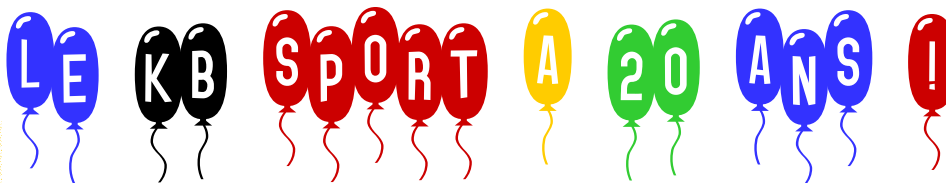




CLUB SPORTIF ET
ATHLÉTIQUE DU
KREMLIN-BICÊTRE

KB SPORT

Le Journal du Sportif Kremlinois



N° 84

DATE DE PARUTION
MARS 2002

ISSN : 0754 - 1341

Dans ce numéro :

DHANURASANA : La posture de l'arc 2

Football : Championnats 2

Piscine : Pour ne pas oublier ! 3

Gymnastique Sportive : La formation avant tout 3

Escrime : Tournoi International de Sabre 4



Le mot du Président

Comme beaucoup d'entreprises et associations, le CSAKB a basculé sa comptabilité à l'Euro. Une bonne préparation a permis que cela se passe en douceur.

Mais le plus dur reste à faire puisqu'il faut apprendre à résonner en Euro.

Le mois de janvier, fut d'une grande richesse pour notre club :

- La section football a organisé un superbe tournoi en salle pour les plus jeunes
- La coupe de France de karaté a été organisée par nos karatékas

- Les meilleurs sabreurs du monde se sont retrouvés au CSAKB, pour notre grand tournoi international

- Des travaux de sécurisation, ont été réalisés entre le cosoc et le gymnase par un renfort de l'éclairage et un déplacement du passage piéton

- Des travaux complémentaires doivent terminer cette première phase

- L'emploi du temps des agents du service des sports a été réaménagé, de façon à correspondre aux attentes des utilisateurs et des installations

Des travaux de rénovation ont été effectués dans les installations :

- Remplacement des douches du stade
- Détartrage des douches du gymnase
- Changement des portes sous les tribunes du stade

Et bien d'autres choses qui améliorent sensiblement la vie des sportifs du CSAKB.



Antoine MORELLI

Le mot de la rédaction

20 ans déjà !!



Il y a 20 ans, le 1er KB Sport sortait. Successeur du CSAKB Informations né en 1974 dans le but « de créer un lien, un trait d'union entre les diverses sections et les divers membres qui puisse donner des activités du club une vue d'ensemble ».

Dans les premiers numéros du KB Sport, on trouve des articles d'autres associations de la ville, le journal voulant être la tribune du sport au Kremlin-Bicêtre. Le but n'a pas été atteint et le KB Sport est devenu rapidement le journal des CSAKBistes, fait par eux et pour eux. Les prochaines 20 années ne dépendent que de vous !

La rédaction

Retrouvez nous sur :

WWW.CSAK.B.ORG

Calendrier des évènements



avril 2002

| LU | M | M | JE | VE | SA | DI |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

mai 2002

| LU | M | ME | JE | VE | SA | DI |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

- 26 avril 2002 : tournoi nocturne mixte 4*4 de volley du CSAKB de 20h30 à 5h du matin au gymnase
- 15 et 16 juin 2002 : Tournoi de Football sur le stade des Esselières
- 23 juin 2002 : Gala de fin d'années de la section Gymnastique

DHANURASANA : la posture de l'arc



Dénommée ainsi car la posture ressemble à un arc bandé.

Le travail se situe au niveau de la traction exercée par les cuisses, alors que le dos lui, est passif.

Etant couché sur le ventre, le front au sol, fléchir les jambes afin de venir saisir les chevilles par l'extérieur. Dans un premier temps, en ayant pris soin de basculer son bassin vers l'arrière (le pubis est ramené vers le nombril) et tout en respirant calmement, laissons les cuisses

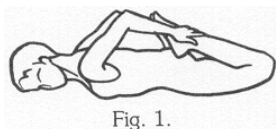


Fig. 1.

doucement s'étirer (1) ; les talons peuvent se rapprocher peu à peu davantage des fessiers.

Puis, les cuisses ayant lâchées quelque peu de leurs résistances, les bras vont se tendre, les talons s'éloignent du bassin, en inspirant on lève successivement le front (le menton est gardé près de la gorge), la poitrine, les genoux ; finalement, les pieds tirent vers l'arrière afin d'arquer le dos (2). Un minimum de tonicité abdominale est alors requis durant toute la durée de la pos-

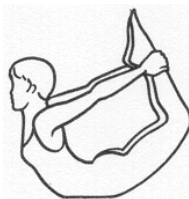


Fig. 2.

ture. Afin de travailler en symétrie, les jambes seront resserrées ou tout du moins dans un premier temps, garderait-on les gros orteils en contact.

Pendant le maintien, l'attention reste fixée sur la respiration, essayant de se détendre dans la posture au moment des expirs. On quittera l'arc sur une expiration.

Redonner de la souplesse à la colonne vertébrale, tonifier les organes abdominaux : tels sont les effets de dhanurasana, qui fait partie intégrante d'une série de postures, tandis qu'une compensation nécessaire et bénéfique lui succédera.

Claire MORELLI.

Championnats



La 2ème partie des championnats se termine et avec elle la fin des matches aller. Le bilan est assez positif, surtout pour les 4 équipes de benjamins.

L'équipe A est première et les équipes B, C et D sont secondes de leurs championnats respectifs avec en plus une qualification pour les A en coupe nationale.

L'équipe du dimanche matin est première en 1ère division du Val-de-Marne et les 15 ans sont en tête depuis le début et espèrent une remontée en deuxième division.

Les 18 ans sont dans les trois premiers et auront plus de difficultés face au Sporting et Valenton.

Trois équipes de 13 ans jouent tous les samedis dans des championnats très relevés. Le club attend beaucoup de cette génération pour remonter le niveau du Kremlin.

Plusieurs d'entre eux sont retenus dans les sélections du départe-



ment en espérant plus et pratiquent sérieusement avec assiduité.

Pour terminer, les 2 équipes seniors ont pour objectif : la première de se maintenir et la seconde, d'obtenir une place d'honneur.

Les 5 et 6 janvier 2002, se déroula le tournoi en salle débutants - Poussins qui a obtenu un bon succès. Le club des Lilas a remporté la coupe des débutants et Moissy-Cramayel celle

des poussins.

A noter que plusieurs jeunes de 12 et 13 ans ont participé aux détectations du Val-de-Marne.

Les objectifs pour la saison 2002-2003 sont d'avoir un deuxième terrain pour la catégorie 15 ans et une refonte de la catégorie senior.

Claude LACHICHE.

Retrouvez nous sur
le Web :

www.csakb.org

Piscine : pour ne pas oublier !

Depuis le dernier KB Sport où, dans un article, nous souhaitions la relance d'un nouveau projet dans le cadre du Syndicat Intercommunal, que s'est-il passé ?

Du côté de la Mairie rien de neuf...

Du côté des utilisateurs:

- 16 Janvier : réunion d'un collectif parents d'élèves, anciens responsables et utilisateurs.

- 9 Février : réunion publique par un parti politique. Objectif de cette rencontre : à quand la réouverture de la piscine ?

- 12 Février : réunion du collectif et envoi d'une lettre ouverte aux 3 Maires des villes du Kremlin-Bicêtre, d'Arcueil et de Gentilly afin de relancer un projet.

Au retour des grandes vacances de 2001, notre Maire adjoint

chargé des sports, Mr. Malmaison, A EMMENÉ UN GROUPE DE personnes, dont plusieurs du Club, visiter un site réaménagé en Normandie. Tous en revinrent conquis.

Est-ce aussi tombé dans l'oubli ? Ou alors pourquoi cette visite et à quand d'autres initiatives ??

A suivre..

SANZEAU et SANPISCINE



Au moment où nous imprimons cet article, nous apprenons la qualification de Romain GERMAIN en interrégional ainsi que celle de Malorie JULIEN (bien que encore minime) en N2.

Tous deux anciens nageurs du CSAKB ont dû partir à Athis avec leurs anciens entraîneurs Karim et André.

Vous savez pourquoi ??

Gymnastique : la formation avant tout

Avec près de 400 adhérents, la section gym se classe 9^{ème} club sur l'ensemble de la région Ile de France quant à son nombre de licenciés.

Représenté dans presque tous les domaines d'activité de la Fédération Française de gymnastique (masculin, féminin, rythmique, step, trampoline, baby gym, loisir), le dynamisme de cette section ne cesse de croître pour la plus grande satisfaction de tous.

Cette réussite est à mettre au compte des nombreux cadres et bénévoles qui s'activent à la rendre chaleureuse, conviviale et compétitive dans la limite des installations mis à sa disposition.

Pour parfaire d'avantage cet accueil, un plan de formation a été mis en place afin d'encadrer avec encore plus de rigueur tous nos gymnastes.

C'est ainsi que nous pouvons compter, dès maintenant, les réussites de cadres et juges suivants :

- VAILLANT Perrine : cadre départementale
- THÉPAUT Cédric : certification fédérale petite enfance
- VILDIER Delphine : certification fédérale petite enfance
- BOULET Laurent : formation Brevet état niveau 2 et juge départemental

- BRUNEAU Marine : juge GR départemental

- KEITA Danielle : juge GR départemental

- GIRBAL Corinne : juge GR départemental

- CUSEY Sophie : juge GR départemental

Signalons l'investissement particulier de parents de GR qui n'ont pas hésité à se présenter aux cours de juge en n'ayant pour toute connaissance de la GR, que l'accompagnement de leurs enfants à l'entraînement...

Félicitations à toutes et à tous, pour votre investissement et votre souhait de donner un essor supplémentaire à votre section.

Quelques résultats de compétitions en ce début de calendrier

La quasi totalité des gymnastes engagés dans les compétitions départementales, se sont qualifiés pour le second tour **régional**.

Les résultats plus détaillés de toutes ces compétitions, vous seront transmis dans le prochain numéro de KB sport.

Notons dès à présent, la performance de **Delphine PREMOLI** qui se qualifie en individuelle **pour les 1/2 finales Nationales le 30 mars prochain aux**

Mureaux.

Souhaitons lui toute la réussite nécessaire pour cette compétition.

Carnet rose

La section éveil gym s'agrandit !!!

Laura, avec un petit mois d'avance, nous à fait ses premiers sourires le 5 Février dernier.

Sandrine Maillard et Marc (le papa) se portent très bien.

Christine et Georges (membre du bureau gym) nous annoncent également la venue au monde de leurs petit-fils Théo le 12 février.

Tous nos vœux de bonheurs les accompagnent en ces moments d'exceptions.

Rappel

La présentation de votre carte d'adhérent gymnastique, vous donne droit à 15 % de remise dans le magasin GO SPORT de la place d'Italie.

Date à retenir

Le **dimanche 23 juin**, l'ensemble de la section vous présentera son **Gala de fin d'année**.

Retenez dès à présent votre journée afin de faire de cet après-midi une véritable fête de la GYM !!!

Philippe MICQUIAUX
Président de la section Gym



Tournoi International de Sabre



L'année a commencé en fanfare au CSAKB. Notre club a organisé un grand tournoi de sabre, devenu le rendez-vous incontournable des meilleurs sabreurs du monde. 200 tireurs, hommes et dames, ont évolué samedi 19 et dimanche 20 janvier 2002 sur les pistes du cosec et du gymnase.

Quel plateau ! L'équipe de France avec Damien TOUYA, Julien PILLET, Matthieu GOURDAIN, Fabrice GAZIN, sans oublier notre maître d'armes Gaël TOUYA, celle d'ITALIE avec à sa tête notre directeur technique Christian BAUER nouvel entraîneur des transalpins, les roumains parmi lesquels Măi COVALIU champion olympique, les américains, les polonais, les bélarus, les anglais, les ukrainiens et tous les



autres tireurs venus disputer la compétition individuelle.

Un monde fou et du beau monde !

Moment important : les finales. Disputées en gala le samedi soir, les finales par équipes ont vu la victoire des italiens. Normal ! Leur nouvel entraîneur n'est autre que ... Christian BAUER.

En ouverture de cette superbe finale les françaises, parmi lesquelles la championne du Monde en titre Anne-Lise TOUYA, ont retrouvé leurs rivales d'Italie, qui l'ont emporté.



Cette compétition, tournoi international par équipes dans le cadre de la COUPE DU MONDE DES NATIONS, et

l'épreuve individuelle qui s'inscrit dans le calendrier européen, a drainé cette année encore l'élite mondiale du sabre et les tireurs moins connus qui viennent s'offrir le plaisir de rencontrer les plus grands.

Ce fut un grand moment de sport, de celui qui honore non seulement l'escrime, mais aussi le club organisateur. Le CSAKB fait, désormais, l'admiration des participants et

des spectateurs tant les deux tournois sont réussis. Merci à tous les organisateurs.

Un résultat aussi : notre junior Pauline STERDYNIK qui disputait sa première compétition senior a terminé dans les finalistes se classant 8^{ème}, ce qui est un véritable exploit. Bravo Pauline ! les couleurs du CSAKB ont été portées bien haut.

Rose ALESSANDRINI



TOURNOI 4x4 MIXTE VOLLEY-BALL
LE VENDREDI 26 AVRIL 2002
 8 matchs par équipe minimum
 Rendez-vous au Gymnase Chastenet à 20h00
 5 Boulevard Chastenet de Géry
 94270 - LE KREMLIN BICETRE
 20h - 5h00
 Frais d'engagement par équipe : 30 €
 Par chèque libellé à l'ordre du CSAKB
 Buvette et sandwiches sur place
 Tournoi limité à 18 équipes
 Retourner le coupon-réponse à l'adresse ci-dessous avant le 23 avril 2002
 José DA COSTA - 58 Boulevard Pasteur - 94260 FRESNES
 Pour toutes informations téléphoner au 06 16 13 70 56

CLUB SPORTIF ET ATHLÉTIQUE

5, boulevard Chastenet de Géry
 94270 Le Kremlin-Bicêtre
 Téléphone : +33(0)1 46 70 60 60
 Télécopie : +33(0)1 46 86 19 92
 Mail : info@csakb.org

Comité de Rédaction KB Sport :

Directeur de la publication : Antoine MORELLI
 Comité de rédaction : Bertrand MAIGNÉ & Rédacteurs des articles
 Secrétariat administratif : Michel KLEIN