

CONCOURS PHOTO 2018



Lieux insolites d'ici ou d'ailleurs

POUR PARTICIPER

Concours ouvert à tous.
3 photos maximum / Dimension 20X30 cm.
Déposez vos photos (avec vos coordonnées ou dès) à l'accueil de la mairie
avant le 9 novembre 2018

Remise du prix lors des Gourmandises culturelles dimanche 18 novembre

Règlement et conditions sur www.chambourcy.fr



JUDO

Osez le judo !

Que vous soyez jeune, très jeune même, car les enfants à partir de 4 ans peuvent pratiquer ce sport, ou moins jeune, et là, nous n'avons pas de limite d'âge, la section judo vous accueillera avec plaisir !

Le Judo Club de Chambourcy s'adapte à vos aspirations. Judo loisir ou compétition, chacun saura trouver son équilibre dans les enseignements de Florian et Philippe nos deux dynamiques professeurs.

L'entraînement type (2 fois par semaine pour les plus assidus) commence par le salut rituel au professeur, puis un échauffement et une remise en forme physique, suivis par une partie technique au cours de laquelle sont enseignées de nouvelles techniques de combat debout ou au sol. Viennent ensuite des oppositions et des mises en pratique et enfin le salut, pour remercier le professeur de son enseignement, qui clôture l'heure et demie du cours.

Le judo permet de retrouver une grande forme physique mais également mentale par la concentration et la

maîtrise que ce sport exige. C'est une opportunité pour découvrir rapidement des moyens efficaces d'auto-défense. Le judo dispose d'une large palette de techniques qui vont des projections aux immobilisations, en passant (uniquement à partir d'un certain âge) par des clefs et des étranglements. Chaque technique a été longuement façonnée par les grands maîtres japonais, principalement par Jigoro Kano le fondateur du judo. Celui-ci a transformé le ju-jitsu, techniques de combats à mains nues des samourais en discipline alliant le corps et l'esprit. Le principe du judo est d'utiliser la force de son adversaire. Jigoro Kano s'est inspiré de la fine branche du cerisier qui ploie pour se débarrasser de la neige tandis que des branches plus rigides finissent par se briser. Ainsi, notre discipline est



accessible à tous et elle se conjugue très bien au féminin. Un bon judoka n'est pas celui qui fait parler sa force mais celui qui fait le geste juste au moment opportun. L'ambiance au sein du club est agréable et familiale. N'hésitez pas à faire une séance d'essai en notre compagnie. Nous vous fournirons l'équipement nécessaire pour votre première fois. Vous verrez, sur les tatamis on se fait des tas d'amis.

■ ASMC - Section Judo

Sport Santé pour le bien-être

Inscrivez-vous au Sport Santé pour le bien-être : bénéfice assuré !

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

L'activité physique protège votre santé :

- Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle
- Elle diminue le risque de développer certains cancers
- Elle diminue le risque de diabète de type 2
- Elle diminue le risque d'ostéoporose
- Elle limite la prise de poids
- Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le bon cholestérol

L'activité physique améliore la condition physique:

- Elle augmente la force musculaire
- Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination
- Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires
- Elle aide à lutter contre le mal de dos
- Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge

L'activité physique permet d'être en forme :

- Elle améliore la qualité de vie
- Elle favorise la résistance à la fatigue
- Elle diminue l'anxiété et la dépression
- Elle aide à se relaxer et à être plus détendu
- Elle améliore la qualité du sommeil

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORISE LES RENCONTRES ENTRE AMIS ET LES ACTIVITÉS EN FAMILLE.

Référent Sport Santé de l'ASMC

Nathalie Persehaye :

06 07 48 36 33

sportsante@asm-chambourcy.fr



TENNIS

C'était presque Roland Garros, le soleil en plus...

Samedi 30 juin les adhérents du Tennis se sont retrouvés pour fêter la fin de saison.



Pour commencer l'échauffement, les adultes se sont affrontés au cours de doubles surprise (matchs courts de 15 minutes qui permettent de rencontrer plusieurs équipes adverses).

En fin de matinée, regroupement autour de notre «central» afin d'encourager les finalistes du tournoi interne Adultes organisé par l'un de nos enseignants, Maxime : 70 adultes, hommes et femmes, s'étaient inscrits mais d'élus, il n'y en eut qu'un(e) seul(e). Chez les femmes, Margaux Maurin (classée 30) l'a emporté face à Florence Busseau

(30/3) par 6/2 6/1. Quant aux hommes, c'était une rencontre choc entre les 2 autres enseignants du club, Frédéric Philibert (15/1) qui s'est incliné face à Alexandre Aloizos (15) par 6/3 6/1 (également lauréat du tournoi Open de Chambourcy - 130 participants). Toutes ces victoires, ainsi bien sûr que celles de toutes les équipes Hommes et Femmes maintenues dans les interclubs, se sont dignement fêtées autour de quelques grillades, avant de passer au tour de trois excellents joueurs d'une vingtaine d'années, venus faire vibrer tous les spectateurs devant une démonstration de leurs talents : Maxime Petel (meilleur classement à (-15) - allongé à droite sur la photo) qui a joué Roland Garros Junior et qui a été classé 900^e à l'ATP, s'est mesuré à William Mottet (0 - ancien champion de France minime) et Lucas Lesœur (0 - à gauche sur la photo).

Même l'échauffement laissait rêveur ! Après cette animation de haut niveau, les 50 enfants participant à la fête se sont pris au jeu et ont affronté Maxime et Lucas au cours de quelques échanges ludiques. Enfin, ont été décernées les récompenses du tournoi interne Jeunes qui a vu couronner Arthur Devroede (30/2) chez les 11/12G en battant Samuel Hourtolou (30/2) 6/3 7/6, Léo Crozet (15/5) bat Paul De Pampelonne (30/1) 6/1 6/0 en 13/14G, et chez les 15/18G, François Enouf (15/5) bat Emeric Dabas (15/4) 6/1 7/5. De beaux souvenirs, une bien belle journée, qu'il ne tient d'ailleurs qu'à vous de venir vivre avec nous ! Le tennis peut se commencer dès 4 ans (mini-tennis) et il n'y a pas d'âge pour s'arrêter !

■ Sophie Vares - ASMC - Section Tennis

Basket, une saison 2017-2018 à la hauteur !

Le Club de basket a une nouvelle fois été à l'image des activités portées par l'ASMC : faire du sport pour s'amuser, dans une ambiance familiale, et participer aux compétitions pour faire partie des meilleurs clubs des Yvelines. Ce fut le cas avec les deux équipes 1 Seniors (filles et garçon). Même si les garçons qui étaient cette année en Excellence, ont eu beaucoup de difficulté en championnat (le maintien dépendra des résultats de la région), ils ont atteint pour la 3^e fois en 6 ans, la finale de la coupe des Yvelines Germond. Même si

cette finale a été perdue, c'est déjà un bon résultat. Cette année, ce sont les filles qui ont le plus brillé, avec une 2^e place en championnat, et seulement trois défaites dans l'année. Elles accèdent à l'Excellence départementale l'année prochaine. Félicitations ! Si l'équipe garçon se maintient, nous aurons deux équipes qui évolueront au plus haut niveau départemental en 2018/2019, ce qui serait assez exceptionnel pour une petite ville comme Chambourcy.

■ ASMC - Section Basket



AÏKIDO

Retour sur le stage de fin d'année de l'Aikido enfant

Le dimanche 3 juin 2018 avait lieu le traditionnel stage enfant de fin d'année.

Le dimanche 3 juin 2018 avait lieu le traditionnel stage enfant de fin d'année. Cette année c'est la section Aikido de l'ASMC qui était chargée de l'organisation. Autour de Jean-Pierre Fillault, expert comptant près de 50 années de pratique et de Thomas Tessier, enseignant au club de Chambourcy, ce sont près de 40 enfants qui se sont retrouvés sur les tatamis du dojo du gymnase G. Galienne. Pratiquants de tous niveaux et de tout âge (entre 5 et 14 ans) provenant des clubs de Bû, Montigny et Chambourcy, les enfants ont pris part aux deux cours d'1h30 qui leur étaient proposés (un le matin et un l'après-midi). Ainsi ils ont eu l'opportunité de se rencontrer et de pratiquer les mouvements d'Aikido ensemble dans l'esprit souhaité par le maître fondateur Morihei UESHIBA à savoir un esprit de fraternité et d'ouverture aux autres. A noter que pour la toute première fois, les enfants ont eu droit à un cours sur le maniement du bokken (sabre japonais en bois) généralement réservé aux

adultes. Cela a été rendu possible de par la qualité d'écoute et le sérieux des enfants, qu'il convient de souligner, ce jour-là. Unanimement apprécié par les enfants, ce stage leur laissera sans aucun doute de très beaux souvenirs ! Le midi tous les enfants et encadrants ont pique-niqué dans le parc et à 16h un goûter était également organisé. L'année prochaine c'est le club de Chambourcy qui rendra visite aux enfants des clubs

alentours ! Pour rappel, l'Aikido est un art martial japonais non-violent et qui vise à unifier les êtres humains plutôt que de les diviser. C'est un art de paix qui accompagne aussi bien le développement des enfants que celui des adultes.

■ ASMC - Section Aikido



Fête du sport 2018

LA PREMIÈRE ÉDITION DE LA FÊTE DU SPORT AURA LIEU DU 21 AU 23 SEPTEMBRE 2018.

Elle a pour objectif de susciter chez les citoyens l'envie de pratiquer une activité physique et sportive régulière. L'opération a vocation à être renouvelée chaque année et doit ainsi permettre aux publics les plus éloignés du sport de découvrir de nouvelles disciplines. De nombreux comités régionaux et ligues, les comités départementaux et districts

mais également les associations sportives scolaires ainsi que les clubs et associations affiliés à une fédération sportive sont invités à mettre en place des démonstrations et initiations gratuites de leur discipline sur une des 12 îles de loisirs de la Région.

Retrouvez les événements organisés près de Chambourcy (Saint-Germain-en-Laye, Poissy et ailleurs en Yvelines) : découverte du fitness, initiation à l'escalade, au handball, parcours de tire à l'arc...

Consultez le programme : www.cnds.sports.gouv.fr/fetedusport

www.sports.gouv.fr/fetedusport