du dossier de subvention envoyé aux clubs chaque année, soit en adressant une demande exceptionnelle argumentée au Maire.

Qu'est ce que la demande globale ?

C'est un cahier des charges regroupant tous les besoins inhérents à la manifestation, c'est à dire, tout ce qui va être demandé à la municipalité pour son organisation : financement, matériel, location, éclairage, installation électrique... Ce cahier des charges doit être adressé au Maire et à l'adjoint aux sports accompagné d'un courrier de demande de l'équipement souhaité. L' élu chargé des sports intervient ensuite à tous les niveaux : rien n'est mis en place sans son accord.

Qu'est ce que le GN6 ?

C'est un dossier à préparer pour les manifestations impliquant la modification de la surface sportive ou comprenant l'installation de chapiteau d'une surface supérieure à 25m² à l'extérieur, ou encore, se déroulant sur la voie publique. En général, ce dossier doit être constitué 2 mois avant la manifestation sauf dans le dernier cas où la procédure doit être mise en place 6 mois avant : les manifestations se déroulant sur la voie publique nécessitent un arrêté municipal (un arrêté municipal est une décision administrative unilatérale prise par le maire, ou, en son nom, par un maire-adjoint, un conseiller municipal ou certains hauts fonctionnaires mu-

nicipaux ayant reçu une délégation de signature à cet effet) voire préfectoral, cela prend du temps.

Pour certaines manifestations, une commission de sécurité peut être mise en place sur l'équipement demandé (constituée des pompiers, de la police, des services municipaux, etc) afin d'évaluer le niveau de sécurité et de valider la demande.

Toutes les prescriptions faites ensuite par cette commission doivent être impérativement respectées, appliquées à la lettre. Cela implique que l'organisateur sollicite un chargé de sécurité présent pendant toute la durée de la manifestation.

Qu'est ce que la demande détaillée ?

Cette demande intervient un mois minimum avant la date de la manifestation et regroupe les demandes de matériel : tables, chaises, sono... Celle-ci se fait auprès du référent.

Qui est le référent ?

C'est le responsable des manifestations sportives. Son rôle de référent est d'assurer la coordination entre le club organisateur et les différents services de la ville (service technique, protocole...) Tout cela, bien sûr, en respectant les accords de l' élu sur les moyens mis en œuvre pour la réalisation de la manifestation.

Renseignements
Service des Sports
03 28 80 54 40

Merci à Chédy pour ses informations.

La responsabilité de l'organisateur

Même si l'organisation logistique de la manifestation est prise en charge par la municipalité, cela n'exclut en rien la responsabilité du club organisateur. Il est responsable du déroulement de sa manifestation.

Il est impératif de souscrire à une police d'assurance couvrant la « responsabilité civile générale » (réparation des dommages corporels, des biens matériels et immatériels) et « Défense et secours ».

Il est responsable des dommages causés aux matériels, locaux, installations et équipements mis à disposition, ainsi que des accidents résultant de l'utilisation des installations tant à l'égard du public, que des joueurs et participants, à quelque titre que ce soit. Cette responsabilité s'applique également aux objets appartenant à des tiers et se trouvant occasionnellement dans les locaux et installations mis à disposition pendant la manifestation.

Il s'engage également à respecter les règles de la commission de sécurité (capacité d'accueil, voies d'accès et issues de secours dégagées...)



Les actions sportives de proximité Saison 2010-2011

C'est quoi ?

C'est la possibilité pour les jeunes de 11 à 17 ans de pratiquer une activité sportive de leur choix en toute liberté et dans l'esprit du fair-play juste après les cours. C'est l'occasion pour eux de s'initier après l'école à une activité sportive nouvelle ou à continuer à pratiquer leur sport favori et se faire de nouveaux amis. Pour cela, des animateurs sportifs référents sont là pour les accueillir et les conseiller dans le choix de leurs activités ! Pour clôturer chaque saison, une fête du sport a lieu au mois de juin.

Tenue de sport

Les jeunes inscrits régulièrement aux Actions Sportives de Proximité devront se présenter en tenue de sport adaptée aux activités selon les cycles d'activités pratiqués (sport collectif, de raquette, d'opposition...)

Afin que chaque séance se déroule dans un cadre joyeux et dynamique : tenue sportive et bonne humeur de rigueur !

Renseignements
Service des Sports
03 28 80 54 40
www.villeneuedascq.fr

Fonctionnement

Chaque séance est encadrée par deux intervenants sportifs et est adaptée en fonction de la tranche d'âge (11/15 ans - 14/17 ans). L'inscription est gratuite et suppose de la part de l'usager une fréquentation régulière. Il est vivement conseillé de respecter les horaires de fonctionnement afin d'éviter toute perturbation au niveau des séances sportives (le planning est disponible sur le site de la ville dans les rubriques : Vie quotidienne>Sport> Actions sportives municipales). Une feuille de présence est tenue à jour.



Les Actions Sportives de Proximité Un dispositif réaménagé

- Possibilité de pratiquer une activité physique et sportive dans un cadre ludique, juste après l'école dans le cadre du projet global transversal.
- Support favorable d'insertion et d'éducation à travers les valeurs véhiculées par le sport.
- Tranches d'âges et créneaux horaires réaménagés pour une pratique d'une ou plusieurs activités.
- Encadrement des séances par des animateurs sportifs, pouvant constituer un relais vers le club.

Un tournoi pour les Restos



Un tournoi de foot/basket aura lieu le mardi 21 décembre de 14h à 18h au complexe du Palacium et ses annexes. Celle-ci concerne les jeunes âgés de 13 à 17 ans issus des structures jeunesse de la Ville, des Centres Sociaux, etc. Pour les volontaires, le droit d'entrée devra être un don de denrée alimentaire aux Restos du Cœur.

Les objectifs : mettre les valeurs du sport au profit d'une cause de solidarité et d'entraide, rendre les jeunes « acteurs » de cette démarche qui se veut citoyenne, faire connaître et reconnaître le dispositif des Actions Sportives de Proximité à travers la ville sur des actions sportives ciblées, favoriser le travail de partenariat avec les acteurs municipaux et extra-municipaux, et enfin, plus généralement, favoriser davantage le lien social qui existe à travers la pratique sportive permettant et favorisant une certaine mixité sociale.

Cette manifestation est organisée par l'ensemble des équipes d'animateurs des différentes structures partenaires, deux intervenants du dispositif des ASP, l'ESBVA et les Restos du Cœur.

ÉCHÉANCIER DE LA DEMANDE D'ORGANISATION

	Manifestation sur la voie publique	Manifestation dans un équipement sportif		Manifestation à l'extérieur avec chapiteau(x) d'une surface supérieure à 25m ²
		sans modification de la surface sportive	avec modification de la surface sportive	
J - 1 an	Demande de subvention au Maire et à l'adjoint			
J - 6 mois	GN6			
	Demande globale			
J - 3 mois	Demande d'autorisation de tenue de buvette ou vente de confiseries, de sandwichs...			
J - 2 mois	Arrêté de circulation			
		Demande globale	GN6	GN6
			Demande globale	Demande globale
J - 1 mois	Demande détaillée au référent			

A Chacun ses Envies
API Restauration - 27 rue du Molinel - 59290 WASQUEHAL
Tél. : 03 20 89 45 91 - Fax : 03 20 83 91 50
www.api-restauration.com

Principales règles d'arbitrage
Le football américain

Une rencontre se décompose en 4 quart-temps de 15 minutes chacun (temps effectif), avec une mi-temps de 20 minutes. La tenue des joueurs est soumise à une réglementation très rigoureuse. Son rôle est exclusivement protecteur. Il y a généralement 5 à 7 arbitres sur l'aire de jeu, reconnaissables à leur maillot rayé noir et blanc.

Chaque équipe dispose de 11 joueurs sur le terrain. La succession des phases de jeu permet autant de changement que l'on veut. Une équipe comprend une formation d'attaque (11 joueurs), une formation de défense (11 joueurs). L'équipe en possession de la balle, doit la faire progresser jusqu'à la zone d'en-but adverse (end zone). L'équipe de défense doit empêcher cette progression. Les contacts entre joueurs adverses sont réglementés et tout manquement est sanctionné par une pénalité collective (perte de terrain pour l'équipe).

La marque

Il y a 3 façons différentes d'inscrire des points en football américain.

1. le TOUCHDOWN : il vaut 6 points. C'est l'équivalent de l'essai au rugby à la différence qu'il n'est pas nécessaire d'aplatir. On peut le compléter par un coup de pied entre les poteaux à 1 point (Extra Point) ou par un «mini» Touchdown



2. le FIELD GOAL : il vaut 3 points. C'est un coup de pied entre les poteaux tenté lors d'une phase de jeu.



3. le SAFETY : assez rare, il vaut 2 points. C'est le fait de plaquer le porteur du ballon dans sa propre zone d'en-but. Avec les interceptions, le Safety est la seconde façon de rendre le ballon à l'adversaire.

Le prochain numéro de **Spor'ama** paraîtra en février... Envoyez-nous votre article et vos photos avant le 31 janvier à oms.mag@wanadoo.fr



DOSSIER BÉNÉVOLAT

Bénévole

« Qui fait quelque chose sans être rémunéré, sans y être tenu. » (Le Petit Larousse)



Depuis le numéro de Janvier-Février-Mars, l'équipe de Spor'ama a souhaité dans cette rubrique promouvoir le bénévolat à travers des portraits de dirigeants, entraîneurs... et informer des hommes et des femmes qui se mobilisent pour le sport villeneuvois (VAE, réduction d'impôt...) Vous aurez le plaisir de retrouver cette rubrique en 2011 dans le cadre de l'année européenne du bénévolat.

Layachi ALLEM



Âge : 47 ans

Profession : Educateur Sportif à l'IME du Recueil à Villeneuve d'Ascq. Professeur de Judo Jujitsu et Taïso, Brevet d'état 1^{er} degré.

Situation familiale : Marié, 2 enfants (une fille de 5ans et un garçon de 14 ans).

Club : Judo Club Flers Sart (il en est le directeur technique)

Spor'ama : Peux-tu nous raconter ton parcours sportif ?

Layachi ALLEM : J'ai pratiqué beaucoup de sports : basket, natation, football (gardien de but), athlétisme (cross country), hand-ball, tir à la carabine, sambo (lutte en kimono), le judo et le jujitsu. Je pratique le judo depuis l'âge de 6 ans, soit 41 ans de pratique assidue sur le tatami. Mon prof était M. REÏ puis à son départ, l'admirable Jean-Louis LECERF au Club D'Aulnoye-Aymeries Dojo Fleuron de l'Avesnois. À la fac, j'étais au club de judo sous l'égide du FNSU de Université de Lille III.

S : Comment s'est opérée ton intégration au Judo Club Flers Sart ?

L. A. : J'ai passé 3 mois sous la tutelle du regretté Roger LEIGNEL du Dojo Villeneuvois. Sur ce tapis j'ai rencontré deux personnes qui marqueront particulièrement mon attachement à cet art martial : Patrice DAMS et Casino MUTCHIPULÉ. Patrice est alors le DT du Club, Casino prof du cours adultes. Deux admirables personnes dotées d'un sens pédagogique hors pair.

S : Puis tu t'es lancé dans l'enseignement... explique-nous !

L. A. : Je peux remercier mes deux complices de l'époque et plus particulièrement Patrice et ses principes pédagogiques qui m'ont aidé à obtenir mon BEES Judo en juin 1996. J'avais été autorisé à enseigner deux ans avant par dérogation, mon cursus de prof avait donc débuté en septembre 1994. Ce BE a été comme un sésame qui m'a ouvert les portes de l'autonomie pédagogique 2 à 3 ans plus tard. Je deviens alors prof du JC FLERS SART mais aussi Directeur technique de Hallennes-les-Haubourdin, du club de Pérenchies et du JC Hellemmes Léo Lagrange. Plus tard j'interviendrais au Lille Université Club auprès des plus petits.

S : je vois que tu intervies sur d'autres clubs avec autant de passion... as-tu un club de cœur ?

L. A. : Je n'ai jamais pris de licence dans un autre club que le JC Flers Sart. Je dois beaucoup à ce club et à ses dirigeants successifs, principalement aux deux présidents que j'ai

côttoyé : Jacques GOOLEN, président fondateur du club avec Patrice, et Jean-François COLAU, président actuel. Je pense que nous avons des relations d'amitié plus qu'un rapport employeur/employé.

S : Et tu as « pris du grade » !

L. A. : Je m'occupe de ce club en tant que Directeur Technique depuis que Patrice m'en a confié les rênes, il y a 8 ans. Il cherchait un successeur pour s'occuper de son « bébé ». Je pense ne pas avoir été un mauvais père!

S : Tu t'investis beaucoup pour ton club, en quoi cela consiste ?

L. A. : Je suis salarié, mais mes missions ne se font pas sans une partie « bénévolat ». En près de 20 ans, rares ont été les week-end passés en famille. Que de samedis ou dimanches passés le long des tatamis à coacher nos judokas! Les plus jeunes ont 4 ans. L'un des plus anciens, René DECAMBRAÏ a obtenu sa ceinture à 50 ans ! Il y a eu quelques déceptions sportives bien sur, mais je retiens surtout les moments de joie et de bonheur lors des victoires, dont la dernière avec les benjamines, championnes régionales (c'est le plus haut niveau pour leur âge).

S : As-tu des regrets ?

L. A. : Je ne regrette rien. Un simple « Merci beaucoup pour ce que vous faites pour les enfants » me rend heureux... et ça repart de plus belle!

S : Que penses-tu du bénévolat ?

L. A. : Un club ne peut exister sans les bénévoles. Je n'ai jamais fait de reproche à un dirigeant, même né-

gligeant car dépassé. Le mot clé : RESPECT. Rien dans la vie ne peut se faire sans un temps de bénévolat. Consacrer une partie de son temps à autrui, créer le lien de la vie, participer à la construction de la personnalité de nos enfants... « Les endurent tout en les aidant à penser en bonne intelligence et en harmonie avec les autres. » Voilà pour moi une définition du bénévolat.

S : Pour finir : j'aime/je n'aime pas :

L. A. : Ce que j'aime le plus : voir les enfants rire aux larmes, prendre du plaisir à la pratique du judo, s'amuser sur le tatami. Bon nombre de jeunes sont en sport étude judo, ils sont fiers!

Ce que je déteste le plus : on me reproche de ne pas connaître par cœur les prénoms de tous les enfants. J'ai fait l'effort un temps, mais avec près de 100 nouveaux licenciés chaque année, il m'est difficile de retenir tous les prénoms! En réfléchissant, 15 ans de professorat, cela fait près de 5 000 jeunes à Villeneuve passés sur les tatamis!

Il est également toujours difficile de voir des enfants « faits pour le judo » partir pour le roller ou le foot alors qu'ils ont été portés, valorisés par notre pratique.

Mon grand regret : un DOJO mal adapté à tous les niveaux, ce qui peut nuire à notre ambition... Mais finissons par une note d'espoir : notre nouveau DOJO d'ici 2 à 3 ans.

LES CAVALIERS DE VILLENEUVE D'ASCQ
Valérie BEAUVILAIN



ses nombreux talents dans tous les domaines. C'est avec quelques autres mamans et grand-mères qu'elle confectionne la totalité des costumes pour la participation aux championnats de France, allant de l'étude du thème choisi à l'achat des différents tissus, la création des « patrons », à la confection, les essayages, les retouches... chaque costume est fait sur mesure ! Son engagement ne s'arrête pas là puisqu'elle participe également au transport des poneys sur les lieux de concours.

C'est au cours de l'année 1995 que Valérie BEAUVILAIN a franchi pour la première fois les portes du poney club de Villeneuve d'Ascq en tenant par la main sa fille Célia âgée de 3 ans. Le virus de l'équitation était né et ce virus là, il est très difficile de le combattre puisque 3 ans après, c'est avec sa deuxième fille, Léna, qu'elle arrive un jour afin de lui faire découvrir ses premières approches. Mais comme le dit le proverbe : « Jamais deux sans trois ». Auréa arrive deux ans plus tard pour assurer la relève. Au fil de ses 15 années, Valérie n'a cessé de mettre au service du club



DUBUS
3^{ème} et 4^{ème} génération
« LA RELEVE »

Yves

Benjamin

Particuliers – Entreprises – Associations – collectivités ...
Nous vous proposons toute l'année des produits suivis

Nouveauté : Une bière en souvenir de mes ancêtres : La 'Dubus Deffontaine' blonde 8° et toujours la bière 'La Villeneuvoise' blonde 7°
Cuvée 'La Villeneuvoise' (rouge, blanc, rosé) mise en bouteille à Neursault, Château Tillède 2003 (Graves de Vayres - récoltant) 4,50 € la bière par 6.
Méthode Traditionnelle Yves DUBUS 2000 Touraine (100% chenin), Champagne 1er Cru et Grand cru Yves DUBUS (récoltants), ARMAGNAC Laubade (années de naissance dispo ou sur commande: 1988 à 1999), Location de tireuse à bière (large choix en 30L et 50L), fûts de 5L et de 6L PerfectDraft, + de 1000 références toutes boissons.

Formule Achats et Reprise des boissons non-consommées.
Tél.: 03.20.05.41.23 @: www.boissonscaledubus.com
Ouvert du Mardi au Samedi : de 9h à 12h et de 15h à 19h.
27 place de la République (quartier Annappes) à Villeneuve d'Ascq

A consommer avec modération.

OISEAU PENG Le Tai Chi Chuan vu par un débutant

Après les vacances j'ai pris une grande décision : pour garder la forme je vais faire du sport. Oui, mais quoi ? Je consulte le guide des sports de Villeneuve d'Ascq : il y a une foule de possibilités toutes passionnantes... et puis je tombe sur la rubrique « Tai chi chuan - L'Oiseau Peng ». Tiens ? Qu'est-ce que c'est ? J'ai essayé de le savoir.

Certains m'ont dit : « C'est ce qu'on voit en Chine dans les jardins publics, vous savez ? Tous ces gens qui bougent lentement, une sorte de chorégraphie... »

Ah bon c'est ça ?

Puis on m'a dit : « C'est une gymnastique de santé... plutôt pour les vieux ! »

Ah non, pas pour moi !

Enfin, on m'a dit : « C'est un art martial interne qui développe la souplesse, la concentration, la mémoire. On apprend à canaliser son énergie et à trouver ou à retrouver une harmonie avec soi-même et avec le monde. »

Ça c'est intéressant !

Alors j'ai décidé de juger par moi-même et je me suis présentée au DOJO.

On m'a proposé trois essais, « comme aux J.O. » comme dit le professeur, et gratuitement, pour juger si cette discipline me convient. Je ne risquais donc rien. Et me voici donc au cours,

en pantalon de survêtement, t-shirt et chaussons, prête à tout découvrir de cette discipline.



Au cours de l'échauffement, j'ai reproduit les exercices qu'on me demandait : travail des jambes, des bras, rotation de la tête, positions d'équilibre, déplacements lents, reproduction des positions d'animaux mythiques (dragon, licorne, etc.), explication du Qi, cette énergie qu'il faut apprendre à canaliser et à développer. Ça m'a beaucoup intéressé et à la fin du cours j'avais chaud ! En plus, le lendemain j'avais des courbatures ! Normal : j'avais bien travaillé !



Enfin pour satisfaire ma curiosité j'ai regardé le cours des « pratiquants confirmés » : tous connaissent la

forme traditionnelle. On m'a expliqué que c'est la forme yang à mains nues (108 mouvements à reproduire sans erreur, il me faudra du temps pour les apprendre...) En fin de cours, certains font même un entraînement armés d'un bâton long (gare aux mouvements tournants!) et il y en a aussi qui utilisent un éventail, (c'est beau à voir!) mais on m'a bien précisé : attention il s'agit vraiment d'un art martial !



Je me suis promis d'interviewer prochainement un « ancien » pour savoir dans combien de temps je pourrai faire tout cela.

Renseignements

<http://oiseaupeng.over-blog.com>
oiseaupeng@gmail.com

L'Association
Villeneuvoise



de Tai Chi Chuan
L'Oiseau Peng

VILLENEUVE D'ASCQ LUTTE fait le plein de médailles

Créé il y a seulement 4 ans le club Villeneuve d'Ascq Lutte est aujourd'hui plus que célèbre en France. À chacun de ses déplacements, le club de lutte remporte les plus belles médailles. La preuve ce week-end au «Tournoi international de lutte libre de Négrepélisse» à Clermont-Ferrand : sur 4 lutteurs, 3 montent sur la plus haute marche du podium.

Nos 4 lutteurs sont sélectionnés dans, l'équipe du «tremplin 2012», une équipe qui regroupe les meilleurs lutteurs de la région Nord-Pas-de-Calais.

- Lorédana MEMMA, championne de France dans la catégorie minime 49kg, rentre première dans la catégorie cadette 49kg cette fois-ci,

- Luca MEMMA, champion de France de lutte gréco 2010 et vice

champion de France lutte libre 2010 dans la catégorie minime 35kg, nous ramène la plus belle médaille dans la catégorie minime 42kg (ce lutteur a lutté en se surclassant dans la catégorie au dessus),

- Mallory JUSTIN revient lui aussi avec la première médaille dans la catégorie cadets 85kg

- Pierre BOUYER, 3^e au Championnat de France de lutte gréco 2010, termine 6^e un bon résultat pour notre lutteur de 69kg.

Cette compétition labellisée était ouverte à tous les pays. Nos lutteurs ont dû affronter des vedettes espagnoles, italiennes, russes... pour pouvoir grimper sur la première marche du podium.

Ces compétitions leur servent d'entraînement jusqu'à la prochaine qua-

lification pour les championnats de France (ils auront lieu le dimanche 16 janvier 2011 à Villeneuve d'Ascq).

Cette année, c'est notre club qui organise les «inter-régions de lutte gréco romaine». Cet évènement aura lieu dans la salle de sport Molière.

Voici la liste des lutteurs qui nous représenteront lors de cette compétition :

Minimes:

38 kg : MEMMA Luca
42 kg : GOLHAMI Armand
42 kg : DUPRE Morgan
55 kg : DIAS ALVES Alexi
60 kg : PODIN Taslim

Cadets:

63 kg : BOUYER Pierre
85 kg : JUSTIN Mallory
-100 kg : DECCUZI Giuliano

Juniors:

96 kg : BOUDERSA Yanis

Cette compétition est tout public et gratuite, l'occasion pour les Villeneuvois de découvrir un sport peu médiatisé et hors du commun.

Renseignements

Alexandra DA SILVA
Dasilva.alexandra@hotmail.fr
<http://vascq-lutte.e-monsite.com>



RUBRIQUE HANDISPORT



JOURNÉE "VILLAGE ANIMATIONS"

Le 7 octobre dernier a eu lieu la journée de lancement de la saison du Sport Scolaire Adapté.



À destination des jeunes de moins de 20 ans en situation de handicap mental, le programme du Sport Scolaire Adapté propose un ensemble de manifestations compétitives et de

loisirs permettant de répondre aux attentes et aux besoins des associations et établissements spécialisés accueillant ces enfants.

C'est donc sous le thème d'une journée « Village Animations » que 180 enfants déficients intellectuels venus de toute la région se sont retrouvés pour partager une journée ludique et festive autour du sport. Le programme était varié : structures gonflables, phare d'escalade, mini handball, ultimate, athlétisme... et la journée a rencontré un grand succès.

Cette manifestation n'était que le début d'un riche programme proposé aux enfants : en effet, une trentaine de rencontres en Sport Scolaire Adapté sont prévues cette saison.

AVAN NATATION - VILLENEUVE D'ASCQ SPORT ADAPTÉ

Voici les résultats du Championnat de France du 22 novembre à Montpellier.

Sébastien BLONDEL

50 m nage papillon : or
200 m nage libre : argent
200 m 4 nages : argent

John BRIDE

400 m nage libre : argent
100 m et 200 m nage libre : bronze

DES ATHLÈTES HANDISPORT DE L'ACVA QUI BRILLET...

Les dernières performances d'Ali sont toutes auréolées de premières places de podium dans les courses sur route. Le travail effectué par Ali au sein de l'ACVA est récompensé de résultats exceptionnels.

À cela il faut ajouter les supers performances de David HAZEBROUCK : Champion de France indoor sur 800m et recordman de France en 2'06"66, il termine 3^e de France de cross et champion de France estival sur 800m.

Sans oublier l'international Antoine PEREL qui continue de briller sur les stades du monde entier.

Ces victoires dynamiseront certainement la section handisport de l'ACVA qui vient de se doter de quatre nouveaux fauteuils de sport. Les conditions sont maintenant réunies pour créer une réelle dynamique et redonner à la section handisport son lustre d'antan.

Il faut souligner le départ de l'entraîneur Caroline DEFONTAINE qui après trois années d'excellent travail se dirige vers d'autres fonctions. Elle est remplacée par Aurélie OCHIN qui

prend ses marques avec les athlètes en s'appuyant sur les performances des athlètes actuels et optimise le travail effectuée par Caroline DEFONTAINE soutenue par les deux responsables de la structure : Olivier CHEVREUIL et Bernard DERYM.



Après ses victoires à Sedan et aux 20 km de Paris (bouclés en 50 mn), le «prince» Ali a remporté le marathon de Reims en 1h56. Il est également vainqueur à Charleville : 24 km en moins d'une heure.

LA RAQUETTE stages

**Du lundi 20 au vendredi 24
décembre 2010**

Intensif : de 10h à 15h
122€ pour les non-membres du club

Jeunes :
Semi-intensif : de 10h à 12h ou de
13h à 15h
64€ pour les non-membres du club

Adultes :
Perfectionnement : de 19h à 21h
97€ pour les non-membres du club

Intensif : de 10h à 15h
122€ pour les non-membres du club

Restauration sur place ou amener son pique-nique. Un « goûter » sera offert le dernier jour du stage.

**Du lundi 28 février
au vendredi 4 mars 2011**

Jeunes :
Semi-intensif : de 10h à 12h ou de
13h à 15h
64€ pour les non-membres du club

Attention ! Nombre de places limité.

Renseignements

03.20.47.09.63
la-raquette-va@fft.fr
www.laraquette.fr

LES RÉCOMPENSES DU SPORT 2009/2010
Un beau palmarès

Le vendredi 26 novembre dernier, 18 bénévoles, 18 athlètes individuels et 11 équipes du panorama sportif Villeneuvois ont été récompensés pour leur investissement ou leurs performances au sein de leur association sportive.

Les sportifs ont reçu un sac de sport estampillé OMS et une place de cinéma. Quant aux bénévoles, ils se sont vus offrir un parapluie et une place de cinéma.

Le prix sportif, attribué à un jeune sportif de moins de 18 ans pour son engagement et pour le respect des valeurs du sport, et le prix de l'action, attribué à un club pour ses actions en faveur des jeunes dans les quartiers,

et/ou des écoles, ou encore pour sa mobilisation en direction d'associations humanitaires, ont récompensé respectivement Antonin DAUCHY (13 ans) du VA TRIATHLON et l'ESBVA pour son action «Un club dans les quartiers». L'UGC a offert des places de cinéma aux lauréats.



BENEVOLES

Olivier ROCK (ACVA) - Pierre-Charles JOURNAUX (APHTJA) - Michel HAUTIN (Cyclos d'Ascq) - Laurence BARRAS (CVVA) - Gilles DE VOLDER (CLSG) - Valérie BEAUVILAIN (Les Cavaliers de Villeneuve d'Ascq) - Christian HUCY (FOS Tennis de Table) - Françoise RAIMBAUD (St Sébastien Villeneuvoise) - Michel LELIEVRE (St Jean-Baptiste) - Layachi ALLEM (Judo Club Flers Sart) - Prince BAMBOUYA (Taekwondo Club Villeneuvois) - Benoit DEFAUT (US Ascq) - Thérèse JACQUEMONT (FOS Tennis) - Michel GAMIN (UTVA) - Michèle DARBOIS (AVAN Natation) - Joël BRAQUART (ESBVA) - Thierry TROYON (Villeneuve d'Ascq Triathlon) - Noël PICOT (VAM)



Thierry TROYON - VA Triathlon

SPORTIFS INDIVIDUELS

ACVA

Marine VAILLANT - Vice championne de France au 3000 m steeple - 2° de sa catégorie d'âge et 10° toutes catégories - Record personnel 10'58"19 - 4° au France N2 - S'est qualifiée au Championnat de France de cross indoor sur 800 m - Catégorie : Espoir - **Entraîneur** : Olivier ROCK - **Président** : Didier CAUCHY.

Ali MEHIAOUI - 1^{er} aux 20 kms de Paris en 51'38" - 1^{er} aux 24 kms de Charleville - Vice champion de France sur piste au 200 m en 30"19 - 5° au championnat de France sur piste au 1 500 m 3'20"84 - **Entraîneur** : Caroline DEFONTAINE - **Président** : Didier CAUCHY

CVVA

Noé DESCAMPS - 22° sur 120 au Championnat du Monde - Catégorie : Espoir - **Entraîneur** : Alexis MASSON - **Président** : Didier LOQUET

FOS Tennis

Josépha ADAM - Championne des Flandres 17 - 18 ans - Vice championne des Flandres toutes catégories - S'incline au 2° tour du championnat de France - Participe à de nombreux

tournois nationaux et internationaux en Europe - Demi-finale du tournoi ITF du Havre, entre dans le classement mondial féminin WTA - Catégorie : 17-18 ans - **Président** : Hervé DEWAST

Océane DODIN - Championne de Flandres 13-14 ans - 1/2 finaliste au Championnat de France - Meilleur classement français dans son année de naissance - Participe au Championnat d'Europe par équipe avec l'équipe de France - Catégorie : 13-14 ans - **Président** : Hervé DEWAST

UTVA

Pierre-Vincent GAMIN - Champion de France 2010 catégorie «handisport» tir à la carabine à 10 m 600/600 pts - Catégorie : Senior - **Entraîneur** : Michel GAMIN - **Président** : Jean-Michel VANLEMMENS

ESBVA

Océane COGET et Tanya SINACOU-TY - Toutes deux ont intégré le pole Espoir de Wattignies - Elles évoluent en Minimes France - Sélectionnées en Zone Régionale et Zone Nord - Sélectionnées au Camp France - **Président** : Gilbert MESSI

Les Cavaliers de V. d'Ascq

Léa ROUVRAIS - Championne de France avec le Poney « Dalida » - **Entraîneur** : Cathy LAURIER - **Présidente** : Nicole DELAHOUSSE

Cécilia BEAUVILAIN - 1^{ère} au championnat départemental - Championne de France en dressage club avec son poney «Pilou» - Championne de France de dressage Ponam D1 Grand Prix Excellence avec le poney «Frvolle» - Catégorie : Juniors - **Entraîneur** : Fabienne MORALI - **Présidente** : Nicole DELAHOUSSE

VA TRIATHLON

Adam MONFROY - 1^{er} à l'Aquathlon de Lille - 1^{er} à l'Aquathlon de Lomme - 1^{er} au Triathlon de Villeneuve d'Ascq - 4° au Triathlon de Dunkerque - Catégorie : Poussins - **Entraîneur** : Laurent MONFROY - **Président** : Laurent CROUAU

Cécile VIGIER - 1^{er} au Championnat de France courte distance en 3'59 - Catégorie : Vétérans 5 féminine - **Entraîneur** : Patrick BOULEN - **Président** : Laurent CROUAU

FAHVA

David COPIN - A battu deux records de France au Championnat d'Haltérophilie handisport en -67,5 kg - 135 kg

et 137,5 kg - 1^{er} athlète en fauteuil ayant participé aux compétitions valides de développé couché - 1^{er} au Championnat départemental - 2° au Championnat Régional - Catégorie : Séniors en - 67,5 kg - **Entraîneur et Président** : Philippe DURAND

FOS TT

Victor DEWAELE - Maintient en nationale 2 dans la catégorie « cadet » aux 4 tours du critérium fédéral - Il a fait une apparition en équipe 1 dans laquelle il a réussi à gagner un match - Catégorie : Cadet - **Président** : François VANWAMBEKE

Sac à Pof

Fanny ALA VOINE - 1^{ère} Championnat Départemental - 1^{ère} Championnat Régional - 1^{ère} Championnat Int - 9° au Championnat de France - 1° en Coupe de France - Sélectionnée pour la Coupe d'Europe - 4° au Classement national sur 410 minimes classées - Catégorie : Minimes - **Entraîneur** : Fabien LEFEBVRE - **Présidente** : Agnès PRUD'HOMME

St Jean-Baptiste

Xavier ARBON - 1^{er} Championnat Départemental - 1^{er} Championnat Régional - Champion de France de Gymnastique artistique (6 agrès) - Catégorie : Séniors - **Entraîneur** : Philippe MEUNIER - **Président** : Maurice FOREST

Taekwondo Club Villeneuvois

Oussama BENALI - 1^{er} au Championnat Régional en combats - 1^{er} au Championnat Régional en technique - Champion de France en combats - 2° à l'Open International du Luxembourg - Inscrit sur la liste «Espoirs» du Ministère - Catégorie : Cadets - **Entraîneur** : Adel MEHHAT - **Président** : Christophe MEURISSE

Houda BENALI - 1^{ère} au Championnat Régional en combats - 3° au Championnat de France en combats - 3° à l'Open International du Luxembourg (surclassé en cadette) - Catégorie : Minimes - **Entraîneur** : Adel MEHHAT - **Président** : Christophe MEURISSE

EQUIPES

ES Marc Sautelet et Grafteaux Culture Sport

Équipe Foot Fauteuil
Vice Championne de France de D3
Accède à la D2
Ali KHE SAMI - **Henri BONVARLET** - **Slim BOUCETHA** - **Aurélien HOEST** - **Romain LEBRUN** - **Chawki ZERILI**
Entraîneur : Julien RENIERS - **Président ASHP Marc Sautelet** : Bernard PHILIPPE - **Président de Grafteaux Culture Sport** : Blaise DEPERCHIN

FOS Tennis

Équipe masculine 15/16 ans
Champion des Flandres
Participation au Championnat de France
Classé 11° équipe de France
Adrien OLIVIER - **Pierre MAES** - **Thibaut ROUTIER** - **Capitaine** : Vincent THOEYE - **Président** : Hervé DEWAST

ESBVA

Équipe cadettes
Championne de France 2° division
Demi-finaliste en Coupe de France
Font partie du Centre de Formation ESBVA LM

Lisa FAUREZ - **Rokiatou COMARE** - **Aurélien DELROT** - **Victoria RICART** - **Onayssa SBAHI** - **Manuella DJUATIO** - **Winnie KAMEN** - **Fatim TRAORE** - **Sarah BEN** - **Manon GOETHALS** - **Constance DELBECQUE** - **Abigaël LUCAS** - **Entraîneur** : Mathieu BOCQUET - **Président** : Gilbert MESSI - **Président du Centre de Formation** : Carmelo SCARNA.

VDA Flers OS

U19 - Promotion DF

Accède en promotion excellence après seulement 2 ans d'existence
Mohamed ABDELLAOUI, **Valentin DELOURME**, **Jordy DEMICHIEL**, **Remy DEMICHIEL**, **Romain DESTAILLEURS**, **Khalid EDDARKAOUI**, **Sofiane KADDOURI**, **Martin LEMAIRE**, **Aniss NOURI**, **Gauthier POILLON**, **Thibault RENONCOURT**, **Soulimane SOUMARE**, **Nourredine ZARIOUH**, **Abdellatif BENBAHLOULI**, **Jonathan BOMMELAER**, **Quentin FERREIRA**, **Billal GOUACHI**, **Nassim MAZARI**, **Souhail RAJI**, **Julien REYS**, **Eddy VANTOM**, **Steeve CARDON**, **Yannick SCHUTTEN** - **Entraîneur** : Sébastien DULONGCOURTY - **Président** : Dominique SANDER

RCV

Vice championne de France à VII
Championne de France à VII en 2009
Laura et Gina DIMUZIO, **Alexandra PERTUS**, **Virginie GRIERE**, **Audrey DUBRAY**, **Stéphanie RICART**, **Anne-Laure MERIZZI**, **Cloé PELLE**, **Claire DELGERY**, **Hélène TISSIEZ**, **Yanna RIVOALEN**, **Florence VANDERPLANCKE**, **Laura HUC**, **Miléna SOLOCH** - **Entraîneurs** : Damien COUVREUR et Olivier DETURCK - **Président** : Patrick VETEAU

AS RIMBAUD

Équipe Excellence N1

Championne inter-académique UNSS
Vice-Championne de France UNSS de Gymnastique Rythmique et Sportive
Seffana AAHID - **Clémentine CRUZ** - **Mathilde BEGUIN** - **Maurie DELDICQ** - **Inès GUERMOUCHE** - **Alicia MORGAND** - **Entraîneur** : Caroline BRUN - **Chef d'établissement** : Odile CREACH

Club Cynophile Villeneuvois

Équipe « Ça court vite »

Championne de France en Flyball
Grand Prix de France
Valérie BEUDAERT avec Virgule - **Arthur BEUDAERT** avec Arsouille - **Bernard MONTMORENCY** avec Bee - **Président** : Roger VERCAIGNE

Club sportif de Brigode

Équipe Seniors (65 ans) messieurs

Championne des Flandres
1/4 de finaliste au champ de France
Jean-Noël ROUSSEAU - **Yves PLANTEFEVE** - **Bertrand DE LATTRE** - **François FONTAINE** - **Didier ROUSSEAU** - **Président** : Gérard VEREYDE

Les Cavaliers de V. d'Ascq

1^{er} au championnat départemental
2° au championnat régional
Championne de France de poney en coupe club CSO
Mona TAYARA - **Marina VANDEVEN** - **Simon URIOT** - **Marion RINGEVAL** - **Entraîneur** : Cathy LAURIER - **Président** : Nicole DELAHOUSSE

Judo Club Flers Sart

Équipe benjamines

3° au Championnat départemental
1^{er} au Championnat régional
Sofia RAI AH - **Marine CONTZEN** - **Iona HEDON** - **Sélène COLAU** - **Anna DEVETTER** - **Entraîneur** : Jonathan DEMAN et Layachi ALLEM - **Président** : Jean-François COLAU

VARS LM

Équipe Cadettes DC2

1^{ère} au Championnat Départemental
1^{ère} au Championnat Régional
3^{ème} en Zone
Championne de France en Division Critérium

Séphora BECHIA - **Philomène CALLET** - **Océane MONNET** - **Clara PARASCANDOLO** - **Jade PARDESSUS** - **Nina RZANNY** - **Entraîneur** : Emeline BLANQUART et Chloé DESMETRE - **Président** : Philippe LOOSFELT

PRIX DE L'ESPRIT SPORTIF

Attribué à un jeune sportif de - de 18 ans pour son engagement et pour le respect des valeurs du sport.

Antonin DAUCHY

13 ans

VA TRIATHLON



A commencé le triathlon à 8 ans. A participé à plus de 15 compétitions cette année. Fait toujours preuve de courage, d'abnégation et d'un bon état d'esprit. 9° à Lomme, 18° à Lille, 9° à Iwuy, 5° à Achicourt, 13° à Liévin, 9° à Villeneuve d'Ascq, 11° à Dunkerque, 7° à Hénin-Beaumont, 5° à Gravelines, 6° à Bray Dunes, 10° à Valenciennes, 5° à Calais et 3° à Olhain.

PRIX DE L'ACTION

Attribué à un club pour ses actions en faveur des jeunes dans les quartiers, et/ou des écoles, ou encore pour sa mobilisation en direction d'associations humanitaires.
Sculpture réalisée par Gabriel MEMMA

ESBVA



Grâce à son action «un club dans les quartiers», 240 enfants âgés de 7 à 12 ans, inscrits dans 7 CAL de la Ville, ont pu découvrir et pratiquer le basket de mars à juin, un mercredi sur deux, à raison de 2 heures par séance. Ils se sont retrouvés tous ensemble le 30 juin au Palacium pour clôturer cette action autour du basket.

Responsable de l'organisation : Moctar DIALLO, Louise LAMARA (notre photo) et Jérôme HERBAUT - **Président** : Gilbert MESSI

FOS TENNIS DE TABLE Une rentrée difficile

La saison 2010/2011 au FOS TT connaît des débuts difficiles, tout d'abord avec la disparition tragique de notre Ami Pascal Carlier, joueur de l'équipe 1 en pré nationale. Le FOS TT doit aussi faire face aux départs de plusieurs bons joueurs qui ont décidé à l'intersaison de tenter leur chance dans d'autres clubs de la métropole. Néanmoins, pour cette 1ère phase, le club présente 19 équipes dans les divers championnats (10 en séniors hommes, 2 en séniors féminines, 1 en mixte, 2 en poussins benjamins et 4 en jeunes). A l'issue des 4 premières journées de championnat, les équipes connaissent des fortunes diverses, mais toutes se battent avec cœur pour se maintenir dans leur division actuelle.

L'équipe de pré nationale est actuellement 3ème de sa poule, (2 victoires, 1 nul et 1 défaite). L'équipe 2 de Régionale 2, fait une belle remontée après des débuts difficiles. Elle vient de signer 2 superbes victoires, et se classe à ce jour 4^e de sa poule. Les équipes de R3 (8^e) et R4 (6^e) connaissent des moments difficiles.

Chez les féminines, la R1 se reprend bien après un mauvais départ, en signant 2 victoires lors des 2 derniè-

res rencontres. La R3, constituée de joueuses débutantes, est 2^e de sa poule.

En départementale 1, une équipe en tête de poule, tandis que les 2 autres se battent pour éviter la relégation. Il en est de même pour l'équipe de départementale 2, 7^e de poule. En départementale 3, 2 équipes actuellement 4^e et 7^e.

La bagarre sera âpre pour le maintien de certaines équipes mais pas impossible. Choix tactiques et entraînements rigoureux devraient permettre d'atteindre certains objectifs. Les équipes jeunes, composées pour la plupart de joueurs qui débutent en championnat, se situent actuellement en milieu de tableau, et s'aguerrissent petit à petit à la compétition. A noter néanmoins la seconde place à mi phase de la D1 jeunes et la première place d'une équipe poussins/benjamins.

En individuel, le critérium fédéral fait « peau neuve » cette année en testant une nouvelle formule, avec des inscriptions possible à chacun des 4 tours. Celle-ci semble attirer un certain nombre de joueurs, puisque le nombre d'inscriptions connaît en ce moment une forte progression.

Le FOS TT continue également d'organiser des manifestations départementales et régionales. C'est ainsi que le 14 novembre, 32 équipes poussins et benjamins disputeront les Interdistricts, aux ESUM. Nous donnons également rendez-vous à tous les pongistes, avides de tournois individuels, les 19 et 20 février 2011. En effet, le FOS TT vient d'obtenir l'homologation pour son 2^e tournoi inter régional.

Un autre temps fort à la fin de la phase, le Tournoi de Noël, qui se déroulera le 15 décembre prochain dans la salle spécifique. Comme chaque année, il sera ouvert aux jeunes du club, aux classes CMIS et aux classes à dominante sportive. Chaque enfant qui le peut ramène un jouet (neuf ou d'occasion mais en bon état), et le dépose au pied du sapin. Ces jouets, seront ensuite donnés à une association caritative, pour égayer le Noël d'enfants défavorisés.

Renseignements

<http://fosledire.free.fr>
fosvascqt@nordnet.fr



TAÏ DO Stage national

Le dernier week end d'octobre, le club de Tai-Do de Villeneuve d'Ascq a accueilli et organisé son troisième stage national aux ESUM.

Près d'une centaine de Tai-Dokas sont venus des quatre coins de l'hexagone (Paris, Chambéry, Font Romeu...) pour, cette année, travailler sur les mises en applications techniques et philosophiques d'une légende bien connue des pratiquants d'arts martiaux : « Bokuden et ses trois fils. » (Pour surprendre ses fils et analyser leurs réactions, Bokuden avait placé un vase au dessus d'une porte. Chaque fils réagira différemment devant l'effet de surprise selon son expérience martiale).

L'événement cette année fut la présence du Fondateur, Maître Robert CASSOL, qui dirigea une partie du stage le samedi après-midi.

Art martial français de défense, sans compétition, le club de Tai-Do de Villeneuve d'Ascq regroupe une soixantaine de pratiquants, hommes et femmes de tout âge. Les entraînements

se déroulent aux Esum et les inscriptions sont possibles toute l'année.



Le Fondateur du Tai-Do, Maître Robert CASSOL, lors d'une démonstration technique de dégagement sur saisie de face.

Renseignements

03 20 98 85 73
www.tai-do.com



VARS LM Un échange enrichissant

Le 20 octobre dernier, l'équipe Lphare du club, l'équipe de Division-Nationale 1 du VARS-LM, entraînée par Gaëlle MARAIS, a eu l'occasion de participer à l'entraînement de l'équipe nationale Bulgare (médaille de bronze en cerceau, 5^e au concours général à Moscou lors des championnats du monde 2010) à la salle B. JEU de Roubaix.

Celui-ci a commencé par un cours de danse encadré, avec la participation de gymnastes du pôle excellence Grand Lille. Lors du gala, les DN1 avaient réalisé l'enchaînement de l'ensemble Bulgare lors des Jeux Olympiques d'Atlanta en 1996. Lors de cet entraînement commun, les DN1 ont servi de professeur à l'ensemble Bulgare en leur apprenant ce même enchaînement. Elles ont pu ensuite créer des équipes mixtes (Françaises et Bulgares) et présenter l'enchaînement devant un public lors de cet entraînement réalisé au club

de Roubaix. Un bel échange franco-bulgare qui n'a pas été perturbé par la barrière de la langue pourtant bien présente... L'une de nos gymnastes a partagé son ressenti suite à cette belle expérience :

« L'entraînement avec les Bulgares a été très intéressant et enrichissant, ce sont des filles pleines de vie et plutôt modestes par rapport à leur talent. C'était un moment extraordinaire : faire des lancers avec elles, se regarder pour être ensemble, c'était vraiment un rêve de petite fille qui se réalisait. Jamais je n'aurais cru avoir un jour une telle opportunité. C'était intéressant de constater que malgré leur incroyable niveau, elles avaient aussi des difficultés à s'adapter à un nouvel enchaînement. Se croire dans l'équipe Bulgare pendant quelques instants, les regards complices avec elles et le sentiment de leur avoir apporté quelque chose fut un réel plaisir! »



Nouveau visage à la tête de la section fitness

La section Fitness du VARS LM, a cette année un nouveau visage, celui d'Anne PIQUET, titulaire du BE Métiers de la Forme et déjà entraîneur au sein de la section GR. Les cours se déroulent tous les jeudis de 18h15 à 20h15, ils sont composés d'un cours de renforcement musculaire généralisé (le body sculpt) et d'un cours de step suivi d'un stretching. La cotisation à cette période de l'année ne re-

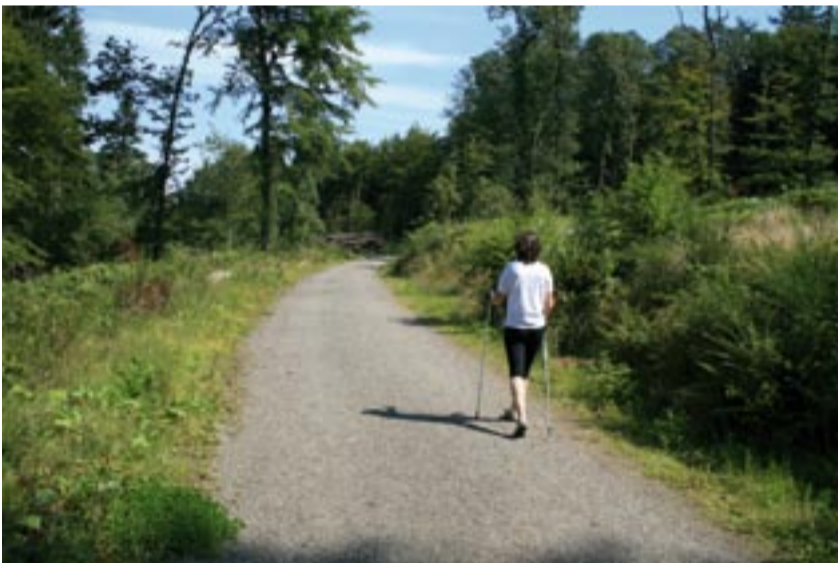
vient plus qu'à 70€, et une réduction supplémentaire de 25€ est offerte aux parents de gymnaste déjà inscrite en section GR !

Alors rejoignez nous vite, pour faire du sport en toute convivialité !

Renseignements

www.vars-lm.com
vars.lm@laposte.net

ACVA Création d'une section marche nordique



L'Athlétic Club de Villeneuve d'Ascq crée sa section marche nordique : une activité qui explose sur nos chemins et collines villeneuvoises

Un étrange ballet.

En plein Villeneuve d'Ascq, sur les pentes des marchenelles, quatre femmes parcourent les allées avec de longs bâtons à la main, en amplifiant les mouvements de balancier des bras ou en enchaînant les petits bonds.

La scène attire une curieuse, tombée au hasard de sa promenade matinale avec son chien sur ce groupe d'adeptes de la marche nordique. « Après trois ou quatre séances, j'ai retrouvé mon souffle, lui assure Hélène, maintenant, je peux courir après le bus ! »

Une activité en pleine expansion

Plus sportive que la randonnée – la dépense énergétique est plus importante de 40 % – et moins exigeante que le jogging qui sollicite davantage les articulations, cette discipline apparue en Finlande au milieu des années 1990 est en pleine expansion en France.

Il s'agit de marcher, sur des terrains variés, en s'appuyant sur une paire de bâtons inspirés de ceux utilisés pour le ski, spécialement conçus pour être légers, ergonomiques et amortir les chocs. « Il faut en prendre en matériaux composites, à base de carbone, et surtout pas à 100 % en aluminium, ni télescopiques. »

Il faut un minimum de pratique pour maîtriser correctement la gestuelle, proche du ski de fond, afin de se propulser en avant de manière efficace. « On est obligé de se tenir droit. C'est extrêmement complet et cela fait travailler tout le corps, pas seulement les jambes. Les bras, les dorsaux, les muscles intercostaux, les abdominaux sont sollicités. C'est vraiment très intéressant pour éviter la fonte musculaire ou pour prévenir l'ostéoporose. »

Attention à ne pas faire n'importe quoi

Évidemment, cet exercice physique met aussi à contribution le système cardio-vasculaire. « C'est un effort que l'on peut adapter à tout âge et à tout rythme, avec un travail en endu-

rance, en vitesse ou en résistance. Mais il faut compter une heure vingt pour que ce soit efficace et commencer par un échauffement de dix minutes avant de finir par des étirements. Et ne pas faire n'importe quoi. »

Bien-être plus que performance

L'ACVA se positionne sur ce secteur, via l'offre « athlé santé loisirs » qu'elle proposera en plus du classique triptyque course-saut-lancer de compétition.

La marche nordique constitue l'outil privilégié de ce nouvel axe la politique fédérale FFA, destinée à accueillir des pratiquants plus intéressés par le bien-être que par la performance chronométrique. Quinze mille personnes – pour 180 000 licenciés en tout – ont pris ainsi une licence « loisirs » à la FFA qui s'est rapprochée de la Fédération française de pneumologie et du Comité national contre les maladies respiratoires.

« Cela correspond à une demande, souligne Didier CAUCHY, président de l'ACVA. Mais nous ne nous positionnons pas en concurrents de la randonnée. Nous proposons une autre façon de travailler sa condition physique avec des sorties de deux heures. » Pour ce faire, un « coach santé » est en cours d'embauche à l'ACVA.

Les personnes intéressées peuvent d'adresser au secrétariat du club

Renseignements :

03 20 47 39 36
acva@nordnet.fr
www.acva.asso.fr



DÉCEMBRE

11	FINALE RÉGIONALE DE BOXE	VBC	CANTELEU
11	ASVAM/RONCQ	ASVAM	TAMISE
11	HBCV/CO VERNOUILLET HB	LM HBCV	CERDAN
11	ESBVA LM/MONTPELLIER	ESBVA LM	PALACIUM

JANVIER

5	ESBVA LM/AIX EN PROVENCE	ESBVA LM	PALACIUM
8	ASVAM/BAILLEUL	ASVAM	TAMISE
8	ESBVA LM/MONDEVILLE	ESBVA LM	PALACIUM
9	PASSAGE DE GRADES	TAÏ DO	ESUM
12	RENCONTRE INTER CENTRE HANDI	GRAFTEAUX CULTURE SPORT	MOLIÈRE
15	ASVAM/STRASBOURG	ASVAM	TAMISE
15	LM HBCV/USM SARAN	LM HBCV	CERDAN
16	ESBVA LM/BASKET LANDES	ESBVA LM	PALACIUM
16	CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES	VILLENEUVE D'ASCQ LUTTE	MOLIÈRE
22	ASVAM/WASQUEHAL	ASVAM	TAMISE
22	LM HBCV/WAHAGNIES	LM HBCV	CERDAN
26	ESBVA LM/TOULOUSE	ESBVA LM	PALACIUM
29	FESTIVARS	VARIS LM	CERDAN
29	ASVAM/DOUAI	ASVAM	TAMISE
30	CHAMPIONNAT ETOILES INDIVIDUELS GARÇONS	ST JEAN BAPTISTE	BREUGHEL

FÉVRIER

5 ET 6	COMPÉTITION RÉGIONALE D'ESCALADE	SAC À POF	TAMISE
12	ASVAM/CAUDRY	ASVAM	TAMISE
12	LM HBCV/STADE VALERIQUEAIS	LM HBCV	CERDAN
16	ESBVA LM/ARRAS	ESBVA LM	PALACIUM
17 AU 20	OPEN DE FRANCE JUNIOR SQUASH	SQUASH DE L'ARBONNOISE	-
18 AU 20	TOURNOI INTER RÉGIONAL	FOS TENNIS DE TABLE	ESUM

VA TRI
Résultats

Voici quelques uns des nombreux bons résultats du club de triathlon de Villeneuve d'Ascq :

12 septembre
Finale D3 pour accession à DN2
Vendôme



L'équipe féminine composée de Maïté LECOUTY, Corinne CAULIER, Justine DUMAIN et Cécile VIGIER se classe 12° mais n'accède pas à la DN2. Rendez-vous l'an prochain!

3 octobre
Finale Iron Tour Kids
Mâcon

Valentin et Robin DAMMAN se classent 1^{er} et 2^e chez les benjamins, Flavie DAMMAN 1^{ère} chez les benjamines.

Triathlon de Lomme
Catégorie Avenir (66 concurrents)
2° : Steeve VINTAER - 5° : Jordan VINTAER - 8° : Antonin DAUCHY

Catégorie Découverte par équipe
(12 équipes)
3° : Alain HUBERT, André DAUCHY et Frédéric VINTAER

Catégorie Sprint par équipe
(39 équipes)
16° : Maïté LECOUTY, Corinne CAULIER, Arnaud LEVEUGLE, David VERMERSCH et Alexis LECOMTE. L'équipe se classe 1^{ère} en mixte.

31 octobre
Run and Bike par équipe
(210 équipes)
Touquet
40° : Sébastien SERGENT et Franck AUDIBERT - 73° : Hélène SERGENT et Corinne CAULIER (1^{ère} équipe féminine)

7 novembre
Run and Bike
Auchy les Orchies

Course Avenir 1
1^{er} : Adam MONFROY et Rémy ANTOINE

Course Avenir 2
2° : Robin et Valentin DAMMAN - 3° : Germain LESTAVEL et Aurélien BATAILLE

Course Découverte adulte
(28 participants)
15° : Véronique BOUQUET et Marianne DELHOMMEZ (1^{ères} féminines)

Course Sprint Adulte (45 équipes)
23° : Maïté LECOUTY et Corinne CAULIER (1^{ères} féminines) - 3° masculins : Renaud SAISON et Victor LIONET.

Le club a atteint les 100 licenciés (dont 35 jeunes de 7 à 14 ans) pour la nouvelle saison 2010/2011. L'école de triathlon a été labellisée 2 étoiles en 2010.

Renseignements
www.vatriathlon.com



Venez fêter Noël autrement

Téléthon Equitation le 4 décembre

Diverses animations les 11 et 12 décembre

Chiens de traîneaux les 18 et 19 décembre

Présence du Père Noël

Vente de crêpes, gaufres, brioches, ...

et bien d'autres surprises le mercredi et le week-end!

oxylane campus
4 boulevard de Mons
59650 Villeneuve d'Ascq
03.20.19.84.12

Partenaires de l'événements:

DECATHLON, inquest, [Logo], [Logo], ATAOs, LudiGym, sporteezy, FITKIOSK