

Chambourcy

Actualités

Mars - avril - mai 2021



**35HA BIO
LANCEMENT
DES TRAVAUX !**

p.16

DOSSIER

Évolution de la
taxe foncière p.10

ZOOM SUR

Tous unis contre
la COVID p.14

ÉVÉNEMENT

Exposition
«Correspondances» p.23

TERRE 2024 DE JEUX

Sport...

CHAMBOURCY, TERRE DE JEUX 2024 !



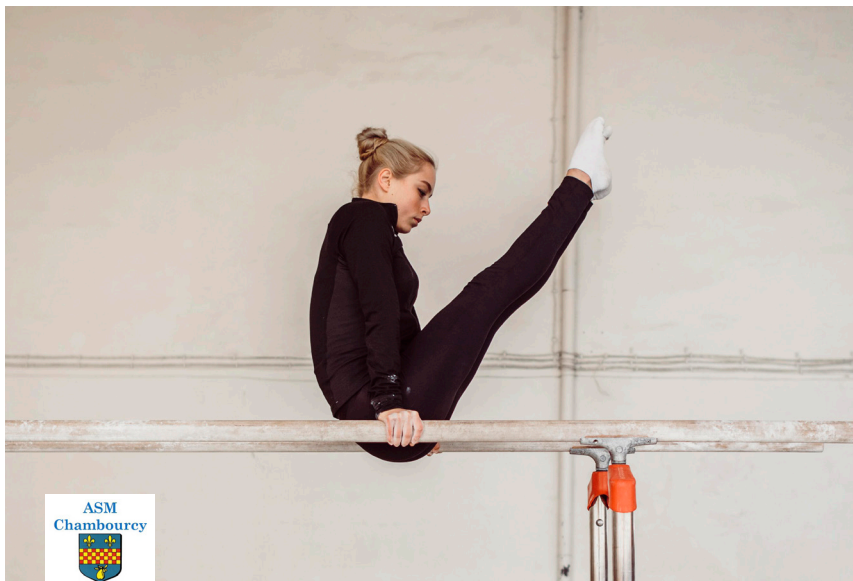
Chambourcy rejoint officiellement la communauté « Terre de Jeux 2024 » !

En 2024, la France organise le plus grand événement sportif de la planète, et Chambourcy participera à cette fête exceptionnelle ! Dès aujourd'hui et jusqu'en 2024, le label « **Terre de Jeux 2024** » propose à tous les territoires de France de participer aux temps forts des futurs **Jeux Olympiques**. Ce dernier est attribué aux collectivités qui sont proactives au développement du sport auprès de leurs habitants et qui souhaitent prendre part à la **dynamique** impulsée par les Jeux Olympiques.

Un label que notre ville a, après candidature, obtenu ! En effet, sur les trois objectifs cités par le comité d'organisation : «partager les émotions du sport», «mettre plus de sport dans le quotidien des habitants», «animer et faire grandir la communauté des **passionnés** des Jeux Olympiques», notre ville a déjà engagé de nombreuses actions, que le label « Terre de Jeux 2024 » vient mettre en valeur et renforcer.

Pour Chambourcy, ce label est le début d'une **nouvelle aventure**. Notre ville va pouvoir partager ses bonnes pratiques, faire vivre à ses concitoyens des **émotions uniques**, leur permettre de **découvrir des sports** et, in fine, donner une visibilité exceptionnelle à ses actions grâce au coup de projecteur unique des Jeux Olympiques.

GYMNASTIQUE AUX AGRÈS L'ENTRAÎNEMENT CONTINUE !



Quelles perspectives pour les 3 prochains mois au sein de la section gym aux agrès de l'ASMC ?



Comme beaucoup d'autres clubs, la section gym agrès de l'ASMC est au ralenti, conséquence de la crise sanitaire que nous traversons.

ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ

Fermeture des gymnases ? Qu'à cela ne tienne ! Les coachs s'adaptent et maintiennent les entraînements. Bien sûr, pas d'entraînement sur les équipements mais grâce à l'application **Zoom**, tout est possible : échauffement articulaire, musculation, souplesse/étirement, placements gymniques, travail des pivots, sauts, ATR (appui-tendu-renversé) en supplément pour les compétitrices... et bien d'autres.

De beaux programmes pour conserver la **convivialité** nécessaire au sein des groupes, pour garder la **motivation** même à distance et surtout, pour entretenir un super **tonus musculaire** qui permettra une reprise rapide pour les plus assidues.

ET LES COMPÉTITIONS ALORS ?

Certes, le **championnat Départemental** qui devait avoir lieu le 31 janvier

2021 a été annulé faute d'entraînement aux agrès, il reste cependant, d'autres compétitions :

- la **coupe des Yvelines** les 20 et 21 mars 2021,
- le **championnat et la coupe de Zone** les 27 et 28 mars 2021,
- le **championnat Fédéral** par équipes les 22 et 23 mai 2021 (si les équipes sont qualifiées aux épreuves des 27 et 28 mars 2021),
- la **coupe de Zone initiation 1 et 2** les 29 et 30 mai 2021

Croisons les doigts pour que ces dates soient maintenues ! En attendant, une chose est certaine, toutes les gymnastes, petites et grandes, attendent avec **impatience** d'enfiler à nouveau leur justaucorps pour représenter Chambourcy et remporter une moisson de **coupes** et **médailles**, comme les années précédentes.

SPORT SANTÉ POUR LE BIEN-ÊTRE

*La pandémie ? Oui et alors ?
Tout s'arrête... tout reprend... puis tout s'arrête à nouveau... pas de soucis, le Sport Santé s'adapte à la situation !*



Cours en visio ou en présentiel à l'extérieur, pour le sport santé, rien ne s'arrête ! Afin de maintenir un bon niveau de sa condition physique, la pratique d'activités sportives est **impérative**. Elle permet d'améliorer ses **performances**, de prévenir certains problèmes de santé, de limiter la sédentarité ou le risque de dépression...

MARCHE NORDIQUE

En petits groupes avec la météo comme allié, accessible au plus grand nombre, la marche nordique est l'une des disciplines du sport santé. Elle est source de **nombreux bienfaits** et est aussi l'occasion de faire le plein de **nature** et d'**énergie**. Quelle joie de se retrouver pour discuter en déroulant les kilomètres !

YOGA PAR ÉCRANS INTERPOSÉS

Bien dans sa tête et bien dans son corps, voici la devise ! En ces périodes compliquées il est important de se recentrer sur soi et être à l'écoute de son corps. Le

sport santé propose ainsi le yoga qui agit sur le corps et l'esprit ; on améliore sa souplesse, on maintient sa condition physique et on réduit le stress et l'anxiété qui envahissent notre quotidien.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le sport santé propose également le renforcement musculaire au choix, en visio ou en présentiel en extérieur (selon la météo).

Ne rien lâcher, avoir le courage de se connecter, de se retrouver même s'il fait un peu froid, se motiver les uns les autres. A la maison : une chaise, un balai,

une bouteille d'eau, toute votre concentration et c'est parti !

L'activité physique régulière est votre meilleure alliée pour votre santé physique, mentale et sociale. **Alors plus d'excuses !** Il faut bouger (au moins 30 minutes par jour) c'est indispensable ! Le **Sport santé** pour le **bien être** est là pour vous faire du bien. Vous serez plus fort grâce au **sport** !

Renseignements :

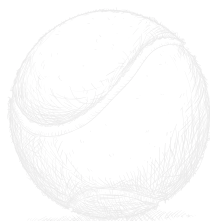
Nathalie Persehaye
06 07 48 36 33

sportsante@asm-chambourcy.fr

TENNIS, 2021... LE REBOND ?



Le tennis résiste à la pandémie! Il est temps de pratiquer à nouveau et de venir se défouler. Pratiqué en extérieur, les courts n'attendent que vous.



Les conditions sanitaires de l'année passée n'ont pas permis de pratiquer des activités sportives autant que nous l'aurions souhaité. Bien que d'autres aspects de la pandémie aient été plus importants voire plus dramatiques, le côté ludique de la pratique du tennis a quelque peu permis de sortir de la morosité ambiante.

Ainsi, la section tennis de l'ASMC, dans un effort permanent d'adaptation aux règles, créneaux, contraintes et restrictions imposées par la pandémie, a pu poursuivre, la pratique de son sport. Si la section espérait cette année reprendre une activité « normale », le sort en a malheureusement décidé autrement.

Si la Covid-19 est virulente, le virus du tennis l'est encore plus: toute l'équipe est prête et impatiente de remplir pleinement sa mission, les structures étant maintenues opérationnelles, tout est donc **prêt pour une reprise intensive**. Comme à son habitude l'ASMC tiendra informés les intéressés de l'évolution des possibilités via ses médias habituels (site balle jaune, mails...).

A bientôt sur les courts.

Renseignements :
www.asmcchambourcy.fr

STAGES SPORTIFS

STAGE MULTISPORTS (6-13 ANS)

Du 19 au 23 avril et
du 26 au 30 avril de 14h à 17h

Tarifs: 120€ pour la semaine de 5 journées complètes et 70€ la semaine en ½ journée

Inscriptions : De 10h à 13h et de 14h à 17h

Préinscription obligatoire :

Samuel :
epiesamuelasmc@hotmail.fr
animateursportif@asm-chambourcy.fr/
01 39 79 18 31
Détail sur www.asmcchambourcy.fr

STAGE DE FOOTBALL CATÉGORIES U7 À U15)



Du 19 au 23 avril 2021 de 9h à 17h

Stage encadré par les éducateurs de la section football. Technique, jeux de ballons, matchs, tournoi

Tarif : 160€ pour la semaine
Inscription et informations :
foot@asm-chambourcy.fr

STAGE TENNIS JEUNES

De 10h à 12h et/ou de 14h à 16h

Pour les vacances d'avril, des stages de tennis enfants seront proposés par l'ASMC. Les dates précises seront communiquées ultérieurement.

Informations et inscriptions :
Alexandre Aloizos
06 03 56 89 67