



Cours de fit-step

## Sport-bonheur

Santé, beauté, bonheur! Non, ce ne sont pas d'énigmatiques vœux inaccessibles mais tout le bien que peut procurer la pratique sportive si elle est faite régulièrement.

**C'**est d'ailleurs de plus en plus pour ces raisons que nous pratiquons un sport – la quête du bien-être et de la qualité de vie étant devenues des valeurs-ressources. Certains sports y répondent plus précisément que d'autres. Passée l'envie de faire partie d'un cham-

pinonnet avec stratégie de groupe à l'appui (sports collectifs) ou de posséder une technicité particulière (badminton, arts martiaux, roller...), vous retombez tout naturellement sur les sports d'expression corporelle. A Collégien, les associations Gym forme, Yoga collégien et Fit step nous ont ouvert les portes de leurs cours pour en savoir plus sur les clés du bien-être.

### Gym forme

Ne vous fiez pas au calme qui règne dans les cours de gymnastique de l'association : on y travaille les muscles en profondeur et ça dépote ! Plusieurs approches sont proposées afin que chacun puisse trouver un cours à sa mesure : gym (renforcement musculaire), gym douce, step et baby gym. « Je m'appuie vraiment sur la demande de mes élèves, souligne Virginie Toussaint, profes-

seur de gym au sein de l'association. Certaines veulent raffermir leur corps ou perdre du poids, d'autres viennent pour l'ambiance, pour rencontrer du monde. On est totalement dans le "sport-plaisir". » Après l'échauffement et les mouvements « cardio », la séance fait place à la musculation de toutes les parties du corps en crescendo. « Fessiers, cuisses, bras, abdo, obliques... On vise le Crazy horse ! », s'amuse Mireille, secrétaire de l'association. Différents outils sont à la disposition des élèves : l'élastique, le bâton, le ballon, les haltères, la corde à sauter... À la fin du cours, des mouvements de stretching viennent clore la séance sur une musique douce. L'été, certaines séances ont même lieu dans l'herbe ; de quoi quintupler son quota de bien-être en se reconnectant à la nature ! Mais la notion de convivialité joue éga-

lement beaucoup. « Je me suis inscrite dans l'association, certes, pour entretenir ma souplesse corporelle, mais aussi parce que je souhaitais m'intégrer à la vie du village quand j'ai emménagé, remarque Valérie qui pratique depuis 2000. L'ambiance y est familiale. Personne ne pose de regard lourd sur vous comme dans certaines salles de remise en forme ». « Je n'avais pas envie de faire ma petite gym toute seule à la maison. En cours, mes mouvements sont corrigés sous l'œil d'une pro qui nous booste, note Annie, la présidente. Et puis cela me permet d'évacuer tout le stress accumulé pendant la semaine avec l'impression de courir après mon emploi du temps. Par ailleurs, une variété de créneaux horaires répartis sur toute la semaine est à la disposition des élèves, on peut même cumuler plusieurs cours. » Du côté de la gym douce, ➡ ➡ ➡

### Le sport, source de bien-être

Une étude de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) a montré que l'exercice physique peut agir positivement sur le bien-être général d'une personne (tous âges confondus). **La santé** : l'activité physique stimule le métabolisme, oxygène les cellules, accélère l'élimination des toxines, améliore les aptitudes respiratoires et cardiovasculaires. **La beauté** : renoncez à la gaine, faites des pompes ! Le sport améliore la silhouette par le renforcement musculaire, en brûlant des calories (vous stabilisez votre poids), et en stimulant la circulation sanguine y compris à la surface de la peau. **Le bonheur** : la pratique régulière d'un sport a des vertus euphorisantes. Car nous produisons des endorphines (hormone du bonheur) quand notre corps se met en action. Mais le sport est aussi source de distraction (rupture avec le quotidien), de plaisir corporel. Il contribue à la baisse de l'anxiété, à une meilleure perception de sa propre efficacité, à une meilleure image de soi et de son corps.



Cours de gym forme



Rédaction :  
Isabelle Lérable  
Photos :  
yannpiriou.com,  
Thierry Mellé,  
Hélène Peter,  
Isabelle Lérable



Conception graphique :  
Julien Gineste  
Impression :  
Les Ateliers Réunis  
Tirage : 1300 ex.



**Offrir aux associations sportives un soutien toujours plus important, c'est ce que les membres actifs de l'OMS ont validé lors de l'assemblée générale extraordinaire du 10 février 2009.**

**10 février 2009.**

En effet, les modifications des statuts de l'association, votées à l'unanimité, vont permettre au monde sportif de Collégien de mettre en œuvre la politique sportive sur notre ville car elles ont permis de rapprocher en une seule structure la commission municipale des sports et le bureau de l'OMS. Répondre au mieux aux attentes des associations mais aussi leur permettre de s'impliquer véritablement dans les décisions politiques de la vie sportive, c'est ce que le comité directeur de l'OMS, composé à parité de représentants d'associations sportives et d'élus municipaux, aura pour mission à partir de maintenant. Il faudra par exemple, dans un premier temps, définir le nouveau plan d'actions de l'OMS dans les trois ans à venir.

Aussi, je voudrais ici remercier tous les membres du nouveau comité directeur d'avoir accepté les nouvelles responsabilités qui vont être les nôtres dans les futurs débats sur la vie sportive à Collégien. Que la sérénité, la solidarité et aussi la convivialité accompagnent toutes nos décisions. Je voudrais enfin remercier Christophe Joly qui pendant neuf ans a œuvré à la direction du service des sports avec compétence et dévouement et qui a décidé d'explorer d'autres horizons. Bon vent Christophe ! ■

Philippe Monier, président de l'OMS.

## Le nouveau comité directeur

Réunion des deux instances OMS - Commission municipale des sports

Naissance d'une commission unique - le comité directeur - composée du directeur des sports de Collégien (conseiller technique et responsable administratif de l'OMS) et de 12 membres élus. 6 membres d'associations : **Robert Roudaut** (président de l'AS Collégien football), **Jérémy Charrier** (président de Collégien boxe française), **Annie Vicente** (présidente de Gym forme), **Angelin Vicente** (président de l'Espace Collégien badminton), **Félix Fidelin** (président de l'Élan collégeois), **Philippe Comparat** (Vice-président du RCC). 6 membres de la commission municipale : **Philippe Monier**, président de l'OMS et de ce nouveau comité directeur, **Edwige Lagouge**, **Rebecca Croisier**, **Thierry Mellé**, **Marc Pinoteau**, **Jocelyne Bastien**.

→ → → L'idée est d'entretenir la souplesse des articulations, l'équilibre, la coordination et de renforcer la sangle abdominale. Le cours est particulièrement bien adapté aux personnes n'ayant pas fait de sport depuis longtemps, après un problème de santé ou pour les personnes âgées. Certains mouvements peuvent être réalisés sur une chaise, par exemple. Un cours de step est également dispensé pour les plus courageux. Au programme : mouvements intensifs de « cardio », travail des jambes et chorégraphie. Pour les 3 à 7 ans, la baby gym offre un éveil sportif par le biais de parcours gymniques, au sol ou sur poutre. Un cours pour les 7-10 ans pourra peut-être ouvrir à la rentrée si le nombre d'inscrits est suffisant.

## Fit-step

Changement total de décor ! Musique endiablée, cadence intensive et plusieurs litres de sueur perdus à la clé, voilà le cadre des cours de fit-step du mardi soir. Patricia a commencé le fit-step à la rentrée : « Je cherchais un sport qui bouge, qui me permette d'évacuer et de me vider l'esprit. Depuis que j'ai commencé le fit-step, j'ai plus de souffle, plus d'endurance, je me sens mieux d'une façon globale. On mouille vraiment le maillot. C'est aussi un moment d'évasion où il est impossible d'être envahi par son quotidien. Pendant le cours, nous devons mémoriser plein de petits modules chorégraphiques et il n'y a pas de place pour penser à ce qu'on a fait avant le cours ou à ce qu'on va manger après ! ». L'association fit-step, nouvellement créée, correspond à l'ancienne branche d'aérobic sportive de l'Élan collégeois duquel elle a pris son envol. « Fit » pour fitness signifie « santé, forme » et « step » renvoie à la « marche » et donc aux enchaînements chorégraphiés. « J'organise les séances autour de deux créneaux d'une heure. La première heure est consacrée au step et à l'endurance durant laquelle nous travaillons une chorégraphie sur un mois

environ. La deuxième heure est dédiée au renforcement musculaire et aux étirements, précise Camille Housseau, le professeur. Mais on peut très bien n'assister qu'à une seule heure de cours en fonction de ses affinités. » On note également une belle présence masculine au sein des cours. Bravo, messieurs ! Pour la rentrée, l'idée de créer deux niveaux de cours de fit-step est en cours d'élaboration.

## Yoga

« On y vient parce qu'on a quelque chose à régler : on dort mal, on a mal au dos, on est stressé... Puis par la pratique, on dépasse ce stade, on accroche, on trouve quelque chose qu'on n'imaginait pas. On découvre qu'on peut améliorer d'autres facettes de son quotidien grâce à la respiration. C'est quand on côtoie le calme, qu'on se rend compte qu'on vit dans le stress, à toute vitesse. Il faut s'écouter soi-même et chercher à mieux se connaître. En cela, le yoga est un outil qui permet d'y parvenir par la réalisation de mouvements simples, par des étirements. On accède au mental par le corps. » Voilà comment Pako Garrido brosse le portrait de cette discipline millénaire qu'on pratique à Collégien tous les jeudis. Le yoga véhicule beaucoup d'idées reçues. Mais au-delà du phénomène de mode, au sein du cours de Collégien, vous découvrirez un yoga traditionnel où il n'est nul besoin de chercher à ouvrir votre troisième chakra ou

d'avoir une souplesse de fakir. « C'est la régularité de la pratique qui compte loin de toute idée de performance, souligne Pako. Tout le monde a le droit de s'améliorer. Chacun fait en fonction de son corps. Le même mouvement peut être réalisé de façon très sportive ou plus calmement. Pour réaliser ce mouvement, il y a plein d'étapes à respecter, plein de stratégies possibles pour arriver à une posture. Le respect de ces étapes est très important. On arrive alors à un sens de l'observation sur soi-même qui nous permet de ralentir, de détresser - chose que l'on peut ensuite aisément utiliser au quotidien. »

Flagada ? Poumons rétrécis au lavage ? Petite mine ? Muscles en compote ? Vous n'aurez plus aucune excuse, car votre salut se trouve sûrement parmi ces disciplines. ■

**Gym forme :** cours de gym douce : pour les personnes n'ayant pas fait de sport depuis longtemps, après un problème de santé ou pour les personnes âgées. Le lundi 9 h 15 - 10 h 15.

**Cours de gym :** renforcement musculaire. Le lundi 20 h 30 - 21 h 30, la mardi 19 h - 20 h, jeudi 19 h 30 - 20 h 30, samedi 10 h 15 - 11 h 15.

**Step :** le jeudi 18 h 30 - 19 h 30.

**Baby gym (3/5 ans et 5/7 ans) :** mercredi matin. Possibilité d'inscription en cours d'année, ouvert aux hommes et aux femmes. Un cours d'essai gratuit. Contact : Annie Vicente 01 60 35 08 40, Mireille Le Moine 01 60 35 99 96.

**Fit step :** cours le mardi 19 h 30 - 21 h 30. Contact : Delphine Grégoire 01 60 35 05 89.

**Yoga collégeois :** cours le jeudi 20 h - 21 h 15. Possibilité d'inscription en cours d'année. Un cours d'essai gratuit. Contact :



Cours de yoga

## Les mots du Roller hockey

Le suspens est terrible ! Les vaillants sportifs du Roller club de Collégien iront-ils en quart de finale de la coupe de France ? En attendant de pouvoir les encourager pour ce championnat, révisons le vocabulaire de la discipline pour les supporter dignement :



**Ligne** ce mot désigne l'ensemble de quatre joueurs qui composent l'équipe (excepté le gardien). La « ligne » peut être interchangeée à tout moment.

**Slap shoot** c'est une frappe violente dans le palet.

**Puck** désigne le palet

**Face off** c'est une remise en jeu entre deux joueurs.

**Pénalités** le joueur sanctionné part « en prison » et l'équipe joue en infériorité numérique.

**Défensive** on dit qu'une équipe est en défensive lorsque l'adversaire a le palet.

Nouveau

## Tu tires ou tu pointes ?

Dès le 1<sup>er</sup> avril prochain, il régnera comme un air de Canebière sur les terrains de pétanque du stade Jacky Rivière. Révissez vos dialogues et faites chanter les cigales ! La Boule collégeoise met, en effet, en place des créneaux horaires en semaine pour s'adonner à la pétanque l'après-midi. Une demande que de nombreux adhérents avaient formulée notamment parmi les adhérents retraités. Bonnes parties ! ■

Renseignements et inscriptions auprès de la Boule collégeoise.



Football

## Coup de jeunes sur le ballon rond



**D**ébutants, poussins, benjamins de l'AS Collégien Football s'entraînent dur pour le prochain « tournoi des écoles de foot » qui aura lieu le samedi 13 juin, au stade Jacky Rivière. « Nous avons remis en selle ce tournoi l'année passée afin de permettre aux jeunes de découvrir le football qui est, à cet âge, peu développé à Collégien. Le football est un sport qui renforce la motricité, bien entendu, mais aussi l'esprit d'équipe et le fairplay qu'il est bon de travailler à cet âge », explique Benoît Chamouleaud, l'entraîneur. « Nous avons invité les équipes de Lagny-sur-Marne, Pom-

ponne, Saint-Thibault-des-Vignes et Thorigny-sur-Marne, mais toutes ne seront peut-être pas là, ce sera en fonction de leurs calendriers respectifs. En plus du tournoi, nous proposons au public un concours de tirs aux buts et un concours de précision. C'est ouvert à tous, aux adultes comme aux enfants, ça en fait une journée familiale », ajoute Benoît Chamouleaud. Soyez nombreux à venir les encourager ! ■

Tournoi des écoles de foot, samedi 13 juin, de 9h à 16h, stade Jacky Rivière. Matin : matches de poule. Midi : tournoi de tirs aux buts ouvert à tous et possibilité de restauration sur place. Après-midi : phases finales. Fil rouge toute la journée : concours de précision (adultes et enfants). Remise des récompenses.

Départ

## Comment dit-on « au revoir » en kanak ?

On se demande tous s'il n'aurait pas un petit vélo dans la tête ! En tout cas celui qu'il a toujours près de lui, sert aujourd'hui à prendre la tangente. Christophe Joly, directeur des sports et de l'OMS, a choisi 2009 pour donner un coup de neuf à sa vie, loin, vers des archipels français où il fait rarement moins de 20°, où l'omniprésence de l'eau entre vert jade et bleu d'azur imprègne les yeux, où les légendes vanuatu peuplent les plages. Difficile alors de regretter ces neuf années au service des sports ? Pourtant, elles ont été riches. De l'organisation de son service à la création de l'OMS en passant par l'aventure du sport au sein du service à l'enfance ou par toutes les manifestations de la commune, il a mis son professionnalisme au service du sport collégeois ainsi qu'à celui de la communauté d'agglomération avec l'organisation de marathon de Marn&Gondaire. Un parcours durant



lequel les notions de sport citoyen et de sport pour tous ont tenu le haut du pavé. « Christophe est un technicien dans toute sa splendeur, il va à l'essentiel, habile à formaliser des plans d'action, c'est un bon appui pour l'élus », souligne Philippe Monier, maire adjoint en charge de la politique sportive et président de l'OMS. « Rigueur, dévouement, disponibilité, sens des relations, grande maîtrise du monde sportif, capacité à mener à bien un projet », sont quelques unes des qualités énumérées par Philippe Monier. Elles se recoupent aisément avec celles que Gildas Le Rudulier a pu lui trouver : « bon négociateur, diplomate, possédant un bon réseau professionnel, des qualités de veilleur notamment vis-à-vis de la bonne santé des équipements ». Mais on peut aussi s'amuser de son aversion pour l'informatique qui le lui rend bien ou de ses conversations fleuves pour lesquelles chacun a élaboré sa pirouette pour juguler le flot... Laissons le dernier mot aux agents de son service : « 9 années d'entente cordiale, 108 mois de partage enrichissant, 3 276 jours de franche camaraderie et 78 624 heures de complicité ». Comment dit-on au revoir en kanak ? ■

### Ecole de sport

Patinage

## Ça roule toujours !

**L**es patineurs en culottes courtes peuvent glisser en toute sécurité. Si leur entraîneur, Sylvain Niay, a été appelé à de nouvelles fonctions hors de Collégien, son acolyte et néanmoins collègue, Sébastien Mazo a repris dans son sillage les cours de l'école de patinage au mois de janvier dernier. Sébastien Mazo est éducateur sportif au sein de la direction des sports de la commune mais, on le sait peut-être moins, il est également le préparateur physique de Sylvain Niay pour les compétitions auxquelles il participe. Longtemps, il a secondé Sylvain sur les cours du mercredi matin. « Au sein des cours, je m'inscris dans la continuité des bases pédagogiques que Sylvain a mises en place, explique Sébastien. Nous commençons par un échauffement indispensable



puis nous enchaînons par une séance technique à base d'exercices comme le parcours de slalom, le passage d'obstacles, ou sur des textures différentes. Tous ces exercices permettent de travailler la confiance. Dans la dernière partie du cours, c'est plus ludique. Je m'efforce d'inventer de nouveaux jeux dans lesquels ils retrouvent et appliquent ce qu'ils ont appris dans les exercices

techniques mais naturellement, « sans réfléchir ». Ce que j'ajoute et que j'essaie d'étendre à toute la séance, c'est la présence de la musique. Cela donne beaucoup d'entraînement aux enfants. Un peu de disco aide à garder un bon rythme de patinage ! », conclut Sébastien. ■

Cours de l'école de patinage (RCC) Mercredi de 9h à 10h30 (débutants), de 10h30 à 12h (confirmés).

### Mars

Promenades. Le Parc culturel de Rentilly, c'est au rond-point à droite en sortant de Collégien. Avec le retour du printemps, le parc vous offre plus de temps pour recharger vos batteries et vos poumons et ce, jusqu'à décembre. Mercredi : 14h30 - 17h00 Samedi et dimanche : 9h - 19h

### Avril

Samedi 4 avril Tournoi annuel de badminton. De 10h à 18h au gymnase. Le matin pour les 11-15 ans, l'après-midi pour les lycéens et les adultes. Gratuit et ouvert à tous. Doublettes formées. Concours ouvert à tous organisé par la Boule collégeoise à 14h00, stade J. Rivière.

### Mai

Du 11 au 20 mai Classe transplantée vélo. Les classes de CM1 et CM2 verront la vie en vert et à vélo au mois de mai. Au programme les chemins de l'Oise.

Samedi 16 mai Doublettes à la mêlée. Concours ouvert à tous organisé par la Boule collégeoise à 14h, stade J. Rivière

### Juin

Samedi 6 juin Cross scolaire. Les courses réuniront les élèves des écoles maternelle et primaire. A partir de 9 heures, terrain des Saules. Danse. Gala de fin d'année de Flash'dances de Marne-et-Gondaire au gymnase Roby de Dampmart (rue Michel Place) à 20h30.

Vendredi 12 juin Rugby. Manifestation intercommunale de rugby scolaire à Lagny-sur-Marne.

Samedi 13 juin Tournoi des écoles de foot. Tournoi organisé par l'AS Collégien Football. De 9h à 16h, stade Jacky Rivière.

Dimanche 14 juin Marathon de Marne-et-Gondaire. Courses parcourant les 15 communes du territoire de Marne-et-Gondaire. En parallèle sont organisées une randonnée pédestre et une journée de fête au Parc culturel de Rentilly.

Samedi 27 et dimanche 28 juin Les 24h du Mans roller par équipe. Y participe le groupe adulte du cours de roller évoluant au sein du RCC. Bon courage !

### Septembre

Samedi 5 sept. Rencontre des associations. Pour s'inscrire à votre activité préférée ou découvrir de nouvelles disciplines !

Dimanche 27 sept. Pétanque. Rencontre franco-asiatique (modalités du concours à définir) ou doublettes formées. Ouvert à tous.

## La clé du sol

Des équipements en forme pour des sportifs en forme ! Voilà l'adage qui peut se prêter aisément aux équipements sportifs de la commune et notamment au gymnase puisque son sol va subir un petit rafraîchissement. En effet, la couche de surface bleue en polyuréthane de la salle principale du gymnase va être reprise afin d'éradiquer tous les accrocs, griffures et usures de tous ordres. Les travaux sont programmés, cette année, pour quelques jours au printemps ou en été.

## Nouveau gardien

Comme annoncé dans l'Echo de janvier 2009, et suite au départ en retraite de Daniel Beaurain, un nouvel ange-gardien vient veiller sur le gymnase : Frédéric Lefèvre. Il a pris ses fonctions fin décembre 2008. Bienvenue !

## L'appel de la forêt

La randonnée collégienne organise deux randonnées par mois, le dimanche matin, ainsi que des semaines aux destinations variées. Pour cette année, l'association est au complet au niveau de son nombre d'adhérents. De nouvelles inscriptions pourront être envisagées dès la rentrée. Toutefois, si vous vous sentez l'âme d'un animateur de randonnée, avec le sens de l'orientation, l'envie d'organiser des parcours, vos candidatures sont les bienvenues. Cela permettrait à l'association de ne pas limiter le nombre d'adhérents. Contact André Clavaud : 06 79 81 08 96.

## « Soirée-DVD »

Soyez attentifs ! Le DVD de la soirée des arts asiatiques, organisée par l'association AMATA qui a eu lieu en mars 2008 sort bientôt en DVD. Il réunit en 2h30 danse et musique japonaise, musique traditionnelle chinoise, danse cambodgienne, équipe de France de Judo Jujitsu, équipe de France de Kendo, Wing Chun... Un spectacle de haut vol à ne pas manquer. Informations disponibles sur assoamata.free.fr. Prix : 10€.

## À noter

Les deux branches de l'Elan collégien se scindent pour donner naissance à deux associations distinctes : **Elan collégien (judo)** président : M. Fidelin Félix, secrétaire : M<sup>me</sup> Durand Nadège, trésorière : M<sup>me</sup> Peltier Rachel, trésorière adjointe : M<sup>me</sup> Quinquis Zahia **Fit-step** présidente : M<sup>me</sup> Grégoire Delphine, secrétaire : M<sup>me</sup> Nsimba Virginie trésorière : M<sup>me</sup> Cuccia Patricia

Intercommunal

# Déferlante de foulées

Le dimanche 14 juin prochain, la communauté d'agglomération de Marne et Gondoire fêtera le 5<sup>e</sup> anniversaire de son marathon.



**C**et événement propose avec brio un large éventail de foulées possibles.

Si depuis sa création sont organisés un marathon individuel ou par équipe traversant les 15 communes de la communauté d'agglomération ainsi que des courses pour enfants au Parc culturel de Rentilly, cette année, une nouvelle place est faite

aux randonnées pédestres familiales. Le départ se fera trente minutes après le coup d'envoi du marathon c'est-à-dire à 9h30. Le départ et l'arrivée se feront au château de Rentilly. La randonnée longera le ru de la Brosse et le ru de la Gondoire au sud de la Marne empruntant le maillage sentes nouvellement créé (Rentilly → Bussy-Saint-Martin → Moulin Russon

→ traversée de Guermantes → traversée de la Jonchère → retour par Gouvernes, l'étang de la Loy → Rentilly). Une belle invitation à découvrir un territoire riche et naturel. ■

Distance : 12 km. Durée estimée : 3 heures. Participation adultes : 5 euros. (1 t-shirt offert et deux ravitaillements pendant la randonnée). Gratuit pour les enfants. Renseignements et inscriptions : <http://marneetgondoireathletisme.fr>

### Le saviez-vous ?

Arts martiaux

## L'aïkijutsu, un art tranchant



**L'**aïkijutsu est une « évolution » du Ju-Jutsu ancestral qui date des environs de l'an 1000 après J.C. et qui est attribuée à un célèbre clan de samourais, le clan Takeda, dont le fondateur est issu en ligne directe de l'empereur du Japon. Les historiens japonais attribuent la création de l'Aïkijutsu (alors Aïki-In-Yo-Ho, « l'utilisation du pouvoir In et Yo des énergies unifiées ») à Minamoto-No-Yoshimitsu (1056 – 1127) et à son frère qui codifièrent les techniques, expérimentées et perfectionnées sur les champs de bataille. L'Aïkijutsu, de par sa filiation aux samourais, est imprégné des princi-

pes, théories et pratiques du sabre. Cet « art de l'instant présent » utilise la science des déplacements et des esquives, complétée par des techniques de percussion, de projection, de luxation, d'arrestation et d'immobilisation. Ainsi, il demande une connaissance détaillée du corps : les articulations, les points vitaux sont particulièrement visés. Aujourd'hui, loin de toute réalité martiale, cette discipline est devenue un support d'autoréalisation voire de développement personnel intégrant des préceptes de zen, de bouddhisme et de shintoïsme... passant habilement de l'art de dégainer son sabre à celui de trancher l'égo ! ■



Service des sports / Office Municipal du Sport allée du Parc, au gymnase Directeur du service des sports : 01 60 35 08 89 Président de l'OMS, Philippe Monier : 06 71 86 76 26 [scesports@orange.fr](mailto:scesports@orange.fr)



## Associations

### Aïki jutsu

Vincent Brajdic, président : 06 10 31 10 43

### AS Collégien Football

Robert Roudaut, président : 06 60 10 17 75 Site : [ascollegien.free.fr](http://ascollegien.free.fr)

### Boule Collégeoise

Jean-Claude Izibert, président : 01 60 35 92 02

### Collégien Boxe Française

Jérémy Charrier, entraîneur : 06 83 93 01 30

### Elan Collégeois (Judo)

Félix Fidelin, président : 01 60 35 97 44

### Espace Collégien Badminton

Angelin Vincente, président : 06 61 71 85 48

### Fit step

Delphine Grégoire, présidente : 01 60 35 05 89

### Flash'dances

Marne-et-Gondoire, danses de salon et rock

Christian Blanchard, président : 06 14 81 67 15

### Gym forme

Annie Vicente : 01 60 35 08 40

### Modern Arnis

Laurent, président : 01 64 02 89 07

### Pa Dig', danse hip hop

Elisabeth Zecler, président : 06 64 88 69 17

### La Randonnée Collégeoise

André Clavaud, président : 01 60 35 92 38 ou 06 79 81 08 96

### Roller Club de Collégien

Jocelyne Bastien, présidente : 01 70 00 90 02 ou 06 32 37 87 62

### UTTC, Tennis de table

Jean Cuccia, président : 01 60 35 25 59

### Yoga collégeois

Audrey Charrier, présidente : 06 81 29 02 20 Edwige Lagouge, vice-présidente : 06 83 06 02 82