



# LE mag

n°315 → janvier 2011 → 2,50 €

revue trimestrielle de l'Athlétic Club de Boulogne-Billancourt, club municipal omnisports

**nouvelle  
formule**

DOSSIER  
**tout ce qu'il  
faut savoir sur  
l'assemblée  
générale**

FIGURE  
**Stéphane  
Brégeon,  
un cœur  
orange et gris**

TESTÉ POUR VOUS...  
**le budo move**

**Semi-marathon**

# Quelle épreuve!



PASSEZ À L'HEURE  
MEXICAINE !

HAPPY  
HOUR

du lundi au vendredi  
16h - 19h

-50%  
sur les cocktails

hors Margarita Diabolic



-50%  
sur les  
bières pression



EL RANCHO  
Grill

Le restaurant Tex Mex

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

El Rancho Boulogne  
101 Boulevard Jean Jaurès  
Tél. : 01 46 04 23 23  
www.elrancho.fr

## édito

*L'eau à la bouche*

Nouvelle année, nouvelle formule du magazine qui devient **Le Mag**, nouvelle maquette...

L'année 2011 commence avec beaucoup de nouveautés, d'ambitions aussi. À la fin 2010, Loïc Korval, Thierry Fabre et Stéphane Tardieu nous ont mis l'eau à la bouche avec leurs médailles internationales... Nos yeux sont donc déjà tournés vers Londres! Deux saisons capitales où il va nous falloir resserrer les rangs derrière nos athlètes.

Notre député-maire Pierre-Christophe Baguet et son conseil municipal ont d'ailleurs lancé le contrat olympique: une enveloppe de 100 000 euros destinée exclusivement à mieux accompagner notre dizaine de compétiteurs concernée par ces Jeux. C'est maintenant que tout commence...

Bonne route, et bonne année sportive à vous tous.

**Jean-Pierre Epars**  
Président général

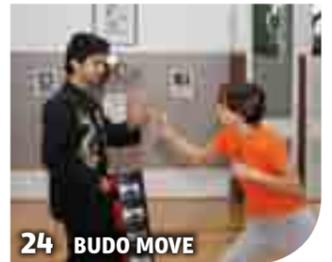
# sommaire du n° 315



**10 GROS PLAN** sur l'assemblée générale de l'ACBB



**17 ÉVÈNEMENT**  
semi-marathon  
Christian Granger



**24 BUDO MOVE**

### ACTU

**04** Les news de l'ACBB en bref

### DOSSIER ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- 10** Le sport se porte mieux à Boulogne-Billancourt
- 11** François Banton, Oscar 2010
- 12** Rapport financier
- 12** 2009-2010: 253 titres pour l'ACBB
- 14** Claudine Chapuis, Coq d'or 2010

### ÉVÈNEMENT

**17** Semi-marathon  
Quelle épreuve!

### INTERVIEW

**20** Julio Arqueros:  
« Soyons conquérants »

### PORTRAITS CROISÉS

**22** Adrien Maroni et Thibaud Rolland  
roue dans roue

### EXPÉRIENCE

**24** Testé pour vous...  
Le budo move

### FORME

- 27** Préparation physique:  
le cardio training
- 27** Diététique: les lendemains de fête

### FIGURES

**28** Stéphane Brégeon  
Un cœur orange et gris

### ZOOM

**30** La section pelote basque  
relève le défi

### COUP DE FIL À UN CHAMPION

**32** Pierre Adam, le doyen olympique

### ÇA BOUGE À BOULOGNE

**33** Les bonnes adresses du moment

### QUOI DE NEUF ?

**34** Shopping, bons plans, coups de cœur...



129, rue de Bellevue, 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 41 10 25 30 -  
Mail rédaction: acbbmag@agenceck.com - Président: Jean-Pierre Epars  
Directeur de la publication: Julio Arqueros - Rédacteur en chef: Jérôme Kornprobst - 06 17 18 04 57 - Conception et maquette: Oxygène, Frédéric Nollet - Impression: ColorTeam - Régie pub: PLC - Brigitte Sultan  
01 45 26 08 30 - 06 09 69 08 47 - Ont collaboré à ce numéro: Quentin Belli, Marc Blin, Cyril Blondineau, Sylvie Borel, Pierre Denimal, Frédéric King, Alexandre Kossman, Stéphane Leneuf, Michel Leroux, Jacques Moineau, Catherine Ngo, Dominique Poulain, Jean-Pierre Sorignet.  
Crédits photo: Jérôme Kornprobst sauf: Michel Leroux (Raymond Domenech et portrait Guillaume Demangel), Richard Wood (récompense), FFSA / Igor Meijer (top), Mauro Melis (calendrier aviron), Michel Pakiélà (plongée), Stéphane Perez (escrime), ACBB pétanque (honoré), ACBB pelote (les anciens gardent la main), Ingimage (forme p. 27), Fotolia (pelote p. 31).



4 questions à...

## Raymond Domenech

« Chaque mercredi est un cadeau »

Arrivé au club pendant l'automne pour encadrer les U10, Raymond Domenech a retrouvé le plaisir du terrain et de la spontanéité.

**Comment se passe votre intégration ?**  
R.D. : Ce n'est que du plaisir. Enfants, parents, éducateurs... tous m'ont très bien accueilli, tout le monde est au diapason. Et franchement le plaisir est partagé. **Que pouvez-vous apporter à des enfants de dix ans ?**  
R.D. : Ni plus ni moins que ce que peut faire Bertrand Rebours... même plutôt moins (rires). C'est une ca-

gorie particulière qui nécessite une grande qualité chez les éducateurs. Il ne faut pas se leurrer, les meilleurs éducateurs sont chez les jeunes. C'est d'ailleurs le cas dans les grands clubs d'Europe. Alors pour l'instant, j'apprends la démarche et ce n'est pas toujours facile. **Inversement, que peuvent vous apporter ces jeunes joueurs de dix ans ?**  
R.D. : un grand sourire. Je retrouve le bonheur de jouer au foot pour se faire plaisir, de la joie à l'état pur, sans parasite. Chaque mercre-

di et chaque samedi, c'est un cadeau. **Quel message souhaitez-vous faire passer ?**  
R.D. : Progresser dans le plaisir, jouer pour gagner certes mais dans le respect, jouer sans pression mais avec exigence... Ces valeurs doivent être transmises par des éducateurs qui sont réellement des éducateurs. Ces fondamentaux forment un équilibre capital. J'ai trouvé tout cela à l'ACBB avec Bertrand. Je me reconnais dans la démarche.

Coup de cœur à...

## Yves Ebanda



Adhérent à la section savate-boxe française, Yves Ebanda, agent de sûreté, est un passionné de sport, un vrai. D'origine camerounaise, cet homme de 47 ans a sauté sur l'occasion quand

la section a procédé à un renouvellement de son matériel : « la section m'a offert le matériel usé pour que je puisse l'acheminer à Yaoundé, via Douala. Le Cameroun souffre d'un manque de matériel et pour moi, le sport est comme la musique, il doit faire tomber les frontières. Pour moi qui aime le sport, n'importe quel sportif doit pouvoir pratiquer sa discipline dans des conditions acceptables. » Enthousiaste à l'idée de retourner en Afrique dès le printemps prochain pour voir comment évolue le projet de club qu'il a imaginé sur place, Yves Ebanda essaie de voir plus loin : « j'aimerais que cette association autour de la boxe s'organise et que l'on puisse ensuite développer autour de l'échange et du voyage. » Et pourquoi pas un jumelage pujiliste entre l'ACBB et le futur club de Yaoundé. Quoiqu'il en soit, cette initiative méritait d'être saluée.

## Récompense

Après les médailles de bronze décrochées par Loïc Korval et Thierry Fabre lors des derniers championnats du monde organisés au Japon, la ville de Boulogne-Billancourt a tenu à rendre un hommage appuyé à ses champions. Séances de dédicaces pour le plus grand bonheur des enfants, discours des athlètes, félicitations du député-maire Pierre-Christophe



Baguet... Une réception à la hauteur de la performance de ces deux judokas qui ont manifestement apprécié.



## LA PHRASE

« C'est avec émotion et fierté que je viens d'apprendre le résultat remarquable et plein de promesse de Stéphane Tardieu et Perle Bouge. C'est sans aucun doute le fruit d'un long engagement dans une discipline qui demande beaucoup de pugnacité. Cette belle médaille fait honneur à l'ACBB et à notre ville de Boulogne-Billancourt.

J'adresse toutes mes félicitations aux entraîneurs et aux dirigeants de la section aviron. »  
Pascal Louap, maire-adjoint chargé des sports.

## Stéphane Tardieu

Après une saison tonitruante, Stéphane Tardieu a bouclé l'exercice 2010 en beauté lors des championnats du monde handi-aviron organisés cet automne en Nouvelle Zélande. Associé à Perle Bouge, il est devenu vice-champion du monde sur

le bassin paradisiaque du Lac Kapiro. C'est à la bagarre jusque dans les derniers mètres que le deux de couple « tronc-bras » français a arraché sa médaille d'argent en 4'28''05 derrière l'Ukraine en 4'24''71 et devant l'Australie 4'28''16. Le rameur de l'ACBB est apparu très ému après la course, insistant sur l'abnéga-

tion et la somme de travail qu'il a fallu pour monter sur ce podium mondial.



## Les rameurs mis à nu

Les seniors de l'ACBB aviron vous proposent pour l'année 2011 un calendrier 100% sexy, en combinaison ou dans leur plus simple appareil, afin de concurrencer le rugby dans le cœur de ces dames, et populariser un peu plus leur discipline. Au-delà du défi, cette opération symbolique a pour objectif de financer le déplacement du groupe seniors de l'ACBB Aviron à la célèbre régata internationale d'Amsterdam, connue sous le nom de Heineken Roevierkamp. En effet, les 12 et 13 mars 2011, la *Venise du nord* accueillera en son cœur quelques-uns des meilleurs rameurs européens et mondiaux pour une compétition atypique mais ô combien palpitante !

Alors que ce soit par goût de la photo, de l'art, de corps nus et musclés, pour garder un bon souvenir du groupe seniors ACBB... n'hésitez plus !

Pour l'acheter, rien de plus simple : [www.acbb.fr](http://www.acbb.fr) ou [www.lesdieuxdubassin.com](http://www.lesdieuxdubassin.com).

Vous pouvez aussi vous procurer ce calendrier au club situé sur la base nautique de l'île Monsieur, 4 rue de Saint-Cloud, 92310 Sèvres. Prix : 16 € TTC port compris.

## LA MISE AU POINT DE MARC BLIN

La section Judo et Disciplines Associées a été au cœur de quelques remous et rumeurs ces dernières semaines. Une première AG à très faible représentation à l'issue de laquelle le bureau a été destitué puis une AG extraordinaire qui a vu la réélection plébiscitée de ce même bureau, renforcé, volontaire, dynamique. C'est là le lot fréquent et souhaitable de la vie associative, que les questions soient posées. On peut juste regretter que cela ait eu lieu en AG, alors que les espaces de discussion existent au quotidien. On peut regretter aussi que cela ait eu lieu devant les élus de l'omnisports et de la ville qui venaient plutôt dans l'optique de fêter les deux podiums mondiaux de Thierry Fabre (-100kg) et Loïc Korval (-66kg). Notre culture du mouvement associatif et militant nous amène aujourd'hui à dire qu'il est essentiel de dépasser les conflits de personnes, égocentrismes sans objet au regard des enjeux sportifs majeurs qui nous réunissent, pour réaffirmer que notre projet est cohérent, transversal et ascendant.

Nous nous sommes en effet présentés lors des AG pour défendre un bilan sportif plus que probant. Qu'il s'agisse des jeunes (des poussins aux juniors) ou des athlètes, la section n'a plus, depuis longtemps, présenté de résultats de cette envergure. Fer de lance de l'ACBB Omnisports, nous trustons les titres et podiums dans toutes les catégories, du département au national (plusieurs sans compter les champions de France chez les jeunes), du national à l'international (récemment, Gilles Bonhomme 3<sup>e</sup> aux Europe, Loïc Korval et Thierry Fabre 3<sup>e</sup> aux Monde). Peu de sections sont à ce point en mesure de porter si haut nos couleurs et celles de la ville !

Notre projet est simple puisqu'il s'impose à chacun d'entre nous, pratiquants, bénévoles, athlètes et entraîneurs : accompagner nos compétiteurs membres de l'équipe de France jusqu'aux J.O., Londres 2012. Et pour cela nous nous appuyons sur une politique cohérente qui demeure inchangée puisqu'elle porte ses fruits année après année, se nourrit de la richesse de chacun en continuant de s'appuyer sur nos trois fondements incompressibles et interconnectés : le sport de masse, la filière de formation et le haut niveau.

C'est dans ces conditions que nous pouvons envisager le futur sereinement puisque nous construisons une pratique sportive au sein de laquelle chacun avance grâce à la saine implication de l'autre. C'est dans ces conditions également que nous pouvons dire, sans nous avancer, que les J.O. de Londres s'annoncent bien, et d'autant mieux que notre projet, celui de faire vivre le sport boulognais jusqu'au très haut niveau, est porté par la Ville et l'Omnisports. Vive le sport, vive le Judo et vivement Londres !



## La plongée... ...traque les bulles

Le premier trimestre de la section plongée a déjà été bien rythmé. Les formations des futurs brevetés avancent bon train et une première sortie de quatre jours a déjà été organisée à Bormes-les-Mimosas. Cette sortie a permis de plonger sur les flancs de la *Gabinière*, sur les épaves mythiques du *Grec* et du *Togo* ainsi que sur l'épave particulièrement profonde du *Wildcat*. Celui-ci gît sur le dos par 55 mètres de fond. Un superbe homard a même été domo-cile sous son aile droite.

À la plongée, on ne coince pas la bulle, quoique...

La section vient de proposer une nouveauté à ses adhérents déjà titulaires du brevet de plongeur P2 : un « Baptême recycleur ». Et justement, un recycleur, ça ne fait pas de bulles ! Avec le support de la structure « Teamtek » (<http://www.teamtek.fr>) deux séances de piscine ont été consacrées à ce type de scaphandre qui commence à se démocratiser. Finies les bulles dont le bruit effraye les poissons.

Après la démythification en piscine, il ne reste plus qu'à vérifier cela en mer.



## Tête de rivière de Meulan

### Baste-Morand et Musy facile

La traditionnelle tête de rivière de Meulan - Les Mureaux s'est déroulée le 28 novembre. Un vent faible et un bassin calme ont permis une compétition homogène malgré une température négative. Chez les seniors, Sébastien Mouchet et Kevin Rhein ont signé des performances logiques dans le haut de tableau avec une douzième place pour le premier et une quinzième pour le second. En deux sans barreur, Guillaume Brochard et Louis Rivoire se placent quant à eux en milieu de tableau. En juniors, Charlotte Harel se place à une encourageante troisième place et Julie Talama en cinquième position, tandis que le gros du groupe féminin se classe en milieu de classement. Toujours chez les filles le pair-oar composé de Juliette Baste-Morand et Solène Musy a été le plus rapide, reléguant ses concurrents à plus de trente secondes. Chez les garçons, Lucas Amargil et Antoine Ribes se placent quatrième et sixième. Dans la catégorie cadets, les hiérarchies ont été respectées mais de l'avis de leur nouvel entraîneur Kevin Rhein « de meilleurs résultats sont envisageables avec un travail plus conséquent ».

Chez les vétérans, notons la performance du quatre barré (Eyber, D'Orival, Guilmet, Bouley) qui gagne sa course.



#### Chelles et circuit des îles : bilan mitigé

Le jeudi 11 novembre, la section aviron s'était scindée en deux pour disputer d'un côté le critérium des as de Chelles et de l'autre, le circuit des îles à Mantes la Jolie: le gros du groupe dans les Yvelines et certains juniors et seniors en Seine et Marne. Sur le bassin du Val Fourré, la performance de la section a été en deçà du rendement habituel, car les maillons forts couraient à Chelles. Notons toutefois la présence sur le podium de deux quatre cadets, ainsi que la deuxième place d'un quatre de couple minimes. Les juniors filles trustent aussi les premières places avec la deuxième et troisième place pour Garance Boizot et Solenn Maton. Pendant ce temps-là, à Chelles, la course se déroulait dans un cadre optimal pour la pratique de l'aviron, malgré quelques averses. Seuls les quelques virages du parcours de 6000 mètres représentaient une difficulté. La concurrence prononcée de ce critérium a mis en lumière la difficulté à tirer son épingle du jeu chez les juniors/seniors. Les résultats sont donc mitigés et traduisent le manque de travail pour certains, et la nécessité de poursuivre les efforts pour d'autres.

## Pétition

Il faut sauver le stade du Saut du Loup! Pour cela, la section rugby multiplie les initiatives médiatiques. Si vous souhaitez soutenir le club et rejoindre les très nombreux signataires de la lettre ouverte au Président de la République, téléchargez la lettre sur le [www.acbb.fr](http://www.acbb.fr) et renvoyez la signée à: ACBB Rugby - Florian Grill - ACBB Rugby - 129, rue de Bellevue - 92100 Boulogne-Billancourt. L'ACBB rugby compte sur vous !

### Le chiffre

# 10571

C'est le nombre d'adhérents comptabilisés à l'ACBB au 30 juin 2010 qui conforte le club dans sa position du plus grand club omnisports français.

## Samuel Perez redonne le trophée européen à la France



Lors du Tournoi européen d'escrime de Châlons-en-Champagne (catégorie cadets), l'ACBB était représenté par trois compétiteurs: Samuel Perez, Quentin Guyard et Romain Meunier. Treize pays d'Europe ainsi que les Etats-Unis et Israël étaient

engagés, 64 compétiteurs sélectionnés par la Fédération Française d'Escrime. Dans ce contexte, pour sa première sortie européenne, Samuel Perez a réussi l'exploit de s'imposer en battant en finale le numéro un anglais. Pourtant sorti en tableau de 32, il a remonté tous les repêchages pour se qualifier pour la finale à la mort subite. Il a ensuite arraché le trophée à Hudson après avoir mené pendant tout l'assaut.

Perez redonne ainsi le trophée à la France après une parenthèse italienne pour la plus grande joie de Bernard Masclat, président de l'ACBB escrime.

« Ce niveau n'avait jamais été atteint à la section. Ce brillant résultat devrait permettre à Samuel d'être ensuite retenu par la FFE pour disputer des épreuves qualificatives à la coupe du monde cadets. Nous avons aussi beaucoup d'espoirs pour les championnats de France épée cadets individuels et par équipe en 2011. »

À noter que Quentin Guyard et Romain Meunier se sont classés respectivement 63<sup>e</sup> et 73<sup>e</sup>.

Cet excellent résultat de Samuel est renforcé par la victoire de Louis Hatiez lors du championnat de ligue Horizon JO 2016 (épée minimes) qui avait lieu à Saint Gratien le 5 décembre.

Par ailleurs, l'équipe minimes épée termine vice-championne d'Île-de-France, battue en finale à la mort subite.



## Honoré

L'ACBB pétanque a été récompensé par le Comité des Hauts-de-Seine de la Fédération Française de Pétanque et de Jeux Provençaux (FFPJP). Ce prix vient saluer la magnifique saison de cette section qui, rappelons-le, a décroché le titre de champion des Hauts-de-Seine quatrième division. Ce titre lui a ouvert les portes du championnat de troisième division.

## Debout et Demeautis, les plus rapides

Les 11 et 12 décembre, Bayeux organisait la quinzième édition de son Open international de kyokushinkai. Neuf nations, 136 compétiteurs et comme toujours, des Boulonnais très en vue. Le samedi était réservé à la division Élite internationale toutes catégories avec 50 combattants. Antonio Tusseau se classe 2<sup>e</sup> après un brillant parcours pour ce combattant qui a déjà fait ses preuves malgré sa jeunesse. Freddy Delawer et Romain Villeneuve rentrent dans le Top 8. La deuxième journée était consacrée à la deuxième division, pépinière de combattants, ouverte à tous ceux qui souhaitent s'engager en compétition. En légers, victoire de Vincent Vesco, deuxième place pour Yohann Hajnrh chez les moyens et victoire pour Cyril Debout chez les lourds qui s'adjuge aussi la coupe du KO le plus rapide (quatre secondes!). Dans cette catégorie, Cédric Tang monte sur la troisième marche du podium. Lors des championnats d'Europe organisés à Belgrade, Maxime Demeautis s'est incliné en huitième de finale après prolongations et sur décision. Avec un KO au bout de quinze secondes, Maxime remporte le trophée du KO le plus rapide.



## portrait

### Guillaume Demangel

« L'ACBB est un club qui restera à jamais dans ma mémoire... »



Guillaume Demangel, 18 ans, né le 23 Octobre 1992 à Lyon, après avoir obtenu son bac STG mercatique, poursuit à présent des études de techniques de commercialisation à l'IUT de Paris Descartes. Licencié à l'ACBB football depuis 2001, il symbolise la fidélité même à l'égard du club et a toujours porté le maillot avec énormément de détermination et de fierté. Ayant les capacités techniques et morales pour évoluer à n'importe quel poste, et à l'instar de son modèle, Jérémy Toulalan, il se positionne actuellement au sein de l'équipe des U19 DH comme un milieu défensif voire un solide défenseur central. Garçon sérieux et intelligent sur le terrain comme dans sa vie personnelle, il a su créer autour de lui un climat de respect et de sympathie. Il reconnaît lui-même avoir eu « beaucoup de chance d'avoir côtoyé d'excellents joueurs qui sont devenus depuis des professionnels ». Depuis les poussins 2<sup>e</sup> année, il a constamment évolué au plus haut niveau de chaque catégorie (13 et 15 ans DH, 14 ans fédéraux, U17 nationaux). Une expérience malheureuse à Amiens, club évoluant en L2, ne l'a guère déstabilisé. Bien au contraire. Il a su en tirer profit. De l'avis de ses différents entraîneurs et dirigeants, Guillaume est une personne exemplaire et demeure un pilier au sein du club. Ce sont des joueurs tels que Guillaume Demangel qui assureront la pérennité et la réussite sportive de l'ACBB football.



## Coup double

Grâce à sa victoire face à Boulogne-sur-Mer (11-4), l'ACBB tennis de table a assuré officiellement son maintien en Nationale 1. À l'issue de cette première phase, l'équipe termine à la cinquième place (sur huit formations), trois victoires et treize points au compteur. Pascal Dronne, Adrien Monga, Serge Lethorel, Hugo Bordas, Grégory Mélé et Jérôme Pauly, nouvelle recrue arrivée en septembre, auront fort à faire en deuxième phase mais seront prêts à relever le défi. Autre bonne nouvelle, l'équipe 2 accède au niveau national! Après des play-offs passionnants, l'équipe 2 qui luttait depuis trois ans à cet échelon vient de terminer première de sa poule et a remporté les Barrages d'Île-de-France. L'ACBB est donc champion d'Île-de-France. À noter, la présence dans cette équipe de deux jeunes formés au club: Nicolas Reuseau (13 ans seulement) et Mario Lemoniz (15 ans).



## Boxe à Souriau

Une ambiance électrique régnait à Souriau samedi 27 novembre pour le grand retour de la boxe anglaise à Boulogne-Billancourt. La

ville a en effet accueilli les quarts de finale des championnats d'Île-de-France. Il se murmurait d'ailleurs dans les allées que l'ACBB pourrait relancer une section boxe anglaise. Affaire à suivre...



## Les anciens gardent la main

La finale du challenge Île-de-France de grand chistéra a opposé, sur le fronton de Chiquito de Cambo, l'ACBB 1 des seniors expérimentés Behasteguy, Darroux et Mousseigt à l'ACBB 2 des prometteurs Echaïde, Kariotoglou et Allegre. Après un début de match équilibré, ce sont bien les « anciens » qui ont eu le dernier mot en s'imposant 40-31.

## Ça démarre fort

La saison sport boules a démarré sur les chapeaux de roues: lors du concours d'Ecquevilly (12 septembre), l'équipe constituée d'Yves Alberola, Louis Allasia et Eric Billaud est parvenue jusqu'en finale alors que celle composée par les Grasset père et fils et par Jean-Pierre Sorignet a terminé troisième de ce concours.

Le 10 octobre au concours 32 doublettes du lac Saint James, Frédéric Grasset et Patrick Sorignet ont eux aussi rejoint la finale. Au challenge Pradeau, toujours au lac Saint James, la quadrette Louis Allasia, Eric Billaud, Frédéric Grasset et Patrick Sorignet ne s'est inclinée qu'en demi-finale.

Le 28 novembre à Montmorency, la quadrette Louis Allasia, Eric Billaud, Frédéric Grasset et Patrick Sorignet perd en demi-finale du second concours.

Prochains rendez-vous les 29 et 30 janvier à Montmorency pour le concours propagande toutes catégories et le 20 février à Meaux et Porcheville.

Ce bon début de saison fait suite à un exercice réussi en 2009-2010 et salué lors de l'assemblée générale de la section. Présidée par Yves Albérola, cette assemblée a été l'occasion d'une discussion sur une éventuelle installation de la section sur le territoire des glacières situé près de la piscine ou sur le stade Marcel Bec. Dans son rapport financier, Eric Billaud a annoncé un très léger déficit (130 €), malgré de grosses dépenses liées à la participation de six équipes aux championnats de France. Sur le plan sportif, Patrick Sorignet a pu présenter un bilan très satisfaisant avec 144 participations en compétition (le record absolu est de 145 !) pour 795 points marqués. Parmi les résultats les plus probants: Une demi-finale aux championnats de France quadrettes à Carmaux, une demi-finale en coupe de France féminine de doublettes à Thure et une demi-finale en coupe de France masculine de doublettes à Thure. Sans oublier la victoire au championnat départemental de quadrettes, titre après lequel courait le club depuis 1994 !



## EXPLOIT

## Les nageuses au plus haut niveau

Une nouvelle fois les nageurs et nageuses de l'ACBB natation ont réussi de très belles performances, confirmant ainsi le renouveau et l'excellente santé d'une section en plein devenir.



Lors des championnats de France interclubs qui se sont disputés les 13 et 14 novembre, l'équipe 1 féminine a terminé 20<sup>e</sup> se retrouvant ainsi en Nationale 1 pour la deuxième fois depuis la création du club. L'équipe totalise lors de ces championnats 17373 points, soit le plus gros score jamais réalisé par une équipe féminine de

l'ACBB Natation.

Les garçons de leur côté ont préservé l'essentiel. En terminant 87<sup>e</sup>, soit dans le top 100 des meilleurs clubs français, ils se maintiennent en Nationale 2.

### Chartres, entre Budapest et Dubaï

Mais les performances des nageuses du club ne se sont pas arrêtées aux interclubs. Le week-end du 5 décembre, les championnats de France Élite en bassin de 25 m se disputaient à Chartres. Cinq mois après les performances exceptionnelles réalisées par la natation française aux championnats d'Europe de Budapest, les meilleurs nageurs et nageuses de France avaient rendez-vous pour cette compétition préparatoire aux mondiaux de Dubaï qui se disputaient du 15 au 19 décembre. Trois nageuses de l'ACBB étaient présentes: Isabelle Mabboux, Charlotte Blanc, et Margaux Verger-Gourson. Dans un contexte de très haut niveau, Isabelle Mabboux s'est qualifiée pour cinq finales en cinq courses. Elle passe à côté de deux podiums en terminant quatrième sur 200 m et 400 m quatre nages. Elle termine 8<sup>e</sup> sur 100 m. Charlotte Blanc se classe deux fois 18<sup>e</sup> et rate de quelques centièmes les finales du 50 m et 100 m dos. Elle est toutefois aujourd'hui la première nageuse de la section à passer sous les 30 secondes au 50 m dos en 29''99 ! Quant à Margaux Verger-Gourson, pour sa première participation à ces championnats, elle termine 31<sup>e</sup> sur 200 m dos et 100 m nage libre et 20<sup>e</sup> sur 200 m nage libre. Félicitations particulières à toutes les filles de la section: Charlotte Blanc, Claire Desdoit, Isabelle Mabboux, Sandra Boucher, Caroline Mathias, Ludivine Blanc, Zoé Martinez, Margaux Verger-Gourson, Clémence Millet et Olivia Zeller.

## Rendez-vous

### Naginata

Le Naginata Open Kyu 2011 aura lieu aura lieu le **dimanche 6 février** à partir de 8 heures à la salle Paul Souriau.

### Escrime

L'ACBB escrime organisera le tournoi de Ligue réservé aux benjamins et aux minimes les **26 et 27 mars** prochains à la salle Paul Souriau.

### Équitation

L'ACBB équitation organise son Concours Complet d'Équitation (saut d'obstacles, dressage, cross) le **dimanche 27 mars** au Parc Rothschild. Ce concours est un concours club.

### Sports de glace

Le désormais traditionnel Trophée Alain Calmat aura lieu le **samedi 30 avril** à la patinoire de Boulogne. Le Trophée Alain Calmat est ouvert aux jeunes patineurs.

### Badminton

Dans le cadre du championnat interclubs de Régionale 2, l'ACBB 2 recevra **dimanche 13 février** au gymnase Jean Renoir les équipes de Villennes 1 à 9h et d'Ezanville 3 à 15h.

Dans le championnat de Régionale 1, l'ACBB 1 recevra **dimanche 27 mars** au gymnase Jean Renoir les équipes de Whos' Bad 1 à 9h et d'Ezanville à 15h.



## Sport et générosité

À l'occasion du Téléthon, l'ACBB était mobilisé à la piscine de Boulogne-Billancourt avec notamment des activités proposées par les sections natation, plongée sous-marine et triathlon. Relais, triathlon indoor avec aqua-bike, bap-têmes de plongée... le public a pu allier découverte de nouvelles activités et générosité.



# Le sport se porte mieux à Boulogne-Billancourt



L'ACBB a organisé sa 67<sup>e</sup> assemblée générale vendredi 10 décembre. Ce rendez-vous annuel est toujours une occasion pour les élus municipaux, dirigeants et adhérents de se retrouver pour dresser le bilan de la saison écoulée et de se tourner vers l'avenir: Londres, c'est déjà demain.

« Avec la ville, tout est plus facile! ». Ce n'est pas un slogan publicitaire mais un point que Jean-Pierre Epars, président général de l'ACBB, a tenu à mettre en exergue. « Côté club, le dynamisme est toujours de rigueur avec l'émergence de nouvelles activités et plein d'idées dans les cartons. Mais surtout, au quotidien, tout est plus facile même si tout ne peut se régler d'un simple coup de baguette magique. Installations, dialogue, projets, subventions... le club et la municipalité travaillent dans le même sens. » Député-maire de Boulogne-Billancourt, Pierre-Christophe Baguet n'a pas manqué de rappeler que « sur les 170 associations boulonnaises, seule celle de l'ACBB a obtenu une hausse de sa subvention pour 2011. » Avec une subvention de 2 430 000 € pour l'ACBB, des investissements de plus d'1 200 000 € en 2010 pour les installations sportives (370 000 € en 2007...), des projets de nouveaux gymnases grâce aux futurs établissements scolaires, l'octroi de bourses pour quarante-neuf jeunes sportifs (dont 42 sont licenciés à l'ACBB), la mise en place de classes à emploi du temps aménagé... la dynamique sportive est bien réelle à Boulogne-Billancourt. Alors bien sûr, ces nombreuses actions très positives ne doivent pas faire oublier le moment présent et les difficultés de terrain comme celle du Saut du Loup. Président du rugby, Florian Grill a tenu à faire partager l'immense crainte de toute une section: « pour parler vrai, nous avons la trouille. On ne peut pas imaginer laisser 750 adhérents, des gamins, des passionnés sur le carreau pour quelques pros parisiens. On a peur, le Saut du Loup est pour nous tous une deuxième maison. On ne veut pas partir et d'ailleurs, on ne partira pas. » Dans cet épineux dossier, Pierre-Christophe Baguet a tenu à rappeler qu'il mettait tout en œuvre pour négocier mais que

son homologue parisien et le président du Stade Français ne se déplaçaient pas aux réunions: « je suis choqué par le silence des élus de Paris. Pour négocier, il faut être au moins deux... » Il serait peut-être temps que dans ce dossier, les instances officielles du rugby (Fédération et Ligue) prennent une position ferme entre un rugby pro qui se comporte en capricieux monarque et la défense du rugby amateur, de ses éducateurs et passionnés. Rappelons que le stade appartient à la ville de Paris et qu'à ce titre, elle peut accorder une concession à l'utilisateur de son choix. Rappelons aussi que ce sont les impôts des passionnés amateurs qui financent les stades...



## François Banton, Oscar 2010

François Banton, président de la section aviron et trésorier général, a reçu l'Oscar, plus haute distinction du club et décerné par les membres du cercle très fermé des Oscars. Entré au club en 1991 puis au bureau de la section aviron pour s'occuper des déplacements et du groupe loisirs, François Banton a été vice-président en 1996. Président depuis 1997, il est devenu trésorier général adjoint en 2002 et puis trésorier général. Il est aussi président du comité départemental d'aviron depuis 2002 et trésorier de la Ligue Île-de-France depuis 2007.

Ce prix, qui récompense une forte implication de dirigeant depuis de nombreuses années, a été remis à François Banton par Pierre-Christophe Baguet, député-maire de Boulogne-Billancourt.

## L'ACBB, c'est PLUS PLUS PLUS

Lors de la présentation de son rapport d'activités, Philippe Leroy, secrétaire général, a tenu à saluer les nouveaux dirigeants de section parmi lesquels Pauline Rambaud, nouvelle présidente de l'équitation, Michèle Remer, présidente du tir à l'arc ou encore Chi Vinh Nguy, président du tennis de table.

Philippe Leroy a ensuite résumé la saison 2009-2010 en une formule très positive: « L'ACBB, c'est Plus, Plus, Plus! et d'abord, plus de sections: l'ACBB poursuit en effet son développement avec la création de deux nouvelles sections: le hockey sur gazon et le tir à l'arc. » Après le badminton en 2009, l'ACBB a donc fait à nouveau le choix de la diversité pour proposer aujourd'hui 33 sections sportives. « Ensuite, l'ACBB c'est plus d'adhérents! Avec 10 571 adhérents, la barre des 10 000 sociétaires a en effet été franchie confortant encore un peu plus l'ACBB comme le plus gros et le plus grand club omnisports français. » La section football reste celle qui compte le plus grand nombre d'adhérents avec 1 053 sociétaires. Dans le Top 5 des plus gros effectifs, on retrouve aussi: le judo (888 adhérents), la natation (731 adhérents), le rugby (726 adhérents) et l'éducation physique (640 adhérents). « Enfin, l'ACBB c'est toujours plus de performances avec notamment trois médailles mondiales conquises par Loïc Korval (bronze) et Thierry Fabre (bronze) en judo et à Stéphane Tardieu (argent) en handi-aviron. Nous avons l'agréable sensation d'être déjà rentrés dans l'aventure pré-olympique. Alors même si officiellement ces trois grosses performances sont intervenues après le 30 juin qui marque la fin de l'exercice 2009/2010, je ne résiste pas à l'envie de vous demander de leur accorder une immense ovation. Merci pour eux. » Le secrétaire général a ponctué son rapport avec les remerciements de rigueur: « L'ACBB et l'ensemble de ses acteurs forment une belle et grande équipe à laquelle je veux pleinement associer l'ensemble des collaborateurs du secrétariat général, le conseil général représenté par Madame Marie-France de Rose, Madame Marie-Laure Gaudin et Monsieur Thierry Solère, la direction départementale de la jeunesse et des sports, l'ensemble des services municipaux et notamment la direction des sports représentée ce soir par son directeur Mouloud Cherfi, notre duo d'élus composé de Pascal Louap et Christine Lavarde, toujours très efficaces, et bien sûr, notre député-maire Pierre-Christophe Baguet et l'ensemble de son conseil municipal. » Un rapport adopté à l'unanimité.

## Le rapport financier de François Banton, trésorier général

(exercice clos le 30 juin 2010)

### PRÉSENTATION DES COMPTES ANNUELS

L'exercice 2009/2010, présente les caractéristiques suivantes:

- un résultat négatif provenant essentiellement du résultat d'exploitation,
- poursuite d'une politique volontariste de maîtriser les risques et les coûts (suivi des sections à risques),
- un résultat provenant de la synthèse entre 18 sections à solde positif et 15 sections à solde négatif.

### Compte de résultat

Le résultat net comptable s'élève à -59 244,21 €.

Il provient essentiellement:

- d'un résultat courant de -128 829,30 €,
- cotisation membres et participation en augmentation +12.80 %,
- subventions en légère augmentation +6.70 %,
- une masse salariale en augmentation de +14 %,
- augmentation des charges d'exploitation de +8.30 %,

- d'un résultat exceptionnel de +69 585 € provenant essentiellement du maintien des dons à hauteur significative.

### Bilan

La situation financière de l'association, appelle les commentaires suivants:

- un affaiblissement significatif de la structure financière de l'association,
- une augmentation des charges d'exploitation +8.3 %,
- un engagement crédit-bail de 161 415 € au 30 juin 2010 contre 263 587 € au 30 juin 2009;
- après engagement crédit-bail, le fonds de roulement ne représente plus que 16 jours de charges d'exploitation (contre 36 en 2006 / 2007).

### SITUATION ET ACTIVITÉ DU DERNIER EXERCICE CLOS

Les principaux événements de l'exercice clos au 30 juin 2010 ont été:

- une subvention municipale en augmentation et des

subventions DDJS et conseil Général, maintenues dans leurs grandes masses au niveau de l'exercice précédent,

- la création de 3 nouvelles sections: badminton, hockey sur gazon et tir à l'arc.

### Évaluation prévisible et perspective d'avenir

Pour l'exercice à venir, nous ne pouvons que préconiser le maintien d'un suivi budgétaire strict, maintien des coûts et suivi du budget de l'ensemble des sections.

La spécificité de notre secteur sportif impose une vigilance particulière sur la législation en vigueur (mise en place Convention Collective) afin de prévenir les éventuels risques liés aux emplois sportifs.

### Affectation du résultat

Nous vous proposons d'affecter comme suit le résultat de l'exercice clos au 30 juin 2010.

- 59 244,21€ au fond associatif, dans son intégralité ce qui porterait le fonds associatif à + 634 199,34 €.

## 2009-2010 : 253 titres pour l'ACBB



L'assemblée générale de l'ACBB est aussi chaque année l'occasion de récompenser champions et dirigeants impliqués. Cette saison, le club peut se réjouir d'avoir conquis:

- ⇒ 11 titres de champion du monde
- ⇒ 6 titres de vice-champion du monde
- ⇒ 10 médailles de bronze aux championnats du monde
- ⇒ 1 titre européen, 1 médaille de bronze européenne
- ⇒ 138 titres de champion de France
- ⇒ 4 titres de vice-champion de France
- ⇒ 6 médailles de bronze aux championnats de France
- ⇒ 28 titres de champion d'Île-de-France
- ⇒ 48 titres de champion des Hauts-de-Seine

### TROPHÉES COLLECTIFS



#### Judo

Seniors 1  
Champions de France 2<sup>e</sup> division,  
montée en 1<sup>re</sup> division



#### Natation

Natation Masters Champions de France  
des clubs  
**Sébastien BILLON / Pierre BLANC /  
Serge DINANE  
Eric EMINENTE/ Olivier FAYOLLE  
Benoit FERRY/ Caroline MATHIAS  
Duncan Mc CREADIE/ Françoise MIGNATELLI  
Laurent NEUVILLE**



#### Rugby

Seniors 1  
Montée en Fédérale 2

### TROPHÉES JEUNES

Catégorie or



#### Aviron

**Lucie GIRAUD  
Chloé POUMAILLOUX**  
Championnes de France juniors



#### Tennis de Table

**Nicolas REUSEAU**  
Champion de France minimes



#### Escrime

**Samuel PEREZ**  
Vainqueur du Trophée européen

#### Judo

**Thomas CAPRA**  
Double champion de France cadets

#### Karaté

**Farid TALHI**  
Champion de France cadets

## TROPHÉES MASTERS

## Catégorie bronze

**Kayak****René GUERTON**

Médaille de bronze aux championnats de France

**Tennis de table****Michèle BEGUIN**

Médaille de bronze aux championnats de France

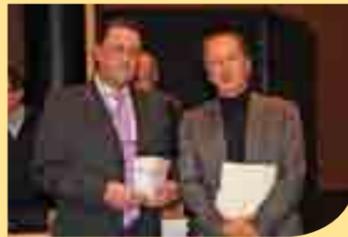
**Kayak****Xavier BRIGEON, René GUERTON, Yann ROBERT, Zbigniew WIERZBICKI**

Vice-champions de France

## Catégorie argent

**Aviron****Frédéric EYBER / Valérie TALAMONA**

Champions de France

**Karaté Kyokushinkai****Charlie RAJABALY**

Champion de France

**Natation**

**Sandra BOUCHIER**, 11 titres de championne de France  
**Sabrina COT**, 5 titres de championne de France  
**Claire DESDOIT**, 18 titres de championne de France  
**Milène DESROUSSEAU**, 6 titres de championne de France  
**Cathy GARNER**, 11 titres de championne de France  
**Karine JANNOT**, 1 titre de championne de France  
**Aline MICHELET**, 4 titres de championne de France  
**Audrey PASQUIER-CHALENDAR**, 1 titre de championne de France  
**Marie SAUVAGE**, 3 titres de championne de France  
**Anne SEGOND**, 1 titre de championne de France  
**Sébastien BAUDOUX**, 5 titres de champion de France  
**Pascal BECAUD**, 2 titres de champion de France  
**Sébastien BILLON**, 8 titres de champion de France  
**Yann CORDIER**, 6 titres de champion de France  
**Serge DIDANE**, 1 titre de champion de France  
**Eric EMINENTE**, 8 titres de champion de France  
**Olivier FAYOLLE**, 8 titres de champion de France  
**Benoît FERRY**, 2 titres de champion de France  
**Philippe FONQUERNIE**, 1 titre de champion de France  
**Jeffrey GRANNIS**, 4 titres de champion de France  
**Clément HUOT-MARCHAND**, 1 titre de champion de France  
**Eric HUYNH**, 3 titres de champion de France  
**Jean-André MELLADO**, 3 titres de champion de France  
**Hamid MESROR**, 3 titres de champion de France  
**Abed OUADAH**, 3 titres de champion de France  
**Stéphane PITOIS**, 1 titre de champion de France

## Catégorie or

**Karaté Kyokushinkai****Eric LUDSOR**

Médaille de bronze aux championnats d'Europe

**Natation****Françoise MIGNATELLI**

Triple championne du monde, médaillée d'argent et de bronze aux championnats du monde

**Maryse FERRY**

Championne du monde, médaillée d'argent et de bronze aux championnats du monde

**Claire LE NAIL**

Médaille d'argent et médaillée de bronze aux championnats du monde

**Sophie MORAND**

Championne du monde, médaillée d'argent et de bronze aux championnats du monde

**Caroline MATHIAS**

Médaille de bronze aux championnats du monde

**Duncan Mc CREADIE**

Quaduple champion du monde et médaillé de bronze aux championnats du monde

**Michel ZASS**

Champion du monde

**Pierre BLANC**

Médaille d'argent et médaillé de bronze aux championnats du monde

**Laurent NEUVILLE**

Médaille de bronze aux championnats du monde



Le Coq d'or récompense un adhérent de longue date, non membre du Comité Directeur, dont les qualités morales et sportives et l'engagement pour le club sont reconnus. La désignation du Coq d'or est effectuée par vote secret des membres du Bureau omnisports.

## TROPHÉES ÉLITE

## Catégorie bronze

**Karaté Kyokushinkai****Antonio TUSSEAU**

Médaille de bronze aux championnats de France

**Freddy DELAWER**

Médaille de bronze aux championnats de France

**Alex ESPITALIER**

Médaille de bronze aux championnats de France

**Natation****Isabelle MABBOUX**

Médaille de bronze aux championnats de France

Triple championne de France jeunes

**Aviron****Alexandre DUTHOIT**

Vice-champion de France

**Karaté Kyokushinkai****Maxime DEMEAUTIS**

Vice-champion de France

**Handi-Natation****Samuel RONFARD**

Vice-champion de France

## Catégorie argent

**Karaté****Lisa MARUSKIN**

Championne de France

**Pêches sportives****Denis MINOUX**

Champion de France

**Christophe MINOUX**

Double de champion de France

**Julien GANDON**

Champion de France

**Jacky MIRVAULT**

Champion de France

## Catégorie or

**Judo****Loïc KORVAL (-66 kg)**

Médaille de bronze aux championnats du monde

**Thierry FABRE (-100 kg)**

Médaille de bronze aux championnats du monde

**Handi-Aviron****Stéphane TARDIEU**

Vice-champion du monde

**Kayak****Flora MANCIET**

Championne du monde de paddle-board

## Objectif Londres 2012

Avec les brillants résultats décrochés à l'automne sur la scène internationale par les athlètes boulonnais (Stéphane Tardieu, Thierry Fabre, Loïc Korval), c'est tout naturellement que les yeux se sont déjà tournés vers Londres et les Jeux olympiques de 2012. « Pour ne pas pénaliser l'excellent développement du sport de masse à l'ACBB, le conseil municipal a voté une subvention de 100 000 € pour financer un contrat olympique qui pourrait concerner neuf athlètes boulonnais », a annoncé Pierre-Christophe Baguet. « Nous voulions proposer à ces athlètes un cadre particulier pour les accompagner jusqu'à cette échéance. » Pour Jean-Pierre Epars, qui sait apprécier ce type de mesure à sa juste valeur, ce coup de pouce supplémentaire pourrait aussi accompagner la volonté de l'ACBB de créer une cellule dédiée au haut niveau. Et Pierre-Christophe Baguet de ponctuer : « le sport se porte mieux à Boulogne-Billancourt, l'équipe municipale vous aime. » Dans ces conditions, l'aventure olympique peut démarrer !

Jérôme Kornprobst

Claudine Chapuis,  
Coq d'or 2010

Arrivée à l'ACBB en 1988, Claudine Chapuis a été vice-championne de France en K4 dames 500 m en 1991 puis championne de France en K4 dames 500 m en 1992.

Élue au bureau de la section kayak en 2000 pour occuper les fonctions de trésorière, elle encadre les jeunes tous les mercredis après-midi.

Elle a repris sa carrière d'athlète chez les vétérans en 2003 pour décrocher quatre titres de championne de France en K2 dames sur 5 000 mètres, quatre titres de championne de France en K2 dames sur 500 mètres et une médaille d'argent en K1 dames 5 000 mètres.



**JEAN-JACQUES**  
CHEMISIER - HABILLEUR

Pierre Cardin  
Yves St Laurent  
Christian Dior  
Louis Féraud

Bruno St Hilaire  
De Fursac  
Daniel Hechter  
Gentleman Farmer

**+ RAYON GRANDES TAILLES**

**SOLDES\***

\* Du 12 janvier au 12 février 2011 inclus.

270 bd Jean Jaurès - BOULOGNE - 01 46 21 19 18

**CENTRALE DU VÊTEMENT DE SKI**  
JACKYAN LE SPÉCIALISTE

17, av. du Gal Leclerc  
BOULOGNE  
01 46 08 20 03

VÊTEMENTS GRANDES MARQUES  
APRÈS-SKI  
CASQUE MASQUE  
VÊTEMENTS DE SNOWBOARD

Angela Fernandes

Réduquer le corps et l'esprit  
Réapprendre à respirer  
Rectifier sa posture  
Trouver son équilibre  
Se tonifier, évacuer le stress.

Centre Pilates & Shiatsu

37, avenue du Général Leclerc - 92100 BOULOGNE BILLANCOURT  
06 62 07 91 13

**DEVENEZ ÉDUCATEUR SPORTIF**  
avec ou sans BAC

**Préformation**  
> Préparation au BEES (Brevet d'État d'Éducateur Sportif) 1<sup>er</sup> degré / Tronc commun  
> Préparation à l'accès au BP JEPS

**Titulaire du BAC**  
> BTS Management des Unités Commerciales Option Sport

Institut Professionnel des Métiers du Sport Grande Arche La Défense

**Brevets Professionnels\* (BP JEPS)**  
> Métiers de la Forme (AG2F-Forme)  
> Préparateur Physique (AG2F-Force)  
> Activités Physiques pour Tous  
> Activités Aquatiques\*

185 avenue Arago 1238 rue Giraudeau  
192000 Nanterre 137000 Tours  
101 46 95 49 25 102 47 20 86 60

info@ipms.fr  
www.ipms.fr

\*sous réserve d'habilitation, formations sur Paris ou Tours

**ECOLE DE CONDUITE DU CENTRE** le savoir-faire pédagogique

**BOULOGNE**  
86, bd de la république  
01 46 08 44 00

**SÈVRES**  
25, av de l'Europe  
01 46 26 29 72

**PARIS 16<sup>e</sup>**  
45, bd Murat  
01 46 51 09 10

**20<sup>+</sup> ANS DE RÉUSSITE**

**PERMIS AUTO • PERMIS MOTO**  
BSR • ANNULATION DE PERMIS • CONDUITE SUPERVISÉE

[www.auto-ecole-boulogne.fr](http://www.auto-ecole-boulogne.fr)

Métro Marcel Sembat  
N° d'agrément 230 . 92 . 53260

good shoes good choice

**OUVERTURE**  
15 ROND POINT RHIN DANUBE  
BOULOGNE - BILLANCOURT

**Semi-marathon**

# Quelle épreuve !

La quatorzième édition du semi-marathon Christian Granger s'est disputée dans des conditions difficiles et éprouvantes pour les organismes. Parmi les 4825 engagés cette année, Le Mag a retrouvé dans le peloton quelques coureurs de l'ACBB parmi lesquels Emmanuel Thierry.

Pas de surprise en tête de l'épreuve, les coureurs africains sont devant.



Emmanuel Thierry, fringant juste avant le départ.

**L**a veille de la course, Emmanuel Thierry était tranquille et détendu. Pour sa huitième participation au semi de Boulogne, ce sociétaire de l'ACBB athlétisme, 34 ans, voulait avant tout prendre du plaisir avec un objectif à sa portée : « *Je vais me caler sur le meneur d'allure pour viser un chrono d'1 h 30. Sachant que mon meilleur temps ici est d'1 h 25, cela me paraît jouable.* » Il est alors environ 21 heures, le ton est enjoué et il n'est pas question de se laisser submerger par l'appréhension : « *On connaît le refrain... L'excitation est là, comme avant chaque course mais ce n'est que du positif. On ne joue rien de bien important* », clame l'ingénieur chez Orange. Dimanche 14 novembre, à

quelques minutes du départ, Emmanuel Thierry affiche toujours le même enthousiasme malgré des conditions peu clémentes. Alors que le speaker fait monter l'ambiance, notre coureur témoin arbore un large sourire, sautille et danse au

rythme de la musique qui emplit l'avenue André-Morizet. « *Le semi de Boulogne, c'est le point d'orgue pour les coureurs du club, une formidable organisation et l'aboutissement de deux mois*

*de préparation. Maintenant, il n'y a plus qu'à!* », s'encourage celui qui est aussi crédité d'un 2 h 54 min au marathon de Paris en 2004. Puis vint le moment du départ. Comme toujours, c'est un flot ininterrompu de coureurs qui a

envahi les rues de Boulogne. Pas facile de retrouver Emmanuel Thierry malgré le ballon du meneur d'allure indiquant 1 h 30'. « *Franchement, j'ai rapidement été décroché. J'ai vite senti que les jambes n'étaient pas là. Dans ce cas, il faut penser avant tout à se faire plaisir, dérouler sans s'asphyxier.* » En remontant le fil des coureurs jusqu'à la tête de course, on s'aperçoit combien les athlètes de l'ACBB participent nombreux à cet événement majeur de la fin de l'année : triathlon, handball, natation... les couleurs sont

Monique Achille



fièrement affichées mais les rictus sur les visages commencent à en dire long sur la pénibilité de l'épreuve du jour.

Ce n'est pas Monique Achille qui dira le contraire. Pour cette habituée des courses sur route, cette quatorzième édition a été très dure physiquement : « *Le vent, la pluie, le froid glacial... j'ai terriblement souffert. Mon temps s'en est d'ailleurs ressenti puisque je réalise 2 h 03 min alors que je suis habituellement créditée d'un temps qui tourne autour d'1 h 55'. Ces difficultés alliées à une grande fatigue m'ont aussi fait perdre de la lucidité : je ne me suis pas assez alimentée et même si je n'ai jamais pensé abandonner, j'étais vraiment en manque de jus. Après l'arrivée, j'ai encore tardé à me restaurer et j'ai fini par tomber dans les pommes.* » Avec sa volonté de fer, Monique Achille a tout de même pris la 6<sup>e</sup> place de sa catégorie en V3. Cathie Vaillant, membre du bureau de l'ACBB athlétisme, a elle aussi peiné pour réaliser son objectif : « *je visais 1 h 40' et je termine avec un modeste 1 h 44'. C'est vrai que les conditions n'étaient pas idéales mais je paie surtout ma participation à Marseille-Cassis quinze jours avant. Ces vingt kilomètres dans des conditions épouvantables sont probablement les vrais responsables de ma difficulté aujourd'hui.* »

En revanche, Cosimo Urgesi qui visait la victoire en Vétérans 3 était plutôt satisfait de sa course malgré sa troisième place : « *j'ai été surpris de ma performance car je n'étais pas bien. En*

Cosimo Urgesi



*effet, en raison d'une chute à l'entraînement, j'étais blessé au bras, au coude et à la hanche et me suis très peu entraîné au mois d'octobre. Du coup, mon temps de 1 h 30'35" est plutôt une belle surprise.* »

Sur la ligne d'arrivée, Emmanuel Thierry est beaucoup moins fringant qu'au départ. L'œil un peu vide, les mains sur les hanches, il tente de happer un peu d'air. « *Dur! Je me suis accroché à mon tempo et j'ai pensé à tous ceux qui souffraient aussi mais qui étaient derrière moi. Je termine en 1 h 33', ce qui est loin de l'objectif. Mais ce n'est pas grave, c'était une belle course tout de même.* » Après une bonne récupération, Emmanuel Thierry va pouvoir se concentrer sur les cross d'hiver : « *la course à pied est un formidable anti-stress, favorise la recherche d'un meilleur équilibre. Elle permet une meilleure connaissance de soi et véhicule de vraies valeurs comme l'humilité, la solidarité, le partage, le goût de l'effort.* » Alors certes, Emmanuel Thierry, Monique Achille, Cathie Vaillant ou Cosimo Urgesi n'ont pas atteint leur objectif chronométrique. Mais comme les 3 830 coureurs de tout âge, hommes ou femmes, qui ont su terminer cette superbe épreuve, ils ont contribué à faire du semi-marathon Christian Granger une course réputée et exigeante. Une sacrée épreuve.

Quentin Belli

Emmanuel Thierry



## Résultats

### Hommes

1. Samson GEBREYOHANES (Eri) en 1h03'1"
2. Geoffrey Terrer (Eth) en 1h03'2"
3. Mulue Andom (Eri) en 1h03'2"

191. Jérôme Validire (ACBB Tri) en 1h27'8"
282. Guillaume Tarnier (ACBB Tri) en 1h29'27"
589. Benoît Brissard (ACBB Tri) en 1h38'8"
759. Alexandre Carton (ACBB Tri) en 1h42'41"
763. Emmanuel Thierry (ABB Athlé) en 1h34'00"

- Eric Berniolles (ACBB Tri) en 1h29'27", 139<sup>e</sup> en V1
- Guillaume Roze (ACBB Tri) en 1h31'15", 177<sup>e</sup> en V1
- Rachid Mokrani (ACBB Tri) en 2h01'57", 901<sup>e</sup> en V1
- Jean-Pierre Cordier (ACBB Hand) en 2h09'55", 971<sup>e</sup> en V1

- Cosimo Urgesi (ACBB Athlé) en 1h30'35, 3<sup>e</sup> en V3

### Dames

1. Sarah CHEPCHICHIR (Ken) en 1h11'1"
2. Alice Serser (Ken) en 1h14'7"
3. Catherine WEBOMBESA (Uga) en 1h15'20"

42. Christine Lavarde (ACBB Tri) en 1h42'11"
- Cathie Vaillant (ACBB Athlé), en 1h44'8", 19<sup>e</sup> en V1
- Monique Achille (ACBB Athlé) en 2h03'44", 6<sup>e</sup> en V3

**Julio Arqueros**

# « Soyons conquérants »

Depuis deux ans, Julio Arqueros a rejoint le bureau de l'ACBB omnisports et préside la commission communication. À mi-mandat et à deux ans des Jeux olympiques, il nous explique combien développer la marque ACBB lui paraît essentiel.

**Le Mag :** depuis votre arrivée au sein du bureau et à la tête de la commission communication, quels sont les faits marquants ?

*Julio Arqueros :* Il s'est déjà passé beaucoup de choses même si tout ne vient pas de moi et que certains dossiers avaient été initiés par mon prédécesseur. Concrètement, le premier motif de satisfaction est le lancement du nouveau site web omnisports. Depuis dix-huit mois maintenant, il est devenu un véritable portail d'informations sportives sur l'ACBB. Un certain nombre de sections a compris l'intérêt de communiquer via ce support, c'est donc très positif. La deuxième modification tangible a été de faire évoluer le logo du club : il reprend désormais clairement l'intitulé Boulogne-Billancourt ce qui me paraît être pertinent, la municipalité étant notre principal partenaire. Enfin, le Mag, qui vient de faire peau neuve, est un support de presse que peu de clubs peuvent se targuer de posséder.

**Le Mag :** ces deux exemples concernent des outils. Quelle est votre stratégie à l'horizon 2012 ?

*Julio Arqueros :* en fait, il me semble essentiel de travailler sur l'image du groupe ACBB. Nous sommes le plus gros club omnisports de France et pourtant souvent trop méconnus. Il faut accentuer le développement de notre identité et cela passe d'abord par le respect des couleurs du club par l'ensemble des sections qui engagent des équipes ou des athlètes en compétition. Ça, c'est pour l'effet de masse.

**Julio Arqueros**  
Secrétaire général adjoint et président de la commission communication de l'ACBB omnisports, il est aussi secrétaire de la section canoë-kayak.

**Le Mag :** avez-vous en tête l'objectif de séduire des partenaires privés ?

*Julio Arqueros :* c'est évidemment l'objectif. Soignons notre image, véhiculons nos valeurs et nos résultats en améliorant notre communication externe, dotons-nous de tous les outils et partons à la conquête de sponsors qui permettront au club, à la ville et aux entreprises partenaires d'accroître leur notoriété. Sur tous les terrains de sport, nous nous comportons en conquérants. Nous devons être conquérants aussi dans le domaine extra-sportif.

**Le Mag :** quels sont les atouts réels de l'ACBB ?

*Julio Arqueros :* ils sont nombreux. Nos adhérents constituent une cible de plus de 10 000 personnes dont on connaît les centres d'intérêt. Avec leurs familles, on peut facilement tripler ce chiffre. Ça, c'est pour la cible. Par ailleurs, nous aurons en 2012 des athlètes en lice pour disputer les Jeux à Londres. Associer des entreprises à ce challenge est très valorisant pour elles et réconfortant pour nos athlètes.

**Le Mag :** comment séduire les uns et les autres ?

*Julio Arqueros :* malgré des budgets qui demeurent limités, nous devons impérativement mieux communiquer à l'extérieur. Valoriser les performances de nos athlètes, c'est aussi valoriser nos partenaires. Attirer les uns contribue à attirer les autres. Et pour mieux communiquer en externe, nous avons encore du travail devant nous pour améliorer la communication interne entre les 33 sections. C'est la base de ce jeu de construction autour de la performance commune.

Jérôme Kornprobst



Adrien Maroni  
et Thibaud Rolland

# roue dans roue



*Si l'ACBB cyclisme demeure dans tous les cœurs de passionnés pour son prestigieux passé, le club reste une valeur sûre pour prétendre glaner des bouquets au nez et à la barbe de formations professionnelles. Auteurs d'une excellente saison en 2010, Adrien Maroni et Thibaud Rolland entendent bien poursuivre l'échappée cette année.*

**L**es deux garçons semblent réservés. Pas de déclarations fracassantes, pas de poudre aux yeux. Et pourtant, si l'on en croit le bouillonnant Jean-Claude Le Dissez, directeur sportif, « ces deux-là, c'est du solide, du costaud. Ils vont à la bagarre et courent aussi avec leur tête. » Arrivés au club tous les deux en 2009, Maroni et Rolland vont donc s'élancer pour leur troisième saison en endossant les prestigieuses couleurs portées par leurs illustres aînés, Anquetil, Darrigade, Thévenet ou Roche. Autre point commun entre les

deux, ils ont débuté le vélo sur le tard. Pour sa première course, et après six ans de karaté, Adrien Maroni avoue avoir été « surpris de terminer dans le peloton. C'était à l'issue d'un stage avec des cadets et des juniors en Espagne, j'étais plutôt content. » C'était en 2007 avec l'US Maule, il avait 17 ans. Après avoir pratiqué le hockey à Meudon, Thibaud Rolland s'est essayé au vélo pour disputer sa première course à 16 ans : « faire du vélo sans course, ce n'est pas très intéressant et

quand on est enfant, le vélo n'est pas très ludique. Mais quand il a fallu choisir, j'ai opté pour le cyclisme. » Et dans les deux cas, les papas, coureurs eux-mêmes, ont joué un rôle dans l'affaire. Licencié au Bois d'Arcy, Thibaud Rolland (coureur 2<sup>e</sup> catégorie) a rejoint l'ACBB pour trouver une structure solide, une équipe : « avant, j'étais très seul pour les courses. Quand on monte d'une catégorie, on a besoin de pouvoir compter sur un groupe. C'est rassurant et motivant car l'émulation joue. » Adrien Maroni (coureur 1<sup>e</sup> catégorie) quant à lui est venu « juste pour voir, sur le conseil de Samuel Leray. L'essai a été concluant

et je suis resté. » De la saison dernière, les deux coureurs conservent un souvenir mitigé : « enchaîner les prix d'équipes, c'est super mais quand il n'y a pas de victoires individuelles, c'est un peu frustrant. Alors peu importe qui, mais l'un d'entre nous doit gagner »,

conçoivent-ils en cœur. Que Jean-Claude Le Dissez se rassure, les victoires individuelles sont donc bien au programme pour 2011 même si Adrien et Thibaud restent prudents. « Pour ma première saison en 1<sup>e</sup> catégorie, je vais

essayer d'être devant, jouer un vrai rôle et gagner au moins une course », se risque Maroni. Thibaud Rolland s'en amuse : « j'aimerais bien figurer dans les courses par étapes. Mais l'an dernier, j'étais préparé pour gagner Paris-Pussay, j'avais les jambes, vraiment. Une chute m'en a empêché. Alors cette année, c'est pour moi, je gagnerai cette course organisée par le club. » Le rendez-vous est pris. La préparation de la saison bat son plein, l'objectif pour les coureurs étant de rouler environ 2 000 kilomètres entre les mois de décembre et février. Pas toujours facile à concilier

avec la vie professionnelle.

« On avise au jour le jour même s'il est vrai que c'est parfois compliqué. Les stages avec le club sont une bonne formule pour rouler beaucoup en peu de temps, c'est pratique », concède Thibaud Rolland, ingénieur au technocentre Renault. Après un BTS en conception de produits industriels, Adrien Maroni se verrait bien poursuivre ses études pour décrocher lui aussi un diplôme d'ingénieur : « je m'efforce de rouler huit à neuf heures par semaine et fixe mes entraînements par rapport à mes heures de travail. » À cela, il faut ajouter la musculation, le cardio, etc. Les deux coureurs en ont conscience, Jean-Claude Le Dissez en veut plus : « c'est une très grosse personnalité mais un directeur sportif qui sait ce qu'il veut, c'est bien. Nous sommes des compétiteurs, nous savons ce qu'il attend de nous. »

La capacité de Maroni à gicler – « il est impressionnant en bosse », avoue Thibaud – alliée à la puissance de Rolland sur le plat et en terrain vallonné leur suffiront-elles pour décrocher des bouquets individuels ? À moins que la surprise ne vienne d'un de leur coéquipiers ? Jean-Claude Le Dissez s'enflamme : « on vient d'enregistrer l'arrivée de Christophe Ménil. Si le circuit de Boulogne revoit le jour au début de l'été prochain, c'est pour lui, j'en prends le pari. » À eux de jouer.

**Adrien Maroni**  
1<sup>e</sup> catégorie  
Né le 27 août 1990 à Longjumeau  
À l'ACBB depuis 2009  
Victoire à Montléry en 2008  
Victoire à Vauhallan en 2008  
Vainqueur à Argenteuil en 2009

**Thibaud Rolland**  
2<sup>e</sup> catégorie  
Né le 26 mai 1986 à Clamart  
À l'ACBB depuis 2009  
Victoire au Tour des Yvelines en 1998 avec une seconde d'avance après quatre jours de course

Chaque trimestre, Christine Lavarde, conseillère municipale déléguée à l'animation sportive et à l'école de sports, et Jérôme Kornprobst, rédacteur en chef du Mag, testent pour vous une discipline nouvelle ou atypique. Dans ce numéro, ils vous font part de leur ressenti après avoir participé au cours de budo move.

**Testé  
pour vous...**

# le budo move



Charlie Rajabaly et  
Christine Lavarde.

Chaque vendredi, les participants au cours de budo move – sorte de transition entre le tai chi et le karaté – rejoignent le dojo du COSEC des Dominicaines. Paré d'un beau kimono noir, Charlie Rajabaly accueille chacun d'entre eux dans une ambiance détendue.

Parmi ces amateurs de « zénitude », Aurélie Gibert est une élève très appliquée : « Je pratique le tai chi, qui demande un travail quotidien très profond et qui est un art martial interne. Au budo move, c'est une pratique plus externe, physique, avec la notion de combat. C'est très complémentaire. » Adeptes du kyokushinkai, Léonard Szejnberg est ravi de pouvoir poursuivre sa passion malgré une blessure récurrente : « en fait, j'ai un problème de genou et de tendon d'Achille et les deux jambes sont touchées... c'est un bon moyen de poursuivre tranquillement une activité martiale. »

Le temps étant compté, une heure de cours seulement, Charlie se hâte de lancer la séance avec le traditionnel salut

au dojo. « L'échauffement a débuté par des mouvements inspirés du ba duan jin. Au 12<sup>e</sup> siècle, ils étaient traditionnellement effectués chaque matin au réveil par les soldats chinois. Ensuite, ils étaient en forme pour aller se faire écharper ! », s'amuse à commenter le professeur. Après ce réveil musculaire, articulaire et tendineux, les exercices de travail à deux ont pu commencer avec pour objectif d'apprendre à bloquer en souplesse et à garder une distance de sécurité avec son partenaire. « Je me suis rendue compte de mon manque de coordination, le budo move nécessitant de synchroniser les bras et les jambes », admet Christine Lavarde. « L'utilisation d'un cerceau représentant notre espace vital m'a aidé à mieux appréhender concrètement cette notion de distance. Notre partenaire avait pour but de mettre un pied dans le cerceau et de nous pincer le menton gentiment. Nous, nous avions à faire un pas en arrière pour nous tenir hors du danger et éviter de se faire toucher le menton par un blocage souple. Pour moi qui ne suis absolument pas aguerri à ce type d'activité, j'ai souvent été confronté à des problèmes de cohérence dans

## L'avis de Christine : « un excellent complément »



Christine Lavarde aime le sport et le pratique : badminton, course à pied, vélo et natation pour le triathlon...

Le budo move est une discipline accessible à tous et dont la pratique ne nécessite aucun prérequis, sans violence articulaire et sans élévation

forte du rythme cardiaque. En outre, le créneau est idéalement placé pour une pratique à l'heure du déjeuner et le prof est très sympa.

Une partie de la séance est consacrée à un échauffement puis à des étirements avec des mouvements qui sont très imagés. Les pratiquants sont successivement un arbre, une rivière, un dragon, etc. Le corps de la séance consiste en une répétition de mouvements d'attaque et de défense (il faut protéger son espace vital), mais sans que de réels coups soient jamais portés. Une année de pratique doit déjà permettre de savoir se défendre en cas d'attaque inopinée dans la rue.

À mon avis, le manque de souplesse n'est pas un obstacle car les exercices pratiqués régulièrement doivent permettre de gagner en élasticité. J'ai trouvé ça beaucoup moins éreintant que les autres sports que je pratique habituellement. Je pense qu'une pratique régulière aurait un effet bénéfique sur ma coordination et ma souplesse. Et c'est une manière ludique de pratiquer les étirements et faire travailler ses abdominaux. J'ai été surprise par le calme qui règne pendant la séance. Les participants ne parlent pas entre eux. Difficile pour une grande bavarde comme moi !

Testé pour vous...  
le budo move



Présentation de l'exercice avec Léonard Szejnberg.

mes mouvements. Dans cet exercice, j'ai eu un sentiment de déséquilibre permanent et de manque de spontanéité », concède Jérôme Kornprobst.

## Se défouler avant de s'étirer

À nouveau réalisé à deux, l'exercice suivant privilégiait la frappe: un partenaire maintenait d'une main le sac de frappe en dessous des cuisses, positionnant l'autre main au menton, paume ouverte. Au signal, le partenaire devait toucher avec le pied le sac au niveau du genou et enchaîner avec un coup de poing dans la paume de main avec son poing. Pour Jérôme, « pas facile pour celui qui n'a pas réellement la culture du sport de combat mais je pense que l'on se prend vite au jeu et que dès la deuxième séance on est beaucoup plus efficaces. »

Après un bon défoulement, la séance s'est achevée comme elle avait débuté: dans le calme et la détente, avec des étirements. Et après une heure de budo move, sans être épuisés, nous avions bien le sentiment que notre corps avait travaillé. Il était temps pour tout le monde de repartir travailler.

### Budo move pratique

Chaque mardi et vendredi de 12h15 à 13h15.  
Dojo de l'ACBB karaté - COSEC des Dominicaines - 6, rue Griffuelhes à Boulogne (face à la patinoire).  
www.kyokushinacbb.com

## L'avis de Jérôme « excellent pour débuter »

Amateur de tous les sports, Jérôme Kornprobst pratique le tennis en compétition.



J'ai bien aimé l'ambiance du dojo et les coutumes inhérentes aux arts martiaux comme le salut au début et à la fin de la séance mais aussi le salut au partenaire à chaque

exercice. Cette notion de respect me séduit.

Je me suis senti assez peu doué pour les premiers exercices: de drôles de réflexes devant les exercices proposés, presque l'émergence d'une difficulté de coordination motrice. Mais je suis persuadé que cette difficulté peut être rapidement surmontée au bout de quelques séances seulement.

J'ai bien aimé aussi les exercices que l'on peut effectuer avec n'importe quel partenaire, sans que l'âge ni le sexe ne rentrent en compte.

Autre aspect intéressant, les exercices comme les étirements et abdominaux (travaillés en douceur) peuvent être refaits à la maison.

Bavard moi aussi, je peux concevoir toutefois de me plonger dans cette ambiance martiale si particulière. D'autant que Charlie Rajabaly détend très volontiers l'atmosphère.



**P**our optimiser votre perte de poids après les fêtes, en complément du programme diététique préconisé par Dominique Poulain, rien de tel qu'une activité physique régulière. Pour être efficace, vous devez réaliser des efforts longs sollicitant votre endurance en pratiquant des activités comme le vélo, le jogging, la nage, le ski de fond... Voici quelques conseils simples pour vous permettre d'optimiser vos efforts en endurance.

### diététique

## Les lendemains de fête

Moments privilégiés pour les retrouvailles, les fêtes hivernales ont été l'occasion de repas merveilleux. Ces festivités ne durent que quelques jours, alors sachons profiter de ces instants, redécouvrir l'enchantement des papilles gustatives et le merveilleux du goût. Se priver et déprimer devant les farandoles d'apéritifs, le chapon fermier rebondi, fuir le bonheur des fumets parfumés... quelle ingratitude! Nous devons tous pouvoir nous autoriser des écarts pour mieux savourer les « petits et grands » plaisirs de la table.

Une fois les vacances terminées, si l'on veut s'éviter la torture des tailleurs trop serrés, l'épreuve de la balance, il faudra adopter des initiatives alimentaires de bon sens pour perdre sereinement les kilos accumulés et repartir d'un bon pied.

### préparation physique

## Le cardio training, partenaire idéal pour combattre les kilos superflus

- Maintenez un effort long à un tempo léger, plutôt que des efforts courts à un tempo élevé. Cependant au-delà de quelques séances vous pouvez varier votre entraînement en variant l'intensité de votre effort (fractionné).
- S'arrêter n'est pas un « crime », mais pas plus de trois minutes. L'important est de rester actif: par exemple, lors d'un footing, marchez lentement.
- Ralentez l'intensité lorsque la fin approche, une élévation brusque de l'intensité pour terminer s'avérerait contre-productif.
- Trouvez un partenaire, afin de rendre votre séance plus conviviale. Il est aussi plus difficile de sécher l'entraînement quand il faut s'en justifier auprès de ses compagnons.
- Ne courez pas le ventre vide, cependant ne faites pas un vrai repas à moins de 2 ou 3h avant votre séance. Si vous avez un creux, mangez un fruit.
- N'oubliez pas d'exécuter un échauffement articulaire avant votre effort et de finir par des étirements en fin de séance.
- Écoutez votre corps, privilégiez 1 à 2 jours de récupération entre les séances.

Pour tous nos lecteurs ne pouvant pas pratiquer une activité physique de longue durée ou n'ayant pas la motivation nécessaire, il existe des alternatives. La marche est un bon compromis, par exemple une balade en forêt le dimanche après-midi. Au quotidien, évitez les ascenseurs ou les escalators et laissez la voiture au parking pour les petits trajets. En bref, faites preuve de bon sens et surtout gardez le sourire.

Alexandre Kossman  
Préparateur physique ACBB basket  
Coach sportif Aquaboulevard Paris  
alexandre.kossman@gmail.com

### • PREMIER CONSEIL POUR LA FAIM

Il est inutile de culpabiliser et de s'imposer un régime de famine express. Votre organisme ne manquera pas de réagir aux privations en stockant à nouveau. À quoi sert de s'imposer un régime draconien qui ne résoudra rien, sinon vous fatiguer et retarder la reprise de votre sport préféré! Sachez que ni les diètes protéinées, ni les substituts de repas, ni les détoxifications pseudo-nutritionnelles ne doivent troubler votre jugement! Pour ne pas vous décourager, laissez passer trois semaines avant de vous peser!

### • DEUXIÈME CONSEIL POUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

- Petit-déjeuner, non indispensable si vous vous levez tard:

- boisson pour se réhydrater (café, thé...),
- pain, son beurre et/ou sa confiture, miel... ,
- et, si encore faim: Laitage et/ou Fruit ou jus de fruit maison.

Déjeuner et dîner s'accordent et se complètent mutuellement. Voici un exemple de repas, mais

ne vous obligez pas à manger mot pour mot tous les aliments cités lorsque vous avez peu faim:

- un peu de poisson, jambon, viande, œuf avec la main légère sur l'huile ou le beurre,
- en accompagnement: potage, ou légumes/crudités ou féculents en alternance,
- laitage ou fromage,
- fruit cru ou cuit (compote, fruit au four...),
- pain.

### Goûter:

• un vrai goûter peut se justifier si le déjeuner a été trop léger. Il contribuera simplement à l'équilibre global de votre alimentation de la journée. Savourez une belle tartine de pain avec un peu de confiture ou une barre de chocolat, ou un laitage accompagné d'un fruit ou quelques biscuits secs.

### • TROISIÈME CONSEIL POUR BOIRE SANS SOIF

Hydratation: « Buvez, Éliminez ». Cette

recommandation est devenue un classique. Variez les boissons: eaux, thé, infusions, bouillons, tout au long de la journée.

Voilà pour les repas d'après fête. Votre organisme se régularisera tout seul et votre prise de poids s'effacera au fil des semaines.

Dominique Poulain  
Diététicienne nutritionniste du sport  
6 bis, bd Jean-Jaurès - Boulogne-Billancourt  
01 41 10 94 07



Stéphane Brégeon,

## Un cœur orange et gris

Dans certains cas, une discipline est immédiatement associée à une femme ou à un homme. Pas forcément un athlète pour ses titres... un dirigeant, un coach. Parfois un peu tout cela à la fois. Dans chaque numéro, Le Mag vous présentera l'une de ces figures emblématiques. Premier volet avec Stéphane Brégeon, bientôt cinquante ans et à l'ACBB depuis plus de quarante...

Évoquer le judo à l'ACBB sans connaître Stéphane Brégeon, c'est un peu comme s'attabler autour d'une galette des Rois sans frangipane. Forcément, il manque l'essentiel. Arrivé à l'ACBB foot vers 6 ou 7 ans, Stéphane Brégeon pratique aussi le judo au Patronage le jeudi matin. Rapidement, ses qualités de judoka sont détectées et il rejoint l'ACBB et son école de judo encadrée par Jean-Pierre Tripet. « J'étais benjamin, ceinture orange, et sans doute moins mauvais au judo qu'au foot », plaisante celui qui ne quittera plus les tatamis boulonnais. « Franchement au club, je n'étais pas le meilleur. Un gars comme Vincent Lafon était plus fort ». De son expérience football, « Brege » a conservé un formidable esprit collectif. « C'est vrai que les compétitions et les titres par équipes ont toujours revêtu une grande importance pour moi. Le titre de champion de France interrégions avec la sélection d'Île-de-France composée à 100 % par l'ACBB tient une place à part dans mon cœur. Je repense souvent à cette époque avec Stéphane Rivaud, Vincent Lafon, Thierry Cara, Denis Villa, Jean-Daniel Delbriex, Patrick Boirie, Bruno Douet et Guy Lébaupin... J'ai toujours été transcendé par les compétitions par équipes dans ce sport si individuel. » Brégeon est un affectif pur jus. Quand il se souvient des championnats du monde militaires

(un titre par équipe et une médaille de bronze individuelle), il raconte cette formidable expérience collective au Brésil; de son titre de champion d'Europe par équipes décroché en Allemagne, il raconte le talent incomparable de Philippe Pradayrol. Le débit est rapide, parfois haché... il a tellement à raconter, tant de souvenirs à évoquer, tant de passion à transmettre. Pour parler de lui, c'est un peu plus difficile mais il finit par reconnaître: « On pouvait toujours compter sur moi, je n'ai jamais été vraiment blessé et j'étais une pièce maîtresse dans une équipe car toujours prêt. Je pense que je suis un compétiteur né. » Stéphane Brégeon est plus disert quand il fait l'éloge des autres. Quand on évoque Pascal Tayot (vice-champion olympique en 1992 à Barcelone), le débit ralentit. La gorge se noue et les larmes envahissent rapidement ses yeux clairs et perçants: « Tayot? Mais c'est un gars hors-norme, un extraterrestre! Comme Catherine Fleury ou Cécile Nowak (championnes olympiques 1992), comme Larbi Benboudaoud (vice-champion olympique 2000). Il faut se rendre compte de la chance que l'on a de côtoyer de tels athlètes. Ils sont comme mon frère Bernard (vice-champion Olympique en K2 1 000 m, 3<sup>e</sup> en K1 500 m à Los Angeles 1984, ndlr)... des mecs différents, des athlètes d'exception. » Quand on parle avec lui des athlètes qu'il a entraînés et coachés, Brégeon est intarissable: « mes meilleurs souvenirs sont peut-être le

titre de champion de France par équipes 1991 avec les filles (Catherine Fleury, Cécile Nowak, Armelle Iost, Claire Lecat, Laurence Sionneau), une équipe de dingues, magnifique. Des filles perfectionnistes, jamais satisfaites. Philippe Pradayrol (disparu tragiquement en 1993) reste évidemment très présent dans mon esprit... Et il y a Darcel Yandzi, fantasque, brillant... une pépite capable d'envoûter le public de Coubertin sur un mouvement. Enfin, le titre de champion de France avec les garçons, à Metz, avec Larbi Benboudaoud en chef de file. Phénoménal. » Marqué ACBB sans doute pour la vie, Stéphane Brégeon savoure les médailles mondiales de Fabre et Korval, le retour de Pierre Robin et Gilles Bonhomme et compte sur Nicolas Brisson toujours proche des meilleurs. À deux ans des Jeux de Londres, Stéphane Brégeon et son homologue Thierry Dibert ont du pain sur la planche. « Notre boulot est de mettre les gars dans les meilleures conditions. De les encadrer, les canaliser, les préparer, les motiver. Trouver le meilleur équilibre entre la rigueur, la performance, l'écoute, la compréhension... Mon comportement n'est pas le même avec un Gilles Bonhomme ou un Loïc Korval. Mais notre devoir est d'être toujours là pour eux et surtout, de les soutenir quand ça va mal. Moi, je crois toujours en eux et je les aime. »

Frédéric King

## Brégeon vu par...

## ... Loïc Korval,

médaillé de bronze aux championnats du monde 2010

## « IL DONNE TOUT POUR NOUS »

Difficile de définir Stéphane comme ça, en quelques minutes... D'abord, il est passionnément amoureux de son métier. Ensuite, il sait voir ce que d'autres ne voient pas. Il a misé sur moi puis est resté fidèle à ses convictions. C'est un dénicheur de talents qui donne absolument tout pour ses athlètes. Du coup, on n'a pas envie de le décevoir. On a envie de réussir pour nous mais aussi pour lui.

## ... Thierry Fabre,

médaillé de bronze aux championnats du monde 2010

## « TOUJOURS AUX PETITS SOINS »

C'est un personnage emblématique, avec autant d'années dans le même club... C'est aussi l'un de mes coachs (avec Thierry Dibert, ndlr). Stéphane, c'est la gentillesse même, toujours prêt à rendre service, très proche de ses athlètes, aux petits soins. Un vrai gentil.

## ... Gilles Bonhomme,

médaillé de bronze aux championnats d'Europe 2009

## « UN PEU L'ÂME DE L'ACBB »

Il est un peu l'âme de l'ACBB, il est un peu l'Histoire du club... il est orange et gris! Il est toujours à fond derrière ses athlètes pour la gagne... de toute façon il déteste la défaite. Il est prêt à tous les sacrifices pour ne pas perdre. En ce qui me concerne, son regard est essentiel pour que je me rende compte de ce que je fais. En compétition, sa présence est toujours un plus. Nous entretenons une vraie relation de confiance, on se connaît depuis si longtemps... C'est d'ailleurs plus qu'une relation coach-athlète mais je ne sais pas comment définir cela. (Il réfléchit...). En fait, c'est de l'amitié et un immense respect pour tout ce qu'il fait.

## Stéphane Brégeon

Né le 21 mai 1961  
1,65 m - 65 kg  
Catégorie: -60 kg  
Entraîneur BE2  
Marié,  
deux enfants,  
Antoine et Maxime

## Palmarès

## Juniors :

3<sup>e</sup> Championnat de France Juniors en 1979

Champion de France Juniors en 1980

Vice-champion d'Europe à Lisbonne en 1980



## Seniors :

Champion de France FSGT en 1983, 1984 et 1987

Vice-champion de France en 1986

Médaillé de bronze aux championnats de France 1983 et 1985

Champion du monde militaire par équipe en 1982

Médaillé de bronze individuel aux championnats du monde militaire en 1982

Médaillé de bronze au Tournoi International de la ville de Paris en 1986

Médaillé de bronze à la Coupe Kano (Tokyo) en 1986

Champion d'Europe par équipes en 1989

Champion de France par équipes en 1987 et 1988

Vice-champion de France par équipes en 1984 et 1989

Médaillé de bronze aux championnats de France par équipes (1995)

Champion de France interrégions par équipes 1994

Près de 15 ans d'équipe de France

## En tant qu'entraîneur :

Double champion de France par équipes

3 participations en coupe d'Europe des clubs champions

# la section pelote basque relève le défi



Après une année 2009 difficile – baisse notable des effectifs et difficultés financières – la section pelote basque inverse peu à peu la tendance. Et nourrit même secrètement le souhait de décrocher un titre de champion de France à chistéra.

**H**istoriquement, la pelote basque est une affaire de défis : défi entre les différents villages du Pays Basque, qu'ils soient français ou espagnols. Aujourd'hui, le défi à relever pour l'ACBB pelote consiste à développer la section dans une optique de pérenniser la discipline. Pas toujours facile d'exister quand on est loin du pays ! « Nous sommes aujourd'hui le meilleur club d'Île-de-France, le deuxième en France hors Pays Basque derrière Cannes. Pour les expatriés basques, l'ACBB est devenu une adresse incontournable. Notre première difficulté est le manque d'infrastructures pour accueillir davantage de joueurs », plaide Armand Montlaur, président de la section. Pour autant, la stratégie affichée est claire : franchir le cap des cent adhérents et mettre l'accent sur la formation. « Nous avons une équipe juniors, nous

préparons des cadets et notre pool précompétition compte une dizaine d'éléments. Nos objectifs sportifs sont précis : atteindre le dernier carré du championnat de France à chistéra, décrocher au moins un titre régional par équipes à pala et conserver notre titre régional à main nue. » Afin de mieux connaître chaque spécialité, Thomas Bordenave, Palois de 26 ans arrivé au club en 2008, nous en brosse les caractéristiques. « Si l'on considère les traits principaux de chaque discipline, la main nue est la plus ancienne, la plus pure, la plus brute puisque pratiquée depuis plus d'un siècle et demi. La pala est la plus accessible. Elle

#### Fronton ou Trinquet ?

Le trinquet est un espace de jeu couvert pouvant atteindre 10 m sur 30 mètres. Un trinquet peut être mur à gauche ou quatre murs. Le fronton est l'espace de jeu situé en extérieur pour la pratique de la chistéra en place libre. Un fronton peut atteindre une longueur de 80 mètres entre le mur avant et le mur arrière.

est une proche cousine du tennis ; elle se pratique avec une raquette courte ou paleta. Enfin, le grand chistéra est pour beaucoup la discipline reine de la pelote basque. C'est elle qui est la plus connue grâce notamment à la Cesta Punta (grand chistéra pratiqué en intérieur), spectaculaire à souhait dans un fronton de 54 mètres, avec des pelotes (balles) dépassant régulièrement les 200 km/h. Ceci fait du grand chistéra le sport de balle le plus rapide du monde... C'est aussi la discipline des grands espaces lorsqu'elle se joue en place libre. Un mur atteint près de 15 mètres de hauteur, une kantxa (terrain) peut faire 80 m de long comme c'est le cas au fronton de Chiquito de Cambo qui accueille les joueurs de l'ACBB. » Monté à la capitale pour des raisons professionnelles (ingénieur chez GDF), Thomas Bordenave a débuté la pelote à l'âge de 7 ans à la section paloise : cesta punta en cadets puis chistéra,

c'est à l'arrière qu'il a fait ses premières armes : « j'ai choisi naturellement le grand chistéra, sans doute aussi pour son élégance. Aujourd'hui, bien qu'arrière de formation, je joue aussi avant gauche ou avant droit au gré des besoins du club et de mes envies. »

## Des perspectives ambitieuses

C'est d'ailleurs à chistéra que l'ACBB vise le plus haut : après des victoires face à Biarritz ces deux dernières années, les Boulonnais commencent à être pris au sérieux. « Cette discipline a tout pour séduire : on peut y jouer à tout âge, c'est très ludique et c'est un sport qui demande des qualités de force, d'adresse, d'endurance et de coup d'œil. Partout en France, les joueurs progressent. Il faut donc que les Basques admettent que ce sport existe aussi en dehors de leurs frontières. », s'amuse Jean-Jacques Vivier, Bayonnais d'origine et joueur à pala.

L'objectif des dirigeants de l'ACBB pelote est donc d'installer le club durablement dans le paysage national de la pelote basque à grand chistéra. Cela passe par des victoires sur des clubs reconnus dans des compétitions comme le Challenge national (sorte de Coupe de France), mais aussi par des résultats au championnat de France. « Nous progressons. L'intégration de quelques individualités de qualité, les progrès affichés par la formation ACBB, ont déjà permis une évolution certaine. En 2010, notre équipe première a d'abord remporté la poule préliminaire au championnat de France, devant des clubs



Thomas Bordenave

Né à Pau (64) le 21 avril 1984  
1m87 - 83 kg  
9 titres de champion du Béarn entre 1992 et 2001.  
4 titres de vice-champion de France en 1998, 2002, 2003, 2005

comme Arcachon ou Cannes. Avant de s'incliner contre Bidart (futur demi-finaliste) sur son fronton. La suite a été meilleure, puisqu'après deux victoires marquantes contre Biarritz et Guéthary, nous avons échoué à un point de la demi-finale du challenge national, et ce, à la surprise de beaucoup d'observateurs locaux... L'équipe juniors quant à elle est passée à côté de l'exploit, ne s'inclinant que de quatre points pour la qualification en 1/4 de finales de championnat de France », résume Thomas Bordenave.

L'année 2011 doit donc être celle de la confirmation, mais attention, ces résultats probants ont fait de l'ACBB un club attendu et il faudra surmonter cette nouvelle difficulté : « notre objectif secret... Qualifier l'équipe seniors en 1/4 de finales et celle des juniors, qui représente notre meilleur espoir, en 1/2 finale, pour, espérons-le, devenir champions de France dans deux ou trois ans. »

Outre la difficulté sportive, c'est aussi sur le plan financier qu'il s'agira de relever le challenge. « Les grandes compétitions ont lieu au Pays, les coûts de déplacements sont donc élevés. Nous devons poursuivre sur notre voie de développement en gérant un bon équilibre entre la pratique loisir et la compétition. Outre la fidélisation des joueurs, exilés du Sud-Ouest la plupart du temps, nous nous efforçons de faire émerger une nouvelle catégorie : les joueurs issus d'une formation 100 % parisienne (les éducateurs de l'ACBB étant majoritaires dans la formation en Île-de-France, ndlr). Désormais, l'ACBB est bien connu à la Fédération. Ce que l'on veut, c'est être craints ». Toujours cette notion de défi...

Sylvie Borel

#### Répartition des effectifs de l'ACBB

Main nue : 10 % des effectifs  
Pala : 60 % des effectifs  
Chistéra : 30 % des effectifs

#### Palmarès 2010

À main nue : ACBB champion d'Île-de-France en individuels et par équipes.  
À pala : ACBB finaliste en première série, échoue aux portes du championnat de France.  
À Chistéra : ACBB, quarts de finaliste aux championnats de France.



# Pierre Adam, le doyen olympique



Les champions ayant porté les couleurs de l'ACBB sont nombreux. Après leur carrière, ils ont repris le cours de leur vie. Dans chaque numéro, Le Mag vous proposera de prendre des nouvelles de l'un d'entre eux. Dans ce numéro, Pierre Adam, champion olympique de poursuite par équipes (cyclisme). C'était à Londres, en 1948.

**A**près trois sonneries et une brève entrée en matière, la conversation commence. Le ton est alerte, Pierre Adam plonge rapidement dans ses souvenirs. « Mon titre olympique de poursuite, c'est la victoire de l'amitié. D'ailleurs, même si Charles Coste vit à Bois-Colombes, Fernand Decanali à Marseille et moi à Bagnières de Bigorre, nous sommes toujours restés en contact. Seul Serge Blusson, décédé en 1994, manque à l'appel. Sa disparition a vraiment été un coup dur. » Licencié ACBB, Pierre Adam a donc été le premier adhérent du club (dans sa version omnisports, créée en 1943) à remporter un titre olympique. Il était associé à ses copains du Vélo Club de Levallois et avait réussi l'exploit

de dominer, en finale, les Anglais devant leur public. « Ce n'était pas du tout la même ambiance qu'aujourd'hui. Pour les premiers Jeux de l'après-guerre, l'ambiance était très familiale. » Ce titre olympique n'a rien changé à sa vie excepté cette amitié indéfectible encore un peu plus renforcée avec ses coéquipiers. « Chaque année, on se réunissait pour évoquer le supplice de la cuisine anglaise ! » Vice-champion de France sur piste en 1949, Pierre Adam avait ensuite raccroché son vélo pour embrasser une carrière de représentant dans le secteur de l'ameublement. À bientôt 87 ans, il coule des jours paisibles à Gerdes, dans les Hautes-Pyrénées, à deux pas du Tourmalet. « J'ai arrêté le vélo en 2003 sur le conseil de mon médecin. J'effectuais encore

des sorties d'une cinquantaine de kilomètres, tout se passait bien. En fait, c'est le risque de la chute qui lui faisait peur. » De Londres 1948 à Londres 2012, il n'y a qu'un pas que Pierre Adam franchirait volontiers. « C'est vrai que j'aimerais bien me rendre là-bas. Mais je ne sais pas si ma santé me le permettra. Aujourd'hui, je me porte le mieux possible pour un homme de 86 ans. Mais Londres, c'est dans deux ans, alors on verra. » Ce pourrait être un beau cadeau pour celui qui est à la fois le premier champion olympique de l'ACBB et donc, le doyen olympique du club qui compte vingt-trois médailles olympiques à son palmarès.

Cyril Blondineau

Dans la vie, il n'y a pas que le sport... Sorties, bonnes adresses, nouveautés... Le Mag vous dit (presque) tout sur ce qu'il se passe à Boulogne-Billancourt.



## Good shoes good choice Plus qu'un magasin de basket

C'est tout nouveau à Boulogne et ça mérite vraiment le détour. Dans une ambiance lunaire, Guillaume Dumail (26 ans) et son acolyte Smith & Wess ont bien l'intention de partager leur passion de la basket avec leurs

clients. « On a envie d'une clientèle éclectique, d'un vrai melting pot dans la boutique, le tout dans une ambiance de partage. C'est une autre façon de s'ouvrir à la culture. » plaident-ils en chœur. Hommage et clins d'œil appuyés aux années 80 - bienvenue dans le monde d'ET, Star Wars, Retour vers le futur et autres SOS Fantômes, - Good shoes, Good choice propose une ambiance graphique très originale. Pour Smith & Wess qui est aussi le graphiste, « l'objectif, c'est de changer le décor régulièrement pour surprendre les clients ». Autre atout : la blackgood card, carte de fidélité pas tout à fait comme les autres. Adidas, Reebok, New Balance... leur font déjà confiance... Allez faire un tour, vous ne serez pas déçus.

toutes les infos

Good shoes Good choice  
rond Point Rhin-Danube  
Boulogne-Billancourt  
et aussi sur Facebook.goodshoesgoodchoice

## Moving Quand le fitness devient un phénomène de santé!

Notre société évolue et nos besoins avec. Toutes les générations ont envie de bien-être! Les slogans fleurissent (Mangez mieux / moins, Bougez Plus...) Les médecins deviennent prescripteurs d'activités physiques et certaines mutuelles remboursent le club de gym!...

Le Moving de Boulogne qui fête avec succès ses 25 ans, offre un « terrain de jeu » idéal à tous. De 16 à 82 ans (l'âge de la doyenne), Moving adapte ses cours à tous les publics. Horaires larges (jusqu'à 22h en semaine et jusqu'à 17h le dimanche), matériel dernier cri, coachs aux petits soins, le centre offre une variété de 70 cours collectifs par semaine dans un cadre très cosy.

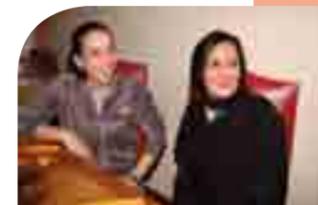
toutes les infos

L'essai est gratuit en vous inscrivant sur [www.moving-boulogne.com](http://www.moving-boulogne.com)



## Les restos du Mag

Chez Assia, le couscous est royal!



Le Mag vous présente son coup de cœur restaurant. Premier de la série, « Le Barbusse », plus connu sous le nom de « Chez Assia ». S'il y a un jour où il faut absolument réserver une table chez Assia, c'est le jeudi. Le couscous est à se damner : simple, traditionnel, parfumé... et accompagné d'une viande merveilleusement tendre. De plus chez Assia, tout le monde peut venir déjeuner : la viande est halal et casher, et le couscous végétarien est réellement végétarien. Mais ce n'est pas tout : outre la qualité de la cuisine, il faut aussi privilégier cette adresse pour la simplicité de son ambiance. Sourires, ambiance familiale sans chichi mais avec professionnalisme, Assia et Samia affichent un réel plaisir d'accueillir leurs clients pendant qu'Hamida s'active aux fourneaux. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si on retrouve de nombreux habitués... À deux pas du marché, Le Barbusse est ouvert tous les jours à midi (sauf dimanche) et propose des soirées groupes. Une excellente adresse après les entraînements, matchs ou réunions associatives. Bon appétit!

toutes les infos

Le Barbusse - « Chez Assia »  
Réservations au: 01 46 21 06 61

## Sortir à Boulogne François Morel, le soir des lions

Textes finement ciselés, mélodies gaillardes ou gracieuses, il y a du Bourvil et du Boris Vian chez François Morel. Il y aura donc du rire, des larmes, de la tendresse, de l'amour, de la mélancolie, des



grands sentiments et des petites surprises. Petit, il ne savait pas s'il préférait devenir comédien, humoriste, auteur ou chanteur. Et maintenant qu'il est (presque) grand, voilà qu'il est tout ça à la fois!

toutes les infos

Jeudi 3 mars, Carré Bellefeuille, 20h30

## LE BELVÉDÈRE

Restaurant Italien • Ambiance Familiale • Depuis 1987



- Pizza - Pâtes
- 3 formules au choix  
14,80 € / 16,80 € / 20,80 €
- Groupes-Séminaires  
(20 à 30 personnes)
- Fermé le dimanche

+ 25 cl de jus de fruits ou  
1 verre de kir maison offert  
pour les adhérents de l'ACBB

95, avenue Edouard Vaillant  
92 Boulogne-Billancourt • M<sup>me</sup> Marcel Sembat  
Tél. : 01 46 21 23 27



**Le Livre de l'année 2010**

Pour revivre les meilleurs moments de l'année 2010: des médailles des Jeux olympiques d'hiver au septième titre mondial de Sébastien Loeb, en passant par le Grand Chelem de nos rugbymen, les exploits de nos nageurs et athlètes, ou le quatrième sacre de Teddy Riner, quelle année pour la France. Un an de reportage des journalistes de L'Équipe. Éditions L'Équipe 19,50 € - 200 pages Disponible chez votre marchand de journaux



**P**UMA, la vie en couleurs! Mettez un peu de couleur dans la grisaille de l'hiver! Easy Rider Holdall Sac en toile et cuir bleu et jaune 65 €

First Round Wn's Graph Baskets montantes en toile à carreaux noir, lacets multicolores Baskets montantes en toile à carreaux violet, lacets multicolores 80 €

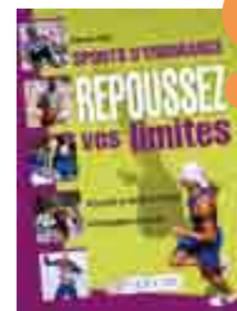
First Round Cray Wn's Baskets montantes en cuir blanc, lacets rose, bleu, jaune 90 €

**Devenez le maître à jouer avec la nouvelle CTR360 MAESTRI II ELITE** Fluidité technique pour Cesc Fabregas (Arsenal FC) et précision hors du commun pour Andres Iniesta (Barcelona FC)... ces deux joueurs incarnent l'un et l'autre le parfait meneur de jeu. Point commun? Tous deux arborent les chaussures de football Nike CTR360 Maestri II Elite. Elles sont conçues pour le joueur désireux de garder le contrôle sur le terrain: amortisseur de passe et de réception, coussinets ralentisseurs, un système de laçage asymétrique qui augmente la surface de contrôle du ballon, semelle externe en carbone... la Nike CTR360 Maestri II Elite est aussi confortable qu'une chaussure en cuir grâce à son empeigne Kanga-Lite. À vous de jouer! Prix public conseillé: 300 euros



**Sports d'endurance, repoussez vos limites**

Vous faites de la course à pied, vous êtes cycliste, nageur, triathlète, fondeur? Vous pratiquez un sport d'endurance et souhaitez parvenir à repousser vos limites? Vous cherchez à dépasser le seuil actuel de votre point de rupture pour améliorer significativement vos performances? Vous désirez vous construire un mental de gagnant et pouvoir programmer vos futurs succès? Pour cela, Patrick Toth vous propose de découvrir les secrets de grands champions: à quoi pensent-ils, que ressentent-ils, comment agissent-ils, comment fabriquent-ils leurs victoires? Résultat du suivi d'athlètes d'endurance parmi les meilleurs mondiaux, ce manuel pratique vous livre d'une façon claire et accessible des clés concrètes pour développer un mental de champion et suivre leur trace. Patrick Toth est psycho-sociologue et Maître praticien en PNL. Il s'est spécialisé dans la pratique de sports aux efforts extrêmes et s'est notamment qualifié trois fois pour le mythique Ironman d'Hawaii. Il développe des programmes de préparation mentale destinés aux athlètes professionnels et aux sportifs ambitieux. [www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)



**Skiez design!**

Les vacances d'hiver se profilent à l'horizon. Spécialiste du free-ride, ZAG vous propose de découvrir de nouvelles sensations de glisse. Avec leur design original, les skis ZAG offrent aux passionnés de glisse une aisance incomparable sur tout type de neige et leur permettront de signer les plus belles courbes en poudreuse. À commencer par une signature graphique! Points de vente au 04 79 09 97 53 À Paris, Au vieux Campeur 48, rue des Écoles - Paris 5°. [www.zagskis.com](http://www.zagskis.com)



**Club Moving**  
Bouger, c'est vivre!

7h / 22h

Fitness  
Stretching  
Pilates  
Salsa - Hip hop  
Muscultation  
Cardio-training  
Coaching  
Perte de poids  
Sauna  
Danse Orientale

**ESSAI GRATUIT 5 JOURS\***

[www.movingboulogne.com](http://www.movingboulogne.com)  
105, Rue du Point du Jour  
92100 BOULOGNE  
01 46 20 51 51  
Ligne 123 arrêt Point du Jour

Partenaires de l'ACBB cyclisme,  
**les cycles La Gazelle**  
et toute son équipe,  
vous présentent ses meilleurs vœux  
pour l'année  
**2011**

[www.la-gazelle.com](http://www.la-gazelle.com)

OFFRE ADHÉRENTS ACBB  
Remise de 10% sur l'achat d'un vélo\*  
\*hors promotion en cours et vélos d'enfant.

Cycles LA GAZELLE  
49, boulevard Jean Jaurès 92100 Boulogne  
Agent Ridley, Bianchi, Colnago, Gitane, Pinarello. 01 46 05 10 70

**PISCINE PATINOIRE BOULOGNE-BILLANCOURT**

**VOTRE PISCINE SANS INTERRUPTION toute l'année!**

**VENEZ NAGER:**

- En famille
- Entre amis
- Le midi...

Du profiter de nos **ACTIVITÉS AQUATIQUES**

Plus d'informations [www.vert-marine.com](http://www.vert-marine.com)

165, rue du Vieux Pont de Sèvres 92100 Boulogne-Billancourt  
Tél.: 01 46 08 09 09 Fax: 01 41 41 93 58  
[piscine.boulogne@vert-marine.com](mailto:piscine.boulogne@vert-marine.com)

Votre partenaire **loisirs**  
100 ans de plaisir à chaque instant  
de vos 8 millions d'adhérents  
[www.vert-marine.com](http://www.vert-marine.com)

# Qui a dit que la tendance n'était plus à l'ouverture ?



Nouvel Opel Meriva avec portes à ouverture éventail.

Gamme à partir de **12 900 €\*** sous condition de reprise.



Élu Volant  
d'Or 2010

**Wir leben Autos : Nous vivons l'Automobile.** \* Prix conseillé de l'Opel Meriva 1.4 Twinport 100 ch Essentia (CO<sub>2</sub> 144 g/km), après déduction d'un capital reprise de 2 500 € pour l'achat d'un véhicule émettant moins de 155 g/km de CO<sub>2</sub> et sous condition de reprise d'un véhicule de 8 à 10 ans destiné à la casse. Reprise de votre ancien véhicule d'une puissance réelle inférieure ou égale à celle du véhicule acheté aux conditions générales de l'Argus™ + 2 500 € TTC (en fonction du cours de l'Argus™ du jour de reprise, du kilométrage, des éventuels frais de remise en l'état standard et déduction faite d'un abattement de 15 % pour frais et charges professionnels). Pour les véhicules hors cote Argus™, reprise de 2 500 € uniquement. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable pour toute commande et livraison d'un Opel Meriva (sauf motorisation Turbo essence avant le 31/12/10. Modèle présenté : Opel Meriva Enjoy 1.4 100 ch avec options, au prix conseillé de **17 530 €**, capital reprise déduit. Tarif au 03/11/10. Conso mixte gamme Meriva (l/100 km) : 4.5 / 6.7. Émissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 119/168. [www.opel.fr](http://www.opel.fr)



Wir leben Autos.

## OPEL P.G.M.

Distributeur et Réparateur Agréé - Service dédié aux entreprises - Magasin Pièces de Rechange - Réparation Carrosserie Toutes marques

**OPEL PGM LECOURBE**  
285, rue Lecourbe  
75015 PARIS  
TEL : 01 44 26 13 13

**OPEL PGM NANTERRE**  
53, avenue du Maréchal Joffre  
92000 NANTERRE  
TEL : 01 47 21 10 07

**OPEL PGM ITALIE**  
190, avenue d'Italie  
75013 PARIS  
TEL : 01 43 13 34 34