

## SPORT SANTÉ

## Un succès qui ne se dément pas !

C'est reparti pour une année ! L'équipe presque au complet a renouvelé son adhésion au Sport Santé et c'est près de 10 nouveaux inscrits qui y ont été accueillis chaleureusement !

Au programme, toujours 1,5h de marche nordique avec Samuel Epie, jolies balades dans les alentours de Chambourcy où tout un tas de petites causettes s'entreprennent ...

1,5h de Hatha Yoga le mercredi matin, avec Christine Guilloux, notre sage, qui aide chacun à prendre conscience de son corps, à travailler son équilibre et sa souplesse, dans la détente et la bienveillance.

1h de renforcement musculaire le jeudi matin, avec Nicolas Giraud, qui avec des circuits training permet le travail des muscles, de l'équilibre, de la force pour aider au bon maintien, à la lutte contre les chutes ...

Cette année, en plus de l'activité physique, des rendez-vous seront proposés avec une nutritionniste, des ateliers cuisine entre adhérents, ou bonnes recettes et petits conseils seront échangés. Et nous avons encore plein d'idées à vous faire partager !

Nous allons nous efforcer de vous



faire adopter les 2 principes que sont une activité physique régulière et une alimentation saine et équilibrée pour jouir d'une bonne forme.

Alors c'est décidé on prend soin de soi ! Vivre mieux c'est bien ... vivre bien, c'est mieux !

**Renseignements :**  
sportsante@asmchambourcy.fr  
06 07 48 36 33

■ **Nathalie Persehaye - ASMC - Réfèrent Sport Santé**

## UN TITRE DÉPARTEMENTAL POUR LA SECTION CHAMBOURCY PÉTANQUE



Le 23 septembre dernier sur les terrains de Rambouillet, **Matthieu QUERE** est sacré Champion départemental de pétanque en tête à tête. Il a bravé la météo pour obtenir ce titre.

L'ASM Chambourcy Pétanque a le vent en poupe cette saison : deux équipes qualifiées au championnat départemental, un classement points fédéral qui place le club en milieu de tableau au niveau départemental et maintenant, ce titre de champion départemental 2018 en tête à tête.

Voilà une section pétanque qui progresse !

Bravo à tous pour ces résultats.  
ASM Pétanque

## BASKET

Une nouvelle saison vient de commencer et toutes les catégories sont inscrites en compétition.

Les inscriptions ont été nombreuses cette année. Toutes nos catégories sont complètes, hormis celle des U16/U17 qui peut encore accueillir quelques personnes.

Pour cette saison sportive, les deux équipes Seniors I (Filles et Garçons) évoluent en pré-région. Ce qui est un très bon niveau pour une petite ville comme Chambourcy, mais cela a aussi des contraintes.

Notamment pour les féminines, qui sont dans l'obligation d'inscrire en Championnat, dans les semaines à venir, une équipe jeune. Nous devons donc ouvrir une catégorie fille U12/13 (2008-2007-2006).

Si vous êtes intéressée, n'hésitez pas à nous contacter.

Coté résultats, les débuts sont difficiles, mais ce n'est que le début ...

■ ASMC Basket

## TENNIS

## Une reprise de haute volée !

C'est reparti pour une nouvelle saison tennistique pleine de changements prometteurs, pour les infrastructures comme pour les équipes.

La mise en chantier du nouveau club house, tant attendue par nos adhérents, va permettre d'améliorer notre accueil. Ce bâtiment a été conçu pour recevoir les joueurs, les animations de la section, et abritera un vestiaire conforme au standard des clubs analogues au nôtre, bien utile lors de jeux en famille, entre amis, les entraînements, les tournois et rencontres par équipe.

Un changement à la présidence de la section : en effet Florence Maurin, appelée à d'autres fonctions professionnelles cède la présidence à Thierry Giraud. Nous remercions Florence qui a assuré ce mandat à la tête de la section avec implication et dévouement pendant plusieurs années. Nous présentons nos vœux de réussite à Thierry pour que se poursuive avec enthousiasme cette belle aventure conviviale, ludique et sportive.

Nos enseignants de qualité sont bien entendu toujours là pour vous apprendre les bases de ce jeu si vous êtes débutant, et progresser si vous êtes plus expérimenté. Ils organisent les stages jeunes pendant les

vacances scolaires ainsi que les tournois interne et open.

L'équipe des bénévoles, qui à cette occasion s'est bien étoffée, a comme à l'accoutumée rempli sa mission d'information des adhérents, de traitement des inscriptions et de préparation des animations. Les membres du bureau vous accueillent les samedis matin de 10h à 12h et répondront à toute demande d'information, ou simplement partageront un café.

Les différentes équipes vont retrouver le plaisir de la compétition. Et afin de susciter des vocations chez nos plus jeunes joueurs et offrir des possibilités de progression aux plus prometteurs, des joueurs bien classés ont été recrutés dans l'équipe première Sénior, avec pour objectif d'affronter les équipes de niveau national.

Les dates des différents événements seront précisées dans les prochaines éditions, les travaux du club house pouvant impacter le calendrier des activités de fin d'année. Alors, prêts à jouer ?

■ **Jean-Claude Persin - ASMC Tennis**



## JUDO

## Et pourquoi pas le judo ?

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive qui associe plaisir et remise en forme : le judo répondra à vos attentes.

En effet, sport olympique tant féminin que masculin, le judo est un sport sain et complet : il demande une forte coordination du corps et de l'esprit, il se pratique à tout âge et malgré sa classification en sport de combat, il requiert davantage de souplesse et de concentration que de force.

Dans notre club de Chambourcy, on peut le pratiquer comme on aime, en compétition ou en amateur. Deux fois par semaine, le mercredi et le vendredi, en compagnie de sympathiques partenaires toujours ravis de partager leur savoir, vous progresserez sur la voie de la souplesse. Notre sensei, le professeur, s'adaptera à vos attentes et sous son enseignement, vous pourrez devenir un compétiteur aguerris ou renforcer votre assurance en toutes circonstances.

Car le judo est avant tout une discipline

prônant un code d'honneur que tout judoka se doit de respecter au quotidien. Les valeurs sont l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et la politesse. Une conduite qui vise à respecter l'harmonie de chacun tout en se forgeant une éthique solide. C'est le Shin Gi Tai, les trois concepts indissociables, piliers des arts martiaux japonais : la force morale, la maîtrise technique, et le corps. En sus de ces principes traditionnels, on peut ajouter une prédisposition à célébrer les passages de ceintures ou les joyeux événements...

Petit, grand, maigre, enveloppé, jeune, moins jeune... vous hésitez encore ? Alors venez donc tester notre discipline, nous



vous prêterons un judogi pour l'occasion. À bientôt sur les tatamis !

■ ASMC Judo