## CROS Rhône-Alpes

L@ lettre

# La ligue du mois

Page 3-4









COMITE REGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF







## Sommaire

3-4 • *La ligue du mois* : Billard

5 • JO 2014 de notre correspondance à Sotchi

6 • Alerte de pollution atmosphérique (DRJSCS Rhône-Alpes)

7 • Trophée des associ'actifs 2014

8 • Formations du CROS Rhône-Alpes, à vos agendas!

9 • CDOS Ardèche : Soirée les Anneaux d'Or 31 Janvier 2014

10 • Info sur les paris sportifs (1/3)

11 • 28 ème Course du Cœur...et toujours autant de cœur(s)

12 • Carnets de sport : Eloge de la métamorphose ! (Alain Arvin-Bérod)

**13-15 •** *Médicale* : Pôle d'Evaluation Physique et Sportif «Pierre SEIGNEMARTIN»

- La récupération musculaire

16-17 Annonces - Agenda - Médiathèque



#### **CROS Rhône-Alpes**

16 place Jean-Jacques Rousseau CS 92013 38307 BOURGOIN-JALLIEU Cedex

Tél: 04.74.19.00.59 - Fax: 04.74.93.62.21





**Directeur de publication** : Christian Levarlet

Rédacteur en chef : Michel Erintchek

**Rédaction** : CROS RA, Région RA, DRJSCS RA, Ligues et Comités régionaux

Création graphique et mise en page : Linda Karkab

**Diffusion**: 15 000 exemplaires numériques

### Ligue Rhône-Alpes de Billard

## Le billard : un sport, un loisir, une passion!

# Ligue Rhône Alpes Billard

#### **Présentation**

La Ligue Rhône-Alpes de Billard est l'organe décentralisé de la Fédération Française de Billard sur l'ensemble de la région, pour la gestion et l'organisation des compétitions de billard, la formation, la promotion et la communication.

Le billard compte 4 grandes disciplines :



#### Le Blackball

Auparavant appelé 8 pool, il vient d'Angleterre, et y tient une place importante. En France, c'est un mode de jeu répandu, car les billards ne prennent pas trop de place. Le jeu se joue avec 16 billes (7 rouges, 7 jaunes, une noire et une blanche).



#### Le Carambole

Connu sous le nom de billard français, il se joue sur des tables de 2m80 ou 3m10 dépourvues de trous, avec 3 billes de couleur blanche, rouge, et blanche pointée ou jaune. Avec sa bille, le joueur doit toucher les deux autres pour valider le point. Il comprend 6 modes de jeu : la Partie Libre, le Cadre, la Bande, le 3 Bandes, le 5 quilles et l'Artistique.



#### L'Américain

Très pratiqué aux Etats-Unis, ou l'on y joue autant pour l'argent que pour le plaisir, avec des billes numérotées de 1 à 15 et une blanche. Il comprend 3 modes de jeu : jeu de la 8, jeu de la 9, le 14/1 continu.



#### Le Snooker

D'origine anglaise, et pratiquement aussi important que le football là-bas, c'est le plus grand de tous les billards avec ses 4m10 de long. Il se joue avec 15 billes rouges, une noire, une rose, une bleue, une verte, une marron, une jaune et une blanche. Très médiatisé au Royaume-Uni, où les retransmissions télévision sont nombreuses.

Avec 932 licences la ligue est classée 5e au niveau national pour le nombre de licenciés, et représente 6.5% du nombre total de licenciés en France qui est de 14 000 pour la saison 2012/2013.

La ligue fonctionne actuellement exclusivement à partir de dirigeants bénévoles. Elle est associée à la Région Rhône-Alpes au travers d'un contrat d'objectifs.

#### Les clubs

La ligue se compose de 47 clubs répartis dans la région. Ils sont regroupés en 4 grands districts sportifs :

- District du Lyonnais (Rhône et Nord-Isère)
- District du Forez (Loire, et 2 clubs de Haute-Loire limitrophes de la ligue)
- District du Dauphiné (Sud-Isère, Drôme-Ardèche)
- District des Montages (Ain, Savoie et Haute-Savoie)

En fonction des disciplines, l'organisation diffère, et s'adapte aux populations par catégories, et aux critères géographiques. Les catégories Nationales, qui qualifient en finales de France, sont organisées sur un fonctionnement région entière, les catégories Régionales en fonction des districts sportifs.

La particularité du billard est d'utiliser plusieurs types de structures pour accueillir ces salles :

 Les clubs municipaux : locaux mis à disposition des clubs par les municipalités, moyennant souvent (et de plus en plus) une participation financière aux charges (loyer, énergies, ...etc.)

- Les salles privées : clubs gérés directement par les adhérents, ne bénéficiant pas d'aides municipales, et fonctionnant à partir des cotisations et rentrées propres au club.
- Les salles commerciales : ce sont principalement les structures utilisées par les billards à poches. On retrouve de grandes salles de plus de 10 billards, avec une gestion commerciale de l'activité. Ces salles hébergent souvent une structure associative correspondant à la partie compétiteurs.

#### La formation

La ligue compte 5 moniteurs diplômés d'état et 154 joueurs titulaires d'un brevet fédéral de formation. Les formations aux brevets fédéraux sont assurées tous les ans en interne, avec le concours de nos moniteurs d'état.

Il y a actuellement 9 clubs labellisés par la Fédération comme clubs formateurs, répondant aux critères imposés d'ouverture de la salle, d'horaires et de niveaux de formation.

La ligue est une des ligues pilotes de la Fédération pour une grande expérience de « professionnalisation » des parties formation et aides administratives aux clubs, par l'installation d'une structure externe aux clubs, pouvant intervenir au niveau régional, et par extension au niveau national.

#### Les résultats

Rhône-Alpes est une ligue qui ramène régulièrement des podiums et finales de France, dans toutes les disciplines. Une mention particulière pour le Blackball, qui nous permet d'afficher pas moins de **12 podiums internationaux** pour la saison 2012/2013 (11 podiums internationaux la saison 2011/2012 , en plus des 11 podiums nationaux).

Deux clubs majeurs de la ligue se partagent ces résultats internationaux :

- BESAYES (BCBB26) dans la Drôme
- SEVRIER (ALP74) en Haute-Savoie

On y retrouve la grande partie de nos jeunes espoirs et de nos féminines :



#### Vanessa CHAMONAZ (BESAYES)

- Championne du Monde Blackball par équipes
- Championne d'Europe Blackball par équipes



#### **Corentin VADILLO (BESAYES)**

- Champion du monde Blackball Speed U18
- Vice-champion du monde U18 par équipes
- 3° au championnat du monde en équipes

A noter que Corentin est entré dans le Club Drôme Espoir 2014. A ce jour aucun joueur de billard n'avait pu accéder à ce privilège, il est aujourd'hui le premier joueur français de billard à être reconnu par les instances Olympiques et Sportives.



#### **Camille JOURDAN (BESAYES)**

• Vice-champion du monde Blackball U23



#### François HERREMAN (SEVRIER)

- · Champion du monde Blackball Speed
- Vice-champion du monde U18 par équipes
- Champion d'Europe Blackball Speed U18
- Vice-champion d'Europe U18 par équipes



#### Florian BERNICAT (BESAYES)

Vice-champion du Monde Blackball par équipes U23

Fédération Française de Billard

Nous n'oublierons pas pour le Billard Carambole nos 2 joueurs Masters :

- Laurent GUENET de GRENOBLE, multiple champion de France Masters
- Fabio VENDITTELLI d'ECULLY, dont le club organise le 3° week-end de Mars un tournoi Masters au Cadre, étape qualificative pour la finale de France, tournoi réputé dans la France entière, où les meilleurs joueurs Masters viennent en découdre sur le tapis vert.

#### L'insolite

La ligue Rhône-Alpes et le club Drômois de Besayes sponsorisent cette année un équipage du 4L Trophy. Créé en 1997, c'est le plus grand événement étudiant à but humanitaire et sportif en Europe. Le but du 4L Trophy est d'aider à la scolarisation des enfants. En 2013, il a réuni plus de 2892

étudiants et près de 1446 Renault 4L qui se sont élancés de Paris pour un parcours de plus de 6000 km à travers la France, l'Espagne.

#### **Contact**

Ligue Rhône-Alpes de Billard 26 rue de Crimée 69001 LYON

Secrétaire administratif: 04.78.23.38.89 http://www.billard-rhonealpes.com



# JO 2014 De notre correspondance à Sotchi

Membre de l'équipe EVS (Event Services) au sein du Mountain Village, mon travail consistait à accueillir, informer et assurer le bien être des athlètes au quotidien au sein de leur village, tout en évitant en même temps la présence de médias sur leur lieu de repos. J'ai donc eu la grande chance de pouvoir côtoyer tous les athlètes présents dans ce village, venus du monde entier, en passant par le Canada, les États-Unis, le Brésil, l'Allemagne, le Japon, mais aussi des pays plus atypiques sur des jeux d'hiver, tels que le Zimbabwe, la Jamaïque ou encore le Mexique, et sans oublier, bien évidemment, nos athlètes français et notamment nos athlètes masculins du Bobsleigh, et féminines du Ski Cross.

Bien que leurs compétitions respectives se déroulaient sur les derniers jours de compétition, ils étaient tous présents sur la quasi totalité des jeux, et j'ai donc eu l'occasion de faire leur connaissance bien avant leur compétition et de pouvoir suivre leur préparation et leur état d'esprit au jour le jour.

Concernant le Bobsleigh j'ai même eu la chance de pouvoir assister à leurs deux jours de compétitions et de les supporter! Quelle ambiance et quelle joie de pouvoir les voir dans leur domaine.

Cette chance qui m'a été donnée de travailler en les voyant dans leur «quotidien», dans leurs moments de détente, puis parallèlement de les voir lors de leurs épreuves était magique et j'en garderai toujours un merveilleux souvenir.

L'Olympisme est un état d'esprit, et en voir ses valeurs d'amitié, de respect et de partage mises en avant naturellement lors de ces jeux a juste été magique.

Pour cela je voudrais dire merci au comité d'organisation et à l'ensemble des athlètes qui m'ont fait vivre six semaines inoubliables.

Si je ne devais garder que trois mots de cette expérience je dirais : Respect - Partage - Magie.

Olivia MARGAIN, Bénévole à Sotchi







Olivia MARGAIN

Sur ces photos prises dans le hall d'entrée de leur restaurant, vous pouvez voir les athlètes du bobsleigh Jérémie Boutherin, Jeremy Baillard (équipe 2) ainsi que Romain Heinrich (équipe 1 qui a participé à la finale du dimanche qui a participé à la finale du dimanche
23 Février) ainsi que Marie Martinod
(médaillée d'argent - à gauche) et
Anais Caradeus (à droite) et la suissesse
Virginie Favre au milieu.

## Alerte de pollution atmosphérique

Le seuil d'alerte de pollution atmosphérique est atteint depuis début mars dans certaines zones de notre région (<a href="http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internet.rhonealpes.0.html">http://www.ars.rhonealpes.sante.fr/Internet.rhonealpes.0.html</a>
<a href="http://www.air-rhonealpes.fr/site/accueil/monaccueil/all/site de votre préfecture de département">http://www.air-rhonealpes.fr/site/accueil/monaccueil/all/site de votre préfecture de département</a>).

Des conseils à la population générale et aux populations vulnérables sont proposés par le Ministère en charge de la Santé (<a href="http://www.sante.gouv.fr/pollution-de-l-air-recommandations-sanitaires.html">http://www.sante.gouv.fr/pollution-de-l-air-recommandations-sanitaires.html</a>).

Les populations dont vous avez la charge peuvent être concernées (de part leurs caractéristiques et/ou leur localisation).

Vous trouverez ci-dessous les messages sus-cités en format word afin que vous puissiez les intégrer à vos outils de communication et également l'avis du Haut Conseil en Santé Publique (15 novembre 2013) concernant la diffusion de ces messages aux publics destinataires.

Messages aux populations en cas de pollution atmosphérique 2014

l'avis du Haut Conseil de la santé publique

N'hésitez pas à transmettre ces informations autour de vous !!!

**Dr Maud OTTAVY**Médecin conseiller
DRJSCS Rhône-Alpes
245 rue GARIBALDI - 69003 LYON
04 72 61 34 05



## Trophée des associ'actifs

## Edition 2014

La Commission Jeunes Dirigeants du Comité Régional Olympique et Sportif Rhône-Alpes, en partenariat avec la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Rhône-Alpes (DRJSCS RA) et le Conseil Régional Rhône-Alpes, organisent la deuxième édition du trophée des associ'actifs.

La cérémonie de remise des prix aura lieu le 16 Mai 2014 en présence de nombreuses personnalités, au siège de la région Rhône-Alpes.

Vous n'ignorez pas l'importance du bénévolat dans le milieu associatif et notamment les difficultés rencontrées pour son renouvellement. La commission a donc le souhait de récompenser une dizaine de jeunes de moins de 30 ans déjà investis dans le fonctionnement d'une association en tant qu'entraineur, arbitre, dirigeant ou jeune de moins de 18 ans. Chaque lauréat recevra une récompense personnelle et une lettre de soutien de nos instances sportives.

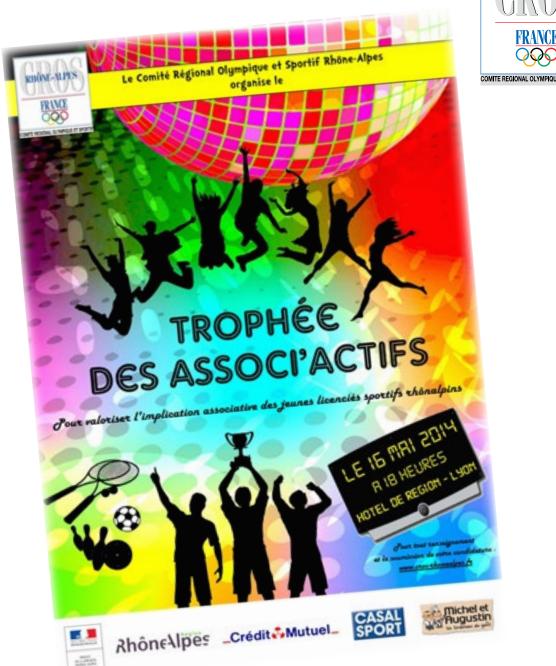
Nous comptons sur vous, ligues et comités régionaux, comités départementaux et clubs pour être les relais et diffuseurs de cette proposition dans votre réseau et vos associations. Nous espérons avoir de nombreux candidats.

Toutes les informations (affiche, règlement, dossier de candidature) sont disponibles sur le site Internet du CROS Rhône-Alpes :

http://cros-rhonealpes.fr

En parallèle, la commission Vie Associative, Formation, Emploi (VAFE) du CROS Rhône-Alpes a lancé un appel auprès des membres des comités directeurs des ligues et comités régionaux pour devenir les parrains des jeunes récompensés.

Pour se manifester, contacter le CROS Rhône-Alpes developpementrhonealpes@franceolympique.com



## Formations du CROS Rhône-Alpes, à vos agendas!



#### Accompagnements proposés tout au long de l'année

#### Modules de formation sur la communication



« L'un des objectifs principaux du Comité Régional Olympique et Sportif Rhône-Alpes est d'accompagner les bénévoles du sport dans l'ensemble de leurs tâches et missions. Dans cette optique, le CROS Rhône-Alpes, en partenariat avec le Conseil Régional Rhône-Alpes et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Rhône-Alpes poursuit son action sur l'aide à la formalisation du projet associatif des ligues et comités régionaux. Le projet associatif, qui correspond à la politique générale de l'organisation sportive, permet une meilleure maitrise de votre gouvernance et du développement de votre structure. Il représentera dès à présent une condition d'éligibilité pour toute association désirant déposer une demande de subvention auprès des partenaires institutionnels.

Aussi, le CROS Rhône-Alpes vous propose un appui méthodologique, soit dans le cadre d'un diagnostic de votre projet associatif déjà formalisé, soit dans le cadre d'un accompagnement à la construction de celui-ci.

Au-delà de cette action sur le projet associatif, le CROS Rhône-Alpes envisage d'individualiser ses formations pour les ligues et les comités régionaux. Si vous souhaitez obtenir des solutions ou des réponses à vos problématiques ou besoins, n'hésitez pas à contacter le CROS Rhône-Alpes. Nous nous engageons, dans le courant de l'année 2014, à organiser, pour votre ligue, une journée de formation dédiée à vos besoins sur des thématiques telles que : communication, gouvernance associative, fonction employeur, comptabilité et gestion budgétaire, ...

Le CROS Rhône-Alpes reste à votre disposition pour toute demande d'informations complémentaires relatives à ces deux actions : 04 74 19 16 05

developpementrhonealpes@franceolympique.com

#### **Séminaire Nouveaux Dirigeants**



Pour plus de renseignements sur les formations du CROS Rhône-Alpes, naviguez sur le site Internet du CROS Rhône-Alpes : <a href="https://www.cros-rhonealpes.fr">www.cros-rhonealpes.fr</a> (onglet « Le CROS Rhône-Alpes », rubrique « Actualités du CROS Rhône-Alpes »)

### Soirée les Anneaux d'Or 31 Janvier 2014 du CDOS Ardèche

FRANCE

Anciennement appelée « Nuit des Forts en Sport », la soirée de remise de récompenses aux bénévoles et sportifs ardéchois se nomme désormais « Les Anneaux d'Or ». Cet événement rassemble le mouvement sportif, la presse, les partenaires et les élus du département de l'Ardèche. Pour animer la soirée, Le CDOS de l'Ardèche a fait appel aux Crazy Dunkers, leader de basket acrobatique. A ce jour, ces sportifs-acrobates ont participé aux Jeux Olympiques d'Athènes, Pékin et Londres.

Le CDOS de l'Ardèche organisé l'après-midi du vendredi un temps d'échanges entre les sixièmes du Collège de Ventadour de Privas et les Crazy Dunkers. Les collégiens ont été enchantés et ont même pu tester le basket acrobatique!

Frédéric Lombard, membre du CDOS Ardèche et maître de cérémonie, a ouvert le bal en présence des personnalités ardéchoises : Hervé Saulignac, président du Conseil Général de l'Ardèche ; Yves Chastan Sénateur-Maire de Privas ; Christian Levarlet, président du CROS Rhône-Alpes ; Audrey Sauret marraine de la soirée et championne d'Europe de Basket et Bernard Gonzalez, préfet de l'Ardèche.

#### Pour la catégorie dirigeant, Monsieur Hervé Saulignac a remis les médailles :

- Arlette RICOUD, EPGV, Soyons
- Jean Pierre SERAFINI, comité de football 07/26
- Jean-Claude POULENARD, Médaillés Jeunesse et sport d'Annonay
- Remi ROUSTANG, sport de contact, Joyeuse
- Benoit DEPOORTER, Tennis, Alba la Romaine

#### Pour la catégorie éducateur, Monsieur Bernard Gonzalez a remis les médailles :

- Christian BRANCHEREAU, Athlétisme, Bourg Saint Andéol
- Thierry DEBARD, Basketball, Aubenas
- Virginie DUBRAY, Handball, Annonay
- Cécile FAYAYRD, Natation, Annonay
- Alexandre VANOTTI, Escrime, Privas

Pour la catégorie juge-arbitre, Madame A. Sauret, championne d'Europe de Basket et Marraine de la soirée a remis les médailles :

- Dominique OX, Handball, Aubenas
- Frédéric PETITJEAN, Basketball, Vernosc

#### Pour la catégorie sportif, Monsieur Christian LEVARLET a remis les médailles :

- Vivien MANZAGOL, Athlétisme, st Priest
- Greta RICHIOUD, Cyclisme, Tournon
- Loic et Damien ROSIER, Joutes, Serrières
- Vincent MINODIER, Judo, Tournon
- Sidonie SEGERS, Squash, Boulieu les Annonay

#### Pour la catégorie équipe, Monsieur Yves CHASTAN a remis les trophées :

- Equipe féminine Sport Boules St Joseph, Mauves
- Equipe Festigym Union Sportive Albenassienne Gymnastique, Aubenas
- -Equipe féminine HB 07 Le Teil, Handball
- -Equipe de tir au miquelet, Annonay

#### Pour la catégorie jeune, Monsieur André ARMAND a remis les médailles :

- Julien FUSTIER, Tennis de table, Le Pouzin
- Alban FERRIEUX, Tennis de table, La Voulte
- Cedric NANTIER, rugby, Bourg St Andéol
- Gwendelyn VAN-VYVE, Motocyclisme, Le Teil
- AS Collège de Montpezat, UNSS, Monpezat

Cet évènement a mis en avant les bénévoles ardéchois et les sportifs au rythme des animations proposées par les Crazy Dunkers : le public a été conquis !

#### Galerie photos

Texte et photos : CDOS Ardèche

## Les paris sportifs

(1/3)

#### UNE ACTIVITÉ LÉGALE MAIS SENSIBLE

Depuis 2010, l'organisation de paris sportifs en ligne en France est autorisée et encadrée par la loi. Cette loi a mis en place une autorité de régulation autonome qui encadre et contrôle cette activité des jeux en ligne : l'Autorité de régulation des jeux en ligne (ARJEL) qui travaille étroitement avec le mouvement sportif.

Les paris sportifs sont une activité légale susceptible d'être dénaturée par des organisations criminelles et leurs complices pour blanchir de l'argent, et par des individus attirés par l'appât du gain facile.

C'est le cas lorsqu'un acteur du jeu (arbitre, joueur, entraîneur, autre) manipule, en échange d'un avantage, le résultat d'une rencontre ou d'une phase de jeu support d'un pari. Toute personne violant les interdictions en matière de paris sportifs ou participant à une manipulation du déroulement d'une compétition sportive encourt des sanctions disciplinaires de ses instances sportives pouvant aller jusqu'à la radiation, ainsi que lourdes amendes et une peine d'emprisonnement par les autorités judiciaires. Ces dérives déjà constatées dans d'autres pays que la France représentent un danger très important pour le Sport, ses valeurs et son attrait.

Il est donc de notre devoir à tous de demeurer vigilant et responsable et d'être pleinement :

- · conscient des dangers
- respectueux des règles et interdictions qui sont fixées pour assurer la préservation du sport et de l'aléa sportif
- attentif à toutes tentatives d'approche dont nous pourrions être victime

L'INTÉGRITÉ SPORTIVE EST UN ENJEU MAJEUR SUR LEQUEL LE MOUVEMENT SPORTIF ET LES POUVOIRS PUBLICS SONT INTRANSIGEANTS, SOLIDAIRES, ET FORTEMENT MOBILISÉS. ACTEURS DU SPORT, NOUS AGISSONS TOUS POUR LE PRÉSERVER.

**ÊTRE VIGILANT POUR PRÉSERVER LE SPORT** 

#### LES PARIS SPORTIFS SUR INTERNET PEUVENT SERVIR DE SUPPORT AUX ORGANISATIONS CRIMINELLES POUR LE BLANCHIMENT D'ARGENT.

Le blanchiment consiste à injecter dans l'économie réelle des fonds d'origine illégale. Les organisations criminelles peuvent utiliser aujourd'hui des sites Internet de paris sportifs implantés partout dans le monde, en France ou à l'étranger, pour blanchir de l'argent de manière rapide et difficilement détectable, sur des volumes financiers considérables.

#### LA CORRUPTION EST INDISSOCIABLE DU BLANCHIMENT.

Manipuler le déroulement et/ou le résultat d'une rencontre sportive, en influençant les acteurs de la compétition, permet aux organisations criminelles de limiter le hasard pour s'assurer de l'exactitude de

leur prise de pari et de garantir leur gain.

#### DES FAITS DE JEUX ARTIFICIELS ET PRÉMÉDITÉS.

Le trucage d'une compétition peut se faire sur des éléments de score ou des phases de jeux n'ayant pas d'incidence sur le résultat final.

La tricherie existe dès qu'il y a altération de la sincérité et de la spontanéité du déroulement de la compétition et qu'une prise de pari détermine le comportement d'un sportif ou d'un acteur pouvant avoir une influence sur le cours du jeu (dirigeant, arbitre, sponsor, etc.).

#### LA MANIPULATION DES RÉSULTATS.

Les résultats des compétitions (intermédiaires et finaux) peuvent être faussés par des erreurs

intentionnelles, par un manque d'engagement des acteurs de la rencontre ou par l'intervention d'une personne susceptible de modifier l'issue de la rencontre.

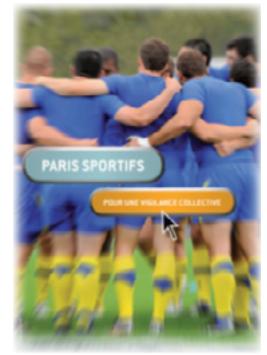
Le simple trucage sans même que vous soyez approché constitue aussi une menace pour le sport.

#### LA DISPARITION DE L'ALÉA SPORTIF.

L'incertitude du résultat est l'essence même du spectacle sportif. Elle constitue une source d'intérêt et de confiance du public pour le sport. Le sport est un spectacle unique et passionnant car nul n'est censé connaître

le dénouement d'une compétition avant qu'elle ne soit jouée, pas même les sportifs.

Entacher la sincérité et la crédibilité des résultats sportifs et du déroulement des épreuves, c'est porter une atteinte irrémédiable au sport et aux compétitions sportives.



Plus d'informations:

http://franceolympique.com/art/4096-les paris sportifs.html

Source : CNOSF

## 28<sup>ème</sup> Course du Cœur...et toujours autant de cœur(s)

4 jours/4 nuits, 750 km, plus de 200 coureurs...une course exceptionnelle en faveur du don d'organes! Paris / Bourg Saint Maurice – Les Arcs / Du 2 au 6 avril 2014

A vocation solidaire, et parrainée par le Professeur Christian Cabrol, la Course du Cœur s'inscrit dans le cadre des actions de sensibilisation aux enjeux des dons d'organes, menées par Trans-Forme.

Des entreprises prestigieuses constituent ainsi des équipes de coureurs parmi leurs salariés pour courir aux côtés des transplantés tout au long d'un parcours exceptionnel.

Du 2 au 6 avril 2014, la 28ème édition de la Course du Coeur passera par le Val de Marne (94), l'Essonne (91), la Seine et Marne (77), l'Yonne (89), l'Aube (10), la Côte d'Or (21), le Jura (39), l'Ain (01), la Haute-Savoie (74) et terminera en Savoie (73).



3. 2. 1... Partez!

Jugez plutôt: 750 km de course à pied en relais à parcourir, 16 équipes de 14 coureurs dont 1 équipe de 14 transplantés, plus de 200 communes à contacter, plus de 130 bénévoles impliqués, etc.

Le parcours passera à Troyes, Dijon (pour la 1ère fois !), Annecy, Bourg St Maurice et arrivera à Arc 1800 pour la 5e année consécutive

#### L'opération « 10 000 cœurs pour l'hôpital »

Cette année encore, en parallèle à la Course du Cœur, Trans-Forme organise l'opération "10.000 cœurs pour l'hôpital". Cette action, soutenue par le laboratoire Novartis, destinée aux enfants et en particulier aux scolaires, a pour objet de mobiliser les enfants autour de la réalisation de cœurs, symboles de générosité et de soutien aux transplantés et aux patients en attente de greffe, adultes et enfants.

#### Engagement « développement durable »

Dans l'objectif de mettre en place des actions plus concrètes pour renforcer les réflexes de sauvegarde environnementale, l'association Trans-Forme a décidé cette année d'intégrer une équipe de deux bénévoles focalisés sur cet enjeu. Leur rôle consistera à sensibiliser au respect de l'environnement, à inciter au recyclage et à la limitation des déchets, etc.

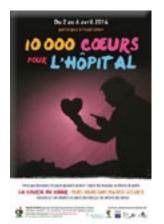
#### Les cartes collector de donneur

Signe d'engagement en faveur du don et de la greffe, la collection des cartes de donneur s'enrichit chaque année, chacune imaginée par une personnalité « amie » qui soutient la Course et la Cause du Don d'Organes : le Professeur Christian Cabrol, Maud Fontenoy, Andrea Lo Cicero, Jean-Luc Van Den Heede, Eva Hamzaoui, Christophe Dominici, Philippe Gelluck, Bruno Bini, de Marine Lorphelin (Miss France 2013) ... Pour découvrir & ce qui - pour ces personnalités - illustre l'importance du don d'organes, toutes les cartes sont téléchargeables sur www.trans-forme.org (rubrique News).

Découvrez le Clip TV inédit de la Course du Coeur 2014, sur http://www.trans-forme.org/sitev2/content/blogcategory/417/306/

Information auprès de Trans-Forme: Tél. 01 43 46 75 46 www.lacourseducoeur.com





#### Carnets de sport - Alain ARVIN-BEROD

## Eloge de la métamorphose!



Le bilan global de la France aux JO d'hiver de Sotchi est le plus conséquent en nombre et parmi les meilleurs rapporté au total des médailles mises en jeu ce qui donne un indice d'efficacité<sup>1</sup> qui place l'édition russe en seconde position juste après ceux d'Innsbruck (1964), devant Grenoble (1968), St Moritz (1948) et Sarajevo (1984).

Mon propos portera sur un aspect de ces performances au niveau humain d'abord et sociétal ensuite qui me conduit à évoquer une « métamorphose » dans les deux cas. La métamorphose des compétiteurs français a été répétée à maintes reprises à Sotchi avec notamment des athlètes arrivés aux Jeux dans des conditions compliquées : les cas de Pierre Vaultier et Henri De Le Rue en snowboard (or et quatrième) qui ont surmonté l'un une rupture de ligament croisé et l'autre une commotion cérébrale très grave illustrent cette capacité à se transcender.

Tout comme Steve Missilier, jamais sur un podium mais toujours excellent à l'entrainement qui a su se métamorphoser pour tutoyer l'or inaccessible de Ligety, tout comme Jean Baptiste Grange et Julien Lizeroux revenus de blessures durant plus de deux ans pour rivaliser avec les meilleurs! Mais c'est sur le plan sociétal que la métamorphose est la plus inédite.

En effet, la présence des sports dits alternatifs apparus aux JO d'Albertville en 1992 (or pour Edgar Grospiron en ski de bosses) si attractifs auprès de la jeunesse a littéralement « explosé » à Sotchi traduisant l'essor régulier

de ces pratiques en phase avec la culture de réseaux, du partage et de la convivialité qui renouvelle les approches traditionnelles du sport.

Outre la performance désormais régulière du ski nordique français géré avec stratégie et talents par une « fabrique à champions » comme les norvégiens l'avaient compris après leur zéro pointé en 2002, les sports alternatifs ont décroché 5 médailles avec ce triplé historique venant célébrer la métamorphose des sports d'hiver sans omettre l'entrée en lice d'une jeune femme, Coline Mattel au tremplin épreuve présente pour la première fois aux J.O.

Au total ces nouvelles disciplines « jeunes » représentent 46,7% des médailles. Accompagner cette métamorphose du sport devient désormais un enjeu majeur pour les dirigeants qui sauront relever le défi au lendemain de la belle promesse de Sotchi!

Alain Arvin-Bérod, philosophe Membre de l'ANOF\*

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> « L'Equipe » du 24/02/14)

#### Médicale

## Pôle d'Evaluation Physique et Sportif «Pierre SEIGNEMARTIN»

Après de longues années de gestation, le centre médico-sportif Bourg-Fleyriat Pays-de-l'Ain, dénommé **Pôle d'Evaluation Physique et Sportif** (PEPS) «Pierre SEIGNEMARTIN», vient d'être inauguré sur le site du centre hospitalier, en présence d'un fort contingent de dirigeants du sport départemental et de divers partenaires. Cette structure est le fruit d'un projet initié par l'Office municipal des sports, avec le soutien indéfectible du directeur de l'hôpital, Monsieur Gilles NAMAN et du Maire de Bourg-en-Bresse, Jean-François DEBAT.

**Ouvert depuis juillet dernier**, ce centre a déjà accueilli une centaine de sportifs de tous niveaux, JL Bourg pro, sections sportives, centres de formation de la JL Bourg et de l'USBPA, club de triathlon, arbitres du District de foot 01, etc.

Le public concerné est bien sûr celui des licenciés des clubs burgiens, mais aussi celui de l'ensemble des sportifs du département. En effet, l'objectif du P.E.P.S. Bourg-Fleyriat Pays-de-l'Ain est de contribuer efficacement à la prévention de la santé des pratiquants de tout âge, amateurs comme professionnels, car il vaut mieux prévenir que guérir.

L'expression «le sport est bon pour la santé» est vraie, à condition d'être raisonnable. Il faut donc d'abord s'assurer que rien ne viendra gâcher ce qui doit être avant tout un plaisir. Pour parvenir à ses fins, le pôle bénéficie de l'encadrement d'un médecin du sport, assisté d'une infirmière et d'un éducateur sportif, lesquels disposent d'un matériel de haute technologie, tels qu'un ordinateur pour électrocardiogramme et mesure des échanges gazeux, une bicyclette ergométrique, un appareil de mesure de la VO² max, un Ergo cycle à bras, un support Cyclus, etc.

Le Centre médico-sportif a réussi à prendre son envol grâce également à ses premiers partenaires financiers que sont le Conseil régional via Cap3B, le Conseil général, l'Hôpital Fleyriat, la ville de Bourgen-Bresse, la DDCS, l'OMS, le CDOS 01, la MAIF et la CPAM. Mais pour qu'il poursuive son développement ce sont aussi et surtout les associations et comités sportifs, qui doivent en être les premiers acteurs. C'est en encourageant leurs licenciés à se rendre au PEPS, qu'ils contribueront à le faire vivre le plus longtemps possible.

Jacques OLIVIER, Président



Allocutions inaugurales



Contact et prise de rendez-vous : 04.74.22.74.99 ou 06.10.62.03.34 cmsbourgenbresse@orange.fr 2A rue Tony Ferret 01000 BOURG-EN-BRESSE

## La récupération musculaire

L'entraînement et la compétition sont deux éléments essentiels dans la vie du sportif. La compétition est l'aboutissement d'un entrainement rigoureux qui permet a l'athlète de valider ses performances et ainsi de maintenir son statut. L'entrainement correspond à la recherche de la meilleure adaptation possible de l'organisme à un stress, pour améliorer la performance. Toutefois s'ils sont trop répètés ils provoquent une diminution de la performance synonyme de fatigue neuromusculaire. Les lésions musculaires, l'accumulation de métabolites, la sensibilisation de récepteurs nociceptifs, etc., sont autant de causes à la fatigue musculaire.

La récupération de la fonction musculaire est donc primordiale pour des sportifs de haut niveau pouvant s'entraîner jusqu'a deux fois par jour et accumulant les compétitions.

#### Les différents modes de récupération

#### La préparation physique :

Nous pouvons résumer cela en « bien se préparer c'est bien récupérer » , en effet une préparation physique adaptée, réfléchie permettra une meilleure adaptation musculaire à l'effort, une meilleure élimination des déchets et ainsi une récupération optimisée.

#### **L'alimentation**:

L'un des premiers moyens de récupération passe par la « ration de récupération ». Il s'agit de l'ensemble des modalités diététiques mises en œuvre de façon a restaurer l'équilibre physiologique perturbé par l'activité physique.

Elle vise à combattre et à compenser la fatigue née au cours de l'activité physique. Elle peut aider à restaurer l'équilibre de la physiologie musculaire, digestive mais également celle de la fonction cérébrale, dans certains cas extrêmes de sports d'endurance.

L'hydratation permet de compenser les pertes hydriques, de participer au refroidissement de l'organisme, de lutter contre l'acidose et de drainer les déchets du catabolisme. Le type et le volume du breuvage sont fonction de l'individu, de son activité (durée et intensité), de l'environnement et de son hydratation pendant l'activité. L'acidose est issue de la libération d'ions H+ par le muscle lors de la transformation de l'acide lactique en lactate dans le métabolisme de fourniture énergétique. La correction de l'acidose est facilitée par l'absorption de solution alcaline (tel que les eaux Vichy, Perrier, Badoit, ou les yaourts à boire) qui ont un effet tampon par leur riche taux en phosphates, bicarbonates et en protéines

laitières. L'absorption de boissons énergétiques permet de compléter les apports qu'une alimentation adaptée ne permet pas de fournir. Elles apportent des minéraux spécifiques (Fe2+), de l'énergie (glucose et fructose) et possèdent également un effet tampon grâce à ses bicarbonates. Un apport conjoint de protéines permet la fourniture en acides amines à des tissus en reconstruction.

#### Récupération active ou « décrassage » :

Le second moyen de récupération, peut être le plus populaire dans le milieu des sports collectifs, est le décrassage. Qu'est ce qu'un décrassage? Le décrassage est la course lente de quelques minutes recommandée au sportif après une compétition ou un match. Il permet un retour progressif des constantes de l'organisme à une valeur basale (débit cardiaque, VO2 et température corporelle). Elle est également recommandée pour éviter le malaise vagal ou hypotension post exercice.

#### Les étirements :

Très souvent associés au décrassage, les étirements sont également évoqués dans les moyens de récupération. Il existe aujourd'hui de nombreux articles traitant des étirements autour de la performance sportive. Ceux-ci s'interrogent sur la participation des étirements dans l'échauffement, leurs effets dans la prévention des blessures de l'appareil locomoteur, ou encore l'intérêt qu'ils ont dans la récupération sportive? Ainsi de nombreuses questions sont sans doute aujourd'hui sans réponses mais sur le principe de la récupération, les étirements ne peuvent en tout cas pas nuire, au mieux ils l'améliorent ...

#### Les massages :

Le massage consiste en l'application d'une pression mécanique sur les tissus sous-jacents (tissu cutané, tissu adipeux, tissu musculaire et tissu vasculo-nerveux). On considère alors de manière empirique que le massage réduit l'oedème, les tensions et les douleurs musculaires, et produirait la sensation de bien-être.

#### L'électrothérapie :

Dans le milieu du sport l'électrostimulation est un moyen fréquemment utilisé pour l'entrainement et pour la rééducation. C'est un outil peu encombrant et facile à utiliser. Pour la récupération ce sont ses effets hyperhémiant, endorphinique et de pompage musculaire qui sont utilisés

#### **Les bas de contention**:

Depuis quelques années il est commun de voir au cours des Raids ou des matchs de handball, des sportifs porter des bas de contention. Initialement utilisés pour les pathologies du système circulatoire (thrombose veineuse), les bas de contention permettent par une compression des vaisseaux d'améliorer la circulation sanguine grâce un meilleur retour veineux. Au regard de l'effet hémodynamique des bas, ils ont été adaptés à la pratique sportive. En effet au cours d'une activité sportive la pression sanguine augmente, et le débit sanguin peut augmenter de vingt fois son niveau basal. Seuls les bas de contention semblent efficaces pour la récupération et non les chaussettes.

#### L'immersion en bains froids :

Le principe consiste à immerger le sportif dans une eau comprise entre 4°C et 16°C. Cette immersion se fait pendant 30 sec à 120 sec. Elle est répétée deux à cinq fois sur une quinzaine de minutes . Le froid permet de réduire la température corporelle, de générer une vasoconstriction, de réduire la vitesse de conduction nerveuse et de réduire l'inflammation, ensuite, la pression hydrostatique favorise le mouvement des gaz, fluides et substances, ce qui est favorable à la réduction des œdèmes. Cette pression permet de comprimer les structures molles autour des nerfs ce qui réduit leur conduction.

#### La cryothérapie corps entier :

En passe de devenir la référence en terme de récupération, cette technique actuellement très à la mode n'est pas nouvelle. Créée au Japon en 1978, la CCE est utilisée depuis les années 1980 essentiellement dans les pays du nord et de l'est de l'Europe (Allemagne, Autriche, Pologne, Russie...). En France, les précurseurs ont été le centre de rééducation de Capbreton (CERS) et l'INSEP dans les années 2000. L'objectif de la C.C.E. est de créer un choc thermique par l'abaissement de la température cutanée. Le choc thermique va déclencher toute une série

des réactions qui vont avoir un effet stimulant sur : la circulation sanguine (vasodilatation et vasoconstriction, oxygénation des cellules, réduction des œdèmes) le système nerveux autonome et sympathique le système endocrinien (métabolisme)

le système immunitaire (meilleure résistance aux infections)

L'ensemble de ces réactions se traduit par de nombreux effets bénéfiques sur le corps : anti-inflammatoire, analgésique, vasomoteur, anti-hémorragique, antalgique, etc... Pendant la séance et juste après, la température cutanée chute rapidement pour atteindre 15°C (au lieu de 33°C habituellement). Il en résulte un choc thermique qui provoque une vasoconstriction superficielle et un ralentissement de la conduction nerveuse. La température interne des centres cérébraux subit une très légère variation immédiatement après la séance (0,63°C), elle revient à la normale après quelques minutes. Conclusion : Le sport n'est que répétitions, la récupération est donc fondamentale pour optimiser la performance

des pratiquants, peu importe leur niveau. Le sportif a

pour cela un éventail de techniques, à lui de trouver le juste équilibre pour continuer à faire du sport avec plaisir.

Dr Joffrey COHN Médecin du Sport CROS Rhône Alpes



Cryothérapie corps entier





Etirements

### ANNONCES - AGENDA - MEDIATHEQUE



# Agenda

CRSU Grenoble	3-4 avril 2014	Tennis par équipes Grandes Ecoles	Seyssins	38
Sport Automobile	5-6 avril 2014	32ème Rallye des Monts du Lyonnais	Centaure	
Wushu	5-6 avril 2014	Open régional à Lagnieu	Ain	01
Wushu	6 avril 2014	Carrefour du Handicap à Paris		
Motocyclisme	6 avril 2014	Motos & Quads Cross de St Verand	SAINT VERAND	
Motocyclisme	6 avril 2014	7 <sup>ème</sup> Trophée par équipe	ST BONNET DE CHAVAGNE	
CRSU Grenoble	6 au 8 avril 2014	Basket Ball Grandes Ecoles	Lyon	
CRSU Lyon	8-9-10 avril 2014	Grandes écoles de Basket-Ball à Villeurbanne	Rhône	
UGSEL DS	9 avril 2014	Championnat Académique Escalade à Valence/Romans	Drôme	26
CRSU Grenoble	9-10 avril 2014	Volley Ball Grandes Ecoles	Campus universitaire de Grenoble	
Wushu	12 avril 2014	Stage de préparation aux passages de grades AMCX-AMCI-AEC à Lyon	Rhône	
Motocyclisme	12-13 avril 2014	Championnat France Vitesse & Endurance moto 25 Power	ROANNE	
Cyclotourisme	12-13 avril 2014	Critérium Régional Route et Concours Régional d'éducation routière	Rhône	69
Escrime LY	12-13 avril 2014	Circuit National fleuret, épée et sabre vétérans	Fareins	01
UGSEL DS	16 avril 2014	Super Région Spot Co Benj BB à Lyon	Rhône	69
Sport Automobile	18-19-20 avril 2014	"66ème Rallye Lyon-Charbonnière – Rhône + 37ème Rallye V.H.C. Championnat de France"	Rhône	
Roller Skating	18-19 avril 2014	Roller Hockey: Final four de la coupe du France à Grenoble	Isère	
Motocyclisme	19-20 avril 2014	Chpt France Motocross ancienne	GRANGES GONTARDES	
Judo	19-20 avril 2014	Championnat de France de Jujitsu à Grenoble	Isère	
Motocyclisme	20 avril 2014	Championnat France Side-Car	TARARE	69
Motocyclisme	20 avril 2014	Enduro des Chataignes	PRIVAS	07
Sport Automobile	26-27 avril 2014	20 <sup>ème</sup> Rallye du Bassin Annonéen + 1 <sup>er</sup> VHC	Ardèche	
Sport Automobile	26-27 avril 2014	30 <sup>ème</sup> Rallye de Faverges + 9 <sup>ème</sup> Rallye V.H.C. Mont Blanc Historique	Mont-Blanc	
Wushu	26-27 avril 2014	Championnat de France Jeunes et Loisirs à Lyon	Rhône	69
Cyclotourisme	27 avril au 4 mai 2014	Voyage Itinérant jeunes route	Loire	42

## Planning des formations du CROS Rhône-Alpes



	Date / Horaires	Thème de la formation	Lieu
Année	A la demande d'une ligue durant toute l'année	Conseils personnalisés sur le projet associatif :  - Accompagnement d'une ligue sur la formalisation de leur projet associatif (4-5 séances de travail)  - Diagnostic d'une ligue (analyse du projet associatif sur 1 séance de travail	A définir avec la structure
	A la demande des ligues (maximum 5 ligues suivies en 2014) – 1 journée par ligue à déterminer	Formations individualisées pour les ligues et comités régionaux sur des thématiques autres que le projet associatif : la structure peut contacter le CROS Rhône-Alpes pour la communication, l'organisation d'évènements, la comptabilité et la gouvernance associative	A définir avec la structure
	4 journées de formation (22 Février, 15 Mars, 12 Avril et 17 Mai 2014)	Formation « réussir au féminin »	CROS Rhône-Alpes à Bourgoin-Jallieu
	4 journées de formation (05 Avril, 26 Avril, 24 Mai, 14 Juin)	4 modules de formation sur la communication	CROS Rhône-Alpes à Bourgoin-Jallieu
	1 soirée à déterminer	Informations sur la réforme des rythmes scolaires : « quel rôle des ligues ? »	Ligue de Cyclisme à Bourgoin-Jallieu
	2 soirées à déterminer (18h à 21h – premier semestre)	Soirées d'information sur des thématiques innovantes - <u>Thème 1</u> : groupement d'employeurs / - <u>Thème 2</u> : document unique, risques professionnels	A définir
	20 et 21 Juin 2014	Séminaire pour les Nouveaux Dirigeants	Ligue de Cyclisme à Bourgoin-Jallieu



PRÉFET DE LA RÉGION RHÔNE-ALPES









http://www.rhonealpes.fr

http://www.rhone-alpes.drjscs.gouv.fr/

http://www.bourgoinjallieu.fr

https://www.creditmutuel.fr/cmse/fr/banques/index.html

www.apicil.com



### REJOINDRE UNE BANQUE DIFFÉRENTE, ÇA CHANGE TOUT.

GRÂCE AU PARTENARIAT ENTRE LE CRÉDIT MUTUEL ET MON ASSOCIATION SPORTIVE, JE BÉNÉFICIE D'OFFRES EXCLUSIVES.



www.creditmutuel.fr

O Nº Indigo 10 1525 01 02 02

Carest Riddrick de Crédit Maturil et Carisses affilière, SA coopérative au capital de 1 97% 211 680 euros. 3H sur du Visicien, 679/13 Stradisorg Cester 9 – NCS 9 989 595 304 certifière per l'Authrit de Corrète Prutentiel (ACP), 61 sur Tatbout, 73406 Paris Cades 59, Intermediants en opérations d'assurances assulte N° Ones 27 303 375 consultable sun enventrals 8.