

AC
BB
BOULOGNE
BILLANCOURT

LE mag

n° 350 → décembre 2011 2,50 €
magazine trimestriel de l'Athlétic Club de Boulogne-Billancourt



Nicolas Scheer

Champion du monde!



BOULOGNE
BILLANCOURT



**21 & 22
MARS
2020**

5^e

**MEETING
DE
NATATION**

BOULOGNE-BILLANCOURT

CATÉGORIES AVENIRS, JEUNES, JUNIORS
CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE
MEETING LABELLISÉ RÉGIONAL

**PISCINE DE BOULOGNE-BILLANCOURT
165 RUE DU VIEUX PONT DE SEVRES**

TEAM UP



édito

Jeunesse dorée

Mettre en avant le savoir-faire de l'ACBB en matière de formation des jeunes n'est pas un vain mot, pas uniquement une formule. Sur les 12 299 adhérents recensés au 30 juin 2019, 4 865 sont en effet âgés de moins de 16 ans. Une mine de talents et de diamants à polir pour les éducateurs-formateurs de toutes les sections qui font ainsi profiter ces graines de champions de leurs compétences. Et cette jeunesse dorée leur rend au centuple si l'on décide de prendre les médailles comme indicateurs de satisfaction : champion du monde cadets (savate-boxe française), champion du monde juniors (judo), Jeux olympiques en ligne de mire (judo, badminton, athlétisme) à horizon 2020, 2024, et 2028 et surtout, beaucoup de bonheur. Un bonheur que je vous souhaite de cultiver tout au long de 2020.

Jean-Pierre Epars

Président général

sommaire
du n° 350

10 AVIRON



18 ESCRIME



29 SPORTS-CO

ACTU

04 Les news de l'ACBB en bref

ATHLÉTISME

06 Saison marathon pour Manon Trapp

SEMI-MARATHON

08 Record, suspense 8108 finishers!

AVIRON

10 Christophe Lavigne « La chance de ma vie »

SAVATE - BOXE FRANÇAISE

14 Nicolas Scheer Champion du monde!

PÉTANQUE

17 Jolie saison pour la bande à Louedec!

ESCRIME

18 L'équipe féminine en Nationale 1 Historique!

CANOË-KAYAK

20 Claudine Chapuis Le kayak dans la peau

BADMINTON

22 Alison Drouard, « Mon plaisir, c'est gagner »

DANSE SPORTIVE

24 La piste aux médailles

JUDO

26 En individuels et par équipes L'ACBB judo rayonne

SPORTS-CO

29 Rugby 10/10! Football, Basket en bref

32 Handball Le bonheur, tout simplement!

33 Volley-ball Bon début de saison

33 Hockey sur glace La section a fêté Halloween

PRÉPARATION MENTALE

34 Franck Andersen « Écouter ses sensations favorise la réussite »



10, rue Liot, 92100 Boulogne-Billancourt · Tél. : 01 41 10 25 30

Mail rédaction : acbbmag@agenceck.com · Président : Jean-Pierre Epars

Directeur de la publication : Julio Arqueros · Rédacteur en chef : Jérôme

Kornprobst 0617180457 · Conception et maquette : Oxygène, Frédéric

Nolleau · Impression : Colorteam · Ont collaboré à ce numéro : Quentin

Belli, Hadrien Blin, Frédéric King, Antoine Verniers.

Crédit photo couverture : Jérôme Kornprobst. Crédits photo : Jérôme

Kornprobst, sauf mentions.

Bronze mondial pour Nekam



© Romain Anselmino

La 12^e édition des championnats du monde de kyokushin Open (toutes catégories) vient de s'achever au Japon. Trois combattants de l'ACBB – Maxime Demeautis, Arnaud Nekam (vétérans) et Antonio Tusseau – étaient dans les rangs de l'équipe de France pour cet événement majeur de la discipline qui se déroule tous les quatre ans. Après sa victoire à New-York l'été dernier, une première pour un Français, Antonio Tusseau faisait même partie des favoris de cette compétition qui a réuni 166 guerriers cette année. Alors que Demeautis a chuté au 2^e combat, Tusseau est parvenu logiquement rejoindre le Top 16. Battu par le futur finaliste – le Russe Emerenko – sur décision des juges, après prolongations, Antonio a dû se contenter d'un Top 10, le titre suprême revenant au Japonais Ueda. En vétérans en revanche, Arnaud Nekam a décroché le bronze en +80 kg (40-44 ans).

Collectif

L'ACBB natation a participé aux Interclubs avec 50 nageurs, filles et garçons, toutes catégories : En départementale, l'équipe première garçons est montée sur la plus haute marche du podium grâce à Victor Arranz, Cyril Bougard, Alessandro Bré, Alexandre Brun, Léo Chalendar, Benoît Descamps, Alexandre Alit, Jules Thibaut, Benjamin Wald et Paul Willems. Les équipes 2 et 3 ont terminé respectivement 12^e et 13^e. Les filles se sont quant à elles classées dans le Top 10 (9^e). À l'échelon régional, Alix Bayon, Blanche Cornille, Alixane de Kermel-Lacroix, Meriem El Kateb, Marine Le Berrigaud, Nine Loubeyre-Molinari, Nour-Serine Mehri, Romane Mille, Cassandra Remy et Manon Thibaut ont découvert ce niveau malgré leur jeune âge (24^e). À l'issue du Challenge 92, la section a empoché 9 médailles et autant de qualifications pour les championnats régionaux grâce à Marinne Le Berrigaud (5 médailles seniors), Alix Bayon (2 médailles juniors), Meryem El Kateb (1 médaille juniors) et Alexandre Brun (1 médaille seniors).



Champagne !

À Reims, alors que Manon Trapp réalisait le record de France juniors de la distance pour son premier semi-marathon (1h15'48), Olivier Barbey, trésorier général adjoint de l'ACBB, prenait le départ de son premier marathon. Un succès pour ce pratiquant de l'aïkido puisqu'Olivier a bouclé les 42,190 km du parcours en 4h19.

Bosses !



Ils et elles sont venus nombreux au rendez-vous annuel fixé par l'ACBB cyclotourisme dimanche 13 octobre – 310 participants – pour une nouvelle édition de la « Souvenir Fernand Leroy ». Depuis l'année dernière, les organisateurs ont renommé cette cyclo « Les Bosses du 92 », une appellation qui en dit long sur le profil des trois parcours proposés aux participants venus de tout le département et de la région. Au menu de cette cyclo : 48km (517m d+), 80km (1003m d+) ou 108km (1338m d+), du soleil et de la bonne humeur aux ravitaillements. Parmi les gros contingents : la section triathlon (35), la section cyclisme (29) mais aussi le Vélo Club de Neuilly (23), la section vélo du Levallois Sporting Club (23), le CCBB (22), l'Amicale du Mont Valérien (22). Les non licenciés venus profiter de cette belle rando-cyclo étaient 50.



D.R.

Reine !

La Chine a accueilli à Qingdao ses premiers championnats du monde de stand up paddle (SUP) la dernière semaine d'octobre. Olivia Piana, adhérente à l'ACBB canoë-kayak SUP, n'a pas laissé passer l'occasion de briller avec, à la clé, deux titres mondiaux et une médaille d'argent ! Lors de l'épreuve longue distance tout d'abord, dans des conditions difficiles en raison d'un océan turbulent, Olivia a su s'accrocher à l'Allemande Sonja Honscheid pour décrocher un premier titre de vice-championne du monde après 1h54'39 d'efforts. Mais le meilleur restait à venir. Le lendemain, la Française s'est en effet imposée lors de l'épreuve sprint (58'62) avant de récidiver le dimanche lors de la Technical Race (34'45) pour devenir double championne du monde de stand up paddle ! Avec trois médailles, Olivia Piana est la seule athlète à être montée sur tous les podiums de ces championnats du monde.



Trois tickets pour les France

L'interclubs de plongée sportive en piscine (PSP) organisé à Suresnes a permis aux clubs de Paris, des Yvelines et des Hauts-de-Seine de se disputer les qualifications pour les prochains championnats de France. L'ACBB plongée n'a pas laissé passer l'occasion avec une foison de médailles récoltées notamment par Emeline Prat, médaillée dans toutes les épreuves. Pour Adrien Domurado, c'était une première compétition, couronnée de succès avec le bronze en trial, le bronze en parachute et l'or en relais. À l'issue de ces épreuves, dont Séverine Bourbon était juge-arbitre adjointe et Julien Jaskierowicz juge, Marine Flachat (médaille d'argent en trial), Emeline Prat (médaille de bronze en trial) et Ludovic Cornec (médaille d'argent en parachute) ont validé leur ticket pour les prochains championnats de France. **Résultats - Trial : Marine Flachat 2^e, Emeline Prat 3^e, Adrien Domurado 3^e - Octopus : Emeline Prat et Cédric Gatien, 2^e - Parachute : Emeline Prat 1^e, Ludovic Cornec 2^e, Adrien Domurado 3^e - Relais : Marine Flachat, Emeline Prat, Adrien Domurado, Cédric Gatien, vainqueur.**

Le billet d'Ambre

Lien

Il existe une étroite corrélation entre le corps physique et l'esprit.

Elle est une chance car si l'un influence l'autre alors des pensées paisibles détendront le corps et un bien-être physique par la présence dans le mouvement apaisera les tensions mentales.

Le simple fait d'apprendre à reconnaître les points de tensions du corps permet de pouvoir le décontracter.

Quel que soit le mouvement, il est important de « comprendre ». Mais « comprendre » n'est pas affaire de réflexion. « Comprendre » c'est embrasser le mouvement et l'inclure dans un ensemble.

Sans analyser, ressentir si :

- les mâchoires sont crispées ou non, si la langue est relâchée dans la bouche,

- la tête est dans le prolongement de la colonne ou pas,

- la respiration se fait par la fine pointe du nez ou uniquement par le haut de la cage,

- les mains sont ouvertes ou fermées,

- le diaphragme est détendu et le ventre relâché,

- les genoux sont souples ou s'ils sont raides,

- les pieds sont étalés ou si les orteils sont recroquevillés,

- la présence au corps est entière ou si elle est focalisée sur une partie seulement.

Petit enchaînement :

Le corps est relâché mais non affaissé. La respiration descend dans le ventre.

- Plier les jambes et faire le geste de ramasser du sable entre les mains puis laisser le corps retrouver la verticalité et amener l'énergie de la Terre récoltée dans le cœur (les mains sont posées dessus). Fermer les yeux et sourire intérieurement.

- Inspirer en étendant un bras vers le ciel et un bras vers la terre. L'étirement est interne, ne pas tirer sur le corps.

- Expirer et ramener les mains sur le cœur. Les yeux clos, accueillir un sourire intérieur. Puis recommencer en changeant de côté.

- Ré-ouvrir les yeux. Les bras s'étirent ensemble vers le ciel, le regard accompagne le geste. Accueillir l'immense énergie de l'univers, puis refermer les yeux et laisser les bras se relâcher de chaque côté en visualisant une douche de lumière s'écouler à l'intérieur du sommet de la tête jusque sous les pieds.

Extrêmes



Avec deux équipes évoluant en Nationale 1 dans deux poules différentes, l'ACBB tennis de table joue les extrêmes. Leaders de la poule A avec 5 victoires et 2 nuls en 7 journées, les Boulonnais sont aussi lanterne rouge de la poule B avec l'équipe 2 avec un bilan de 5 victoires, un nul et un forfait.

Coupe



Les finales de la coupe de France des clubs de duathlon et triathlon se sont déroulées les 5 et 6 octobre derniers à Prémilhat (Allier). Deux équipes féminines étaient en lice pour la section triathlon. En duathlon (course à pied, vélo, course à pied), le trio Christine Lavarde, Charlotte Mathieu et Emeline Balounaïk a connu quelques mésaventures avec une chute pour Christine en début de course. Alors dans l'impossibilité de disputer une place, les Boulonnaises ont joué la carte du plaisir pour signer le 22^e chrono. En triathlon, finalement transformé en duathlon en raison de l'annulation de la natation (mauvaise qualité de l'eau de l'étang de Sault), Arline Aubry, Chloé Verkindt et Lorena Rondi (photo) ont pris la 40^e place.



Podiums

Les 12 et 13 octobre, jeunes patineuses et patineurs avaient rendez-vous à Rouen pour le Tournoi de France de patinage artistique. L'ACBB sports de glace n'a pas laissé passer cette occasion de briller... et de monter sur les podiums ! Bilan : 4 médailles d'argent pour Côme Buzy (Poussines N2), Daphné Meuric (Novices N2), Axel Désirat (Juniors N2) et Léna Helt (Minimes 1). Léna a aussi remporté le bronze du programme court tout comme Clémence Veillard-Guisset, soit six médailles !

Un mois plus tard à Amiens, toujours dans le cadre du Tournoi de France, victoire pour Léna Helt (minimes N1), Anne-Sophie Heurtebis (poussines N2 qui montera en N1), Isabella Narboni (Avenir N2), Daphné Meuric (Novice N2) et Axel Désirat (Juniors N2). Podiums pour Lise Rivaud (2^e) et Maya Benkiewicz (3^e) en minimes N2 (Lise accédera à la N1), Faustine Brighelli (3^e en Avenir N1) et Amandine Rougé (3^e en juniors N1).

Décès

Georges Cédiey

Le club de pelote basque Paris Euskal Pilota nous a fait part du décès de Georges Cédiey, entraîneur de pelote basque à l'ACBB pendant de nombreuses années, emporté par la maladie jeudi 15 août.



Nous conserverons en mémoire son accent inimitable, son air rieur, parfois un brin moqueur, et une passion sans borne pour la pelote basque en général et le chistera en particulier. Basque par son père, Landais par sa mère – « je suis un contrebandier ! » nous avait-il confié en souriant, c'est lui qui nous avait accueillis au fronton de Chiquito de Cambo et permis de tester la pelote basque (paleta et chistera) pour un article paru dans Le Mag (n°317, juillet 2011). George Cédiey incarnait à lui seul toutes les valeurs du sud-ouest. Un peu bourru diront certains mais si généreux et attachant. Georges repose désormais au cimetière parisien de Pantin.

Saison marathon pour

Elle était annoncée comme une pépite et pour sa dernière saison en juniors, Manon Trapp fondait beaucoup d'espoirs sur 2019. Cross, piste, route... La protégée de Fadi Abdelkader, qui vient de se classer 9^e du championnat d'Europe de cross, a écrasé la concurrence.

Manon Trapp n'est pas du genre à annoncer des objectifs à la légère. Fin 2018, elle affichait sa volonté de briller dès la saison hivernale à l'occasion des cross : le 10 mars, elle était sacrée championne de France juniors à Vittel après avoir avalé les 5700 mètres du borbier vosgien en 22'28, soit quinze secondes d'avance sur sa dauphine Émilie Girard. Le 30 mars, elle mettait le cap sur Aarhus (Danemark) pour ses premiers championnats du monde soldés par le 50^e chrono (23'20 pour 6km). « Une expérience forte sur un parcours jugé le plus difficile de l'histoire. Et prendre le départ aux côtés des Kenyans et des athlètes venues du monde entier, c'est vraiment quelque chose. » Le joli tir groupé des Françaises (Alexandra Yatzimirsky 48^e, Émilie Girard 54^e, Ana Egler 58^e) avait hissé la France au 10^e rang mondial du classement des nations dominé par l'Éthiopie et le Kenya.

Avec le printemps, fini la boue, place à la piste et la route. Manon profite du 1^{er} mai pour monter sur le podium (3^e) du 5 km sur route d'Oderzo (Italie) organisé dans le cadre d'une rencontre européenne d'athlétisme : « Le match juniors sur route », 14 nations représentées ! Première Française du classement en 17'08 (record de France), la Boulonnaise contribue pleinement à la victoire de la France au



« Cette année, j'ai beaucoup grandi. »

Premier semi-marathon et record de France juniors !

classement général (5km filles et 10km garçons) devant l'Italie et l'Angleterre.

Victoires, records

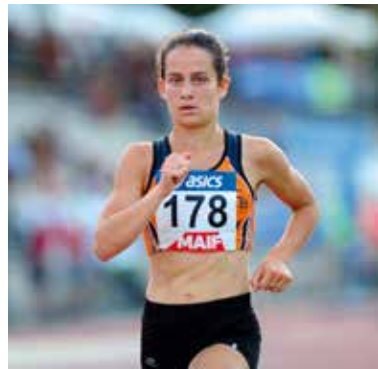
Fin 2018, Manon avouait effectuer les séances sur piste avec moins de plaisir : « Ce sont des sensations différentes avec

l'impression de devoir toujours se déchirer pour aller toujours plus vite. » Preuve qu'elle a bien travaillé, elle a poursuivi sur sa lancée en décrochant le titre de championne de France juniors du 3000 mètres. « C'est ma première vraie saison sur piste – Manon ne s'est mise à l'athlétisme sérieusement qu'en 2017, ndlr – et j'ai beaucoup appris. Avant, j'étais pressée, obsédée par le chrono, je

Manon Trapp

partais trop vite. Puis j'ai eu un déclic. La piste, c'est aussi de la stratégie, beaucoup de tactique. J'ai appris à jouer selon les adversaires. » Restée sagement aux 2^e et 3^e places jusqu'aux 2 000 mètres, Trapp a alors placé une attaque décisive, accélérant encore à 400 m de la ligne pour reléguer sa dauphine à plus de 7 secondes avec un chrono de 9'37''96.

Enfin, sur route, peut-être là où cette étudiante en géographie est présumée la plus forte, Manon a survolé le championnat de France du 10 kilomètres, toutes catégories ! Dans les rues de Canet-en-Roussillon le 6 octobre dernier, elle a déjoué tous les pronostics en s'imposant en solitaire avec un chrono de 33'30. En tête de bout en bout, elle est devenue la première juniore à s'imposer au classement toutes catégories dans l'histoire de cette compétition. Une sacrée belle surprise pour la championne de France juniors 2018 : « *Fadi m'avait programmée pour tenir ces allures, mais je n'y croyais pas vraiment. J'étais seule devant, dans mon rythme, j'ai essayé de tenir et j'explose mon record de près d'une minute !* » Insatiable malgré ce superbe triplé – championne de France de cross (juniors), championne de France du 3000m sur piste (juniors) et championne de France du 10km sur route – Manon a pris le départ de son premier semi-marathon, à Reims. Avec un chrono de 1h15'48, elle s'impose et signe le



Manon Trapp, championne de France sur 3000m.

record de France juniors sur la distance. « *Je ne pensais pas que tout cela pouvait arriver. Cette année, j'ai beaucoup appris, beaucoup grandi. Grâce à mes résultats décrochés très tôt dans la saison, j'ai aussi gagné la confiance de la Fédération pour m'ancrer davantage en équipe de France.* » Une courbe de progression qu'elle doit aussi à Fadi, son coach à l'ACBB athlétisme : « *Notre relation est assez fusionnelle, grâce à une communication parfaite. J'ai une grande confiance en lui.* » En 2020, Manon Trapp rejoindra la catégorie Espoirs avec de nouvelles ambitions : « *Une autre découverte, avec une concurrence encore plus forte donc des chronos à améliorer. Je viserai un podium national en cross dès cet hiver. Après... on verra !* »

Jérôme Kornprobst

Trapp, tout-terrain

En cross

Championne de France (juniors)
9^e aux championnats d'Europe juniors
50^e aux championnats du monde juniors

Sur piste

Championne de France 3000m,
Meilleure performance de l'année sur 3000m et 5000m.

Sur route

Championne de France du 10km,
3^e aux 5km d'Oderzo (Italie),
Record de France sur 5km, meilleure performance de l'année sur 10km, record de France juniors semi-marathon.

Fadi Abdelkader

« Manon ne craint personne »



Victoire et record junior sur semi-marathon grâce à Charaf Mouelhi.

« *Manon est une exception. En une saison, elle est devenue internationale ce qui n'arrive jamais, sauf pour des Kenyanes ou des Ethiopiennes. Elle a construit un palmarès énorme du 800 m au semi-marathon et elle en a encore sous la semelle. Je lui ai fait une promesse : l'emmener jusqu'aux Jeux et je compte bien tenir cette promesse (sur 5000 ou 10000m, ndlr). Pour cela, il va falloir faire plus mais Manon est très appliquée, me fait confiance. Elle mémorise tout. En compétition, c'est un véritable ordinateur qui met en application la stratégie vue ensemble. Je me souviens, en juin, nous étions allongés sur le gazon, avant les championnats de France du 10 kilomètres sur route. Je lui ai dit : il faut marquer l'esprit, envoyer un message au seniors. Et elle décroche le titre en toutes catégories. Aujourd'hui, Manon est une valeur sûre pour l'athlé français, elle a une audace incroyable, ne craint personne... mais elle a besoin aussi de calme, de gérer sa récupération, de préserver sa tranquillité. Il faut lui laisser du temps.* »

8 SEMI-MARATHON

Record,
suspense

8 108
finishers!

Avec plus de 8000 finishers, le 23^e semi-marathon Christian Granger a encore été un immense succès populaire. Ultra-rapide – 1h00'12 chez les hommes et 1h08'24, nouveau record chez les dames – il est aussi l'occasion de défis personnels ou collectifs.



© Anthony Chaumontel



Ils étaient 9700 inscrits au 23^e semi-marathon de Boulogne-Billancourt Christian Granger, ils sont donc 8 108 à avoir franchi la ligne d'arrivée ! À la clé, d'excellents chronos avec le record de l'épreuve chez les dames (1h08'24 pour Nancy Jelagat Meto qui devance sa dauphine de 14 secondes seulement) et le vainqueur homme à 1 seconde du record (Felix Kipkoech, 1h00'12). À noter que le podium messieurs est entièrement sous la barre des 1h01 !

Christophe Mille en 1h37'58 et David Le Henaff en 1h47'49).

Enfin, le challenge entreprises a couronné Veolia Sedif (4h12'21) devant AUSY pour 18 petites secondes (4h12'39) et Wonderbox (4h16'34). En nombre d'engagés, victoire de Scality (64 participants), Run'In'CIC (32 inscrits) et Vinci (31 engagés).

Quentin Belli

Classements serrés !

Côté ACBB, la section athlétisme a montré le maillot grâce notamment à Thomas Bertin (1h16'55), Guillaume Vu (1h17'22), Fred Picard (1h22'47), Alexandre Perronin (1h24'56) et Ludvine Bartassot (1h30'43). L'épreuve est aussi l'occasion pour les coureurs de nombreuses sections de l'ACBB de participer. Ainsi par exemple, Pascal Bonnetaud (section plongée sous-marine), Christine Lavarde-Boëda et Éric Berniolles (section triathlon) ont signé de jolis chronos (respectivement 1h36', 1h36' et 1h37'). Éric Billaud (section sport boules) a bouclé les 21 km dans les rues de Boulogne en 1h48'. À la plongée encore, les finishers se nomment aussi Jacky Constanty (1h48'), Nicolas Bietry (1h56') et Nathalie Galland (2h00'). Les handballeurs se sont aussi distingués à l'image des Bonnin père et fils : Maxime (2h50') a devancé son papa Xavier (3h06'), dont c'était une grande première sur cette distance. L'omnisports a été vaillamment représenté par Cyrille Verrier, trésorier général (1h52'23). Le semi de Boulogne est aussi l'occasion de classements par équipes. Le challenge ACBB – temps des trois meilleurs chronos par section engagée dans le challenge – a été logiquement remporté par la section athlétisme (3h57'04) devant la section triathlon (4h13'41, grâce à Emmanuel Szendroi en 1h21'18, Romain Papillon en 1h25'16 et Maxime Renaudet en 1h27'07) et la section natation (5h01'15 grâce à Jean-Roch Boquet en 1h35'18,



Les classements

Podium hommes

Félix Kipkoech, 1h00'12
Precious Masehele-Lesiba, 1h00'28
Taye Girma, 1h00'50

Podium dames

Nancy Jelagat Meto, 1h08'24 – Record!
Beyene Medhin, 1h08'38
Deborha Samum, 1h09'55

Challenge ACBB

1. Athlétisme, 3h57'04
2. Triathlon, 4h13'41
3. Natation, 5h01'15

Challenge entreprises / performance

1. Veolia Sedif, 4h12'21
2. Ausy, 4h12'39
3. Wonderbox, 4h16'34

Challenge entreprises / nombre

1. Scality, 64 participants
2. Run'In'CIC, 32 participants
3. Vinci, 31 participants

Christophe Lavigne

« La chance

Médaillé de bronze aux championnats du monde à Linz (Autriche) à la fin du mois d'août dans la catégorie deux de couple mixte PR2 (avec la Bayonnaise Perle Bouge), Christophe Lavigne a pris la relève de Stéphane Tardieu. Objectif Tokyo 2020.

de ma vie »

À 48 ans, Christophe Lavigne vit une aventure sportive aussi extraordinaire qu'inattendue.

Sportif régulier, adepte de la course à pied plaisir entre copains lorsqu'il était jeune adulte – « *je préférais me déplacer en courant qu'en marchant* » – le natif de la Celles-Saint-Cloud a été victime d'un terrible accident lors de son service militaire. « *Je suis descendu précipitamment d'un*

handicap dans ma vie courante, encore moins dans le sport. Je reconnais aussi que j'étais très bien entouré. »

Une force de caractère hors du commun, une envie de mordre la vie à pleines dents et un humour de tous les instants, Christophe Lavigne ne rate pas une occasion de plaisanter, de dédramatiser : « *J'ai une paire de prothèses étanche pour pratiquer l'aviron mais j'ai aussi une paire de ville (rires). Elle est dotée d'un genou électronique qui apporte une assistance à la marche, pour une démarche beaucoup plus fluide. Le soir quand je rentre, je branche mon téléphone et mon genou électronique!* »

Après cet accident de la vie, Christophe s'est plongé dans le travail – il officie aujourd'hui chez Crédit Agricole Paiement Services –, la vie de famille aussi. « *Ma frustration était de ne plus faire de sport cardio comme la course ou le vélo.* »

À la quarantaine, il découvre les vertus de l'handi-aviron grâce au témoignage d'un pratiquant paraplégique : « *J'avais besoin de me dépenser, de faire travailler mon cœur et l'aviron, sport d'endurance et très cardio, m'est apparu comme une belle opportunité.* » Après de brèves recherches, il déniché l'ACBB aviron « *LE club référence en accueil de personnes en*

« **Aujourd'hui, je suis dans le bateau, il va falloir me déloger.** »

train, mon sac s'est bloqué dans la portière, j'ai chuté et j'ai perdu mes jambes... Mais le train, lui, n'a rien eu », raconte-t-il en souriant. S'ensuit une double amputation : fémorale gauche, au niveau du genou, et tiers-tibias à droite. À peine six mois plus tard, Christophe reprend une activité professionnelle à plein temps! « *En fait, j'ai très vite admis que ma situation avait changé mais qu'elle serait stable, elle n'empirerait pas. Sur la table d'opération, je me rappelle m'être dit que je remarquerais. Le plus difficile a été de maîtriser mon équilibre en me déplaçant avec deux prothèses. Mais ce n'est plus un*

situation de handicap. »
Première sortie en 2013 avec la complicité de Pedro Ferreira et Alex Bridel : « *Le bateau était plus large et doté de flotteurs pour éviter de basculer. Ça m'a plu tout de suite : c'est un sport d'extérieur, où l'on peut s'engager.* »

Malgré une démarche 100 % loisir, Christophe sait que le club aime engager ses athlètes en compétition... « *Je me doutais donc que j'allais en faire, juste pour prendre du plaisir. Ma première compétition s'est bien passée, je me suis pris au jeu... Et quand je joue, j'aime bien gagner.* » (sourire)
Les questions se posent alors naturellement : « *Jusqu'où puis-je aller ? Ferai-je mieux la prochaine fois ? Quelles sont mes limites.* » Un engrenage qui pourrait conduire Christophe

L'œil d'Alex Bridel

« Dernière ligne droite »



Responsable groupe handisport, Alexandre Bridel est heureux de constater que l'investissement consenti l'an dernier s'est traduit par des résultats cette année. « *Mais il faut continuer. Christophe dispose encore d'une belle marge de manœuvre physiquement. À chaque sortie, c'est mieux techniquement, plus régulier, plus net. Il faut encore travailler les positions, faciliter la souplesse. Le physique doit aider à tirer cela vers le haut.* »

Avec un groupe handi-aviron qui s'étoffe – trois filles viennent de rejoindre le groupe – Alex Bridel se réjouit de la belle aventure de Christophe Lavigne. « *Ce n'est pas toujours simple, il y avait beaucoup d'incertitudes mais les mondiaux ont rassuré et fait plaisir à tout le monde. C'est désormais la dernière ligne droite.* »



Lavigne jusqu'aux Jeux Paralympiques.

L'aventure la plus belle

Avec cette médaille de bronze mondiale décrochée de haute lutte avec sa coéquipière Perle Bouge (double médaillée paralympique avec Stéphane Tardieu), Christophe Lavigne peut en effet nourrir de légitimes ambitions tokyôites.

« *Je suis aujourd'hui dans une démarche d'entraînement quotidien. À la base nautique ou au bureau (rire) car mon employeur a mis à ma dispo un ergomètre dans une salle. Mon entreprise joue pleinement le jeu depuis l'été 2018 pour me permettre de participer aux*

stages équipe de France et aux compétitions internationales, ce qui représente tout de même 16 semaines chaque année. Je suis donc serein dans ma préparation. » Au sein de l'entreprise, qui communique notamment sur le handicap et le dépassement de soi, le fan club de Christophe vibre lors de ses courses !

« *L'objectif de ces championnats du monde était de terminer dans les huit premiers pour qualifier le bateau pour les Jeux. Mais on avait derrière la tête de faire mieux en allant chercher cette médaille. C'était une expérience incroyable aux côtés de Perle qui est LA référence mondiale féminine. Une vraie battante ! Quand je repense au podium... La levée des drapeaux... J'ai réalisé que je faisais pleinement partie de cette aventure.* »

Vainqueur du Critérium national en sprint, Christophe est le mieux placé aujourd'hui pour une participation aux Paralympiques 2020 dans cette catégorie deux de couple mixte PR2. *« Stéphane Tardieu a beaucoup compté. On a ramé ensemble, j'ai profité de son expérience... Mais s'il n'avait pas stoppé sa carrière, j'aurais essayé de lui piquer sa place (rires). Aujourd'hui, je suis dans le bateau, il va falloir venir me déloger ! »*

L'objectif aux Jeux ? *« Beaucoup trop tôt pour en parler car les bateaux britannique et hollandais sont intouchables aujourd'hui. Perle est au top niveau mais moi je pars de plus loin. Je progresse, on a beaucoup travaillé la technique ces derniers mois mais je vais devoir gagner encore en watts. Il faut avoir en tête qu'il n'y a que trois places sur le podium et que toutes les nations vont travailler dur pour progresser. Il s'agira de progresser plus vite qu'elles. »*

Mais le Boulonnais a déjà coché la date de la finale paralympique sur son agenda : le 31 août. Pour mettre toutes les chances de son côté, Christophe devrait pouvoir mettre à profit, grâce à son entreprise, quelques après-midi chaque semaine pour accélérer sa préparation, mettre les bouchées doubles. *« Chaque minute compte ! Il faut trouver le bon dosage pour progresser sans se blesser. Avec la Fédération, nous avons des cycles d'entraînement très précis avec un programme fédéral quotidien à suivre. Cette nouvelle aventure sportive est sans doute la plus belle alors je m'investis pleinement. C'est la chance de ma vie. »*

Jérôme Kornprobst



© Daniel-Blin/FFA

Meilleur club de France !

Les championnats de France d'aviron (sprint) et le Critérium national Para-aviron avaient lieu à Gérardmer les 28 et 29 septembre derniers pour clôturer la saison. À la clé, cinq médailles pour les rameuses et rameurs de Boulogne 92-ACBB aviron ! Chez les filles, le huit (SF8+) composé d'Emma Chastenot, Aurélie Morizot, Capucine Lemée, Laura Fau, Julie Voirin, Lucie Giraud, Marie Tavernier, Chloé Poumailloux et Chloé Rivoal (barr.) a décroché la médaille d'argent de vice-champion de France. Le quatre de couple garçons quant à lui (SH4x) s'est adjugé la médaille de bronze grâce à Yvan Deslavière, Sigmund Verstraete, Bastien Quiqueret et Léo Grandsire. À noter que six bateaux boulonnais étaient qualifiés pour les finales A. En Para-aviron, c'est le carton plein avec des médailles de toutes les couleurs : l'or pour Christophe Lavigne (bras-corps), l'argent pour Alexandre Duthoit et Patrice Rendu (open) et le bronze pour Manuel Rodriguez (bras-épaules).

Ces résultats viennent ponctuer une nouvelle saison exceptionnelle pour l'aviron boulonnais devenu officiellement, et c'est une première historique, meilleur club de France ! Après ses 2^{es} places en 2017 et 2018, Boulogne 92-ACBB aviron est donc au sommet de la hiérarchie avec près de 80 points d'avance sur son dauphin l'Aviron Grenoblois, premier en 2018. L'Entente Nautique d'Aix-les-Bains complète ce podium. Etabli à partir de points attribués aux clubs lors de leur participation aux épreuves des championnats de France en eaux intérieures et lors de la sélection en équipe de France d'un ou d'une de leur rameur(meuse), ce classement pointe le niveau général d'un club. *« En prenant les rênes de la section il y a maintenant 22 ans, je ne pouvais même pas imaginer que cela soit possible »*, a réagi le président François Banton. À noter que la section est classée sur le podium dans les classements masculin (1^{er}), féminin (2^e), seniors (1^{er}), para-aviron (1^{er}).



© EricMarie-MédiasAviron



Nicolas Scheer

Champion du monde !

Grand gaillard d'1,90m au sourire éclatant, Nicolas Scheer a été sacré champion du monde cadets de savate boxe française en assaut. Un bonheur à partager.

Décidément, la jeunesse boulonnaise n'en finit pas de briller ! En savate-boxe française, un an après le titre européen d'Aboubacar Soukouna, Nicolas Scheer a été sacré champion du monde jeunes (assaut) dans sa catégorie des moins de 80kg.

Pour Nicolas, l'histoire avec la boxe française a débuté à Versailles vers 9-10 ans. *« Je n'avais plus envie de poursuivre en rugby mais j'avais envie de pratiquer un sport de contact, de combat. Mon papa a été vice-champion de France minimes de savate, j'ai eu envie de faire comme lui sans doute. »* Séduit par la dimension éducative de la discipline – *« j'aime le profil technique, esthétique de ce sport dont le but n'est pas de casser la figure de son adversaire »* – Nicolas rejoint l'ACBB il y a trois ans pour continuer sa progression. *« À Versailles, les cours jeunes ont été*



stoppés. J'ai alors cherché le meilleur club qui pourrait m'accueillir. » Bonne pioche pour la section tant le garçon affiche un bel état d'esprit ! Car avant de gagner, Nicolas a aussi appris à perdre : « Lors de ma deuxième année, j'ai tenté le Tournoi de l'Espoir, championnat de France réservé aux benjamins. Après deux compétitions, je comptais deux défaites » sourit le natif de Neuilly-sur-Seine. « J'ai mesuré le travail qu'il restait à faire. » En minimes, il s'incline à nouveau en championnat de France : « c'était ma dernière année à Versailles, je n'étais pas assez mûr. » Mais pas question de se décourager !

À son arrivée à l'ACBB, Nicolas s'entraîne avec Christophe Marty puis aussi sous la houlette de Djibril Maïga, Dominique Goujaud et Maxime Le Prévost pour décrocher son premier titre national (minimes 2) avant de récidiver en 2019 (cadets 1). « À l'ACBB, les entraîneurs sont très bons, les sparring-partners d'excellent niveau... Ici, on comprend qu'il faut vraiment suer pour avoir des résultats. Cette même année, le club décrochait le titre de meilleur club jeunes de France. On était heureux. » Ce titre de champion de France cadets lui ouvre alors un chemin royal.

L'or mondial à Budapest

Fin juillet, après avoir peaufiné sa préparation chez ses grands-parents avec la complicité de sa sœur Elisabeth – « c'est elle qui tenait les pattes d'ours et je l'en remercie », cap sur Budapest avec l'équipe de France pour sa première participation aux championnats du monde. Au menu de sa catégorie : un Italien, un Russe, un Serbe et un Hongrois. « La France est vraiment la nation à battre. Les autres tentent de compenser un déficit technique par un bras de fer physique, un cardio très haut, un affrontement... » Mais Nicolas fait jouer son expérience, sa technique et ses longues jambes pour sortir indemne de ce mini-championnat. À l'issue d'une finale au sommet, il domine l'Italien après un assaut particulièrement difficile pour être sacré champion du monde ! « Une grande émotion, la Marseillaise, c'était fort. Une fierté aussi car lorsque j'ai débuté la boxe, jamais je n'aurais imaginé que je serais un jour le meilleur du monde de ma catégorie... Ça fait du bien de se le dire parfois même si j'ai encore du mal à réaliser ce que j'ai accompli. » Un immense bonheur partagé avec les quinze autres jeunes de l'équipe de France, tous médaillés.

Depuis son sacre, Nicolas Scheer a repris le chemin du lycée – classe de première, scientifique et la volonté de devenir ingénieur – et des

entraînements à raison de deux séances par semaine. « La vie ne change pas, je ne crie pas sur les toits que je suis champion du monde. » Pragmatique, le jeune homme s'accorde encore deux ans pour profiter à fond avant d'entamer des études supérieures. « Pour ma dernière saison en cadets, les championnats de France ont lieu en Martinique. Je compte bien me qualifier », lance-t-il avec un large sourire.

Mais le garçon le concède volontiers, la boxe française fait partie pleinement de sa vie : « Avec tout ce qu'elle m'a apporté... Être en mesure de poursuivre un but, de se mobiliser durant toute l'année pour atteindre un objectif de fin d'année. Je fais la même chose au lycée par exemple. J'ai appris à développer la persévérance et la détermination. »

Pour son papa Alexandre : « Le fils a dépassé le père et c'est super ! »

Jérôme Kornprobst



Express

Né le 12 mai 2003 à Neuilly-sur-Seine

Taille : 1,90m – Catégorie : moins de 80kg

Point fort : Capacité à bloquer l'adversaire.

« Les plus petits cherchent toujours à avancer pour boxer au corps. Moi, j'arrive à boxer en reculant, ce qui n'est pas facile. Ensuite, je peux placer mes jambes. »

Point faible : Les poings

« Confronté à un adversaire qui parvient à casser la distance, si on doit aller aux poings, je suis moins à mon aise. En anglaise, ce ne serait vraiment pas top ! »

Technique préférée : Le coup de pied tournant

« Avec un tournant sauté, tu te fais plaisir et ça plaît au juge de voir un boxeur qui innove un peu. C'est toujours un petit plus dans l'assaut et ça peut influencer en cas d'égalité. »

Jolie saison pour la bande à Louedec!

La réussite avait tendance à fuir les compétiteurs de l'ACBB pétanque. Mais cette saison, la section a su inverser la tendance avec des podiums, des coupes et une victoire en tête à tête lors du Trophée des Hauts-de-Seine.



Les adhérents.



François Louedec, vainqueur du Trophée des Hauts-de-Seine en Tête à Tête.

Ils passent des heures sur le terrain des Glacières. Dans la bonne humeur, souvent ; pour le plaisir, toujours. Mais aussi pour préparer les compétitions auxquelles ils participent. Et si la réussite n'a pas été pleinement au rendez-vous ces dernières saisons, on se souviendra que la roue a tourné en 2019. « Nous avons enfin franchi un palier en mettant un pied sur les marches supérieures », apprécient les

dirigeants. Ainsi cette saison, le bilan affiche six victoires en concours départementaux, une victoire au Bol d'or de pétanque de Santa Susanna pour les vétérans en doublettes et la victoire de François Louedec en tête à tête lors du Trophée du 92 à l'issue d'une finale au suspense interminable. En outre, la section pétanque a été finaliste de la coupe des Hauts-de-Seine et finaliste du championnat des vétérans des Hauts-de-Seine.

« La dynamique est bonne et le bureau tient à remercier et féliciter les adhérents qui ont fait briller les couleurs de l'ACBB pétanque, dans le département, la région et à l'étranger. »

Pour celles et ceux qui voudraient rejoindre les 66 adhérents de la section, sachez que le terrain est ouvert chaque après-midi pendant toute l'année!

Hadrien Blin



Jean-Jacques Parseghian et François Louedec, finalistes du championnat des Hauts-de-Seine en doublette.



Jacky Mignucci et Jean-Jacques Parseghian, vainqueurs de la Santa Susana en vétérans.



Pascal Sorlin, Alain Delavier et Jean-Claude Dupin (président), vainqueurs de six concours en doublettes ou triplettes.

L'équipe féminine en Nationale 1

Historique !

Après plusieurs saisons à batailler en Nationale 2, les filles de l'ACBB escrime (épée) ont arraché leur ticket pour la Nationale 1, le plus haut niveau national. Un véritable exploit.

Le président général adjoint de l'ACBB omnisports Bernard Masplet ne cache pas sa joie : « *Malgré des conditions pas toujours simples et une équipe hétérogène, les filles ont su créer un vrai état d'esprit pour accomplir cet exploit et rejoindre l'élite de l'escrime française. Maintenant, c'est aux garçons de se bouger* », sourit celui qui préside aussi la section escrime depuis quarante-cinq ans. Alain Siegel, Maître d'armes en chef, confirme : « *En N2, l'équipe faisait figure de petit poucet face à des formations composées de filles jeunes et surentraînées. L'ACBB escrime apparaît comme une exception.* »

Les héroïnes se nomment Gaëlle Béchade (N1), Enora Béchade (N2), Béatrice Boyer (N3) et Marie-Laure de Rolland (N3). Des têtes bien faites, du talent et beaucoup d'envie leur ont permis de déjouer les pièges d'une compétition âpre comprenant deux circuits sélectifs puis un championnat. « *Avant le début de la saison en N2, nous avons réorganisé notre équipe, travaillé sur de nombreux détails. Les résultats sont arrivés dès la première étape du circuit avec une 4^e place inespérée* », raconte Enora. « *Pas inespérée!* » tranche sa sœur Gaëlle, leader technique de l'équipe, qui a la lourde tâche de ponctuer les rencontres. « *On avait bien fait les choses. Ce premier circuit, on y est allées en mode "On y va, on verra". On s'est lâchées, on a été nous! Mais il est vrai que ce premier rendez-vous était très tôt dans la saison. Nous étions un peu justes en préparation face à des filles jeunes qui s'entraînent à l'INSEP. Notre équipe ne ressemble à aucune autre.* » Marie-Laure sourit : « *Chez nous, pas d'étrangères ni d'internationales pour renforcer l'équipe.* »

Conquérantes

Au sein de la formation, chacune assume désormais pleinement son rôle – trois titulaires et un joker – et connaît la stratégie d'équipe : « *Tout est plus fluide lors des matchs, on ne se pose plus de questions* », expose Marie-Laure. « *Mentalement, on s'est reconstruites et ça a ressoudé l'équipe* », insiste Enora. Et de cette nouvelle organisation est né un

esprit de conquérantes! « *On se fait confiance, on se surpasse pour les autres, on ose davantage.* » À l'issue d'une rude bataille lors du 2^e circuit, les filles décrochent une 9^e place (victoire du tableau B)

De gauche à droite : Gaëlle Béchade, Béatrice Boyer, Marie-Laure de Rolland et Enora Béchade.



leur permettant, par le jeu des classements cumulés des deux circuits, de rejoindre le tableau A pour le championnat de France N2, dernier rendez-vous de la saison. Une performance synonyme aussi de maintien assuré dans la 2^e division nationale. C'est lors de ces championnats que les autres équipes changent de visage... « *Quand il s'agit d'aller chercher des podiums, ce ne sont plus vraiment des équipes de N2. Alors que nous... On est toujours toutes les quatre!* » Avec dans l'esprit de prendre chaque match un par un, l'ACBB escrime décroche une jolie 7^e place de ce championnat de Nationale 2. « *Franchement, on n'a pas à rougir de notre compète* », lance Enora. D'autant que le meilleur

restait à venir, cette 7^e place se transformant en sésame pour la Nationale 1! « *Les trois meilleures équipes classées montent en division supérieure mais un club ne peut pas avoir deux équipes en N1... Nous avons décroché le 3^e billet disponible.* » Une sacrée belle surprise! « *Avant de s'enflammer, on a fait vérifier 15 fois l'information par notre arbitre Bertrand Neveux. On a vraiment eu du mal à réaliser car le lendemain, nous tirions en individuelles.* » Information confirmée : Gaëlle Béchade, Enora Béchade, Béatrice Boyer et Marie-Laure de Rolland écrivent aujourd'hui l'Histoire de l'ACBB escrime en Nationale 1.

Jérôme Kornprobst



En individuelles

Gaëlle, droitère, N1 : blessée lors des équipes, termine à la 31^e place après avoir battu la numéro 22 française et avoir fait trembler Hélène Ngom, une victorieuse en coupe du monde et en lice pour les prochains JO.

Enora, droitère, N2 : perd d'une touche face à une adversaire présumée moins forte sur le papier. Trop de pression.

Marie-Laure, gauchère, N3 : Un résultat à oublier. L'émotion du résultat par équipes puis la décompression lui ont été fatales.

Béatrice, droitère, N3 : Un championnat individuel dont le souvenir n'est pas impérissable avec les émotions de la veille pas vraiment digérées.

Claudine Chapuis

Le kayak dans

Au club depuis trente ans, Claudine Chapuis porte une double casquette : athlète multi-médaille, elle est aussi une bénévole impliquée dans la vie de la section. Portrait.



la peau

Bretonne d'origine – née à Ponthivy – Claudine Chapuis a découvert le canoë-kayak dans son enfance, à l'âge de dix ans. « *Papa faisait du kayak, il nous a emmenés mes frères et moi au club de Ponthivy. De cette première expérience, tout m'a plu, je n'ai jamais arrêté depuis.* » Après des débuts sur un kayak de rivière, avoir goûté un peu au slalom aussi, Claudine rejoint rapidement la filière de course en ligne, spécialité du club local alors que ses frères préféreront finalement le kayak-polo. Elle découvre la section ACBB canoë-kayak à l'occasion de la Transmorbihannaise, événement organisé par le Département du Morbihan auquel participent les kayakistes boulonnais. « *C'est là que j'ai rencontré Smain Qasimi la première fois* », raconte Claudine. « *Alors quand je suis arrivée à Boulogne-Billancourt pour mon travail, la première chose que j'ai faite, c'est de rejoindre l'ACBB.* » Nous sommes alors en 1989. Outre les sensations de glisse, de vitesse, elle aime la technicité de la discipline : « *Il faut apprivoiser le bateau. Quand on est jeune, on tient sur tous les bateaux mais on passe aussi par de nombreuses séances natation. En ce qui me concerne, plus je reste sur l'eau et mieux je me porte* », sourit Claudine. « *L'apprentissage technique n'est jamais fini. La poussée de jambes et le plantage de la pagaie, en simultanée, c'est la grosse difficulté. On apprend toute sa vie.* »

Au bureau depuis 1996

Passionnée, Claudine est aussi une formidable compétitrice. De sa vingtaine de médailles nationales – « *je ne me souviens*

plus très bien » –, elle retient la médaille d'argent du K4 dames seniors en 1991 et le premier titre national pour ce même bateau l'année suivante (avec Caroline Duhec avec qui Claudine sévira aussi en K2, Bernadette Brégeon, Florence Nolveau). Autre beau souvenir, une coupe d'Europe de marathon en 1998 en K2 et la médaille d'argent en K4 vétéranes décrochée à Gérardmer en 2016 sur 5000 mètres avec Nathalie Deloy, Anne-Marie Allano-Cienka et Catherine Salinoc. « *L'aboutissement d'une belle aventure.* » Car si la discipline est très individuelle, elle permet aussi une pratique collective « *qui permet une émulation indispensable car c'est un sport très dur qui impose beaucoup de travail.* » Maîtrise du stress au départ, effort physique considérable pour les premiers coups de pagaie, gestion de la course selon la distance... « *Il faut un excellent mental pour ne pas craquer sur la fin au moment de la dernière relance qui nécessite un nouvel effort.* » Petit gabarit et discrétion n'empêchent nullement Claudine Chapuis de rayonner, pagaie en main, sur les bassins de compétition. En 2020, elle participera aux Inter-Régions en mars pour tenter de décrocher son billet pour le championnat de France de fond au printemps (5000 mètres). Un de plus. Mais la championne est aussi une bénévole fortement impliquée dans la vie de sa section. Après avoir rejoint le Bureau dès 1996, elle a occupé les fonctions de trésorière puis trésorière-adjointe aujourd'hui. Elle anime des séances comme cet été avec des ateliers « découverte du paddle » qui ont connu un vif succès ou lors de la Traverseine organisée par le Comité de Canoë-Kayak des Hauts-de-Seine. « *La vie de la section est très animée. On y trouve beaucoup de choses : du loisir, de la compétition et un état d'esprit.* »

Hadrien Blin

Technique

En kayak, le pratiquant est assis et dispose d'une pagaie double. En canoë, le pratiquant se tient un genou au fond du bateau et dispose d'une pagaie simple. Ce qui nécessite une torsion du buste visuellement impressionnante et une maîtrise technique parfaite de la « patte d'oie », au moment de la sortie de l'eau de la pagaie. Et éviter ainsi de tourner en rond.

Alison Drouard,

« Mon plaisir,

À bientôt 17 ans, la jeune badiste boulonnaise lorgne sur l'avenir avec une ambition dévorante. Avec les Jeux dans un coin de la tête. Entretien.

“

« Je me donne à fond quoi qu'il arrive. »

Le Mag : Comment avez-vous débuté le badminton ?

Alison Drouard : J'avais 5 ans et demi. Mon frère qui pratiquait la natation a gagné des raquettes de bad... Je me suis inscrite à Boulogne et j'ai tout de suite accroché. J'adore le sport et j'aime le côté tonique du badminton.

Le Mag : Quand avez-vous débuté la compétition ?

A.D. : La première année, je voulais d'abord apprendre. Mais dès la deuxième, j'ai participé à ma première compétition lors du championnat des Hauts-de-Seine. Ma première victoire.

Le Mag : Ça a changé quoi ?

A.D. : En fait, dès le début, je voulais faire du haut niveau, aller le plus haut possible.

Après cette victoire, progressivement, j'ai suivi des entraînements individuels, participé à des compétitions de plus en plus importantes.

Le Mag : Vous êtes issue d'une famille de sportifs ?

A.D. : De sportifs oui, mais pas de compétiteurs, juste pour le sport plaisir. Moi, j'ai toujours envie de gagner, mon plaisir c'est gagner. Quand je

c'est gagner »

commence quelque chose, je veux réussir le mieux possible et montrer que je suis la meilleure.

Le Mag : *Pour être la meilleure, cela passe par des entraînements durs ?*

A.D. : Quand c'est vraiment dur, je sais que c'est pour moi, que ça va m'aider à aller plus loin dans mon projet. Je me donne à fond quoiqu'il arrive. C'est pour le bad.

Le Mag : *Quel est ce projet ?*

A.D. : Je suis actuellement au CREPS de Châtenay-Malabry. Mes ambitions sont d'intégrer le pôle France puis l'INSEP pour être dans l'équipe de France et essayer de faire les Jeux Olympiques : c'est mon rêve. Paris 2024 fait rêver mais Los Angeles 2028 paraît une échéance réaliste.

Le Mag : *Comment tirer son épingle du jeu face aux nations asiatiques ?*

A.D. : L'objectif est de se hisser à leur niveau. En France, on a des schémas d'entraînement qui privilégient la technique. En Malaisie où je suis partie grâce à un pensionnaire du CREPS, j'ai pu constater que le physique était privilégié. Ils s'entraînent vraiment très dur.

Le Mag : *Vous venez de participer aux championnats d'Europe U17. Quel bilan ?*

A.D. : Ce ne sont pas les résultats que j'attendais. Par équipes, on espérait une médaille et on sort en quarts de finale. En double dames, on visait un podium et on est battue au premier tour... Je suis déçue mais c'était une bonne expérience et j'espère que j'aurais d'autres opportunités.

Le Mag : *Vous semblez vous destiner au double. Pourquoi ?*

A.D. : Plutôt au double dames même. Avec ma partenaire Laetitia Jaffrenou (Ezanville), on s'entend très bien sur le terrain et en dehors. En mixte, je joue désormais avec Aymeric Tores (Sénart)¹. Le double nécessite de la communication, du feeling.

Le Mag : *Mais on dépend aussi des performances de l'autre ?*

A.D. : Ça ne se passe pas comme ça. On est une paire, on avance ensemble, on gagne et on perd ensemble. On ne rejette jamais la faute sur l'autre, on est une entité pleine. Sur le terrain, c'est 50-50. Mais chacun sait quand il n'a pas été à la hauteur.

Le Mag : *Quels sont vos points forts ?*

A.D. : Ma vitesse de jambes. Tactiquement, à l'avant du court, sur le filet, j'ai un bon fil. Ma bonne maîtrise du jeu prive l'autre du filet : je pose, ça lobe derrière et on récupère l'attaque.

Le Mag : *Et vos points faibles ?*

A.D. : Je manque de puissance pour percer l'adversaire. Ça passe par la muscu, j'aime bien, et la répétition de smashes.

Le Mag : *Des séances que vous détestez ?*

A.D. : En fait, il n'y a rien que je déteste. Quand je suis fatiguée, tout m'énerve, je n'ai envie de rien faire (rires). Mais je pense à mon projet, alors je fais. (elle réfléchit).

Les shadows, déplacements sans volant, je trouve cela vraiment chiant (rires). Mais

il faut le faire car sans bons déplacements, pas de haut niveau.

Le Mag : *Et en dehors du badminton ?*

A.D. : Je suis en première générale, option littéraire. Je ne suis pas une super élève mais je gère. J'ai deux entraînements par jour, 15 à 20h par semaine alors j'essaie aussi de souffler un peu avec mes amis. Comme quelqu'un de normal (rires). Mais je suis pensionnaire au CREPS alors le week-end, si je n'ai pas de compétition, j'essaie aussi de rester un peu avec mes parents. En période de compétition, je ne sors pas du tout. Heureusement, mes amis sont compréhensifs même si la première année, ils ont cru que je les zappais (rires). Ils comprennent l'objectif.

Le Mag : *Les objectifs les plus importants ?*

A.D. : Le bac français... Les interclubs N1 avec l'ACBB. Ce sont de super matches de préparation avec les meilleurs joueurs et joueuses françaises. D'ailleurs, j'ai tout perdu pour l'instant... À long terme, les Jeux !

Propos recueillis par Jérôme Kornprobst

Alison Drouard, en bref

Née le 10 février 2003, à Saint-Cloud
 Championne de France en double dames minimes (2017)
 Vice-championne de France en double dames cadettes 2 (2019)
 Médaillée de bronze en double mixte (cadets 2)
 3 titres en tournois internationaux dont Aire-sur-la-Lys, Refrath (Allemagne)
 Finaliste au tournoi international de Talence
 Demi-finaliste au tournoi international du Danemark

¹ Alison a été médaillée de bronze en mixte avec Enogat Roy aux France.



La piste

Duo Style
Paris - France

Samedi 12 octobre, l'ACBB danse sportive a organisé sa soirée Médailles à la salle de danse du gymnase Paul Bert.

Le stress était palpable pour Jean-Pierre Migaud et Anne-Gabrielle Caroff dont c'était une grande première dans le passage des Médailles, grade technique que l'on pourrait comparer aux étoiles en ski. Et pour une première, ce couple, qui danse ensemble depuis trois ans, n'a pas ménagé sa peine en présentant le niveau de bronze dans trois catégories : standard (valse lente, tango et quickstep), latines (chacha, rumba et jive) et tango argentin. « *Je n'ai pas très bien dormi la nuit qui a précédé* », confiait Jean-Pierre, soulagé à la fin des épreuves. « *J'ai commencé la danse il y a cinq ans, complètement débutant. C'était mon premier grand rendez-vous : une première médaille, la découverte du jury, de l'épreuve...* »



couple reconnaît que « *le niveau argent, c'est vraiment un gap au-dessus.* » Camille l'admet, l'expérience enlève du stress : « *Cela fait un petit moment déjà que l'on travaille ensemble. Nous étions prêts. Et avec l'expérience du bronze, on savait ce qui nous attendait. Le stress est donc moins présent.* » Et Franck d'ajouter en souriant :

aux médailles

Trois médailles d'un coup, ça fait beaucoup de danses, beaucoup de boulot. » Pour Anne-Gaby, au CV plus étoffé – danse folklorique en classe de 4^e, danse renaissance, danse de salon puis escrime artistique, danse contemporaine, salsa pour revenir à la danse de salon – « *cette soirée est un premier aboutissement.* » Avant de viser le niveau argent, soit trois années de travail supplémentaires, et d'imiter Camille Saint-Mezard et Franck Unaud alignés en danse standard : valse lente, tango standard, quickstep mais aussi slowfox et valse viennoise. Bien que plus expérimenté – Camille a validé le niveau de bronze il a trois ans, Franck il y a huit ans – le

« *C'est une montée en pression au moment d'entrer en scène mais c'est du stress positif. Moi, j'ai très bien dormi!* »

Critères individuels

Sous le regard avisé de leur professeure Marie-Pascale-Loubière et l'œil aigu de Thierry Bonnaffoux, juge fédéral, les deux couples ont ainsi pu valser et virevolter. « *Je juge selon des critères individuels. La technique bien sûr mais aussi le respect de la musique. Si l'interprétation musicale est excellente, on peut attribuer un bonus. La difficulté, c'est que cette interprétation ne soit pas dominée par la récitation technique.* » Tout est épié : la façon dont le garçon dirige sa danseuse – « *Il doit l'amener où il veut* » – la pose du pied, la tenue du buste, du corps... « *La pose des pieds est spécifique à chaque danse. Les fautes sont souvent liées au stress* », ajoute avec bienveillance Thierry Bonnaffoux qui aime particulièrement le tango argentin. « *C'est la danse la plus libre, la plus belle. C'est un show.* » Le stress a finalement laissé place à la danse, au plaisir puis à la joie, les deux couples ayant validé l'ensemble de leurs niveaux pour plus grand plaisir du président d'alors, Christian Fildier. La remise des prix a été effectuée par Marc Fusina, maire-adjoint chargé de sports.



En individuels et par équipes

L'ACBB judo

Depuis l'été doré du trio infernal – Kenny Livèze, Romain Valadier-Picard, Sarah-Léonie Cysique – l'ACBB judo a enchaîné les bons résultats. Garçons, filles, en individuel ou par équipes, la dynamique est résolument positive.



la Fédération internationale de judo – Romain a dû se contenter de la médaille d'argent. Mais il a encore prouvé sa fiabilité pour le plus grand bonheur de son coach Jean-Christophe Allain. Dans la foulée, le champion d'Europe cadets et médaillé d'or au FOJE a fait parler son talent pour décrocher l'or mondial des moins de 80kg. Dans une ambiance électrique dont Kenny Livèze semble se nourrir, le Boulonnais a dompté le Russe Dzhavad Guseinov dans une finale jugée par la Fédération internationale de judo comme étant « *la confrontation des styles : l'élégance et le sens tactique du Russe; la fougue et le judo complet du Français.* » L'élégance n'a pas pesé bien lourd et Kenny Livèze s'offre un triplé doré (Europe, FOJE, monde) qui en dit long sur le talent du garçon.

© Emanuele di Feliciano / IJF

Jamais rassasiée ! La jeune garde de l'ACBB judo, malgré les performances réalisées cet été, n'est pas repue de titres et de médailles. Ainsi, après l'or européen et le bronze olympique de la jeunesse (FOJE), Romain Valadier-Picard a décroché l'argent aux championnats du monde cadets (Kazakhstan, 25 septembre). Alors numéro 1 à

la Ranking list (moins 50kg), le favori de la compétition a encore été éblouissant au cours d'une journée épuisante avec trois Golden score en quatre combats, et deux Kazakhs à affronter sur leurs terres. Finalement battu par Nurkanat Serikbayev (5^e de la RL) à l'issue d'un combat de haute intensité – « *les deux garçons sont d'authentiques combattants* », a commenté



© IJF

rayononne



© Stéphane Bonnet / FEJ

Podium national pour Mallaurie Mercadier

Après une campagne réussie et remarquée aux championnats du monde (5^e en individuelles et médaille d'argent par équipes),



© Emanuele di Feliciantonio / IJF

la lionne Sarah-Léonie Cysique a dû patienter jusqu'au Grand Slam d'Abu Dhabi pour rugir à nouveau. Battue en finale par la championne d'Asie – la Coréenne Jin A Kim – Sarah a en effet décroché une précieuse médaille d'argent après cinq compétitions terminées au pied du podium (5^e). Bonne nouvelle dans la course à la sélection pour Tokyo 2020 en moins de 57kg.

Sur le plan individuel, on notera aussi les belles prestations de Maxime Merlin, médaillé de bronze en moins de 60kg lors de l'European cup (Bratislava). Battu en demi-finale par le futur vainqueur – son compatriote Ahmed Belkana – Maxime, coaché par Anthony Fritsch, a su trouver les ressources pour dominer l'Allemand Heyder pour cette place de 3.

Enfin, les championnats de France de judo seniors 1^{re} division se sont tenus à Amiens les 2 et 3 novembre. Avec 9 judokas engagés (sept garçons, deux filles), l'ACBB judo était bien représenté sur les tatamis picards. La bonne nouvelle est venue de la catégorie des moins de 48kg avec Mallaurie Mercadier qui est parvenue à monter sur la troisième marche du podium. Du bronze qui fait du bien d'autant que chez les garçons, William Cysique (-66kg) et Adrien Lelièvre (-73kg) ont dû se contenter de la 5^e place.



© ACBB judo

Dynamique collective

La belle dynamique individuelle s'est aussi traduite sur le plan collectif. Les championnats par équipes de clubs ont toujours permis de situer le niveau général d'un club. Faire corps ensemble pour imposer ses couleurs, tel était l'objectif des équipes garçons et filles de l'ACBB judo.

Première étape le week-end du 11 novembre pour les

garçons avec le championnat des Hauts-de-Seine. Coachée par Anthony Fritsch, l'équipe – Maxime Merlin et Charles Grossin (-66kg), William Cysique et Modibo Diakite (-73kg), Lou L'Herbier et Sera Magomedov (-81kg), Téo L'Herbier (-90kg), Mehdi Pere et Thomas Capra (+90kg) – a remporté le titre validant son ticket pour la deuxième étape : le championnat d'Île-de-France (24 novembre). Objectif clair pour les garçons comme pour les filles : décrocher la qualification pour

les prochains championnats de France par équipes (Brest, mars 2020).

Attendu sur les tatamis d'Asnières, l'ACBB a répondu présent dans les deux catégories grâce à une 2^e place pour les filles et une 3^e place pour les garçons. Ces deux podiums régionaux envoient donc les deux équipes à Brest pour disputer les France (7 et 8 mars). Belle satisfaction pour la section et pour le staff Anthony Fritsch, Sébastien Calloud et Romain Poussin.

Frédéric King

Une ville, un club

L'ACBB judo et la ville de Boulogne-Villancourt ont officiellement célébré leurs jeunes champions lors de deux cérémonies au Dojo Pradayrol.

Dans un premier temps, Romain Valadier-Picard (champion d'Europe cadets et médaillé de bronze au Festival Olympique de la Jeunesse Européenne), Kenny Livèze (champion d'Europe cadets et médaillé d'or au FOJE) et Sarah-Léonie Cysique (vice-championne du monde par équipes et 5^e en individuelles) ont été honorés en présence de Yoann Catherin, président de la section judo et disciplines associées, mais aussi de Jean-Pierre Epars, président général

de l'ACBB omnisports et de Marc Fusina, maire-adjoint chargé des sports, qui a remis la médaille de la ville de Boulogne-Billancourt à Romain et Kenny.

Dans un second temps, le maire Pierre-Christophe Baguet a tenu à féliciter les jeunes champions en personne pour leur parcours aux championnats du monde (Livèze champion du monde et Valadier-Picard, vice-champion du monde). Un moment chargé d'émotions, en présence de Jean-Luc Rougé, président de la Fédération Française de judo, de l'ancien judoka Roger Vachon, de Jean-Pierre Epars, président de l'ACBB omnisports, des familles, des partenaires et des amis du club.



© Bahi / ville de Boulogne-Billancourt



© ACBB judo



Rugby **10/10 !**

Avec dix victoires en dix journées, l'ACBB rugby a réalisé un départ canon dans son championnat de Fédérale 3. Les hommes d'Alexis Teytaut foncent vers les play-offs.



© Patrick Philippo - Club Photo Révélateur

Les chiffres de ce début de saison donnent le tournis. Dix victoires en dix journées, 37 essais marqués contre 19 encaissés, 4 bonus offensifs, 310 points inscrits pour 183 encaissés... Une première place au classement et un matelas confortable de 20 points pour la course aux play-offs sur Blois... Le début de saison 2019-2020 est à l'opposé de celui catastrophique de 2018-2019 et l'ACBB rugby a déjà (presque) les crampons en play-offs. Dernière victime, à Le Gallo le 8 décembre, le GTO (Gretz Tournan Ozoir), qui l'avait pourtant emporté à la dernière seconde en match de clôture du dernier exercice en mai 2019, a cédé (28-25) à l'issue d'un match rugueux. Cette fois, les Boulonnais sont donc restés sur leur dynamique de victoires avant d'affronter le RC Versailles (15 décembre) pour boucler cette phase de matchs aller et pouvoir souffler pendant la trêve des confiseurs. L'entraîneur principal Alexis Teytaut en convient : « C'est un super début de saison, dans la continuité de ce que nous avons réalisé lors de la deuxième moitié de la saison dernière. C'est le succès de tout un groupe, l'équipe première, la réserve et un staff réduit composé de Florent Bugeat, Jérôme Chautard et Andres Negre. Il faut bien sûr savourer mais attention, l'équilibre est toujours précaire. Alors avant de se projeter trop vite, il faut garder en tête que nous ne marchons pas sur nos adversaires et qu'il reste plus de matchs que nous n'en avons joués. » Si la volonté affichée est bien de proposer du beau jeu tout en étant dans la performance, l'équipe première ne dispose en réalité que d'une marge de manœuvre

réduite. « La poule est homogène, notre collectif est en phase d'apprentissage et nous ne sommes pas à l'abri de blessures. Mais il est vrai que si l'on est sérieux, nous verrons les play-offs. Les phases finales seront un bonus. »

Joie de vivre retrouvée

Salué par le Midi Olympique dans un article intitulé « L'âge de la maturité », la section rugby de l'ACBB est donc déjà dans l'obligation de revoir ses objectifs à la hausse en imaginant une montée potentielle en Fédérale 2. Parmi les clés de ce succès : Le Stade Le Gallo, désormais place forte du rugby en Fédérale 3, sa salle de

« Pas question de sortir le carnet de chèques pour recruter. Si montée il y a, ce sera avec ce groupe. » Jean-Baptiste Alnot, président

musculature, son club-house et une joie de vivre retrouvée mais aussi une restructuration sportive. « Nous avons conservé nos joueurs, organisé la montée des juniors dans l'équipe première pour construire une équipe locale qui s'appuie sur les forces vives boulonnaises. Lors de notre déplacement à Auxerre (victoire 27-21), la moitié de l'équipe était composée de joueurs formés chez nous », se réjouit le manager sportif Hervé Gachen. Pour le président Jean-Baptiste Alnot et son bureau, il s'agit de se poser dès maintenant

les bonnes questions : « *L'objectif cette saison était une qualification en phases finales. C'est désormais quasiment acquis, nous sommes invaincus. Mais nous sommes obligés d'envisager l'hypothèse d'une montée en Fédérale 2 qui, je le dis depuis longtemps, est le véritable niveau pour l'ACBB rugby. Les joueurs et le staff font le job sur le terrain, à nous de réunir les éléments suffisants pour monter avec sérénité.* » Recherche de sponsors bien sûr – le budget complémentaire entre la Fédérale 3 et la Fédérale 2 est estimé à 100 000 euros – mais pas seulement. « *Pas question de sortir le carnet de chèques pour recruter. Si montée il y a, ce sera avec ce groupe. Pour cela, staff et joueurs doivent aussi être en mesure de gérer de nouvelles contraintes, une implication plus forte avec un troisième entraînement dans la semaine par exemple. Ce dont je suis persuadé, c'est que l'équipe a le niveau pour monter à l'issue des play-offs.* » Le changement d'entraîneur principal au cours de la saison dernière a donc été payant. « *Alexis voit juste, manage bien son groupe. Quand le chef d'orchestre est là, la musique est juste.* »

Antoine Verniers



© Jean-Marc Dutertre



© Jean-Marc Dutertre

Football



En coupe de France, les filles se sont offert une qualification pour le 5^e tour de coupe de France, finale du Tour régional de la compétition, après leur victoire face à la redoutable équipe des Mureaux. Au 5^e tour, les Boulonnaises (R3) se sont inclinées non sans avoir fait trembler le Cosmopolitan Taverny (R1) qui l'a finalement emporté 3-2. Le foot féminin poursuit ainsi son chemin à l'image des U15 qui, après quatre journées et quatre victoires, occupaient la première place du classement de sa poule après avoir corrigé leur dauphine Trappes Etoile Sport (9-1). Cette victoire plaçait les billes parmi les 8 meilleures équipes d'Ile-de-France pour la Phase 2 de la LIPIDFF.

Lors de la 11^e journée de championnat de Nationale 3, l'ACBB football, lanterne rouge de sa poule, a dominé le Racing CF (2-1) pourtant 4^e grâce à des buts signés Abdoulaye Haidara et Junior Delgado. Une victoire, la deuxième de la saison, qui fait du bien aux hommes des Teddy Bertin (2 victoires, 4 nuls, 5 défaites).

Basket



Après 8 journées, l'équipe première masculine de l'ACBB basket ne comptait que deux victoires et dix points au compteur, synonymes d'une 6^e place au classement de sa poule de pré-nationale. En pré-régionale, l'équipe première féminine occupait la 9^e place de sa poule avec un bilan de sept défaites pour une victoire. Les équipes de jeunes U11, U13, U15, U17 et U20 poursuivent leur apprentissage de la compétition dans leurs différents championnats.

Handball

Le bonheur, tout simplement !

Après une série de neuf défaites en autant de journées de championnat de N1 Elite, l'équipe première de l'ACBB handball a vu, enfin, tous ses efforts récompensés avec deux victoires consécutives.

Le coach Olivier Le Bail n'est pas un perdreau de l'année. Il savait que cette première saison en N1 Elite serait rude pour l'ACBB hand. « *C'est comme si nous étions montés d'une division avec un budget qui n'a pas évolué. Il faut admettre cette situation, nous étions préparés à cela. Notre salut passera par le travail, la patience, la formation... Le temps jouera en notre faveur* », assurait Olivier après les trois premières défaites. Avec dix joueurs sur 18 formés au club, la moyenne d'âge la plus basse de la poule et un calendrier difficile pour débiter, le coach trouvait en effet de nombreux motifs de satisfaction : « *Mon groupe est investi, donne le meilleur. Il faut faire le dos rond, accepter d'être le petit parmi les grands et relever le défi. Le challenge est beau et je suis persuadé que nous allons finir par gagner des matchs.* »

Toujours à la recherche de son premier succès dans son championnat de N1, l'ACBB handball avait enfin renoué avec la victoire à la mi-octobre grâce à la coupe de France en allant s'imposer sur le terrain de Dreux (30-21). Jusqu'à ce 23 novembre, dans un Souriau rangé comme un seul homme derrière ses joueurs, et cette première victoire en championnat. Enfin ! Et une première, c'est toujours quelque chose. La première victoire de la saison en N1 Elite pour



© Jean-Pierre Maes - Club Photo Révélateur

l'ACBB handball n'échappe pas à la règle. Face à Rennes Paul-Bert (31-29), les Boulonnais sont allés chercher une récompense à la hauteur des efforts fournis. Une délivrance. « *Je suis ravi pour les joueurs qui donnent le maximum depuis le début du championnat. Ils ont montré une force de caractère et une solidité exceptionnelles* » appréciait d'ailleurs le coach Olivier Le Bail. Cette joie a été partagée en famille grâce à un public qui a parfaitement joué son rôle au cours d'un match très indécis (16-16 à la pause). « *Quel bonheur d'avoir partagé ces émotions avec les joueurs, le coach et le public* », soulignait le président Olivier Vallée. « *Cette victoire tant attendue nous fait un grand bien. Je tiens à féliciter le coach, les joueurs, le staff... Ils n'ont jamais baissé les bras, le travail et l'abnégation ont fini par payer.* » Un bonheur prolongé le week-end suivant avec le déplacement à Dreux – encore ! – pour affronter l'équipe de Vernouillet. Un petit goût de « *Reviens-y* » pour les Boulonnais qui ont donc récidivé en s'imposant d'un petit but (29-28). Le coach avait répété que « *le travail et l'exemplarité de ses joueurs finiraient par payer et que la roue finirait par tourner.* » Alors cette première victoire face à Rennes est-elle le déclic ? On retiendra que le capitaine Victor Marcet (10 buts) a su montrer la voie. Alors bien sûr, il ne faut pas s'enflammer – l'ACBB se déplaçait chez le leader Saint-Marcel Vernon HB le 14 décembre) – mais comptablement, avec 14 points, l'ACBB avait recollé au peloton formé de Pau (14 points), Rennes (16 points) et Amiens (17 points). De quoi nourrir quelques ambitions légitimes...



© Jean-Pierre Maes - Club Photo Révélateur

Volley-ball

Bon début de saison

Après sept journées en Nationale 2, l'équipe masculine de volley occupe la 4^e place de sa poule. En Nationale 3, les filles sont 6^e.



les fêtes de fin d'année l'esprit tranquille. Avec trois victoires en six matchs, les filles (7^e du classement) se déplaçaient quant à elles le 8 décembre à l'UGS Portes de l'Essonne VB (3^e) pour le compte de la 8^e journée (l'ACBB était exempt lors de la 1^{re} journée). Grâce à un précieux succès face à une équipe de tête (3-1), enchaînant deux victoires consécutives pour la première fois de la saison, les joueuses de Lida Krawscyk pointaient au 6^e rang du classement de leur poule F. De bon augure pour 2020. A.V.

Le début de saison a été idyllique. Quatre victoires lors des quatre premières journées : à Couchot face à Mulhouse (3-0) et le Grand Nancy VB (3-2) mais aussi en déplacement face au Strasbourg Université Club (3-1) et Asnières (3-0). Puis les hommes de François Focard ont été rappelés à l'ordre sèchement (deux fois 3-0) par le Maizières Metz AC puis le VC Cambrai, actuels pensionnaires du podium derrière le leader Reims Métropole Volley. Il fallait donc renouer avec la victoire lors de la 7^e journée pour éviter que le doute ne s'installe. En déplacement le 8 décembre à l'AL Caudry VB, enlisé en queue de classement, l'ACBB volley a repris le sens de la marche avec une victoire en trois sets (25-20, 25-21, 26-24). À la clé, une 4^e place au classement et de quoi passer



Hockey sur glace

La section a fêté Halloween



Il se passe toujours quelque chose au hockey sur glace. Depuis la rentrée, on retiendra trois événements majeurs : d'abord, le retour de la coupe de France à la patinoire de Boulogne-Billancourt avec une affiche francilienne ! En effet, les Tigres de l'ACBB ont accueilli Evry-Viry pour un défi de taille pour les joueurs boulonnais, pensionnaires de la Division 3, face à un adversaire évoluant au niveau supérieur (Division 2). Défaite sans surprise dans ce 32^e de finale (0-11) mais du spectacle pour les 250 spectateurs présents dans l'enceinte, parmi lesquels les U7-U9 venus les soutenir pour cette Coupe.

Autre fait marquant, la section a organisé la première édition de son tournoi d'Halloween destiné aux jeunes joueurs U9 venus d'un peu partout d'Île-de-France et même de Tours et de Rouen. Une poule citrouille, une poule sorcière, de drôles d'arbitres et d'accompagnateurs, des toiles d'araignées, des monstres et des citrouilles... Mais du jeu et de la bonne humeur pour cette compétition sans

classement proposée à la patinoire.

Enfin, le 17 décembre, la section a célébré le 60^e anniversaire de la 1^{re} victoire de l'ACBB Hockey sur glace en coupe Spengler, prestigieux trophée européen. Lors de cette soirée, joueurs de l'époque, élus municipaux, élus de la fédération et dirigeants de l'ACBB omnisports ont pu se retrouver. A.V.



Franck Andersen,

« Écouter ses sensations favorise la réussite »

Stress les semaines précédant une échéance, montée d'angoisse au moment du départ, blessures à répétition... Le sportif traverse des zones de turbulences qu'il doit apprendre à déjouer. Associée à la sophrologie, la régulation émotionnelle apparaît comme une solution. Au même titre qu'il travaille technique et physique, le sportif doit préparer son mental pour franchir des paliers.



Le Mag : *Quel est le champ d'action du préparateur mental ?*

Franck Andersen : Déjà, il faut démystifier l'appellation préparateur mental. C'est un pédagogue qui dispose d'une mallette à outils parmi lesquels on trouvera PNL, hypnose, sophrologie, régulation émotionnelle... Avec la sophrologie, technique psychocorporelle, on peut gagner en influx nerveux, en force musculaire ou en souplesse. Avec la régulation émotionnelle, technique qui s'appuie sur un protocole verbal, on travaille sur les émotions pour, en une à deux séances, déjouer phobies, peurs, stress et anxiété. Une approche pointue et pointilleuse, qui échoue rarement.

Le Mag : *Comment intervient le praticien pour accompagner un sportif ?*

F.A. : Il faut tout d'abord définir clairement l'objectif car il n'est

pas forcément le même pour le sportif, pour son entraîneur ou son président. Le préparateur mental, à l'instar du préparateur physique, suit une feuille de route avec une échéance précise. C'est un travail sur le long terme à quatre ou six mains.

Le Mag : *Quelle part l'approche mentale occupe-t-elle dans la préparation d'un sportif ?*

F.A. : Elle est énorme. Avec la sophrologie, on peut améliorer sa technique en travaillant des phases motrices au ralenti en état sophro-liminal. On imprime la pellicule à toute petite vitesse et le jour de la compétition on la repasse à la bonne vitesse. J'aime utiliser l'analogie de l'ordinateur : le hard, c'est la machine physique... La préparation mentale travaille le soft. L'un ne va pas sans l'autre.

Le Mag : *Ces techniques fonctionnent-elles en groupe ?*

F.A. : C'est la même approche. En sport-co, on va travailler la cohésion sportive. On est tous dans le même bain, on est un. En état sophro-liminal, on nous dit les choses autrement, dans un état autrement.

Le Mag : *Plus ponctuellement, comment appréhender une montée d'angoisse avant une compétition ?*

F.A. : Si l'on a travaillé toute l'année via la régulation

émotionnelle, le phénomène sera moins présent, moins puissant. Mais le Jour J, lorsque surgit une problématique identifiée et non réglée, on peut avoir travaillé sur la création d'un « signe signal ». Quand on fait un geste précis, alors la difficulté s'arrête. Ça la court-circuite... Ce n'est pas un rituel mais une réponse réelle et instantanée. La plus-value de la régulation émotionnelle, c'est qu'elle ne recouvre pas le problème, elle ne le déplace pas, elle le règle.

Le Mag : *Ces techniques sont-elles réservées aux athlètes élite ?*

F.A. : Non, elles sont destinées à ceux qui veulent faire mieux. Elles sont nécessaires aussi en prévention de la blessure. Chacun doit apprendre à être à l'écoute de ses sensations pour mieux récupérer, se donner du bien. Car la récupération, c'est aussi une récupération d'infos nerveuses. Dix minutes, allongé à l'écoute de ses sensations, de ses tensions... Cela permet de défatiguer. On récupère alors des informations psychomotrices qui seront bénéfiques lors de la séance suivante. Il ne faut pas juger ce que l'on ressent, mais le rediriger vers le bon côté des choses. On est dans le psycho-corporel.

Propos recueillis par Jérôme Kornprobst

**AC
BB**

ATHLETIC CLUB BOULOGNE-BILLANCOURT

Toute l'actualité
du plus grand club omnisports français
est sur
www.acbb.fr
Facebook : @acbbomnisports

ACBB
33 SECTIONS SPORTIVES
12 000 ADHÉRENTS

**AC
BB**
BOULOGNE
BILLANCOURT

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ ACBB
SUR LA **PAGE OFFICIELLE**
DE L'ACBB
FACEBOOK :
@ACBBOMNISPORTS

#ACBB
#BOULBI
#EXCELLENCE
#FORMATION
#SPORTPOURTOUS
#31MEDAILLESOLYMPIQUES



ET TOUJOURS TOUTE L'ACTU
DU PLUS GRAND CLUB OMNISPORTS FRANÇAIS SUR
WWW.ACBB.FR