

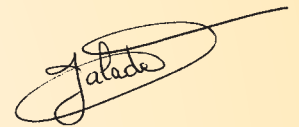


« ATOUTSPORT » vient à vous pour sa première édition. Sans fioritures, sous la forme d'une plaquette de quatre pages, il assurera, en complément du bulletin municipal, la liaison entre les Albenassiens, les associations et la Mairie d'Aubenas.

Trois fois par an, il vous présentera la vie sportive albenassienne à travers des reportages, des interviews et des informations sur les organisations et manifestations à venir.

La promotion du sport passe par une communication suivie et continue, à destination de tous et en particulier des jeunes. J'espère qu'à travers ses différentes parutions, « Atoutsport » contribuera à développer les pratiques sportives et à vous informer de l'activité de votre ville et de ses associations.

Sportivement.



G. JALADE

Adjoint aux affaires sportives



Marie-Claire SEGOVIA
Dirigeante
du Cyclo Tourisme
Aubenas-Vals
et de la Gym volontaire
des Oliviers.

57 ans, mariée,
un enfant et mamie ; secrétaire.

Le dynamisme !

Depuis combien de temps êtes vous dirigeante de ces deux associations ?

Pour la gym volontaire des Oliviers, je dirai depuis sa création soit une vingtaine d'années !!! Pour le cyclo tourisme, j'y suis depuis 1985, j'ai commencé à prendre le secrétariat et ensuite la trésorerie

Quelles sont les caractéristiques du dirigeant ?

S'investir, ne pas hésiter à donner de son temps ; préparer les réunions, les manifestations...

En quoi consiste votre travail au sein de ces deux associations ?

Je suis trésorière de ces deux associations et pour moi la trésorerie ne pose pas de problème car c'est un peu ma profession, mais c'est une responsabilité, car maintenant il faut établir des budgets, faire des demandes de subventions dans les administrations (Mairie, FNDS, Conseil Général...), rendre des comptes aux licenciés, ce qui d'ailleurs est tout à fait logique.

Quelles sont les difficultés qu'un dirigeant peut rencontrer ?

Essayer de mobiliser les adhérents le plus possible, trouver des idées nouvelles, pour éviter de tomber dans la routine. Je trouve que les gens se laissent aller de plus en plus. Lors des assemblées générales, personne ne parle et ensuite au pot de l'amitié tout le monde discute. Nous avons même essayé une fois de faire le pot de l'amitié avant l'A.G !!! (rire)

Quelles sont les satisfactions ?

La reconnaissance des deux clubs, le nombre de licenciés qui augmente, les manifestations qui attirent nos adhérents et adhérents d'autres fédérations, le fait de se retrouver tous ensemble que ce soit sur des randonnées pédestres pour la G.V des Oliviers ou des randonnées cyclos pour le club de cyclo tourisme.



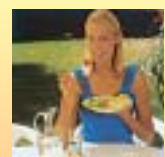
Occupez-vous de vous !..
Espace Forme
Ligne Détente



Décuplez votre Dynamisme
Sculptez votre corps à votre rythme
COURS COLLECTIFS - FITNESS,
MUSCULATION - CARDIO



Éliminez stress et tensions
Retrouvez calme et sérénité
SOINS DU CORPS
SAUNA - JACUZZI



Perdez vos kilos superflus
Affinez votre ligne grâce
aux nouvelles technologies
et au système NUTRAMINCE

7 bis, rue Camille-Artige - 07200 AUBENAS - Tél. 04 75 93 73 38



Delphine COMBE au crible (U.S Athlétique AUBENAS)

J'ai eu la chance de rencontrer une athlète de niveau international qui a participé aux jeux olympiques d'Atlanta, à des championnats du monde, qui a un palmarès que beaucoup d'athlètes envient. Mais, j'ai aussi eu la chance de rencontrer une jeune fille naturelle, souriante, humble qui a bien voulu jouer le jeu pour Atoutsports.

Pourquoi avoir choisi cette discipline ?

Au collège, je battais tous les garçons sur 60 mètres, c'était frustrant pour eux !!! et c'est Michel Ecollan, prof de gym, qui m'a plus ou moins poussée dans cette discipline. Mais je fais aussi partie d'une famille où l'on a pratiqué beaucoup d'athlétisme que ce soit mes parents (mon père était un sprinter), mes deux frères ou mes deux sœurs

Athlète préféré (en athlétisme) ?

Marlène OTTEY : c'est une grande dame, je l'ai toujours admirée. Lorsque j'ai commencé l'athlé, Marlène était déjà dans le circuit, je la voyais courir à la télé, et en 96 lorsque j'ai atteint le haut niveau, je l'ai vu vraiment de près, j'ai eu la chance de courir avec elle, et pour moi c'est quelq'un de grand, de stylée. C'est une grande dame.

Le sportif que tu admires le plus (hors d'athlé) ?

Zinédine Zidane, pour sa simplicité.

Sport préféré (autre que l'athlé) ?

Le rugby, même si les règles de jeux sont complexes !

Ton meilleur souvenir sportif ?

Les J.O d'Atlanta. C'était la première année que j'étais dans le haut niveau senior

et pour moi c'était impressionnant. La cérémonie d'ouverture des jeux, c'est magique. Défiler devant 100 000 personnes pousse à se sublimer.

Ton plus mauvais souvenir sportif ?

En fait, c'est toujours dans les jeux d'Atlanta, puisque j'ai été écartée de la finale du relais 4x100, alors que j'étais titulaire du relais que j'avais participé à la demi finale, je n'ai pas compris, je l'ai mal encaissé. On m'a « volé » ma finale olympique !!

Ton plus beau rêve dans ton activité sportive ?

Pour l'instant, je me suis fixée les championnats du monde à Paris en 2003. Parce ce que c'est en France, et que je représente ma région : l'Ardèche Qu'est-ce qui t'attire le plus chez les gens ?

La simplicité des gens, l'honnêteté, la modestie.

Qu'est-ce qui t'agace le plus chez les gens ?

Les gens prétentieux, hautains.

Qu'est-ce que tu déteste par dessus tout ?

La violence.

Le principal trait de ton caractère ?

Je pense, la gentillesse.

Ton principal défaut ?

Un peu trop impulsive (rire !)

Tes manies ?

La « bougeotte » avant le départ d'une course.

Animal préféré ?

Le cheval, pour son intelligence.

Chanteurs, Groupes ?

Garou, pour son timbre de voix exceptionnel

Acteurs, Actrices ?

Depardieu, pour sa facilité d'adaptation à jouer des rôles très différents

Films préférés ?

Le Titanic

Plat préféré ?

La bombine... Plat ardéchois

Voiture ?

L'Audi

Boisson ?

Le thé.

Emission T.V ?

Combien ça coûte. Pour les arnaques, l'argent gaspillé...

Emission T.V que tu ne regardes jamais ?

Le Bigdil.

Ecrivain ?

Mary Hingins Clark

Qu'emporterais-tu sur une île déserte ?

Ma montre... car j'ai toujours besoin de savoir l'heure. Peut-être, une déformation professionnelle (Chrono... !!!)

Tes occupations préférées ?

Cinéma, sorties entre amis.

Quelle est la chose la plus importante pour toi dans la vie ?

Ma vie tout simplement !!!

LES NOUVELLES DU SERVICE DES SPORTS

Manifestations :

En Juillet :

Stages Multisports :

(de 08h30 à 16h30 non stop, repas compris)

du 08 au 12 juillet

du 15 au 19 juillet

du 22 au 26 juillet.

Renseignements et inscriptions au service des sports

tél. : 04 75 87 81 09.

En septembre :

le 14 et 15, Salon des sports et des loisirs

(nouveau : des professionnels de la vente seront présents).

En décembre : Trophée des sports

Travaux :

Dorénavant la base Nautique a un nouveau visage, le centre Multisports de Montargues enchante Pongistes, Judokas, Karatékas, budo boxing, gym volontaire, scolaires etc.

L'Agenda

Cyclo tourisme : le mercredi 19 juin Aubenas Ville étape (arrivée à Léo Ferré vers 12h00) du 12ème Paris-Nice cyclo tourisme

Gala de la Gymnastique : Le 22 juin 2002 à la salle des sports.

Randonneurs Vivarois Aubenas : Le 22 et 23 juin, Fête de la Randonnée.

Le 22 juin, randonnée nocturne, du coucher du soleil au lever du soleil.....Objectif : se rendre au rocher de Gourdon (Escrinet).

Le 23 juin, randonnée familiale (licenciés ou non) organisée par les randonneurs vivarois, les pieds de vinobres et les joyeux randonneurs.

Départ de Gua, de Sanilhac et de la croix de Rocles avec l'arrivée des trois groupes à la Tour de Brison où sera servi un apéritif « randonnée » avec animation...

« randonnée » avec animation...

Cerf Volant : le 22 et 23 juin 2002, démonstration à Ripotier.

PaintBall : démonstration de paintball sur le parking de l'espace L.Ferré le Week-end du 06 et 07 juillet 2002.

MEDICAL DIFFUSION   **CLINIFRANCE**
ASSURÉ-PLUS NOTRE COMPÉTENCE

MATERIEL MEDICAL

KAPPEL **ALLO 04 75 93 38 11**

LOCATION / VENTE

ARTICLES DE SPORT - Z.I. Av. de Bellande

Le partenaire des clubs sportifs

CENTRE COMMERCIAL CASINO CAFETERIA

E. LECLERC

St-Etienne-de-Fontbellon



Cédric DI MEO

U.S. Aubenas football

Entraîneur... mais surtout Educateur



Ce jeune entraîneur de 26 ans est déjà titulaire du BEESAPT (Brevet d'état d'éducateur sportif option activités pour tous) du BEES 1° football (Brevet d'état d'éducateur sportif spécifique football), vient de réussir la partie commune du BEES 2°, et prépare le spécifique 2° football....excusez du peu !!!.

Emploi jeune de l'éducation nationale, Cédric intervient en A.P.S dans les écoles de Bannes, Berrias, Saint Paul le Jeune....

Quelle équipe entraînes-tu ?

Les moins de 17 ans au plus haut niveau départemental.

Satisfait ?

Cela fait deux ans que l'on termine second et que l'on ne monte pas au niveau ligue, mais à cet âge là, le jeu développé est de qualité, je peux responsabiliser les jeunes sur le terrain et c'est l'essentiel.

J'ai avec moi, des joueurs amateurs qui sont pour la plupart dans les années d'études difficiles, telles que le B.A.C. . Donc s'ils peuvent prendre ensemble du plaisir sur un terrain et se préparer de la meilleure façon pour la suite, c'est bien !

Tu te considères plus comme un entraîneur ou un éducateur ?

Je suis avant tout un éducateur, car j'entraîne des jeunes de moins de 17 ans, niveau où nous, éducateur, devons faire passer d'autres messages que le foot.



Daniel CANER

(Supporter)

Un Acharné... du R.C.A.V.A.

Il faut le voir le dimanche « le » Daniel, clairon et grosse caisse en main secouer les tribunes du stade G.Marquand. Avec lui...l'ambiance est assurée !!! . Ce pur Albenassien de 57 ans est un acharné du R.C.A.V.A..

Depuis combien de temps êtes-vous supporters du R.C.A.V.A ?

Oh ! cela fait un bail...depuis 1967 environ, je les suivais de partout, du temps de Franchet et des autres

Faites-vous parti d'un groupe de supporters ?

Non, ce n'est pas réellement un groupe de supporters, mais il est vrai que nous retrouvons les mêmes à une place bien définie dans la tribune. Maintenant tout le monde peut se joindre à notre « orchestre ».

Nous ne sommes pas simplement dans un milieu où on ne parle que foot, performances etc.

Et l'entraîneur ?

L'entraîneur lui est là pour chercher la performance, améliorer la qualité des joueurs tandis que l'éducateur est là pour une éducation sportive au sens large, surtout avec des jeunes.

Depuis combien de temps entraînes-tu ?

Depuis 10 ans, j'ai entraîné toutes les catégories sauf les 15/16 ans et les seniors.

As-tu une préférence ?

L'objectif est totalement différent selon l'âge, mais c'est vrai que j'ai un petit faible pour les moins de 17 ans, car dans cette catégorie, les messages au niveau du jeu passent mieux qu'avec des plus jeunes. Le jeu est supérieur parfois aux équipes seniors de petites divisions, où tout est basé sur le physique. Et puis ce sont des jeunes que l'on peut responsabiliser.

Avec ton B.E.E.S 2° football, envisages tu une carrière d'entraîneur pro. ?

C'est malheureusement impossible, car pour entraîner chez les pros, il faut avoir été joueur pro. Dans les conditions d'accès à ce poste, il faut justifier un certain nombre de matches pro.. Il y a eu quelques exceptions comme Guy Roux ... mais cela reste rare .

Possèdes-tu dans ton équipe de futurs professionnels ?

Professionnels, cela me paraît difficile car 90% des joueurs pros sont passés par la filière centre de formation (entre 15 et 17 ans), même si parfois certains deviennent pros sans suivre ce cheminement. Ceci dit, il est vrai que certains de mes joueurs sont capables de sortir et de jouer à un niveau plus que correct, mais le problème est que nous sommes dans une région où il n'y a pas énormément de clubs pouvant offrir des structures de ce genre.

En quelle division joue l'équipe fanion de l'U.S.Aubenas Football ?

En division d'honneur régionale, un niveau très correct.

Un conseil pour un jeune ?

Qu'il se fasse plaisir sur un terrain, qu'il essaye d'exploiter au maximum ses possibilités, ses capacités, pour ne pas avoir de regrets plus tard.

Avez-vous été joueur de rugby ?

Non, malheureusement et je le regrette aujourd'hui.

Avez-vous comme les joueurs une préparation d'avant match ?

Comme pour les joueurs ; avec deux trois collègues, on se sent nerveux, stressés, on imagine le déroulement de la rencontre, on prépare le clairon, la grosse caisse.

Les défaites sont t-elles difficiles à vivre ?

Il faut l'accepter, mais c'est toujours difficile, car parfois il ne manque pas grand chose...une pénalité, un mauvais choix, un peu comme cette saison où nous avons perdu des matchs sur des petites erreurs.

Le bilan de la saison ?

Nous avons mal débuté cette saison, ensuite le doute s'est installé, la spirale de la défaite ; mais bon il y a des saisons comme ça, c'est le sport ...

Si vous étiez coach quel serait votre recrutement pour la saison prochaine ?

Je pense qu'il nous faudrait un deuxième buteur, un autre bon première ligne, un autre bon n°8 !



SPORT
&
MODE

Route d'Alès
07200 Saint-Etienne-de-Fontbellon



Serge LAGARDE

41 ans, ambulancier au centre hospitalier d'Aubenas, Président de l'Haltérophilie Musculation Aubenas

Un Président passionné

Vous êtes Président de ce club depuis combien de temps ?

Je suis Président de ce club depuis deux saisons, mais j'ai toujours œuvré au sein de l'association en tant que dirigeant. Durant dix ans, j'ai été trésorier et ensuite, j'ai pris la présidence à la place de Monsieur VIDAL qui est toujours au club comme entraîneur, titulaire du Brevet d'état.

Quel âge à votre club ?

Le club a été créé en 1972.

Combien avez vous de licenciés ?

20 licenciés en haltérophilie. Mais il faut ajouter que le club a été relancé récemment, car de 91 à 94 le club sommeillait. En effet avant d'être ici à Roqua, nous étions logés à l'ancien lycée technique au rez de chaussée (démoli dernièrement), endroit pas vraiment pratique car pas de chauffage, beaucoup de dégradations (vitres cassées, incendies volontaires...); puis, en septembre 94 la municipalité, nous a donné les clefs de cette superbe salle.

Quelle est la vocation du club ?

Même si notre club se nomme « Haltérophilie, Musculation Aubenas », la vocation première du club, est la pratique de l'haltérophilie et non celle de la musculation !!! Car la différence est énorme entre les deux.

L'haltérophilie, reconnue sport olympique demande une certaine technique ; alors que pour moi, la musculation ce n'est pas un sport à part entière : on fait de la musculation en renforcement pour d'autres disciplines ou pour de l'entretien. Nous, nous sommes affiliés à la Fédération Française d'Haltérophilie donc tous nos adhérents sont licenciés à cette fédération. Nous avons aussi quelques licenciés qui ne font plus d'haltérophilie, et qui se sont orientés vers le force athlétique, mais en aucun cas, nous n'avons vocation à la musculation. De plus, nous sommes bénévoles, c'est à dire que nous ouvrons la salle lorsque nous avons du temps de libre, à raison de trois soirs par semaine pendant deux heures. On ne peut pas se permettre d'être disponibles tous les soirs pour la musculation, comme le font très bien les salles privées sur Aubenas, notre objectif est différent.

Quelle est la différence entre l'haltérophilie et la Force Athlétique ?

La force athlétique est un dérivé de l'haltérophilie, c'est à dire que l'on y retrouve des mouvements que l'on pratique en haltérophilie. En fait, La force athlétique, c'est trois mouvements : Le développé couché, le squat, et le soulevé de terre. Ces trois mouvements nous les retrouvons dans le cadre de la pratique de l'haltérophilie. Ainsi, lors d'un entraînement d'haltérophilie nous effectuons ces mouvements. Nous avons donc beaucoup « d'anciens haltérophiles » qui passent ensuite à la force athlétique.

Les parents se posent beaucoup de questions par rapport à l'haltérophilie, du genre :le fait de soulever des barres stoppe la croissance, « abîme » le dos, il vaut mieux commencer lorsque la croissance est terminée, vers 18 ans. Il vaut mieux faire de la musculation etc. ..

Que répondez-vous à ces interrogations ?

D'abord c'est une erreur de commencer par la musculation, nous ne le conseillons jamais à un jeune. Lorsqu'on travaille en musculation, bien souvent on travaille sur des appareils qui font travailler certains groupes musculaires. Il n'y a pas d'appareil qui font travailler tout un enchaînement de groupes musculaires (du mollet aux épaules...). Les jeunes qui viennent en haltéro après avoir fait de la musculation, ont développé des groupes musculaires au détriment d'autres groupes musculaires et ont créé un déséquilibre ; ce sont ces déséquilibres qui, créés en pleine croissance, s'avèrent dangereux.

Par contre l'haltérophilie, c'est un mouvement technique, c'est un travail dans l'espace. C'est à dire qu'on part avec une barre (qui peut être à vide) et on doit dans un seul mouvement, arriver en partant du sol amener cette barre au dessus de la tête à bout de bras. Pour arriver à ce mouvement, il faut que la barre suive un certain trajet ; il faut respecter une certaine position, notamment, il faut un dos « fixé » et non un dos « arrondi ». Il faut également un gros travail des jambes, puis pour l'enchaînement, lorsqu'on se met en extension pour arracher la barre, là, ce sont les lombaires qui travaillent... C'est réellement un mouvement complet.

A quel âge peut-on alors commencer l'haltérophilie ?

Nous avons des catégories minimales, mais je pense que l'on peut commencer dès l'âge de 12 ans. Bien sûr, tout est basé sur le mouvement technique et non sur la charge, les jeunes commencent généralement avec un bâton pour apprendre à se positionner, à se préserver le dos, à soulever une charge ; donc une très bonne école, car dans le vie de tous les jours, nous voyons beaucoup de personnes lever des charges en oubliant souvent que c'est avec les jambes et non le dos que l'on soulève.

Le prix ?

Très raisonnable, 46 euros (300,00 fr.) pour un mineur et 76 euros (500 fr.) pour un adulte ; pour l'année bien sûr.

Les compétitions ?

Cette année nous avons effectué huit compétitions. En haltérophilie, il y a deux types de compétitions, par équipe et individuelle. Il existe le championnat des clubs, c'est à dire 03 compétitions par équipe de 4, qui peuvent être de catégories différentes et se déroulent de l'automne à l'hiver. Il y a aussi d'autres compétitions individuelles.

Le dopage ?

S'il est vrai qu'il y a quelques années l'haltérophilie était apparentée au dopage, on se rend malheureusement compte qu'aujourd'hui, il ne lui est plus spécifique et se retrouve dans beaucoup d'autres disciplines. Ici, à notre niveau, il est évident que le dopage n'existe pas, je pense qu'un athlète doit arriver à un résultat maximum avec son potentiel et pour y arriver il faut de l'assiduité. Ainsi, le jeune qui sera régulier aux entraînements, sérieux, arrivera à un niveau départemental, régional. Dans notre club nous avons deux athlètes de niveaux inter-régional. Ensuite pour évoluer, progresser, il faut des structures plus importantes où l'on puissent accueillir les athlètes toute la journée. C'est vrai que nous en ouvrant 3 fois 2 heures fois par semaine, on ne peut pas offrir un temps de travail suffisant aux athlètes pour avoir un niveau national.

Pour conclure ?

Moi je fais du sport depuis de nombreuses années, et ce que je recherche avant tout c'est le plaisir, le sport, c'est se faire plaisir, se sentir bien et avoir envie de pratiquer son sport. Après vouloir gagner à tout prix, pour moi, c'est une erreur, nous à part le rouge et le saucisson, c'est le seul dopage que nous nous autorisons !!! (rire)

LES NEWS DES ASSOCIATIONS

Monsieur SIONNAUX remplace Monsieur GRANGER à la trésorerie du club Racing Auto Terre, Monsieur GRANGER devenant Vice Président, Madame Françoise GAILLARD-METRAL remplace Monsieur Franck VIDAL au secrétariat.

Changement de bureau lors de l'assemblée générale de l'U.S.A.Gymnastique :Monsieur SIMON Maurice est élu Président du club, Madame Claudine MATHE trésorière, Madame HAGOPIAN Sandrine secrétaire.

Monsieur PRAT André succède à Monsieur FOMBOM à la Présidence des Randonneurs Vivarois d'Aubenas.

Ils nous ont rejoints :

HANDI'S AUBENAS :

Président : Monsieur ROUVIERE André
Secrétaire : Monsieur AIT HSAIN Youssef
Trésorier : Madame LE GOURIEREC Hélène

TEAM PAGANELLI :

Connaissance du Karting et du sport automobile.Président :
Monsieur PAGANELLI Jean-Marie
Secrétaire : Monsieur PUAUX Pierre
Trésorier : Monsieur PAGANELLI Nicolas

BOL D'AIR :

Pratique du Cerf volant (Vol Libre) :
Président : Monsieur BAUZELY Vincent
Secrétaire :Madame BAUZELLY Françoise
Trésorier : Monsieur BOYREL Nicolas