



Dans ce numéro :

Edito	1
CNDS 2019	2/3
Conseillers techniques sportifs	3/4
733	4/5
Comment les médecins de l'INSEP soignent nos champions	5/6/7
80% des Français veulent voir plus de sport féminin à la télé	7
L'Activité physique doit être intégrée le plus tôt possible dans le parcours de soins des malades chroniques	8
Libérer des après-midi des élèves pour faire du sport	9
Paris Ville sportive	9/10
Alcool et sport : les frères ennemis !	10/11/12
Le marathon olympique de Paris 2024 sera ouvert aux amateurs	12
Pas de JO 2024, mais un bel avenir pour le wakeboard à Choisy	12
La Nuit du Sport 2019	13
Formation Sport Santé	14
Fiche d'inscription formation	

Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Val-de-Marne, est maintenant installé au 16 avenue RASPAIL à GENTILLY, et comme toujours il continuera à représenter tous les Comités Départementaux qu'ils soient Olympiques ou non olympiques. C'est important de le préciser pendant cette période où la nouvelle gouvernance du Sport et les financements associés pourraient sanctionner certaines fédérations.

D'ailleurs, vous avez pu le constater, le CNDS 2019 sera une cuvée particulière. Pour schématiser, elle sera partagée entre les fédérations « volontaires » qui pourront répartir eux-mêmes les montants (quelle fédération ? de quelle manière administrative ?) ou la DR/DDCS (à partir de que date ? Pour quelle date ?). Aujourd'hui, nous vous recommandons de vous rapprocher de votre fédération afin de savoir si au 1^{er} mars 2019, elle a fait acte de candidature pour répartir elle-même le « CNDS 2019 » auprès de ses clubs. Vous saurez au moins, si vous devrez passer par un dépôt en ligne via compte-asso ou si vous devrez attendre le processus propre à votre fédération.

Face à cette situation compliquée, pour exprimer vos craintes, ce qui vous préoccupe pour l'avenir du sport, et formuler vos idées, nous vous avons mis à disposition il y a quelques semaines un cahier de doléances pour que tous les sportifs du Val de Marne puissent s'exprimer. Dans cette continuité, le 11 mars 2019 à 19h, nous organiserons un débat sur l'avenir du sport que vous souhaitez et j'espère que vous serez très nombreux à venir débattre à la maison des syndicats à CRETEIL.

Il ressort néanmoins que la communication et la connaissance de notre action par l'ensemble du public sont encore trop méconnues. Paradoxalement, nous n'avons jamais été aussi présents dans les diverses réunions du territoire qui se multiplient et si notre rôle, nous voulons le penser, est reconnu par les partenaires institutionnels, il est encore à améliorer pour les clubs.

Toutefois soyez assurés que nous continuerons à défendre et servir vos intérêts et n'hésiterons pas à revenir vers vous lorsque nous aurons de nouvelles informations.

W.L

CNDS 2019

Le dernier conseil d'administration du Centre National de Développement du Sport (CNDS) avant son transfert au sein de la nouvelle Agence Nationale du Sport, s'est tenu le mardi 19 février au siège du Comité National Olympique et Sportif Français à Paris. Au cours de cette réunion présidée par Arielle PIAZZA à laquelle siégeaient la ministre des Sports Roxana MARACINEANU et ses équipes, le président du CNOSF Denis MASSEGLIA et la présidente du CPSF Marie-Amélie LE FUR, les représentants des collectivités territoriales (AMF, ARF...) et des parlementaires, des mesures structurantes au profit du développement des pratiques ont été votées à l'unanimité.

Ces décisions qui concernent l'emploi sportif, les équipements et le soutien aux associations sportives assurent une continuité d'engagement de l'Etat en faveur du sport dans les territoires pour un budget total de 160 millions d'euros en 2019. Conformément à l'esprit partenarial de la future Agence Nationale du Sport, ce budget a été discuté avec les acteurs du monde sportif permettant d'aboutir à un vote à l'unanimité de chacune des délibérations.

Programme Emplois – 55 millions d'euros

L'intégralité des emplois financés par le CNDS en 2018, soit 5070 emplois, est reconduite en 2019 pour un budget de 55 millions d'euros. Ces emplois permettront notamment de soutenir le maintien de 1.000 éducateurs sportifs dans les Quartiers Prioritaires de la Ville.

Programme Equipements – 32 millions d'euros

Le conseil d'administration a validé un budget de relance du programme Equipements d'un montant de 32 millions d'euros qui permettra d'accompagner la rénovation et la construction d'équipements sportifs, en priorité sur les territoires carencés et ruraux. Ce budget prévoit une ligne spécifique de 7 millions d'euros pour les équipements sportifs ultramarins et corses ainsi qu'une enveloppe de 2 millions d'euros pour la mise en accessibilité des équipements sportifs au bénéfice des personnes en situation de handicap.

Part territoriale hors emploi – 60 millions d'euros

Quant à l'aide directe aux clubs, ligues et associations, le budget 2019 valorise pour la première fois la démarche d'autonomisation des Fédérations en capacité de présenter un Projet Sportif Fédéral (ou Plan de développement) opérationnel dès mars 2019.

Ainsi, 33,1 millions d'euros seront réservés aux clubs et structures déconcentrées affiliées à une fédération déjà dotée d'un Projet Sportif Fédéral.

Les Fédérations en capacité de construire un Projet Sportif Fédéral devront avoir déposé leur dossier de candidature avant le 1er mars 2019 au CNDS. Pour être validé, il devra répondre à trois critères :

- S'inscrire dans une logique de responsabilité sociale et environnementale permet-

tant de garantir le développement de la pratique du sport pour tous les publics, à tous les âges de la vie et sur tous les territoires.

- Etre établi de manière collégiale et en toute transparence au sein de la Fédération

- Avoir une grille de critères de répartition des aides équitables et transparents

S'agissant des clubs, et structures déconcentrées des fédérations dont le projet Sportif Fédéral ne sera finalisé que pour 2020, les financements seront, comme précédemment, répartis à hauteur de 24,1 millions d'euros par l'intermédiaire des délégués territoriaux au sein des services déconcentrés après examen lors d'une commission territoriale associant les différents acteurs.

Enfin, l'enveloppe spécifique de 3 millions d'euros pour le programme « J'apprends à nager » est reconduite mais elle s'adressera désormais aux enfants dès 4 ans conformément à la volonté de la Ministre de renforcer les primo apprentissages.

Rappel : 48% des élèves ne savent pas nager à l'entrée en sixième.

Ce dispositif sera bientôt renforcé, au sein de l'agence nationale du sport, par un plan de développement des piscines et notamment les bassins d'apprentissage dans les territoires carencés doté de 15 millions d'euros.

Part nationale – 9,4 millions d'euros

Parmi les autres mesures



votées, figurent notamment le fonds de soutien à la production audiovisuelle (1 million d'euros) qui permet de médiatiser des disciplines peu diffusées ou encore des mesures en faveur de l'innovation dans le sport (Liv labs

sports...) financées à hauteur de 2 millions d'euros sur appels à projets.

Pour le Val-de-Marne, un courrier concernant la campagne 2019 a été adressé par la Direction Départementale

de la Cohésion sociale en date du 25 février 2019. Il y est indiqué en conclusion qu' « aucune date de lancement de la campagne CNDS 2019 n'est encore connue à ce jour en Ile-de-France » ...

Conseillers techniques sportifs : le rapport qui complique le projet du gouvernement

Selon l'inspection générale de la jeunesse et des sports, le transfert de la gestion des CTS aux fédérations compliquerait grandement la préparation sportive des JO 2024 à Paris.

Arrêtez tout. C'est, en substance, le message de l'inspection générale de la jeunesse et des sports (IGJS) à son ministère en ce qui concerne le statut des conseillers techniques sportifs. Arrêtez tout ou, plutôt, cessez de vouloir bousculer cette « cheville ouvrière du sport français », sous peine de courir à la catastrophe lors des Jeux olympiques et paralympiques 2024 à Paris.

Le rapport de l'IGJS que s'est procuré Le Monde, remis en novembre 2018 à la ministre Roxana Maracineanu et qui n'a pas été rendu public, est un caillou dans la chaussure du gouvernement : ce dernier souhaite en effet transférer aux fédérations la gestion de ces agents du sport français afin de remplir ses objectifs de réductions de postes dans la fonction publique.

La « mission d'évaluation relative aux conseillers techniques sportifs [CTS] » avait été lancée en janvier. Elle est d'une actualité brûlante depuis la demande faite par Matignon de supprimer 1 600 postes d'ici à 2022 en ciblant les CTS. Dévoilée par

la presse en septembre, cette requête avait suscité une levée de boucliers dans le sport français, et Roxana Maracineanu, fraîchement nommée, avait corrigé le tir en affirmant que tout ou partie des 1 574 CTS changeraient de statut pour passer sous celui des fédérations.

Depuis, le flou le plus total règne sur l'avenir de ces agents du ministère détachés dans les fédérations sportives. Lors de ses vœux pour 2019, la ministre des sports a affirmé que la question n'était pas tranchée. Une incertitude compréhensible, compte tenu de ce rapport qui préconise un relatif statu quo au moins jusqu'en 2024.

« L'efficacité du dispositif ne peut être contestée »

La mission « constate (...) que l'efficacité du dispositif ne peut être contestée, au regard du caractère central de l'intervention des CTS », peut-on lire dans le rapport. Les inspecteurs soulignent « l'investissement professionnel fort et atypique de ces agents », mais estiment que leurs activités sont trop hétérogènes et que leurs effectifs « devraient être rationalisés, leur répartition objectivée, leur pilotage et la gestion de leurs parcours professionnels améliorés ».

La mission ne fait pas de lien

statistique direct entre le nombre de CTS par fédération et leur nombre de médailles ni avec leur nombre de licenciés. Elle estime cependant que leur impact est « fondamental » sur le sport de haut niveau en France. « Ils constituent la cheville ouvrière du sport de haut niveau et du développement des pratiques sportives, en particulier pour le développement des nouvelles disciplines et pour l'accès à la pratique sportive des publics les plus éloignés », écrivent les inspecteurs.

Et leurs prédictions sont alarmistes dans l'éventualité où le gouvernement s'aventurerait à modifier substantiellement le statut et les missions des CTS.

« Dans le contexte de la préparation des équipes de France aux JOP [Jeux olympiques et paralympiques] de Tokyo 2020 et de Paris 2024, la mission recommande en conséquence d'écarter tout scénario de rupture, compte tenu des responsabilités essentielles que les CTS jouent dans le pilotage et la mise en œuvre des projets de performance fédérale, pour l'ensemble des fonctions de référence. (...) L'application d'un scénario de rupture aurait, sans aucun doute, des conséquences majeures pour celles-ci. »



Roxana Maracineanu

« Le ministère ne se donne pas de date butoir pour définir la future organisation des CTS, précisant que « les discussions se poursuivent entre les différents ministères concernés ».

Et le rapport de poursuivre : « Elles pourraient notamment se traduire par une désorganisation totale du dispositif actuel de performance sportive français, avec la fermeture de structures, la disparition des ressources d'encadrement et d'entraînement des équipes de France et des sportifs de haut niveau et la dégradation complète des dispositifs de détection et d'optimisation des performances. La modification du mode de gestion des CTS, quant à elle (...) constituerait toutefois une prise de risque disproportionnée par rapport aux enjeux sportifs des deux rendez-vous olympiques à venir. »

Le transfert aux fédérations impossible ou trop coûteux

Concernant le transfert des CTS aux fédérations, et donc leur changement de statut, les inspecteurs jugent qu'il

n'est pas a priori envisageable d'un point de vue constitutionnel. Le simple détachement de ces fonctionnaires sur des contrats de droit privé, pourvu qu'ils en soient d'accord, est « la seule solution envisageable » mais « présente des difficultés juridiques, (...) serait coûteuse pour l'Etat et présenterait de réelles contraintes de gestion ».

En revanche, des modifications seraient envisageables au-delà de 2024 compte tenu des départs à la retraite progressifs des CTS (27 % dans les dix prochaines années, auxquels il faut ajouter les sorties volontaires du dispositif) et de la création de l'Agence nationale du sport, qui va modifier le fonctionnement du sport français.

« Le rapport ne nous surprend pas et nous conforte dans notre analyse du rôle

des CTS, dit-on au ministère des sports. La décision sur leur statut ne repose pas uniquement sur ce rapport, c'est un élément parmi d'autres. »

Le ministère ne se donne pas de date butoir pour définir la future organisation des CTS, précisant que « les discussions se poursuivent entre les différents ministères concernés ».

De son côté, l'Association des directeurs techniques nationaux s'est réjouie du contenu du rapport dans un communiqué publié jeudi mais s'inquiète de « la suppression brutale des recrutements, avec la disparition du concours de professeur de sport 2019 », ainsi que de « la demande de suppression immédiate de 41 postes de CTS ».

Clément Guillou

733

Le but de l'association 733 est de faire connaître une partie de la vie de l'athlète Jesse Owens, notamment aux jeunes générations, grâce au film « La Couleur de la Victoire ». En accord et avec le soutien de Luc Dayan, coproducteur du film, ainsi que la Fondation Jesse Owens, l'association travaille à la diffusion du film en milieu scolaire. Un contenu pédagogique a été élaboré à l'Académie de Créteil, par une équipe de professeurs bénévoles, afin de faire naître le débat après chaque projection.

Si le film porte sur une période complexe de l'histoire, il ne s'agit en rien d'un film politique. Il présente factuellement une tranche de vie de

l'athlète dans un contexte historique bien connu de tous, tout en laissant le soin aux spectateurs de porter un regard critique sur ce qu'il lui est arrivé, et où en est notre société plus de 80 ans après. L'occasion idéale pour susciter la réflexion de jeunes générations sur des sujets liés à des valeurs fortes: la tolérance, le respect, le dépassement de soi, la fraternité...

L'expérience initiée par le Val-de-Marne dans les collèges de l'Académie de Créteil, vise à s'étendre à toute la France avec l'aide du Comité National Olympique et Sportif Français et des régions de France et de leurs départements.

En se servant de l'expérience

positive en France, l'association espère que d'autres pays francophones notamment sur le continent africain et au Canada, déploieront le projet. Le film est disponible dans plusieurs langues, le projet pourrait même donc s'étendre bien au-delà des pays francophones.

Selon Christian Lopès, président de l'association 733, c'est une alchimie qui tire ses racines de diverses rencontres et conjonctures favorables.

À l'automne 2016 son ami Christian Cordier, professeur EPS au Collège International de Noisy-le-Grand, l'invite à assister à la projection du film « La Couleur de la Victoire » au cinéma Le Bijou à Noisy-le-Grand, à l'intention



des élèves du collège. Il découvre une œuvre cinématographique historique passionnante et émouvante tout à la fois. À la fin de la projection les réactions des élèves le confortent dans l'idée que la belle aventure de Jesse Owens porte des valeurs humaines, culturelles et sociales que l'on se doit de transmettre aux jeunes générations.

En concertation avec Christian Cordier, il décide de proposer aux membres du CDOS 94, dont il assure la présidence à l'époque, d'examiner un projet qui devrait déboucher sur une large diffusion auprès des enfants. Il y aura débat, ce qui est naturel, mais les représentants de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) et de l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré (USEP) du Val-de-Marne viennent renforcer le soutien dont il a besoin pour poursuivre l'idée.

L'année scolaire 2016/2017 est placée sous le signe de « L'Olympisme de l'École à l'Université » pour renforcer la candidature de Paris aux JO 2024. Le Rectorat invite les représentants du mouvement sportif des départements de l'Académie (93,94 et 77) à un Copil où diverses idées d'animations doivent être proposées. Jean-Marc Serfaty, inspecteur IA-IPR d'Éducation Physique et Sportive, lui donne l'occasion

de s'y exprimer et de présenter le projet de diffusion du film auprès des élèves des collèges de l'Académie de Créteil. Son soutien permet d'envisager des projections au sein des établissements scolaires volontaires à l'aide d'un DVD.

Les modalités financières et administratives sont abordées directement entre Christian Lopès et le producteur Luc Dayan et acceptées par le Rectorat.

Le CDOS 94 se mobilise pour participer de son côté à la projection du film dans les villes du département. Une vingtaine acceptent de favoriser la diffusion dans des cinémas municipaux au prix symbolique de 1€ par spectateur. Parallèlement il profite d'une conjoncture favorable pour trouver des financements auprès du Centre National du Développement du Sport (CNDS) et l'Héritage de Paris 2024, en s'appuyant également sur la directive interministérielle « Mobilisé contre le racisme et l'antisémitisme ». Monsieur Thierry Leleu, Préfet du Val-de-Marne, est très sensible à l'idée et au projet. Il demande à ses services d'apporter l'aide nécessaire pour que les demandes reçoivent un avis favorable, ce qui sera fait. De son côté, le Conseil Général du Val-de-Marne, en la personne de Madame Evelyne Rabardel, 1ère vice-présidente en charge de la culture et des

collèges, lui apporte une aide financière pour le département 94, les autres départements suivront la même voie.

Pour aller encore plus loin une réunion se déroule au Ministère de l'Éducation Nationale à laquelle participeront Denis Masseglià, président du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), Luc Dayan, producteur du film, Jean-Marc Serfaty et Christian Lopès.

Luc Dayan, apprenant que Christian Lopès ne se représenterai pas à un nouveau mandat au CDOS 94, lui suggère de fonder une association pour développer cette initiative et d'en assurer la présidence. La présence de Marie-José PEREC qui a immédiatement accepté d'être la prestigieuse marraine de l'association, et la longue liste des membres d'honneur ne pouvaient que le conforter dans ce choix.

Depuis les contacts tels que le Ministère des Sports, de la Culture et de l'Éducation Nationale, le CNOSF, Paris 2024, le CNDS, se poursuivent, les soutiens se confirment (Caisse des Dépôts et Consignations, ...), et les initiatives se multiplient afin que l'idée se concrétise au niveau national, voire international. Bref, ce qui était sans doute une utopie devient une réalité.

« Si le film porte sur une période complexe de l'histoire, il ne s'agit en rien d'un film politique. Il présente factuellement une tranche de vie de l'athlète dans un contexte historique bien connu de tous... »

Comment les médecins de l'Insep soignent nos champions

Dans les coulisses du centre médical de l'Insep, à Vincennes, dédié à 800 des meilleurs sportifs français, qui a obtenu le label du Comité international olympique. Sur les tapis de sol, sur les «

steppers » et une batterie d'appareils, une vingtaine de jeunes s'activent. Tous sont des sportifs de haut niveau. Et tous ont été blessés – une fracture osseuse, une entorse, une déchirure musculaire...

Nous sommes au centre médical de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). Au cœur du bois de Vincennes, sur 28 hectares, cet institut accueille 800 sportifs, parmi



« Tous les ans, chaque sportif doit bénéficier d'un examen clinique, d'un bilan diététique et psychologique, de la recherche d'un état de surentraînement et d'un électrocardiogramme de repos. »

les meilleurs de France, âgés de 14 à 35 ans. Là, ils bénéficient d'un entraînement de pointe, mais aussi d'une prise en charge médicale et de protocoles de récupération sur mesure. Un pâle soleil de janvier baigne le plateau de rééducation. Au milieu de cette ruche, une jeune femme, la jambe bardée de capteurs, plie et déplie le genou, assise dans une machine reliée à un ordinateur.

« Cette athlète a subi une lésion du ménisque du genou. Elle réalise ici un bilan isocinétique, qui nous permet d'adapter le protocole de rééducation », explique François-Xavier Ferey, responsable de l'unité de masso-kinésithérapie. L'isocinétique est une technique née de la conquête spatiale. Grâce à une résistance qu'il adapte lui-même, le patient réalise un mouvement à vitesse constante. L'intérêt : un travail optimal, un effort adapté à la fatigue et à la douleur. Un peu plus loin, un jeune homme, debout sur un pied, fait face à un kiné qui réalise un « bras de levier » : paume contre paume, ce dernier éprouve la stabilité de l'athlète. « Un travail de gainage, à la suite d'une entorse de cheville », commente François-Xavier Ferey. En décembre 2018, le centre médical de l'Insep a obtenu le label du Comité international olympique (CIO). « Nous sommes le onzième institut au monde à disposer de cette reconnaissance », se réjouit son directeur, le docteur Sébastien Le Garrec. Ce nouveau label lui a déjà permis de tisser un réseau francophone avec quatre autres instituts, en Suisse, en Belgique, au Luxembourg et au Canada, que coordonne l'Insep. Leur thématique commune : la prévention des blessures et la protection de

la santé des athlètes. « Notre centre a une triple mission de prévention, de soin et de rééducation, indique le médecin. Ici, nous réalisons 60 000 actes par an, pour un budget d'environ 1 million d'euros. »

Le centre peut miser sur une trentaine de médecins et de dentistes, une quinzaine de kinés, quatre psychologues, trois infirmières, quatre podologues...

Collaboration avec les entraîneurs

Sa première mission est donc la prévention. « En juin 2016, un arrêté ministériel a redéfini les conditions de la surveillance médicale des sportifs de haut niveau », souligne Sébastien Le Garrec. Tous les ans, chaque sportif doit bénéficier d'un examen clinique, d'un bilan diététique et psychologique, de la recherche d'un état de surentraînement et d'un électrocardiogramme de repos. En sus, des examens supplémentaires sont pratiqués à la demande de chaque fédération sportive. Avec les récents drames qui ont endeuillé le football et le rugby, on mesure toute l'importance de cette prévention. Mais le problème est plus large : « La Fédération française de rugby s'interroge sur les modalités de la pratique de ce sport », glisse le médecin.

Seconde mission : les soins. A l'Insep, vingt-six disciplines sportives sont représentées. Elles sont regroupées en vingt et un pôles. « Pour chaque pôle, un staff médico-technique se réunit chaque semaine autour du cas de chaque sportif blessé. » L'entraîneur est présent. « C'est important pour nous de connaître le contenu exact de l'entraînement, insiste Sébastien Le Garrec. L'enjeu est d'éviter qu'un athlète blessé

ne soit en arrêt complet. En cas de blessure à la cheville, par exemple, on pourra lui proposer de la musculation, du gainage, du cardio-training en piscine... »

L'arrêt pour cause de blessure, pour ces champions, constitue souvent un moment délicat. « Il y a des considérations médicales mais aussi sportives. Le calendrier sportif s'est beaucoup alourdi ces dernières années », reconnaît Sébastien Le Garrec. Certaines compétitions sont prioritaires, et les thérapeutes doivent en tenir compte. « Il y a sept semaines, une de nos escrimeuses s'est fait une entorse au pied. Il a fallu faire l'impasse sur une épreuve de Coupe du monde. Mais cette sportive expérimentée l'a plutôt bien vécu. » Car à trop vouloir gagner du temps, on risque surtout d'en perdre ! « Quand les blessures sont longues, nous nous appuyons sur l'aide d'un psychologue. A cet égard, un tabou est heureusement tombé. »

Le centre propose aussi un accompagnement d'aide à la performance. « Il s'agit d'une préparation mentale pour qu'à l'instant T, lors de la compétition, le sportif puisse bénéficier d'une concentration optimale, d'une bonne gestion de ses émotions... », indique Anaëlle Malherbe, psychologue. Chaque praticien propose ses propres outils : techniques de respiration, visualisation, méditation de pleine conscience, hypnose...

La troisième mission du centre est la récupération. Ici, place au bien-être des sportifs, avec une belle panoplie de soins : balnéothérapie avec bain chaud (38 °C) et bain froid (8 °C), hammam,

hydrojets. Et surtout, une salle de cryothérapie corps entier. Après un bref passage par deux sas, à $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ et $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$, le patient pénètre dans une salle à $-107\text{ }^{\circ}\text{C}$, où il restera trois minutes. « L'intérêt de ce soin a été démontré sur la qualité du sommeil. Pour le reste, on dispose de peu d'études scientifiques. Mais nous avons le sentiment qu'elle améliore la qualité de vie. » Notamment en cas de lésions articulaires, tendineuses ou musculaires.

A travers la vitre de la salle de cryothérapie, un géant longiligne danse sur une musique de Michael Jackson.

Juste vêtu d'un slip, coiffé d'un bonnet et d'un masque, mains et pieds couverts de gants et de chaussettes. Trois minutes plus tard, il sort. « Sur le moment, ce n'est pas très agréable. Mais le soir, je m'endors mieux, ma douleur semble calmée », témoigne Lucas, un handballeur de 22 ans qui souffre de douleurs chroniques aux adducteurs.

Puis vient le tour de deux autres sportifs. « Au début, ça pique un peu, mais c'est supportable, juge Aymerick, escrimeur de 21 ans. J'ai subi une fracture du radius, et la cryothérapie atténuée ma douleur sur le long terme. » Et

Loïc, judoka de 30 ans, d'ajouter : « Le judo génère énormément d'impacts. Avec ses effets anti-inflammatoires, la cryothérapie est un soin très adapté. »

Dans une perspective plus large, quels sont pour ce centre les défis de Paris 2024 ? « Pour le moment, notre objectif est de travailler au plus près des athlètes, avec des niveaux d'exigence et d'expertise élevés, dit Sébastien Le Garrec. La labellisation CIO nous incite à poursuivre nos efforts. »

Source : Florence Rosier Le Monde



Une salle de renforcement et rééducation musculaire de l'INSEP

80% des Français veulent voir plus de sport féminin à la télévision

Selon un sondage Odoxa, les Français considèrent majoritairement que le sport féminin est aussi spectaculaire et intéressant que son pendant masculin.

Le sport féminin à la conquête des Français. Près de 8 Français sur 10 souhaitent voir davantage de sport féminin à la télévision, l'estimant aussi intéressant et spectaculaire que le sport masculin, selon une enquête Odoxa diffusée début février à l'occasion de l'opération Sport féminin toujours.

63 % des personnes interrogées disent regarder du sport féminin à la télévision - soit 10 points de plus que lors de l'enquête précédente, en juin - et 78 % aimeraient en voir davantage - + 29 points -, selon ce baromètre réalisé pour RTL et Groupama.

Le sport féminin n'est pas assez médiatisé

Pour 88 % des sondés, le sport féminin n'est pas suffisamment médiatisé, alors qu'il est jugé aussi intéressant (83 %) et spectaculaire (73 %) que l'équivalent masculin. Le sport féminin le plus suivi est le football (52 %), devant le handball (41 %), en progression de 15 points en six mois.

En décembre 2018, la finale du championnat d'Europe de handball féminin, remportée par les Bleues face à la Russie, avait rassemblé 5,4 millions de téléspectateurs, rappelle Odoxa. « Notre sondage tord le cou à l'idée que le sport féminin est essentiellement regardé par des femmes. C'est même tout l'inverse : 75 % des hommes scrutent les prouesses des sportives, contre seulement 52 % des femmes », souligne l'institut.

Le sport féminin a représenté entre 16 et 20 % du volume horaire de diffusion de retransmissions sportives en

2016, contre 14 % en 2014 et 7 % en 2012, selon le CSA. Dans le cadre de l'opération annuelle Sport féminin toujours, de nombreux médias ont mis en avant le sport féminin en diffusant des reportages et des compétitions.

L'enquête d'Odoxa a été réalisée par Internet auprès d'un échantillon de 1 003 personnes représentatif de la population française de 18 ans et plus. Marge d'erreur de 1,4 à 3,1 points.

Source : AFP



L'activité physique doit être intégrée le plus tôt possible dans le parcours de soins des malades chroniques



L'INSERM a présenté son expertise collective sur « Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques ». Cette analyse exhaustive de la littérature internationale par un groupe de 14 experts a été réalisée afin d'évaluer l'impact de l'activité physique sur les maladies chroniques et sa place dans le parcours de soins des patients.

L'ouvrage de plus de 800 pages qui en résulte répond à trois objectifs : « comprendre les mécanismes d'actions de l'activité physique dans les affections de longue durée, aider à la conception de programmes d'activité physique adaptés pour que les patients en retirent le maximum de bénéfices et identifier les déterminants qui font que les patients adhèrent ou non à une activité pérenne », liste le Pr François Carré, cardiologue à Rennes et membre du groupe d'experts.

« Bouger ne suffit plus »

Dix pathologies ont été passées en revue : pathologies métaboliques, cardiovasculaires, pulmonaires, ostéoarticulaires, mentales et cancer. « Nous disposons d'arguments solides en faveur de l'intégration de l'activité physique adaptée dans le parcours de soins des patients, indique Grégory Ninot, professeur en psychologie à Montpellier et membre du groupe d'experts. Bouger plus ne suffit plus, il faut prescrire aux personnes malades chroniques des programmes personnalisés et bien dosés ».

« Les études montrent qu'une activité modérée est suffisante, une activité trop intense peut être contre-productive », ajoute le Dr Béatrice Fervers, oncologue à Lyon, également membre du groupe d'experts.

Le repos n'est plus la règle, après l'avoir longtemps été. Les bénéfices d'une activité physique régulière et adaptée chez des personnes atteintes de maladies chroniques sont désormais bien démontrés et nombreux. Par exemple, l'activité physique est le traitement de première intention pour le diabète de type 2, la dépression légère ou modérée et l'artériopathie des membres inférieurs. En cancérologie, il s'agit du seul traitement efficace pour lutter contre la fatigue. Chez des patients malades chroniques, l'activité physique permet de prévenir la survenue de comorbidités.

La question du remboursement, un frein à l'observance Pour accompagner ce changement de paradigme et favoriser l'adhésion des patients, mais aussi des professionnels de santé, les experts ont établi à partir des connaissances scientifiques des recommandations adressées aux autorités de santé.

Ils soulignent notamment l'importance d'intégrer des modules relatifs à la prescription d'activité physique au sein de la formation des étudiants en médecine et de la formation continue.

Ils recommandent également d'intégrer l'activité physique dans le parcours de soins des

patients atteints de maladie chronique le plus tôt possible après le diagnostic. Les programmes d'activité doivent répondre aux caractéristiques des patients et prendre en compte leur préférence afin de favoriser l'observance et l'engagement du patient.

« Un des freins à l'observance est l'absence de remboursement. Avec cette expertise collective, tous les arguments y sont en faveur », estime Grégory Ninot, qui appelle les décideurs à « trouver les meilleures solutions pour pouvoir aider les patients ». Enfin, la promotion de la recherche est essentielle pour faire avancer les connaissances, notamment sur les effets à long terme et en conditions réelles de l'activité physique, les mécanismes d'action et les modalités d'intégration de l'activité dans les parcours de soins.

« Cet ouvrage de référence représente une nouvelle étape pour permettre de passer d'une médecine toute curative à une médecine associant curatif et préventif », estime le Pr Carré.

Source : Le Quotidien du médecin

« Les études montrent qu'une activité modérée est suffisante, une activité trop intense peut être contre-productive ».

Libérer des après-midi des élèves pour faire du sport : L'expérimentation commencera en 2019-2020

Selon le ministre de l'Éducation nationale, cette expérimentation se fera avec des établissements volontaires avant, peut-être, un élargissement à tous les établissements en 2022.

Faire plus de sport. L'idée revient de manière récurrente en France, mais le ministre de l'Éducation, Jean-Michel Blanquer, semble avoir fait une priorité de dégager de l'espace dans les emplois du temps pour y installer l'activité sportive. Il a confirmé sur RMC que des expérimentations vont être lancées en 2019-2020 avec des établissements volontaires pour promouvoir le sport l'après-midi.

"Notre grande ligne, c'est de considérer que l'enfant doit faire le plus de sport possible. Or, on constate que dans nos sociétés, pas seulement en France, il y a un déclin de l'activité physique notamment à partir de l'âge du collège et donc nous devons

promouvoir le sport. Nous voulons profiter de l'organisation des Jeux olympiques en 2024 pour que, dès maintenant, il y ait un développement du sport. Il faut à la fois que l'on ait de grands athlètes, mais aussi que toute la population soit engagée dans le sport parce que c'est bon pour la vie en générale et en particulier pour la santé", indique le ministre de l'Éducation.

Des expérimentations dès 2019

Si libérer les après-midi ne sera donc pas obligatoire tout de suite, Jean-Michel Blanquer indique que la porte n'est pas fermée. "L'expérimentation commencerait en 2019-2020, on pourrait avoir une première évaluation en 2021 et donc élargir l'année suivante. Je pense que c'est typiquement des sujets où il faut être très pragmatique et où il faut que ce soit le terrain qui s'appro-

prie l'idée", précise-t-il.

Il ajoute également que le sport ne doit pas être mis en place en remplacement des heures de cours "classiques".

"Ce n'est pas au détriment des autres apprentissages, mais l'organisation du temps doit permettre qu'il y ait des heures d'éducation physique qui aillent au-delà des trois heures hebdomadaires des collégiens", poursuit le ministre.

Si proposer plus de sport est bien sûr dans une optique de santé, Jean-Michel Blanquer imagine aussi susciter des vocations. Il compte pour cela sur l'organisation des Jeux olympiques. "L'organisation des JO va permettre de créer un certain nombre d'emplois dans le sport qui se chiffre par milliers", explique-t-il.

Source : RMC-Guillaume Descours



Paris ville sportive

A plus de 5 ans des Jeux olympiques, la ville présente ce matin un vaste plan destiné à booster la pratique sportive pour tous.

« Comment développer des lieux de pratique dans une ville aussi dense que Paris ? », « Comment organiser l'offre sportive dans la capitale ? » « Comment proposer un maximum d'activités sportives aux Parisiens ? » Alors que Paris accueillera les Jeux olympiques en 2024, Jean-François Martins, maire adjoint chargé des sports,

présente ce lundi lors du Conseil de Paris, le plan « Paris, ville plus sportive », tourné vers le sport amateur.

La chasse au moindre m2

« Paris est historiquement sous équipé, on avait un retard chronique, note Jean-François Martins. Or, il y a de plus en plus de pratiquants. » L'idée, est donc de dénicher de nouveaux lieux de pratique. Entre 2014 et 2020, 15 nouveaux gymnases et 3 piscines permettront, selon l'adjoint, d'opérer « un réequili-

brage majeur. » Paris souhaite également se tourner vers les « salles dédiées », moins « gourmandes en foncier ». Douze ont été créées depuis 2014. En 2019, le site Ladoumègue (XIXe) proposera un dojo, une salle de danse « hip-hop » et une salle de boxe. Paris compte également reconquérir les parkings inutilisés, à l'image de celui de la rue du Maroc (XIXe), qui sera transformé en salle de boxe et en dojo.

Privilégier les mini-terrains

Pas facile de se lancer dans la



Paris Stadium Georges Carpentier

« Sur le site de Paris.fr, il suffira d'indiquer le sport qu'on souhaite pratiquer, son quartier et ses disponibilités pour être dirigé vers le site de pratique le plus adapté. »

création intra-muros de nouveaux grands terrains de jeux (football et rugby), nécessitant une surface de près d'1 ha. Si la ville a investi sur son patrimoine extra-muros (à Puteaux et Choisy-le-Roi, notamment), elle mise sur les mini-terrains de proximité. 5 seront créés en 2019 (Courcelles et Pouchet, XVIIe ; Dauvin, XVIIIe ; Didot, XIVe et Pailleron, XIXe). Transformer l'espace public en terrain de sport

« Chaque Parisien doit être à moins de 5 minutes à pied d'un équipement sportif gratuit », selon Jean-François Martins. Dès le Printemps, la ville proposera ainsi des cours gratuits le week-end (fitness, zumba...) dans des parcs (André Citroën, Montsouris, Martin Luther King) ou sur des places (Nation, Bastille, Madeleine, Place des Fêtes). En septembre, la « pause Dej sportive » sera lancée. Objectif : mettre les actifs au sport entre 12 heures et 14 heures en met-

tant à leur disposition une trentaine d'équipements sportifs. Toujours à partir de la rentrée, « au moins une piscine » restera ouverte « à tout moment de la journée ». 40 nocturnes seront aussi créées afin qu'il soit possible de faire des longueurs entre 20 heures et 22 heures. En 2020, « le premier parcours sportif en ville », long de 4,4 km entre Nation et Stalingrad, sera opérationnel. Un avant-goût du parcours géant, jalonné d'agrès et de murs d'escalades, le long de la ceinture verte qui, en 2024, permettra aux plus sportifs d'effectuer le tour de la ville en courant.

Un site Internet pour mieux pratiquer

Simplifier la vie des clubs en leur attribuant des créneaux sur 2 ans (au lieu d'un an), tenter de concentrer leurs activités sur un unique lieu de pratique, développer des lieux de vie (17 clubs houses seront créés en 2019), lancer un vaste plan de formation

des bénévoles... Paris souhaite faire des clubs « la pierre angulaire de son dispositif ». Et pour mieux se diriger, d'ici l'été, les Parisiens disposeront de l'outil « où faire du sport à Paris ». Sur le site de Paris.fr, il suffira d'indiquer le sport qu'on souhaite pratiquer, son quartier et ses disponibilités pour être dirigé vers le site de pratique le plus adapté.

REPÈRES

3 168 clubs sportifs

330 202 licenciés en 2017

380 M€ d'investissement pour les équipements sportifs depuis 2014.

4,3 M€ de subventions accordées à 424 associations sportives en 2018

15 gymnases et 3 piscines construits entre 2014 et 2020

17 clubs house seront créés en 2019

Alcool et Sport : les frères ennemis !

Il est normal de se faire plaisir de temps en temps. Une petite bière ou un apéro entre amis, une bonne bouteille à table seront de bons moyens de décompresser entre proches.

Attention pourtant ! Alcool, performance et même santé ne feront pas forcément bon ménage. Petit tour d'horizon.

L'alcool déshydrate

« Quand je bois de la bière mes urines sont claires, je suis bien hydraté ! ». Pourtant, le lendemain elles seront à l'inverse très foncées et odorantes. C'est ici, un signe simple et efficace de reconnaissance d'une mauvaise

hydratation. Comme vous en aurez probablement déjà fait le constat au lendemain de vos soirées « arrosées », les urines sont plus teintées, signe que l'alcool déshydrate. A partir de 4% d'alcool, les boissons alcoolisées stimulent en effet davantage le fait d'aller aux toilettes qu'elles ne contribuent à la réhydratation.

Hormis le cidre (même un Monaco sera à 5%), on peut donc considérer que n'importe quelle boisson alcoolisée aura un effet négatif sur le niveau d'hydratation. Or après l'entraînement nous sommes rarement bien hydratés. Un bon moyen d'accé-

lérer sa récupération et donc l'adaptation à l'entraînement, de réduire le risque de blessure et de faciliter la qualité de sommeil, sera justement de revenir à un bon niveau d'hydratation post-entraînement et à l'approche du coucher, au travers d'apports constants en eau, lait ou jus de fruits par exemple. Donc, étant donné le plus ou moins important déficit hydrique causé par l'entraînement (volume, intensité, conditions météorologiques, textile, etc.) boire de l'alcool après l'entraînement pourra accentuer l'état de déshydratation plutôt qu'à le corriger. Cet effet est d'ailleurs proportionnel à la concentration



en alcool de la boisson que vous consommez.

Si vous souhaitez décompresser entre amis après un bon entraînement ou une course, privilégiez donc une bière légère et évitez les alcools forts. Veillez également à bien vous réhydratez après votre séance si une soirée un peu arrosée s'annonce. De cette façon vous limiterez le risque de déshydratation pour une même quantité d'alcool ingurgitée et limiterez ainsi la casse pour la nuit et les jours suivants.

L'alcool perturbe la régénération musculaire

Plusieurs études scientifiques récentes ont clairement mis en évidence que la consommation d'alcool post effort ralentit directement les mécanismes de récupération musculaire. C'est un réel enjeu chez le sportif d'endurance pour qui les séances longues et/ou très intenses occasionneront de la casse musculaire qu'il faudra réparer notamment par l'alimentation (Voir : Les protéines indispensables aux sportifs d'endurance !). Les coureurs à pied devront avoir une oreille encore plus attentive à cette problématique, leur activité étant d'autant plus traumatisante en raison des impacts au sol.

Il faut donc retenir qu'il sera préférable d'éviter de consommer de l'alcool à l'issue des entraînements et lorsque la charge d'entraînement sera importante. Typiquement, lorsque les entraînements provoqueront naturellement des courbatures, il faudra se méfier et sans doute être un peu plus sérieux sur la consommation (de la bière par exemple) . Dans le cas con-

traire vous vous exposerez à une forte augmentation du risque de blessures musculaires. A ce sujet, noter également que l'alcool et les tendons ne sont pas très amis. Boire en période de charge ou d'entraînement traumatisant favorisera en effet le développement d'un état pro-inflammatoire qui, combiné aux rudes sollicitations de votre activité, ira vers une augmentation accrue du risque de tendinite.

L'hydratation, les muscles, les tendons et maintenant vos os

Chapitre os, il s'avère que l'alcool perturbe également les mécanismes de synthèse osseuse. Pour un sport engendrant des chocs comme la course à pied, cela peut s'avérer préjudiciable. Particulièrement lors des périodes à fort volume d'entraînement.

Certains spécialistes suggèrent même qu'une consommation abusive d'alcool ou régulière augmente les risques de fracture de fatigue. Bref, il ne s'agit pas de s'interdire un petit écart de temps à autre mais simplement d'avoir conscience que l'alcool ne fait pas bon ménage avec la récupération et l'adaptation à l'entraînement et qu'il s'agit donc de consommer avec parcimonie et/ou lors de périodes plus creuses.

Et toujours le sommeil !

Nous revenons régulièrement dans nos articles sur le sujet du sommeil, mais encore une fois la qualité de vos nuits, la nutrition et l'hydratation seront les meilleurs garants de votre récupération et de votre bonne adaptation à l'entraînement.

Bien avant tout le reste ! Vous allez voir que la consommation d'alcool modifie la qualité du sommeil de façon assez surprenante. Si consommer de l'alcool 30 à 60 minutes avant de vous coucher va réduire la durée de temps nécessaire à l'endormissement, ce qui explique pourquoi on pense couramment que l'alcool améliore la qualité du sommeil

Et c'est bien là le seul point positif... En effet, la consommation d'alcool va grandement perturber la qualité du sommeil récupérateur, en fragmentant notamment grandement les premiers cycles du coucher. Concrètement, il aura un impact négatif en réduisant la durée des phases de sommeil profond au cours desquelles s'exercent les principaux effets récupérateurs du sommeil. Un fait d'autant plus préoccupant que ces perturbations perdureront tant qu'il restera de l'alcool dans le sang.

Or, comme la baisse du taux d'alcoolémie est lente, on imagine à quel point la qualité du sommeil pourra être perturbée durant la nuit entière succédant une soirée avec une consommation excessive d'alcool. Etant donné le rôle majeur joué par la qualité du sommeil sur les processus de récupération du sportif, il conviendra de fortement limiter la consommation d'alcool et plus particulièrement encore lors des périodes d'entraînement intensif.

Pour résumer, la consommation d'alcool occasionnera une multitude d'aspects potentiellement négatifs chez le sportif : moins bonne adaptation à l'entraînement, aug-

« Plusieurs études scientifiques récentes ont clairement mis en évidence que la consommation d'alcool post effort ralentit directement les mécanismes de récupération musculaire. »

mentation du risque de blessures musculaires et/ou osseuses et/ou tendineuses, altération de la récupération musculaire et surtout qualité de sommeil très impactée. Cela sera d'autant plus le cas lors de périodes de préparation soutenues ou à l'issue d'entraînements impactant. Quoi qu'il en soit, réussite sportive et le bien-être mental passent également par des petits plaisirs. Et, boire un verre entre amis pourra y

contribuer. Il ne sera donc pas question de stopper toute consommation, mais avec modération et de fortement limiter ou abandonner sa consommation lors de périodes à risques. Par ailleurs choisissez préférentiellement des boissons avec une faible teneur en alcool et évidemment en quantité réduite. Eloignez le plus possible vos consommations du coucher. Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après un/

des entraînement(s) précédant(s) votre soirée. Ne vous privez pas nécessairement d'une sortie, soyez simplement conscient de la possible augmentation des risques auxquelles vous exposez votre préparation menée si sérieusement pendant des semaines et prenez vos décisions en conséquence.

Anaël Aubry

Le marathon olympique de Paris 2024 sera ouvert aux amateurs



PARIS 2024 - C'est une première dans l'histoire de l'olympisme. Jeudi 21 février, l'organisation des JO de Paris en 2024 a confirmé que le marathon serait ouvert à tous les amateurs. La course sera réalisée dans les mêmes conditions que les athlètes olympiques via plusieurs formats de course.

L'annonce est historique. Le Comité d'organisation des Jeux Olympiques de Paris

2024 (COJO) a annoncé que le marathon, qui sera couru dans la capitale, serait ouvert à tous les pratiquants. Une grande première dans l'histoire des Jeux. "Paris va donner la possibilité à chacun de participer à une épreuve grand public comme le marathon, sur le même parcours et dans les mêmes conditions que les athlètes olympiques", explique le COJO.

Concernant les formats de

courses, le communiqué annonce que plusieurs seront proposés. Le tout pour "permettre à chacun, quel que soit son niveau sportif, de vivre l'expérience unique des Jeux Olympiques". "Paris 2024 étudie actuellement avec le CIO et les Fédérations internationales la possibilité d'ouvrir à d'autres sports les épreuves grand public dans le cadre des Jeux", conclut le COJO.

Pas de JO 2024 mais un bel avenir pour le wakeboard à Choisy



La breakdance, le surf, l'escalade et le skateboard seront les quatre nouveaux sports introduits aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Non retenue par le comité d'organisation, la fédération française de ski nautique et de wakeboard compte tout de même développer son site sur le plan d'eau du parc interdépartemental des sports de Choisy.

Absent des sites retenus pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, le Val-de-Marne conservait quelques espoirs d'accueillir une compétition avec la candidature du ski nautique et du wakeboard pour figurer parmi les sports invités. La fédération et le Conseil départemental avaient en effet

exprimé leur souhait de voir ces épreuves se dérouler sur le plan d'eau du parc interdépartemental des sports de Choisy-le-roi où se sont déroulés les championnats du monde en septembre 2017. Le comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 a choisi d'intégrer à la liste des sports invités, la breakdance, le surf, l'escalade et le skateboard.

Malgré cet échec, la fédération française de ski nautique et wakeboard entend poursuivre son développement comme l'a confié son président, Philippe Martin sur la radio RMC Info quelques jours avant la publication de la liste des sports additionnels. « Même si nous ne sommes pas invités à partici-

per à ces Jeux, nous allons continuer à faire évoluer notre sport. Nous allons poursuivre notre programme éducatif et social, nous avons pour projet de féminiser la discipline. De même, nous nous attendons à recevoir de moins en moins d'aides, aussi, pour assurer notre indépendance financière, nous allons développer un vrai axe commercial qui devrait se traduire notamment par la création d'un centre de formation avec un centre d'entraînement sur le site de Choisy-le-Roi », avait-il indiqué.

La fédération française de ski nautique et de wakeboard ambitionne en effet de regrouper sur un site unique l'ensemble de ses activités

liées à la formation des cadres techniques, des stages des équipes de France, d'ac-

cueillir des compétitions pour créer un véritable Centre technique national de

la discipline.

Source : 94citoyens

La Nuit du Sport 2019

Elle s'est déroulée au Centre Culturel Aragon-Triolet d'Orly que la Mairie avait mis à notre disposition gratuitement, le lundi 28 janvier en soirée. Cette salle de spectacle dotée de tous les équipements techniques et d'une scène aux proportions idéales, nous a permis d'offrir au public un spectacle sportif et artistique jugé par tous comme de grande qualité.

La cérémonie d'ouverture était placée sous le haut patronage du Préfet, Laurent Prévost, représenté par Jean-Philippe Guilloton, directeur départemental de la DDICS . De même Christian Favier, Sénateur et Président du Conseil Départemental avait aussi accepté de nous accorder son patronage, il était représenté par Daniel Guérin, Vice-président du Conseil Départemental en charge du sport, lui aussi très attaché à cette soirée.

Pour cette édition, 260 personnes se sont retrouvées dans la salle et ont pu apprécier les démonstrations sportives et artistiques qui leurs étaient destinées.

- Démonstration de Gymnastique acrobatique et de gymnastique rythmique par la GR de Sucy
- Démonstration de Taekwondo par le Taekwondo Team Villeneuve-Saint-Georges
- Démonstration de Full Contact par le Bushido Club France
- Démonstration de Football Freestyle par Paco
- Démonstration de Cheerleading par l'association étudiante Pom'PEC, composée d'étudiants de l'Université de

Paris Est Créteil.

Comme chaque année, des remises de récompenses ont été lors de la soirée selon différentes catégories :

- **Les Services Civiques particulièrement impliqués dans leur mission, ont été récompensés :**

Katleen AIECH, Pierre LOEVENBRUCK, Julie NGUYEN, Christopher HEDER, Jérémy ZYSCHOLE, Candice DEL MEDICO

- **Les association menant des actions en faveur du Handisport, ont été récompensés :**

Elan de la Marne, AS Scolaire Montalembert, VGA St Maur, Etoile Sportive des Sourds de Vitry, Handi Voile, ASPAR Athlé 94 de Vitry

- **Les athlètes et équipes ayant eu des résultats au niveau national et/ou international, ont été récompensés :**

Clarisse AGBEGNEU (Judo), Larbi BOURRADA (Athlétisme), Marine CAMARA (Boxe), Diané SELLIER (Short-track/Sport de glace), Bassa MAWEN, AS Orly Basket, US Créteil Squash, VGA Haltérophilie, ACB Nogent/PAF Villeneuve St Georges (Pétanque), Taekwondo Team Villeneuve St Georges, GR Sucy

- **Le Prix Crédit Mutuel de la ville, ont été récompensés :**

Maurice LANFLE (Maitre d'arme section escrime), Isabelle PINGAULT (joueuse de Basket-ball), Laurent GARRY (section karaté ASO), Jérôme

FRIGOUT (ancien directeur ASO), Lydie ANGLIONIN (Taekwondo Arc en Ciel)

La soirée fut menée de main de maitre par l'animateur Yves Leverger toujours fidèle à cet évènement annuel. Nous terminerons en remerciant très vivement madame la maire d'Orly et les élus, le service des sports de la ville et le personnel du théâtre qui nous a apporté son aide technique. Nous ne saurions oublier nos partenaires institutionnels, DDCS et Conseil départemental et le Crédit Mutuel de Villeneuve le Roi.

La soirée se clôture par un cocktail fort apprécié qui permis de belles rencontres et de mesurer aussi la satisfaction des unes et des autres, alors à l'année prochaine...



Le CDOS était présent

Le 10 janvier, à la cérémonie des vœux du CDOS 95 à Eau-bonne—PP.PONSON SACQUARD

Le 12 janvier, aux vœux de la V G A S a i n t - M a u r — PP.PONSON SACQUARD

Le 15 janvier, à la cérémonie des vœux de Monsieur le Préfet, à la préfecture de Créteil—W.LEGUY

Le 17 janvier, à l'assemblée générale du CD Gymnastique Volontaire—A.KADEM

Le 18 janvier, à la cérémonie d'inauguration des 5 nouveaux terrains de football synthétiques du parc interdépartemental des sports de C h o i s y — W . L E G U Y — C.BARRIERE

Le 19 janvier, à la cérémonie des vœux de la municipalité de C h e n n e v i è r e s - PP.PONSON SACQUARD

Le 24 janvier, à la cérémonie des vœux de la ville de Joinville le Pont—A.KADEM

Le 26 janvier, à la coupe du monde de Fleuret féminin à Saint-Maur—PP.PONSON SACQUARD

Le 26 janvier, à la remise du trophée du Val de Marne du championnat départemental de Tir à l'Arc du Sport Adapté, à Vitry—PP.PONSON SACQUARD

Le 26 janvier, à la réception des vœux de la ville d'Arcueil—PP.PONSON SACQUARD

Le 1er février, à la réunion de la délégation statutaire Education et Citoyenneté à Paris 1er—A.BERTRAND

Le 8 février, aux 100 ans de la V G A S a i n t - M a u r — A.KADEM

Le 15 février, au Conseil d'administration du parc interdépartemental des sports de Choisy—L.CASSES

Le 15 février, au Conseil d'administration du parc interdépartemental du Tremblay à C h a m p i g n y / M a r n e — L.CASSES

Le 20 février, à la cérémonie de remise des trophées 2019 à la mairie du 18e arrondissement de Paris—PP.PONSON SACQUARD

Le 4 mars, au Conseil des Présidents au CROSIF à Gently—W.LEGUY



Formation Sport Santé

Nous vous rappelons que les inscriptions pour la prochaine session de la Formation « sport-santé » niveau 1 (forme et bien-être) sont encore ouvertes ! Les dates essentielles sont les vendredis 12/04 et 26/04 de 9h à 18h. Pour rappel, cette formation fait suite à l'objectif du CDOS 94 de favoriser des associations sportives à développer une offre.

Elle vise à sensibiliser et accompagner une vingtaine de bénévoles/salariés à la mise en place et au développement d'une offre « sport-santé » au sein de leur structure pour faire pratiquer une activité physique ou sportive adaptée, et d'intégrer le Plan Régional Sport Santé Bien Être

Cette formation est tarifée à 80€ pour les bénévoles ou salariés issus d'associations et 120 € pour les autres (salarié d'entreprise, de collectivité, autoentrepreneur, ...).

Le repas est offert.

La formation aura lieu selon le planning suivant :

- 20/30 heures de distanciel sur une période de quatre à six semaines précédant la première journée en présentiel
- 2 journées en présentiel (16h d'ateliers théoriques et pratiques) :

- Vendredi 12 avril 2019 (9h-18h)
- Vendredi 26 avril 2019 (9h-18h)

La formation va permettre d'aborder plusieurs blocs :

- Bloc 1 – Assurer l'éducation pour la santé et évaluer la situation initiale du pratiquant
- Bloc 2 – Concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer un programme d'activité physique
- Bloc 3 – Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique
- Bloc 4 – Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies chroniques

Pour vous inscrire merci de remplir et de renvoyer la fiche d'inscription :





**COMPLÉMENTAIRE NIVEAU 1
EDUCATEURS SPORTIFS SPORT SANTE BIEN-ÊTRE**

Bulletin à remplir et retourner, avant le 08/03/2019, à sportsante@cdos94.org

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe : F M

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tel :

Courriel :

Votre association :

Formation initiale (STAPS, BE, DE, BP, CQP, autres) :

Autre(s) formation(s) lié(s) au Sport Santé :

Autre(s) formation(s) :

Sport(s) pratiqué(s) :

Sport(s) encadré(s) :

Statut : Bénévole de l'association Salarié(e) de l'association

Autre (salarié d'entreprise, de collectivité, autoentrepreneur, ...) précisez :

Dates de formations : Le vendredi 12/04/2019 et le vendredi 26/04/2019, de 9h à 18h.

Le lieu de formation : CDOS 94 – 16 avenue Raspail – 94250 Gentilly

Si vous êtes salarié de la structure sportive, remplir le cadre ci-dessous :

Je soussigné..... Qualité.....	
Autorise M.....	
Salarié(e) de l'association.....	
À participer aux journées de formation organisées par le CDOS 94.	Signature et cachet

Tarif : **80€** pour les bénévoles ou salariés issus d'associations et **120 €** pour les autres. Cette somme est à régler **par chèque** à l'ordre du CDOS 94.

Toute annulation d'inscription devra être effectuée au plus tard 8 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire, celle-ci sera due.

Fait à, le.....

Signature et cachet de l'association

NUIT DU SPORT 2019

