

## Vous avez dit bénévolat ?



ges consacrés à une découverte plus approfondie de leur activité. Les bénévoles associatifs, qui coordonnent le tout de A à Z, sont amenés à s'investir encore plus. Au sein de la Randonnée Collégeoise par exemple, André Clavaud, le président, organise une à deux fois par an des randonnées en terres lointaines pour mélanger randonnée et découverte. C'est là encore qu'il faut faire preuve de tout le bon sens possible pour mettre sur pied un séjour au prix abordable par tous avec un programme adéquat.

Après la gestion hebdomadaire, il y a les compétitions et autres rendez-vous ponctuels, ce qui nécessite une certaine logistique. En effet, les bénévoles doivent en amont mettre en place les déplacements et prévoir l'hébergement et la restauration ce qui demande

Rarement évoquée au quotidien, la problématique du bénévolat est peu connue. Et pourtant, c'est un sujet riche méritant bien plus que quelques mots. Dans ce numéro du « Bien joué! », la parole est donnée aux associatifs bénévoles qui encadrent les nombreuses associations de Collégien. Ils nous exposent leur rôle et leur travail, leurs joies et leurs contraintes au sein du monde associatif.

**« Notre association est uniquement basée sur le bénévolat. Aucun lien avec le domaine commercial. »**  
André Clavaud, président de la Randonnée Collégeoise

**C**haque année, l'Europe choisit une thématique pour les 365 jours à venir. 2010 était destinée à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Cette année, l'Union Européenne a décidé de célébrer le bénévolat et le volontariat. 2011 a donc été proclamée « Année européenne des activités de volontariat pour la promotion de la citoyenneté active ». Ce qui donne une raison de plus de s'intéresser à ce sujet. Selon une étude de l'INSEE parue en 2004, le bénévolat représentait 1,307 milliard d'heures d'interventions par an. C'est en quelque sorte une 3<sup>e</sup> vie qui s'immisce au sein des vies professionnelles et personnelles. Créer une association, la gérer, la faire vivre et évoluer est une tâche qui exige du temps et surtout de l'engagement. Un engagement sur le long terme au service des autres : « Notre plus

belle récompense est de voir l'enthousiasme des adhérents qui demandent à poursuivre la pratique du yoga [...]. En contrepartie, il faut bien assurer l'intendance [...] » souligne Bertrand Saison, président du Yoga Collégeois. Du côté du Comité des Fêtes, l'expérience de bénévole repose sur des valeurs d'investissement personnel importantes. « Je consacre environ 2 à 3 mois de l'année au Comité. En tant que bénévole, on ne compte ni les heures supplémentaires ni les réveils à l'aube consacrés à l'installation de nos stands lors de manifestations communales qu'il vente ou qu'il neige » confirme Aline Klein, la présidente.

### l'intendance

Au quotidien à Collégien, les associatifs, véritables petites fourmis, s'activent dans l'ombre pour gérer chaque association et participer à la vie locale. Cela signifie de gérer tant le côté

administratif de l'association, que l'encadrement hebdomadaire des activités ou de façon exceptionnelle les compétitions et l'événementiel.

L'aspect administratif englobe la gestion budgétaire, le recrutement, car « on est propulsé, sans s'y attendre, au rang d'employeur, avec toute la rigueur que cela entraîne » explique Bertrand Sai-

**« Le plus gratifiant, c'est de voir qu'après plusieurs années de dévouement, le club a bien évolué. »**  
Angelín Vicente, président de l'Espace Collégien Badminton

son. L'information et la communication sont également incluses au sein de la sphère administrative. Dans le but de tenir informés les adhérents, ainsi que le grand public, de nombreuses associations distribuent des tracts et ont mis en ligne leur

propre site Internet. Cet ensemble représente un coût et un temps conséquents.

Ensuite, vient la gestion hebdomadaire, c'est-à-dire ce qui concerne les activités et les cours à proprement parler. Les bureaux d'associations encadrent les rendez-vous et gèrent les plannings chaque semaine. Tout cela en veillant à ce que la convivialité, signe distinctif entre une association et une salle de sport lambda « labellisée », soit toujours existante. Certains n'hésitent donc pas à organiser des rendez-vous conviviaux. « Pour fédérer les adhérents et développer une certaine atmosphère, nous organisons des rendez-vous conviviaux où chacun apporte sa contribution. C'est aussi pour cet esprit-là que les gens viennent » souligne Annie Vicente, présidente de Gym Forme. De plus, quelques associations organisent des sta-

de développer son sens de la négociation. En matière de transport, la problématique se pose surtout au niveau des enfants : « en tant que papa accompagnateur, les déplacements pour les matchs des enfants étaient un véritable problème. On se retrouvait souvent à 2 voitures pour une dizaine d'enfants » explique Philippe Compagnet, président du Roller Club Collégien. Toujours dans cet esprit événementiel, il existe des manifestations liées à des activités sportives qui se déroulent au sein de la commune. ➡ ➡ ➡



Rédactrice en chef:  
Isabelle Lérable

Rédaction  
et coordination:  
Sonia Ben Hassine

Photos:  
yannprieu.com,  
Isabelle Lérable,  
Claude Tombarello,  
Sonia Ben Hassine

Conception graphique:  
Julien Gineste

Impression:  
Les Ateliers Réunis

Tirage: 1300 ex.

**C**ette année l'OMS veut aller bien au-delà de son rôle qui consiste à s'assurer que les associations sportives :

- pratiquent leurs disciplines en toute sécurité dans les équipements municipaux régulièrement entretenus et contrôlés ;
- puissent fonctionner sereinement grâce à des subventions municipales raisonnées ;
- que les adhérents soient encadrés par du personnel qualifié.

Il convient, à présent, que l'OMS entreprenne de se donner une véritable identité en étant encore plus présent au côté des associations dans un contexte de société difficile. En effet la crise économique a fragilisé les structures associatives. Leur pérennisation est chaque année remise en cause souvent pour des raisons financières. Le bénévolat se retrouve aussi confronté à cette société retournée sur elle-même, individualiste avec un esprit de consommation.



Pour faire face à ces réalités il faut s'appuyer sur les valeurs que véhicule la vie associative comme entre autres la solidarité, la démocratie et la formation des individus. Les bénévoles et les dirigeants sont d'ailleurs les pivots de ces lieux de rencontre et de lien social.

Pour préserver notre dynamique associative, l'OMS, en étroite relation avec la municipalité, souhaite reconnaître et valoriser encore plus ces dirigeants. L'OMS veut aussi mieux informer et former ces bénévoles. Enfin, l'OMS, avec le soutien de la municipalité, continuera à soutenir et aider toutes les associations sportives que ce soit dans leurs difficultés ou leurs projets. C'est pourquoi, tout au long de l'année 2011, l'OMS proposera différentes actions. Elles permettront aux responsables d'associations sportives et à leurs adhérents de prendre conscience qu'ils font partie d'un ensemble cohérent, solidaire, dynamique et convivial au sein d'un même territoire.

Dans ce numéro de *Bien Joué!*, nous avons décidé de donner la parole aux différents acteurs du sport collégien. Nous leur demanderons les raisons de leur engagement dans un club, de nous faire part des frustrations, des regrets mais surtout des satisfactions et des joies qu'un tel investissement peut apporter.

Nous souhaitons poursuivre notre volonté d'échanger en invitant l'ensemble du monde associatif de Collégien à une conférence-débat sur les thèmes : Qu'est ce qu'une association loi 1901 ? Quels sont les droits et devoirs des représentants d'un club et de leurs adhérents ? Et enfin que signifie le bénévolat aujourd'hui ? Nous vous attendons avec vos questions. Notre intervenant est prêt à y répondre et à apporter toutes informations qui vous sembleront nécessaires.

Dans un autre domaine l'OMS rencontrera, au cours du mois de mars, les associations sportives et les services municipaux concernés par la réalisation du futur parc sportif Jacky Rivière pour qu'ils interviennent sur sa fonctionnalité. En route pour une année 2011 placée sous les signes de la rencontre et de l'échange en attendant d'autres rendez-vous qui affirmeront encore plus l'identité de l'OMS au cœur du sport et de Collégien. ■ **Philippe Monier, président de l'OMS**

► ► ► Notamment en 2010, l'OMS et le Roller Club Collégien ont accueilli au sein du gymnase l'équipe féminine française de Roller Hockey. A priori, rien de particulier mais en profondeur, il faut organiser leur accueil, prévoir l'équipement nécessaire, etc. Ce type de rendez-vous s'ancre au sein de la vie communale et implique la coordination entre l'association concernée et parfois les services de la commune.

**« Les gens viennent par esprit de convivialité. »**  
Annie Vicente,  
présidente de Gym Forme

Voilà donc une ébauche du travail faramineux qui est souvent accompli par peu de personnes faute de volontaires et de temps. Philippe Comparet, lui s'est « engagé en tant que président du RCC à condition que les tâches soient équitablement réparties ». En effet, ayant été vice-président de l'association auparavant, il a pu observer de l'intérieur l'investissement que représentait la gestion d'une association dans sa globalité. Sans compter qu'il n'est pas abordé ici la question de la responsabilité et de la sécurité liée aux risques juridiques et physiques qui dépendent de chaque association.

**« J'aime l'idée d'être bénévole et de donner. Ma contrepartie c'est mon équipe conviviale et son engagement. Le bénévolat est pour moi le moyen de partager et d'apprendre la tolérance. On retrouve grâce à lui les valeurs essentielles. »**  
Aline Klein, présidente  
du Comité des Fêtes

Les bénévoles sont donc amenés à porter plusieurs casquettes auxquelles ils ne sont pas habitués au quotidien car elles ne correspondent pas forcément à leurs métiers et à leurs compétences. Être bénévole demande donc de déployer des aptitudes, parfois, encore méconnues comme celles demandées dans le contexte du travail au sein d'un service événementiel, d'une

agence de voyages ou d'un département des finances.

Et pourtant sur le long terme, l'engagement et l'énergie développés à faire perdurer l'association peuvent parfois s'avérer difficiles. « De plus en plus, nous avons des adhérents "consommateurs" [...]. Les gens manquent de temps, ont peur de s'impliquer, de prendre des responsabilités » explique Angelin Vicente, président de l'Espace Collégien Badminton. C'est l'une des contraintes que rencontrent les associations. En dehors du plaisir de donner de son temps et d'être en contact avec des adhérents motivés, il peut parfois y avoir quelques points noirs et des petites frustrations. Maryse Amoureux, secrétaire de l'AS Collégien Football, se rend compte qu'avec le

**« L'équipe, aussi bien du bureau que des référents, est idéale. Ce sont de vrais bénévoles volontaires motivés et qui ont envie de donner. »**  
Philippe Comparet, président  
du Roller Club Collégien

temps et « avec un recul de plus de vingt ans, les bénévoles de ces dernières années ne sont plus aussi bénévoles qu'avant, je m'explique : [...] toute demande de l'association sous-entend une reconnaissance du service rendu ». C'est souvent l'amalgame salle de sports / associations sportives qui entre en cause « mais cela ne date pas d'hier » remarque Philippe Comparet. Le statut de bénévole perd de son sens et « est non reconnu par la plupart des gens » constate Angelin Vicente. Le bénévolat devient de moins en moins attractif et certains présidents ont peur que ce qu'ils ont construit ne trouve pas de « repreneurs » motivés. Toutefois, « s'il n'y avait pas ces acteurs qui s'investissent dans l'ombre, aucun club ou association ne verrait le jour » ajoute Angelin Vicente. André Clavaud a décidé d'opérer autrement en « impliquant directement les adhérents en tant que membres-acteurs et en les poussant à animer le groupe afin de faire perdurer la Randonnée Collégeoise ». C'est d'ailleurs grâce à

**« Être président du Yoga Collégeois, c'est une façon humble de participer à la vie associative de Collégien et permettre ainsi une plus large proposition de pratiques au service de tous. [...] L'idéal serait que chacun de nous se sente prêt à être un « acteur bénévole » pendant quelques années afin qu'il puisse y avoir un renouvellement des responsables pour plus de vitalité dans chaque association. »**  
Bertrand Saison, président  
du Yoga Collégeois

ce concept de « membre-acteur » que naît souvent l'envie de créer soi-même sa propre association. Entre bénévoles, l'aide ne manque pas et les uns inspirent les autres et ensemble ils partagent leurs expériences. Les membres fondateurs du Yoga Collégeois se sont inspirés des statuts de la Randonnée Collégeoise, par exemple, pour monter leur association.

**« Les éventuelles mauvaises expériences, je les laisse dans un coin de ma tête pour ne me rappeler que les bonnes et la joie d'être avec les jeunes. »**  
Maryse Amoureux, secrétaire  
de l'AS Collégien Football

L'Office Municipal du Sport consolide avec ferveur cet esprit d'entraide. C'est d'ailleurs dans ce contexte, qu'il organise une conférence débat « La vie associative et le bénévolat » le vendredi 6 mai prochain. C'est l'occasion pour tous, habitants, associations... de partager ses opinions, ses expériences mais aussi de relativiser quant au contexte actuel du monde associatif et ensemble peut-être de trouver des éléments de réponse. ■

**Conférence-débat « La vie associative et le bénévolat » avec l'intervention de Jacques Kinpe, journaliste de « Communes et associations » : ouvert à tous. Organisé par l'Office Municipal du Sport. Vendredi 6 mai 2011 à 20 h 30, Maison communale Lucien Zmuda**



## Les mots de la boxe française

Jérémy Charrier, président de l'association Collégien Boxe Française, nous fait part des termes incontournables de la boxe française.

**Uppercuts :** coups de poing portés par un mouvement de bas en haut dans un plan frontal.

**Chassés :** coups de pied portés en ligne basse, médiane ou haute, on frappe avec le talon ou la semelle qui sert à pousser l'adversaire.

**Fouettés :** coups de pied circulaires en ligne basse, médiane ou haute, on frappe avec le dessus du pied (les lacets).

**Esquive :** déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché (il n'y a pas de contact entre l'arme et la cible). L'esquive peut être totale, partielle, ou sur place.

**Feinte :** action qui vise à provoquer un acte réflexe de l'adversaire pour découvrir une cible.

**Neutralisation défensive :** action qui tend à annihiler une action imminente.

**Cadrage :** neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'adversaire. ■



Le Parc des sports

## Les plans de l'avenir

Un stade c'est bien, un parc des sports c'est mieux !

**D**ans le numéro 10 du journal de l'Office Municipal du Sport « Bien joué ! », Philippe Monier, président de l'OMS, annonçait dans l'édito, le projet de modernisation du stade Jacky Rivière en un parc sportif. A ce jour, suite à l'appel d'offre, c'est le cabinet DBW qui a été retenu. Il a d'ores et déjà fait part de certaines esquisses comprenant :

- l'agrandissement des vestiaires ;
- la réhabilitation du terrain d'entraînement praticable en tout temps et éclairé ;
- des aménagements paysagers sur l'ensemble de ces espaces ;
- la réalisation d'espaces ludiques et sportifs autour du château d'eau ;

Voilà donc une première phase bouclée. Prochainement, une concertation réunira services

municipaux et partenaires pour définir précisément le projet parc sportif. Cependant, afin de répondre au mieux aux attentes de l'ensemble des utilisateurs, l'OMS, qui suit le dossier dans son intégralité, souhaite impliquer les associations concernées quant au développement du futur parc. En effet, ayant une utilisation répétée des locaux existants, ces dernières seront plus à même d'étudier certains aspects pratiques de l'aménagement des locaux et espaces comme les vestiaires ou encore le terrain d'entraînement pour ne citer que cela.

Dès la diffusion des premiers plans et planings, l'OMS tiendra une réunion pour que les associations visées exposent leurs suggestions de fonctionnement.

Le démarrage des travaux est prévu fin 2011. Et la finalisation du projet pour 2013. ■

Compétitions

## Volant en octobre, vélo en novembre

**L**a coupe jeune double et mixte de badminton des 9 et 10 octobre 2010, a été un franc succès. C'est une 2<sup>e</sup> édition très réussie qui a réuni entre 150 et 200 jeunes compétiteurs. « Très bonne participation des joueurs de tout le département. » nous confie Angelin Vicente, président de l'association Espace Collégien Badminton. Les jeunes pourront à nouveau taper le volant lors des coupes départementales jeunes en mai 2011.



**Du côté deux-roues**, 80 cyclo-cross men répartis en deux catégories\* se sont donnés rendez-vous à Collégien les 20 et 21 novembre derniers. Nouveauté 2010, une cinquantaine d'enfants de l'école élémentaire des Saules ont participé à l'évènement. C'est en effet dans le cadre de leur projet d'école que des élèves du CE2 au CM2 se sont élancés sur les pentes collégiennes. Francis Pelissier, président de l'association Team Amical Cycliste, est plus que satisfait de cette rencontre : « De loin la meilleure avec toujours la super implication de la mairie, des services techniques, du gardien du gymnase, du directeur des sports et de l'OMS ». ■

\*Victoire du champion national Anthony Benbetka (1<sup>re</sup> catégorie) et de Tobias Cordelette (2<sup>e</sup> catégorie).

## Formation Prévention et Secours Civique

Initialement prévue en février 2011, la formation PSC1 est reportée au printemps 2011. Elle se déroulera dans l'enceinte du gymnase sous la forme de matinées les week-ends avec l'intervention d'un pompier volontaire de Ferrières-en-Brie. Pour valider ce cursus, il faut effectuer au minimum 10 heures de formation. Ce stage est ouvert à 10 personnes issues, en priorité, des associations adhérentes de l'OMS. Cette dernière prend à sa charge 50% du coût total de la formation, soit 32,50€. Cependant, il est possible de l'ouvrir aux autres associations et services municipaux qui le souhaitent. Le coût total serait alors de 65€.

Contact : Toufik Hamdi, 01 60 35 05 89 ou thamdi@mairie-de-collegien.fr.

## 900

C'est le nombre d'adhérents recensés au sein de l'ensemble des 19 associations sportives de Collégien.

## Nouvel intervenant Fit step

Depuis septembre 2010, un nouvel intervenant officie tous les jeudis soirs au sein de Fit step : Grégory, 35 ans. Ancien entraîneur sportif au sein d'une salle de sports, Grégory a récemment obtenu son diplôme de naturopathe et a tout de même souhaité poursuivre son activité sportive. De fil en aiguille, il a donc atterri à Collégien pour dispenser des leçons de step qui, comme il le souligne, « reste dans la continuité de la préparation physique et du renforcement musculaire ». Pas de doute, Grégory sait de quoi il parle.

## Section adultes roller hockey

Le roller n'est pas qu'une affaire de compétition. Les adultes voulant s'initier aux plaisirs du roller ont trouvé leur terrain de jeu. Tous les samedis de 12h00 à 14h00, quelques amateurs se retrouvent au gymnase pour faire tourner les roues de leurs patins et pousser le palet dans les cages de hockey. Contact : 06 32 28 51 19 ou pcomparet@free.fr.

## Un troisième terrain en catégorie 6

Après l'habilitation du terrain de football Jacky Rivière, c'est au tour de celui des Saules d'être habilité en catégorie 6. Il en existe huit qui donnent lieu à un cahier des charges du district et de la fédération qui implique des obligations pour les clubs et les communes. Aujourd'hui cela permet l'organisation de matches officiels sur le terrain des Saules.

## 7<sup>e</sup> Trophée des Villes

Le samedi 18 décembre 2010, s'est déroulée la 7<sup>e</sup> édition du Trophée des Villes des jeux d'échecs avec 13 communes en compétition. L'équipe de Collégien est arrivée 10<sup>e</sup> avec 7,5 parties gagnées.

## Équipements

Maintenance

## Le courant passe

**Q**ue la lumière soit ! Et la lumière fut... Les vacances de Noël 2010 ont été l'occasion pour le gymnase de se mettre au jus pour le passage à 2011.

Pannes électriques, activités dans le noir, annulation de rendez-vous associatifs, le quotidien du gymnase a été bien malmené. Le service des sports de la mairie a décidé de mettre un terme à la pénombre. L'ensemble du système électrique de la grande salle du gymnase a donc été renouvelé et une lumière claire et diffuse a pris possession des lieux pour un confort optimal. Désormais, les occupants ont le choix quant à l'éclairage. En effet, une partie

ou la totalité de la salle peut être éclairée ou non...

Pour compléter cette marche à la nouveauté au gymnase, les tapis de gym ont été installés contre les murs. Des systèmes d'attaches mis en place par les services techniques retiennent solidement ce matériel sportif pour éviter tout danger.

De plus, chaque jeudi les services techniques et des sports se rencontrent afin de faire le point régulièrement. Les services techniques de la mairie assurent une maintenance hebdomadaire afin de garantir la sécurité des utilisateurs et le bon fonctionnement des lieux. ■



## Avril

**Samedi 30 avril**  
Courses jeunes de Lagny  
Pontcarré Cyclisme. 14h30  
- ZI des Portes de la Forêt

## Mai



**Dimanche 1er mai**  
Le grand rire collégien  
10h00 - Gymnase.  
La séance se déroulera  
à côté du golf éducatif,  
sur les bords de l'étang.  
Réservation au 06 89 01 06 36  
ou amassis@hotmail.fr

**Vendredi 6 mai**  
Conférence-débat « La vie  
associative et le bénévolat ».  
20h30 - Maison  
communale Lucien Zmuda

**Samedi 14 mai**  
Tournoi de foot « enfants »  
(9 à 11 ans). Toute la journée -  
Stade Jacky Rivière.

**Dimanche 15 mai**  
Rencontre inter-club  
de badminton. Dès 9h00 -  
Gymnase

**Samedi 21 mai**  
Soirée dansante  
Flash'dances

## Juin



**Samedi 5 juin**  
Marathon Marne-  
et-Gondoire. Départ dès  
9h00 du Parc culturel  
de Rentilly à Bussy-  
Saint-Martin.

**Mercredi 22 juin**  
Fête des EMS De 14h00 à  
17h00, Lagny-sur-Marne.

## Septembre

**Samedi 10 septembre**  
1<sup>res</sup> rencontres sportives de  
l'OMS. Un moment convivial  
pour favoriser la rencontre  
entre les adhérents des  
associations sportives col-  
légiennes. (Tous les prési-  
dents d'associations seront  
informés prochainement du  
déroulé de cet événement  
et des activités qui le com-  
posent). de 14h00 à 18h30,  
autour du gymnase.

Plateforme association

# Réunion en ligne

Très attendue, la plateforme de réservation de la salle de réunion de la Maison communale Lucien Zmuda a vu le jour en février dernier. Ce module a été présenté aux dirigeants des associations le 9 février 2011.

**M**ise en place pour faciliter la gestion des réunions des différentes associations de la commune, la plateforme remplace définitivement le bon vieux tableau à compléter.

Désormais, plus besoin de déplacements pour réserver au plus vite son créneau horaire de réunion de peur que tout soit complet. En un clic, tout peut être fait de chez soi ou du bureau. Quelle révolution ! Les services communication et vie locale ont travaillé de concert pour créer ce nouvel outil disponible en ligne. Les représentants se sont vus remettre un login et un mot de passe attiré. En effet, l'accès est limité à ces

dernières et à la chargée de mission vie locale, Caroline Fratello. Ergonomique et optimale, la plateforme fait office d'agenda en affichant sous forme de calendrier la semaine en cours et les réservations effectuées. Qui plus est, chaque association a la possibilité de voir son panier de réservations, c'est-à-dire l'ensemble des dates où la salle de réunion lui revient. Et pour un gain de temps supplémentaire, un espace message a été ajouté afin que chaque demande de modifications puisse être directement transmise à Caroline Fratello. Des utilisateurs, et pas que des avertis, ont déjà réussi à dompter la bête et en apprécier l'utilité. ■



## bureau des asso'

Nouveaux membres

## Une mise à jour s'impose

**C**haque année l'Office Municipal du Sport et les associations doivent réunir, de leurs côtés, une Assemblée générale. Celle-ci permet de faire un état des lieux général de l'association et de ses activités mais surtout d'élire les nouveaux membres du bureau directeur (propre à chaque entité). C'est donc après élection que Laurent de l'association Modern' Arnis a rejoint le comité directeur de l'OMS qui compte, parmi les actuels membres, un nouveau trésorier et une nouvelle secrétaire, respectivement : Vincent Brajdic (directeur technique de l'AJCC) et Annie Vicente (Présidente de Gym Forme). Les associations ont aussi leur part de nouveaux membres :

**Fit step:** Carine Martinot : présidente, Nathalie Burges : trésorière, Stéphanie Semren : secrétaire.

**Gym Forme:** Annie Vicente : présidente, Mireille Lemoine : trésorière, Colette Briero : secrétaire.

**Pa'Dig:** Elisabeth Zecler : présidente, Dimbongo Timothée : vice-président, Céline Lucas : secrétaire, membres participants : Mickael Gaillard et Laura Hua.

**Roller club:** Philippe Comparet : président, Emmanuelle Godard : trésorière, Corinne Le Rudulier : secrétaire, Dominique Weybrecht : membre du bureau.

**Yoga collégien:** Bertrand Saison : président, Isabelle Saison : trésorière, Anne Riquet : secrétaire ■

## Le saviez-vous ?



## Toutou iou tou

**C**réé en 1986 aux États-Unis, le step est un sport très populaire aujourd'hui. Cette activité sportive de fitness doit son nom au matériel qui l'accompagne : une marche (« step » en anglais) sur laquelle les adeptes montent et descendent en enchainant des mouvements plus ou moins rapides.

Accompagné de musiques dynamiques, le step séduit particulièrement les femmes. Il entraîne une importante dépense énergétique et sollicite les muscles et le système cardio-vasculaire. Beau-

coup de calories sont brûlées : jusqu'à 400/500 calories par heure (ça donne à réfléchir). De plus, il muscle le corps, améliore la coordination grâce aux chorégraphies et renforce l'endurance.

Le step est en effet excellent pour améliorer son souffle et sa condition physique en général. C'est une façon ludique de se dépenser et de raffermir son corps.

Pour ceux pressés par le temps, voici quelques autres techniques utiles : préférer les escaliers à l'ascenseur, la marche ou le vélo à la voiture et n'oubliez pas de monter les escaliers sur la pointe des pieds. ■

## Associations

**AJCC**  
Aïki Jutsu Club de Collégien  
Anthony Ridoux, président :  
06 10 31 10 43  
vincent.brajdic@numericable.fr

**AS Collégien Football**  
Robert Roudaut, président :  
06 60 10 17 75  
Maryse Amouroux, secrétaire :  
01 60 35 90 01 / 06 32 39 40 14  
ascallegien@lpiff.fr  
www.ascollegien.footeo.com

**Club Lam Son Vo Dao Collégien**  
Alain Truong Thang Dang,  
président : 01 60 31 16 61  
alain.truong@polytechnique.edu  
www.lamson.collegien.free.fr/

**Collégien Boxe Française**  
Jeremy Charrier, président :  
06 83 93 01 30

**Elan Collégien**  
Section judo :  
Felix Fidelin, président :  
01 60 35 97 44 / 06 22 51 15 03  
fidelin.felix@neuf.fr  
Section danse africaine :  
Nadège Durand :  
01 60 35 97 44 / 06 89 18 17 69  
fidelin.felix@neuf.fr

**Espace Collégien Badminton**  
Angelin Vicente, président :  
06 61 71 85 48 / 01 60 35 08 40  
Sylvie Paradowski, secrétaire :  
06 62 04 93 52  
www.collegien.badminton.free.fr/

**Fit step**  
Carine Martinot, présidente :  
06 74 78 13 89  
carine\_martinot@hotmail.com  
fitstep@hotmail.fr

**Flash'Dances**  
Marne et Gondoire  
Christian Blanchard, président :  
06 14 81 67 15  
blanchard.chr@wanadoo.fr  
www.flashdances.fr

**Gym Forme**  
Annie Vicente, présidente :  
06 66 47 79 87

**La Boule Collégienne**  
Jean-Claude Izibert, président :  
06 74 69 63 11

**La Randonnée Collégienne**  
André Clavaud, président :  
06 79 81 08 96  
Juliette Peltier, secrétaire :  
01 72 99 49 57

**Modern arnis France**  
Laurent, président :  
06 17 45 68 68  
modernarnisfrance@gmail.com

**Pa Dig' (Danse hip hop)**  
Elisabeth Zecler, présidente :  
06 98 85 42 08  
lisa.zecler@gmail.com

**RCC (Roller Club de Collégien)**  
Philippe Comparet, président :  
06 32 28 51 19  
pcomparet@free.fr  
www.rollerclubcollegien.nuxit.net

**Team Amicale Cycliste**  
Francis Pelissier, président :  
06 84 52 67 78  
franc6pel@hotmail.fr  
www.tac77.fr

**UTTC (Union de Tennis de Table de Collégien)**  
Jean Cuccia, président :  
01 60 35 25 59

**Yoga Collégien**  
Bertrand Saison, président :  
06 83 73 70 68

**Orca Club**  
Patrick Fizet, président :  
01 60 43 84 30 / 06 09 34 61 94  
fizet.patrick@cegetel.net

**Association futsal du plateau**  
Eric Ghirardini, président :  
06 08 70 59 73  
eghirardini@mairie-de-collegien.fr

**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  
thamdi@mairie-de-collegien.fr