

TENNIS

L'enseignement du tennis, un fond... de court !

Au tennis comme dans les autres disciplines, une bonne formation permet de profiter pleinement des bienfaits de ce sport.

Au tennis comme dans les autres disciplines, une bonne formation permet de profiter pleinement des bienfaits de ce sport. Trois enseignants expérimentés sont là pour assurer cet enseignement.

Leur rôle d'animation de l'école de tennis est primordial pour la formation des enfants. Ils assurent aussi l'initiation et le perfectionnement des adultes en cours collectifs, ainsi que les entraînements des équipes. Ces cours ont une dimension sportive et éducative. L'école de tennis permet aux enfants d'acquiescer adresse et coordination, favorise leur socialisation, dans le respect des autres, et améliore leur autonomie. En plus du développement de qualités mentales propres à ce sport individuel, il se pratique aussi en équipes, représentant le club. Cet apprentissage et la compétition incitent au dépassement de soi et à l'envie d'évoluer.

Pour les enfants de moins de 12 ans, c'est le cadre de la « Galaxie tennis » qui est appliqué.

Les objectifs de cet apprentissage pour les enfants sont :

- Leur donner le plaisir de jouer et de s'amuser, de taper dans une balle de tennis, de manier une raquette, et de faire des échanges entre eux.

- Leur apprendre à faire un match, savoir compter les points, jouer des coups droits, des revers, des services, des volées, des smashes, savoir quand et comment monter au filet, lifter, slicer... augmentant leur motivation et leur donnant envie de progresser.

- Développer les valeurs sportives et éducatives.

- Adapter les terrains de jeu pour faciliter l'apprentissage et une pratique autonome. Des conditions progressives concernent les terrains, les balles et les raquettes. Elle rend l'apprentissage plus facile, plus ludique donc plus rapide quel que soit l'âge des enfants.

- Des journées jeu et matchs qui permettent de mettre en application les apprentissages au fur et à mesure des séances.

- Le changement de terrain est conditionné par des critères technique, tactique, comportemental et arbitral, validés par l'enseignant.

Les enseignants doivent eux aussi maintenir leur niveau de compétence.

Par exemple Maxime Carrier est actuellement en formation du Diplôme d'Etat, de la jeunesse et du sport (DEJPS) pour une durée de 12 mois.

Cette formation lui permettra de



Maxime Carrier

se perfectionner dans le métier qui correspond à sa passion, en alternance entre le travail au club et la formation en centre afin de développer ses compétences techniques, pédagogiques et relationnelles pour nos adhérents jeunes et adultes. Elle conduit aussi à un élargissement des compétences : enseignement, animation, entraînement mais aussi organisation et management. Enfin, l'acquisition des outils et techniques de filmage et montage vidéo. Pour la section, cela permet de développer son potentiel pédagogique, d'améliorer l'offre de service et de développer de nouveaux projets.

C'est un important investissement pour l'avenir.

■ Jean-Claude Persin - ASMC - Section tennis

SPORT SANTÉ

VOTRE SANTE VOUS APPARTIENT ALORS PRENEZ EN SOIN

Le Sport Santé pour le Bien Etre de l'ASMC continu sa route

Le champ des activités proposées dans le cadre de cette section s'élargit.

Le 12 novembre dernier, nous avons accueilli, Elodie Bouyge, nutritionniste à Chambourcy, pour une intervention pédagogique sur la Nutrition. Deux autres interventions sont prévues dans l'année.

Règles alimentaires et diététiques, choix des aliments, repas équilibrés tous ces thèmes seront abordés au fil des séances. En plus d'une activité physique régulière (4 heures vous sont proposées par semaine) une bonne hygiène de vie et une bonne

alimentation sont indispensables au maintien d'une bonne santé.

Marche Nordique, Hatha yoga et renforcement musculaire se déroulent dans la bonne humeur et à votre rythme.

Nous prenons soin de vous !

Vous hésitez encore ? Parlez-en à votre médecin.

Prenez contact au 06 07 48 36 33 ou sur sportsante@asm-chambourcy.fr et venez faire un essai.

MANGER BOUGER C'EST LA SANTE

■ Nathalie Persehaye - ASMC - Référent Sport Santé



PÉTANQUE

La pétanque en tripléte

Le 18 novembre dernier s'est déroulé sur les terrains de la Châtaigneraie de Chambourcy un tournoi fédéral de pétanque en tripléte.

41 équipes, représentant une trentaine de clubs du département ont investi nos terrains de 14h à 22h30 bravant ainsi un froid avoisinant les 2° sous la houlette de Monsieur Louis SALVATOR, arbitre et Président du comité départemental de la Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal (FFPJP).

Les 123 joueurs se sont disputés une victoire emportée par le club de Chatou pour le concours A et par le club de Versailles concernant le concours B.

Accompagnée d'un barbecue, de café et de

vin chaud, cette rencontre sportive a réjoui les participants, les personnes venues les voir jouer ainsi que l'organisateur : la section pétanque de Chambourcy.

Au vu du succès de cet évènement, le Président de la section pétanque a bien l'intention de renouveler cette expérience en organisant d'autres rencontres sur nos terrains pour l'année à venir.

Il tient également à remercier pour leur générosité, «VAUBAN Automobile», «AGRIVERT», «CARREFOUR» ainsi que tous les commerces de Chambourcy notamment notre boulangerie et Robin Coiffure pour l'affichage de cette rencontre, sans oublier la mairie de Chambourcy pour son soutien logistique.

■ ASMC - Section pétanque



Stage Multisports pendant les vacances de février 2019

A destination des enfants de 6 à 13 ans

DU 25 FÉVRIER AU 8 MARS 2019 DE 10H À 17H (DU LUNDI AU VENDREDI)

Renseignements et inscription auprès de Samuel Epié :

01 39 79 18 31

epiesamuelasmc@hotmail.fr

AIKIDO

Vive l'Aïkido en famille !

Une belle fin d'année 2018 où les adhérents du club de Chambourcy ont eu l'occasion de célébrer Noël avant l'heure !

Une belle fin d'année 2018 où les adhérents du club de Chambourcy ont eu l'occasion de célébrer Noël avant l'heure ! Le dimanche 09 décembre 2018 les enfants ont été invités au Club de Montigny le Bretonneux à partager un beau moment de pratique, goûter et petits cadeaux, avec les enfants des clubs de Montigny, Bû et du Mesnil Saint-Denis ; cours dirigé par le Père Noël lui-même !

Les adultes n'étaient pas en reste puisque les 15 et 16 décembre avait lieu à Bû le traditionnel stage de Noël où se retrouvent les pratiquants de ces mêmes clubs. Deux jours intenses entre pratique et convivialité : cours traditionnel d'Aïkido, échange de cadeaux et dîner de Noël, concert de musique rock et country, nuit sur le tatami, cours de bokken (sabre japonais en bois)...

Nous avons démarré l'année 2019 avec

autant d'enthousiasme puisque nous avons accueilli le samedi 26 janvier parents et enfants ensemble sur le tatami. Un joyeux moment d'échange en famille où découverte et plaisir de la pratique étaient réunis sous la forme d'une démonstration de 30 minutes suivie d'un cours partagé. Nous avons clôturé cette belle journée par la dégustation de galettes des rois et autres gourmandises !

Pour rappel, l'Aïkido est un art martial japonais non-violent 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.

Sans compétition, il permet de canaliser et guider la force de l'adversaire sans violence et permet ainsi de faire face à tous types d'adversaires quel que soit sa taille ou son poids.

Il est donc adapté à tous les membres de la famille.

Les portes du Dojo sont ouvertes tout le mois de janvier aux personnes qui souhaiteraient venir essayer : les mardis et jeudis, cours enfants de 18h10 à 19h10, cours adultes de 19h20 à 20h35.

Nous recevrons prochainement à Chambourcy Roland Gilabel, 6e Dan d'Aïkido, pour un stage les 16 et 17 février 2019.

Renseignements : Thomas Tessier 06 73 42 07 09 /aikidochambourcy@yahoo.fr

Merci à tous les participants pour ces très beaux souvenirs et bienvenue à tous pour en construire de nouveaux !

■ Pascale Peters - ASMC - Section aikido

