

SPORTIVEMENT VÔTRE

L'ECHO du C.S.M. SEYNOIS

n°20
Mars / Avril 2012

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Philippe MARTINENQ . CONCEPTION RÉDACTION = CSMS COMMUNICATION
CSM Seynois / STADE A. SCAGLIA . Chemin de la Seyne à Bastian / 04 94 30 61 57 . www.csmseynois.fr / e-mail: contact@csmseynois.fr



Zoom sur la «MULTIACTIVITÉ»

Une section aux multiples talents qui n'a pas dit son dernier mot.

La section MULTI ACTIVITÉS a été créée sous l'initiative de Madame Claude ROTRÉ, Michelle WIDENLOCHER et Jean-Pierre ESTARAGUE en 2004.

Elle compte aujourd'hui 360 membres du CSMS répartis dans ses 7 disciplines :

- la GYMNASTIQUE AQUATIQUE et l'AQUACYCLING (6 heures d'entraînement par semaine).
 - la RANDO avec les SORTIES CULTURELLES des lundi, mercredi et dimanche (6 heures de préparation physique par semaine)
 - le TAI-CHI-CHUAN et le QI GONG, (3 heures)
 - la DANSE LATINE (2 heures)
 - le BRIDGE (4 heures)
- Soit environ 35 heures mises à votre disposition. Et plus encore si vous le voulez !...

Initialement prévue pour les séniors elle s'adresse aujourd'hui à tout le monde.

Actuellement son bureau compte 13 membres soudés, motivés, formés, investis pour faire évoluer, diversifier et bien sûr... promouvoir leurs activités aux horizons variés.

Ne manquez pas :

la Rando Pédestre
samedi 10 mars 2012

organisée par la section «Multi Activités»

Circuit / Rallye dans les rues de la SEYNE, une découverte ou redécouverte des points remarquables de notre cité accompagnés d'un questionnaire à tous les participants sur sa géographie, son histoire, ses anecdotes.

ANIMATION

PAR ÉQUIPE :

minimum 2 personnes
maximum 5 personnes soit mixte, soit masculine, soit féminine, soit familiale, enfants et poussettes acceptés

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

(fourni) plan de la ville, carton avec le nom de la ville l'équipe.

POINTS DE PASSAGE :

2 bénévoles qui marqueront le carton de l'équipe pointée,
poseront 5 questions et noteront les résultats sur le carton de l'équipe, chaque bonne réponse = 1 point,
circuit départ du parc de la Navale, se diriger avec le plan de la ville sur lequel les 5 « contrôles » seront notés
distance maxi 5 km

HORAIRES :

inscriptions au parc de La Navale de 9h30 à 10h30

COÛT : 5€ par équipe

RÈGLEMENT

- ▶ Respecter le code de la route, marcher sur les trottoirs, traverser sur les passages pour piétons.
- ▶ Inutile de courir
- ▶ Avoir ses papiers (identité, carte verte...)
- ▶ Prendre son carton au départ, inscrire le nom de son équipe
- ▶ Durant le circuit : faire pointer son carton et noter les points obtenus
- ▶ Au retour rendre le carton pour obtenir sa collation et son lot
- ▶ Inscription possible de 5 à 80 ans
- ▶ Coût 5 € par équipe
- ▶ Boisson et collation à l'arrivée sur présentation du carton



**Cette animation est ouverte à TOUS
Venez nombreux !**

Athlétisme

Bilan de la SAISON CROSS : des athlètes qui promettent !

Saison inachevée car les championnats de France de cross, ultime étape de la saison, n'auront lieu que le 4 mars à La Roche sur Yon. Depuis le début de saison 2011-2012, le demi-fond du CSMS a participé à 4 cross préparatoires : le 20 novembre au cross de La Seyne à Fabrégas, le 27 novembre au cross de La Casamance à Aubagne, le 11 décembre au cross de Marignane et le 15 janvier à Mougins - La Valmasque. De nombreuses victoires et podiums sont venus récompenser nos athlètes.

Ils se sont ensuite présentés aux championnats départementaux de cross du Var dimanche 8 janvier, puis aux championnats régionaux de PACA le dimanche 29 janvier. Depuis, précise Pascal BOUTREAU l'entraîneur, les bilans sont en très nette progression par rapport aux saisons passées.



championnats départementaux de cross équipes hommes femmes «cross court»

Notons 18 podiums, dont 6 titres de champions du Var! [Léa GALLERAND junior femme, Valérie BOUTREAU cross court senior femme, Magali ISTI-LAURENT cross long senior femme, l'équipe poussins masculins (Julien PEIRANO, Mael JACQUOT, Tim TISSOT-ROSSE, Mathys BRUNETTO) ; l'équipe Minimes féminines (Eva FLOUTARD, Mathilde ROTH, Lucie MARTIN, Cloé PEIFFER) ; l'équipe 1 du Cross Court Femmes (Valérie BOUTREAU, Rosie EMELIE, Élodie LELAY, Nora GOEGAN)

4 podiums aux championnats régionaux le 29 janvier à Mougins La Valmasque. Vice champion régional : L'équipe du cross court femmes (Magali ISTI LAURENT - Bénédicte BONNELLY - Rosie EMELIE - Sandrine GIANNI) 3ème équipe benjamins masculins (Maxime MOURGUES, Adrien CHessa, Romaric RIGHI, Quentin JACOB), 3ème du cross court senior femme: Magali ISTI-LAURENT, 3ème junior femme : Arielle ZOELLIN-JILLOT.

Retenons enfin deux autres récentes performances remarquables au niveau National : Léa GALLERAND s'est classée 39ème (sur 249 arrivantes) aux championnats de France UNSS de cross, dans la catégorie junior, à Narbonne le 18 janvier dernier et Emmanuel LANDI classé 19ème français aux championnats de France Police de cross, à Agde le 8 février dernier.

Athlétisme Hivernal : la saison bat son plein

La saison hivernale de la section athlétisme n'est pas terminée mais les premiers résultats sont prometteurs.

Les lanceurs tout d'abord qui devraient disposer bientôt d'une aire de lancers de marteau après près de 4 ans d'attente ont enregistré un sans-faute lors des interrégionaux de lancers longs à Porto Vecchio les 11 et 12 février 2012.

Ces résultats ont certes été facilités par l'absence d'athlètes en raison des conditions météo difficiles mais ils ont réalisé à cette occasion leurs meilleures performances depuis le début de saison et remportent 4 titres de champion interrégional au lancer de marteau avec Adam EL MOUALLIT 44 m en cadet, Mélissa SUEDOIS 33 m 81 en espoir, Sylvie BERILE 28 m 47 en vétérans et Jérôme JOUSSELIN 48 m 35 en espoir qui réalise la 5ème performance française de sa catégorie et se qualifie pour les championnats de France de lancers longs à Châteauroux les 25 et 26 février 2012.

Les sprinters étaient quant à eux réunis à Montpellier le 11 février pour des régionaux PACA en salle et Anthony MONTET réalise sur 60 m en salle la performance

de 7"10 qui devrait lui ouvrir la porte des championnats de France en salle à Val de Reuil les 17 et 18 mars prochain mais il faudra attendre le tour interrégional à Bompas les 25 et 26 février 2012 pour être définitivement fixé.

Ses camarades de club Léa LAURENCE, Donovan MENDY et Julien DUCHAMP n'ont pas démerité et réalisent des performances très proches de leur meilleur niveau.

Les coureurs de cross étaient réunis quant à eux le dimanche 19 février 2012 à Aramon avec une délégation forte de 25 athlètes dont 2 équipes qualifiées pour la demi-finale des championnats de France de cross sur un parcours sans grande difficulté mais très rapide. (voir article précédent).

Magali ISTI LAURENT 11ème du cross court dans la catégorie senior, Arielle ZOELLIN-JILLIOT et Léa GALLERAND 5ème et 11ème dans la catégorie juniors se sont qualifiées pour les championnats de France à la Roche sur Yon le 4 mars.



pré france de cross à Aramon

C'est une réelle satisfaction notamment pour Arielle ZOELLIN-JILLIOT qui retrouve son meilleur niveau au meilleur moment après plus de 6 mois d'absence en raison d'une fracture de fatigue.

Ces résultats très encourageants pour ce début de saison sont à mettre au crédit des entraîneurs du CSM Seynois : Marie Jo BARSOTTI, Pascal BOUTREAU, Jean-Michel CARRUE, Frédéric JACOB, Christian LAURENCE, Rachid DRIDI et Philippe SAUTEL pour leur dévouement tout au long de l'année afin de préparer les athlètes et les amener à leur meilleur niveau sportif.

Voile

Bilan de sa 1ère Assemblée Générale



sortie au Rade des Vignettes (vent NW force 5-6, voilure : ris GV et foc Silent)

Voici déjà un an que la section voile habitable est ouverte pour le plaisir de tous les adhérents. En début d'année dernière, le Comité Directeur du CSM Seynois avait donné son approbation sur la création de cette section.

Le 11 janvier dernier s'est tenu son Assemblée Générale au Club House de Barban. Bilan plutôt positif puisqu'au-

jourd'hui la « Voile » compte 24 adhérents alors qu'elle n'en comptait que 5 en début d'année dernière. En 2011, sur 72 sorties en mer programmées, 18 seulement ont été annulées pour cause de mauvais temps. 263 personnes (dont 24 invitées) ont ainsi navigué avec une moyenne de 4 par embarquement.

Au cours de ces sorties, chacun participe à

la préparation du voilier et à son rangement une fois au port.

Les adhérents apprennent à régler les voiles, à barrer et à effectuer les diverses manœuvres (virement de bord, prises de ris) et à se familiariser avec tous les termes de marine de la voile (lire le plan d'eau, interpréter la météo...). Pour pouvoir dispenser une telle formation, 4 des protagonistes de la section se forment en amont. Cet encadrement supplémentaire leur permettra aussi de satisfaire les demandes de sorties le samedi.

Il faut naviguer sur plusieurs eaux pour maintenir ce cap !

L'équipe dirigeante projette donc d'établir un calendrier des sorties des adhérents. Des commissions de communication et de technique pour la maintenance en parfait état du voilier sont prévues. La participation au Trophée SNSM des 17, 18 et 19 mai - régata croisière amicale - entre Bandol, Porquerolles et Le Lavandou, organisé par «La route du jasmin» sera également au programme.

Ski

Le 50e Grand Prix marque une belle histoire au CSMS

«Les membres du bureau de la section ont voulu marquer l'anniversaire de ce 50ème Grand Prix. Pour ce faire, ils avaient organisé la veille de l'épreuve, une soirée rétrospective à l'aide de photos sur panneaux et de vidéos qui retraçaient plus de 50 ans de vie de nos activités hivernales.

...En particulier la création et l'organisation du 1er Grand Prix de Ski Alpin dont je fus le promoteur et l'organisateur. Ce fut une véritable ovation pour tous les dirigeants et surtout les anciens qui n'ont pas eu la chance d'être toujours là pour être honorés. Comment ne pas être ému par tous ces souvenirs de plus de 50 ans de bénévolat que l'on vous réserve, lors de cette soirée organisée par le bureau de la section avec l'aide du service des sports et de la communication de la Ville de La Seyne.

Cerise sur le gâteau, quand Monsieur Toussaint CODACCIONI, adjoint aux sports, accompagné de Monsieur Jean-Jacques BRES, directeur des services des

sports m'ont remis un trophée souvenir pour marquer cet événement, De quoi me permettre de remémorer 56 ans de bénévolat dans une discipline qui m'a été chère, le SKI. Les anciens de la section, Robert RUTILY, Éliane CHINE et Maryse, mon épouse, ont également reçu ce trophée nominatif.

Je me dois de citer et remercier ceux qui ont préparé ces panneaux et cette vidéo : Brigitte et Thierry LAFOSSE, Robert RUTILY, Patricia PERRONNACE et Jean-Jacques BRES.»

Jean-Claude MISTRAL
Trésorier adjoint à la section Ski du CSM Seynois



Lutte

L'équipe récompensée par le maire



Parmi les 23 sportifs félicités avec leurs entraîneurs par le maire Marc VUILLEMOT, l'adjoint aux sports Toussaint CODACCIONI, le conseiller municipal délégué aux associations sportives et Christian BARLO que l'on pouvait déjà découvrir dans la parution du «Seynois» le mois dernier, l'équipe du CSMS a reçu elle aussi son trophée (en haut à gauche).

Félicitations à nos lutteurs pour leurs récompenses :

- dans la catégorie des Seniors en Lutte libre : mention pour Abaied MAROUAN,

champion de la région PACA de lutte libre, sélectionné aux championnats de France FFL.

- dans la catégorie cadets en lutte libre : Jonah LEBACHELET sélectionné aux championnats de France FFL «cadets».

- dans les minimes en lutte libre : Ryan LEBACHELET, Chris GIOVANNI et Ibraghim MATRACHOV sélectionnés aux Championnats de France FFL «minimes».

Les Actus du C.S.M.S.

Échecs

La dernière et treizième section du CSMS vient d'arriver. Les cours d'Échecs se dérouleront à l'Espace Tisot de la Seyne et prendront place prochainement.

Cyclotourisme

Samedi 11 février, beaucoup de neige dans notre région ! Nos jeunes ont fait une sortie VTT à Janas et furent bloqués avant le sommet de Notre-Dame du Mai mais garderont un bon souvenir de cet après-midi sportif.



événement

SAISON 57
CSM SEYNOIS

Le CSM SEYNOIS et sa section **PLONGÉE** ont le plaisir de vous convier

au *Baptême*
du **LOU PASCAL**

au PORT de SAINT-ELME
SAMEDI 21 AVRIL 2012

Merci de nous confirmer votre présence : csmplongee@gmail.com

10H30

la citation du mois

«Le sport est une évasion complète de la vie.»

François Hertel