

AC
BB
BOULOGNE
BILLANCOURT

LE **mag**

n° 354 → décembre 2020 → 2,50 €

magazine trimestriel de l'Athlétic Club de Boulogne-Billancourt, club omnisports



Anastasia Ponomareva

La belle
histoire



33 SECTIONS SPORTIVES
13 000 ADHÉRENTS



CLUB / INSTALLATIONS / SECTIONS
ACTUALITÉ / RÉSULTATS / REPORTAGES...

TOUTE L'ACTUALITÉ
DU PLUS GRAND CLUB OMNISPORTS FRANÇAIS
EST SUR

WWW.ACBB.FR

édito

Tenir bon

Avec ce deuxième confinement, les 33 sections de l'ACBB ont encore rencontré de grandes difficultés de fonctionnement.

Les 13 000 adhérents dont vous faites sans doute partie ont dû quant à eux mettre leur pratique

entre parenthèses. Et même si

les plus jeunes ont pu reprendre

le chemin des gymnases et

que les adultes pratiquant une

activité en extérieur ont renoué

avec leur discipline selon un

protocole strict, tout cela reste

encore très fragile. Restons

vigilants pendant la période

des fêtes, que je vous souhaite

joyeuses, pour envisager une

année 2021 résolument sportive.

Tenons le cap pour sortir pour

de bon de cette crise sanitaire.

Il en va de la santé publique.

Jean-Pierre Epars

Président général

sommaire

du n° 354



14 EUROPE



30 RUGBY



32 EXPLOIT

ACTU

04 Les news de l'ACBB en bref

ENTRETIEN

06 Jean-Pierre Epars, président général
« Faire bloc tous ensemble »

DANSE SPORTIVE

08 Anastasia Ponomareva
La belle histoire

SWIMRUN

12 Bananas Team
Les patrons!

EUROPE

14 **ACBB : un rayonnement continental**
Judo : Triple bronze européen
Aviron : Les Jeux en ligne de mire
Athlétisme : Charaf Mouelhi,
une deuxième jeunesse
Basket : Top 16 européen, opération
séduction pour les Mets 92

MANAGEMENT

28 **Quel management**
pour maintenir les joueurs dans le
coup?

RUGBY

30 Rugby à cinq
L'autre rugby

EXPLOIT

32 8000 € et un record
Alex Duthoit, rameur solidaire

AVENTURE

34 Vendée globe



10, rue Liot, 92100 Boulogne-Billancourt · Tél. : 01 41 10 25 30
Mail rédaction : acbbmag@acbb.fr · Président : Jean-Pierre Epars
Directeur de la publication : Julio Arqueros · Rédacteur en chef : Jérôme Kornprobst 0617180457 · Conception et maquette : Oxygène, Frédéric Nollet - Impression : Exaprint · Ont collaboré à ce numéro : Quentin Belli, Hadrien Blin, Valérie Delafosse, Frédéric King, Antoine Verniers.
Crédit photo couverture : JJGueudry-Photographe. Crédits photo : Jérôme Kornprobst, sauf mentions.

Stages & diplômes



Pendant les vacances de Toussaint, juste avant le deuxième confinement et avant un retour masqué à l'école, les nageuses et nageurs du groupe Jeunes de la section natation ont eu le temps de prendre du bon temps ! À l'occasion d'une semaine (écourtée) de stage organisé entre la piscine de Boulogne-Billancourt et le bassin olympique de Châtillon, ils ont pris part à un programme chargé : deux entraînements quotidiens – deux sessions de 2 heures, matin et après-midi, avec de nombreux kilomètres nagés – mais aussi préparation physique et mentale, sports collectifs, jeux en tous genres et... crêpes pour tout le monde ! Encadré notamment par Charlotte Favier, le stage a dû être interrompu pour cause de retour au confinement.

Studieux eux aussi, Léo Chalendar, du groupe Honneurs et Capucine Corbeels, ancienne nageuse de longue date du pôle compétition actuellement en groupe Adultes (groupe plus compatible avec son parcours d'étudiante), ont tous les deux validé leur PSE 1 : Prévention et Secours en Equipe de niveau 1.

Les Tigres s'amuse

Comme annoncé, la section hockey sur glace a organisé son HocktoberCup dimanche 25 octobre. Les dirigeants de la section avaient en effet lancé l'idée quelques jours auparavant : l'organisation de l'HocktoberCup pour les jeunes Tigres des catégories U11 et U13. Pari tenu avec un format de 3 contre 3, donnant lieu à des matchs serrés et intenses dans une ambiance fun.

Les vainqueurs du jour sont les Gris en U11 et les Jaunes en U13.



Enfin !

Avec les premières vacances scolaires de la Toussaint, les jeunes de l'école de judo ont enfin pu participer à leur premier stage de la saison. Et que cela fait du bien, dans cette drôle de saison, de pouvoir se retrouver pour un stage de judo. C'était le cas pour les jeunes judokas de l'école de judo de l'ACBB. Échauffement en extérieur pour débiter, en petits groupes dans le respect des consignes sanitaires et sous l'œil vigilant des coaches, puis direction le dojo. Exercices, combats et... surprise : les jeunes ont eu le bonheur de partager un moment privilégié – et même de « combattre » – avec deux juniors du club : Louis Corruble et Kenny Livèze, champion du monde cadets 2019. C'est ça le bonheur !



7 médailles !

Les jeunes patineurs et patineuses ont participé à la première étape du Tournoi de France à Romorantin et l'on peut dire que la saison a bien démarré avant d'être à nouveau stoppée pour cause de Covid-19. Pour les jeunes de la section sports de glace, le rendez-vous était fixé à la patinoire de Romorantin les 10 et 11 octobre derniers, pour participer à la première étape du Tournoi de France. Sur douze engagés – dix filles pour deux garçons – la section est revenue du Loir-et-Cher avec un joli doublé en minimes N2 pour Aure Wehmeyer et Eva Oliveira (photo) et un total de sept médailles ! Du bronze pour Amandine Rougé (Juniors N1) ; de l'argent pour Axel Désirat (Juniors N2), Eva Oliveira (minimes N2), Anne-Sophie Heutebis et Constant Alizon (Avenirs N2) ; de l'or enfin pour Marion Paitier (novices N2) et Aure Wehmeyer (minimes N2). En minimes N2, Faustine Brighelli et Isabella Nardoni sont respectivement 4^e et 16^e. En novices N1, Léna Helt et Daphné Meuric se sont classées 4^e et 7^e.



Le billet d'Ambre

« Les mains guident/guide »

1^{re} partie

Durant toute la pratique de « massage », laissez la respiration se déposer dans votre ventre et devenir vaste.

· Frottez le dos de votre main (du poignet jusqu'au bout des doigts). 16 fois puis faites l'autre main.

Symboles de l'action, du « faire » parfois sans ressenti, occuper ses mains nous fait prendre corps. Redécouvrons-les autrement.

· Frottez l'intérieur de votre bras jusqu'à l'épaule puis l'extérieur jusqu'au poignet. 16 fois chaque bras.

Assis confortablement, déposez-vous dans le calme.

· Posez vos paumes sur le front, descendez jusqu'au menton, prolongez de chaque côté de votre visage jusqu'à la nuque, passez par vos oreilles, vos tempes et revenez sur le front. 16 fois. Tapotez votre cuir chevelu 40 fois.

Les yeux fermés, accueillez un sourire que vous laisserez grandir en vous.

(Je vous conseille de garder les yeux fermés pendant toute la pratique pour exacerber les sensations)

· Frottez les ailes du nez avec le dos des pouces ou des index, puis le bout du nez avec la paume de la main. 40 fois chaque étape.

Pliez les majeurs, les index, puis les annulaires et les auriculaires. Doucement, étendez-les tous à la fois. Accueillez vos mains.

· Frottez de l'épaule à la cuisse opposée avec la paume de main puis remontez par cette même diagonale. 16 fois puis l'autre côté.

Pliez les pouces et étendez-les. Lentement, faites-leur décrire des cercles de tailles différentes. Arrêtez, accueillez vos mains.

· Frottez en interne la jambe de la cuisse à la cheville en descendant et en remontant. 16 fois chaque côté.

Étirez les doigts, les paumes, laissez grandir la sensation au-delà des contours.

· Massez vos genoux en tournant de l'intérieur vers l'extérieur 16 fois puis en sens inverse 16 fois.

Relâchez, accueillez vos mains.

Maintenant, formez deux poings (attention aux ongles) et serrez, serrez aussi fort que vous le pouvez. Ressentez la puissance, la chaleur, les tremblements éventuels. Desserrez, accueillez vos mains.

Hébergez de nouveau un sourire intérieur et laissez-le grandir en vous.

Champion !

Malgré une activité au ralenti pour cause de confinement, la section tennis de table reste sous le feu de l'actualité en comptant un nouveau champion national dans ses rangs. Padazak Tanviriyavechakul a en effet été sacré champion de Thaïlande en simple messieurs. Une excellente nouvelle pour le pensionnaire du centre de formation de tennis de table de l'ACBB-Paris, toujours en quête du précieux sésame olympique pour Tokyo 2021.



© Jean-Marc Dutertre

Élu

Cédric Daclinat, 39 ans, troisième ligne aile de formation mais pilier de l'ACBB rugby, vient d'être élu au Comité Départemental de Rugby (CD92).

Après avoir débuté à l'école de rugby d'Argenteuil, Cédric a évolué en cadets et juniors au Racing Club de France.

En 1999, il débarque à l'ACBB rugby pour jouer dans la catégorie des -21 ans (à l'époque) puis en équipe seniors. Aujourd'hui, il évolue en équipe 3 où il côtoie des anciens joueurs comme lui et bon nombre d'anciens juniors qu'il a contribué à former.

Depuis 12 ans, Cédric cumule les fonctions de responsable administratif de la section rugby et d'entraîneur au sein de l'école de rugby. Artisan de la labellisation de la formation et garant du bon fonctionnement du club, il est incontournable à la section.

Très impliqué, il contribue à l'organisation et au bon déroulement des compétitions jeunes dans le département et c'est tout naturellement qu'il a accepté de continuer d'œuvrer pour le comité départemental des Hauts-de-Seine en tant qu'élu.



Défis

En cette période de confinement, les réseaux sociaux permettent aux sections de conserver le lien avec leurs adhérents. À la natation, des défis sont lancés comme celui de réaliser des pâtisseries aux couleurs ACBB natation.

Vainqueurs toutes catégories confondues :

Joséphine (Pass'Sports de l'eau) et Clément (Avenirs) Chokier, avec leur piscine bleue et orange.

Vainqueurs par catégories :

- École de natation : Zaïd Rejeb
- Pass'Sports : Joséphine Chokier
- Avenirs : Clément Chokier
- Jeunes : Léo Verevichev
- Espoirs/ Challenges : Nine Loubeyre-Molinari et Cassandra Rémy (gâteau en équipe)
- Adultes : Stéphanie Guibouste

Jean-Pierre Epars, président général

« Faire bloc tous

La crise sanitaire a bouleversé la fin de saison dernière tout comme le début de la saison 2020. Malgré de nombreuses incertitudes, Jean-Pierre Epars compte sur les valeurs associatives du club pour franchir ce cap délicat dans un esprit solidaire.



Le Mag : *La crise sanitaire et les deux confinements successifs perturbent grandement le fonctionnement du club. Comment avez-vous géré toutes ces difficultés ?*

Jean-Pierre Epars : Dans un premier temps, il faut avoir conscience que nous sommes dans l'obligation de respecter les directives nationales. Dans un deuxième temps, l'ensemble de l'activité du club est aussi lié aux décisions municipales, notamment en ce qui concerne l'utilisation des installations. Dans ce domaine, il faut avoir conscience que la municipalité prend les décisions qui s'imposent pour préserver la santé de tous. Enfin, durant cette crise, les dirigeants bénévoles de l'ACBB ont souhaité préserver

les salariés de l'association – environ 150 personnes – au moins jusqu'à la fin de mois de décembre. Dans cet esprit, en 2020, tous les salariés de l'ACBB ont pu conserver 100 % de leur rémunération. C'était important pour eux bien sûr mais aussi pour nous. L'objectif est de conserver toutes celles et ceux qui font l'essence de l'ACBB : un club de sport. Dès la reprise, ils seront prêts et disponibles. Il est vrai que si la saison 2021 devait être stoppée définitivement, nous pourrions être amenés à revoir cette position solidaire.

Le Mag : *Concernant les adhérents de l'association, quelles ont été les mesures mises en place ?*

J-P.E : Même si la réalité nous montre que nos adhérents sont compréhensifs, nous avons bien conscience de leur frustration et nous la partageons. À l'issue de la première vague, nous avons proposé une remise de 10 % sur toutes les réinscriptions. Depuis la rentrée, certaines sections n'ont même pas pu reprendre leur activité. C'est la raison pour laquelle le Comité Directeur a décidé d'étudier les conditions d'un remboursement au prorata des adhésions annuelles en fonction de la durée de la suspension sanitaire et de l'arrêt total ou partiel des activités.

Nous ne manquerons pas de communiquer les modalités aux adhérents (calcul au prorata hors frais de structure et de gestion) dès sa mise en œuvre. Ce calcul pourra intervenir à l'issue des périodes de restrictions d'activités et de circulation. Les informations seront communiquées directement par les sections.

« La politique de l'ACBB omnisports est clairement axée autour de la solidarité entre les sections. »

ensemble »

Le Mag : *Cette situation peut fragiliser certaines sections plus que d'autres ?*

J-P.E : C'est tout l'intérêt de notre système associatif. La politique de l'ACBB omnisports est clairement axée autour de la solidarité entre les sections. Nous sommes tous dans la panade, chaque section en difficulté devra être accompagnée spécifiquement. Pour l'instant, nous faisons bloc tous ensemble. Par la suite, nous prendrons des décisions au cas par cas.

Le Mag : *Cette solidarité associative et le soutien de la ville de Boulogne-Billancourt permettront donc de surmonter cette crise plus facilement ?*

J-P.E : La ville de Boulogne est un indéfectible soutien pour le club. Il faut mesurer notre chance de pouvoir compter sur notre principal partenaire là où des sponsors privés seraient tentés de se désengager. Avec les équipes de notre maire Pierre-Christophe Baguet, notamment avec la commission des finances, il a été décidé de maintenir la subvention municipale au premier semestre. Au deuxième semestre, il sera temps d'ajuster cette subvention en fonction de la réalité. Là encore, nous faisons d'abord face ensemble. Il sera temps ensuite d'aller dans le détail.

Le Mag : *En 2020, année électorale, les assemblées générales n'ont pas pu se tenir. Quelles conséquences ?*

J-P.E : Le mandat initial de quatre années bascule automatiquement sur cinq. Le suivant ne sera que de trois ans pour nous conduire jusqu'à Paris 2024, nos statuts prévoyant des élections lors des

années olympiques. Organiser 33 assemblées générales était impossible.

Le Mag : *Et les élections générales, pour les élus de l'omnisports, sont dans le même cas ?*

J-P.E : Exactement, avec un nouveau bureau et un nouveau président général élus en janvier 2022. Mais une assemblée générale omnisports devrait bien avoir lieu en mars 2021 afin de présenter les comptes. Ça nous laisse éventuellement une année pour trouver des candidats pour prendre la suite de ma présidence. J'assume cette charge avec plaisir mais la logique voudrait que je passe la main...

Le Mag : *Côté sportif, la période a tout de même permis de suivre les athlètes de haut niveau notamment en judo ?*

J-P.E : Oui et cela fait du bien. Même en pleine crise, au cœur d'une morosité ambiante, l'ACBB est là, au plus haut niveau. Il faut partager ces bons moments et féliciter les athlètes. Les médailles européennes des judokas (Romain Valadier-Picard, Sarah-Léonie Cysique et Charline Van Snick) mais aussi les courses d'aviron dans le cadre des championnats d'Europe.

Ces athlètes se préparent aux Jeux dans des conditions difficiles. Il faut noter la difficulté de se préparer pour l'événement planétaire du sport amateur sans même savoir si les Jeux auront vraiment lieu à Tokyo. Il faut maintenir la pression, s'entraîner et être prêt... Tout cela en veillant à ce que tous ces jeunes ne prennent aucun risque pour leur santé. Car la priorité reste bien la santé de tous.

Le Mag : *Ces dernières semaines, les amateurs de basket ont pu vibrer pour les Metropolitans 92, l'équipe pro de Boulogne-Levallois. Comment placer cette formation dans la grande famille ACBB ?*

J-P.E : Cette équipe pro, c'est un formidable signal pour le mouvement sportif bouloonnais avec, en ligne de mire, la construction du futur Palais des sports, qui permettra aussi d'accueillir d'autres activités que le basket pro. L'équipe des Mets 92, qui réalise un bon parcours en EuroCup et qui occupe le haut du tableau de Jeep Elite, est une belle locomotive... Franchement, c'est super. D'autant que la création du centre de formation peut constituer une nouvelle motivation pour quelques gamins de la section basket. C'est fabuleux.

Le Mag : *Le 6 décembre dernier, Alexandre Duthoit a accompli un bel exploit en bouclant un Ramathon en 3h36'27 et surtout, en récoltant près de 8 000 € au profit du Téléthon. Un commentaire ?*

J-P.E : Forcément, de chaleureuses félicitations pour Alexandre, athlète handisport de la section aviron. Cette performance solidaire rappelle ce pour quoi nous faisons du sport. On veut gagner bien sûr, établir des records... Mais le sport est fait pour être partagé. Un bel état d'esprit que nous devons garder en mémoire pour bien négocier 2021.



Compétition

Anastasia Ponomareva
et Samuel Texier lors du
championnat de France de
danse sportive le 10 octobre
2020 à Bourg-en-Bresse.

Anastasia Ponomareva

La belle histoire

Recrutée au sein de la section pour enseigner les disciplines de danse sportive, Anastasia Ponomareva a décroché la médaille de bronze aux derniers championnats de France avec son partenaire Samuel Texier. Une sacrée belle histoire.

Photos : © JJGueudry-Photographe



© J. Geudry-Photographie

Dernière née à l'ACBB, la section danse sportive a lancé depuis la rentrée dernière un cours aux destinés enfants. « Une demande qui émanait des parents », justifiait alors la présidente Laure Dallabona. Pour cette opération séduction, la section a aussi recruté une nouvelle enseignante : Anastasia Ponomareva, 23 ans. Pour cette jeune Russe qui a grandi à Iekaterinbourg dans la région de l'Oural, la danse fait partie intégrante de sa vie. « J'ai dansé toute ma vie »,

sourit Nastia dans un français bien maîtrisé. « Je suis issue d'une famille dansante. Mon frère pratiquait, mes parents m'ont emmenée dans une école de danse... Je n'avais pas le choix ! » (rires). Et si dans notre esprit, la danse russe est instinctivement associée à la danse classique et au Bolchoï, c'est bien en danse sportive qu'Anastasia Ponomareva a débuté. « C'est une discipline très populaire en Russie. La danse sportive pratiquée à haut niveau nécessite toutefois beaucoup de préparation. Dans ce cadre, j'ai aussi pratiqué la

danse classique pour gagner en tonicité. » Depuis l'âge de cinq ans, Anastasia foule donc les parquets, virevoltant de valse en tangos en compétition. « La danse sportive compte deux programmes : les danses standards – valse lente, tango, valse viennoise, Fox Trot et Quick Step – et les latines. Celle que je préfère, c'est le tango pour les émotions qu'elle procure. » Après huit années d'une passion sans limite, la jeune Anastasia – alors âgée de 13 ans – ouvre une parenthèse studieuse : « Mes parents préféraient que je sois focus sur mes études et pas sur la danse. Mais à 19 ans, j'ai décidé de renouer avec la danse car je ne me voyais pas vivre comme les gens normaux... Sans danse ! » Une décision qui va faire basculer sa vie.

Jolie rencontre

Sans partenaire et sans trop y croire, Anastasia poste alors une annonce sur le site officiel international de danse en indiquant son niveau : « Danseuse russe cherche partenaire de danse... » Résultat ? Anastasia sourit, toujours incroyablement : « Alors j'ai reçu un petit message de Samuel, français, danseur... Je me suis dit : pourquoi pas ? Je suis jeune, j'ai 19 ans, je n'ai rien à perdre. »



« Je veux transmettre ce que j'ai dans mon cœur. »

La jeune aventurière saute alors dans un avion pour effectuer une semaine d'essai en France, du côté de Bourg-en-Bresse.

« J'ai rencontré Samuel, ses professeurs de danse, on a regardé comment ça se passait... Puis je suis repartie en Russie pour réfléchir... Et j'ai décidé de tenter l'aventure! »

Samuel, c'est Samuel Texier – même âge qu'Anastasia – passionnée de danse depuis l'âge de 6 ans. « Je dansais dans ma chambre... Après quelques expériences en danse loisirs mêlant différents genres comme hip-hop ou tecktonik, j'ai débuté la danse sportive. J'avais 11 ans et deux ans plus tard, je décidais de devenir danseur professionnel. » Un choix qui impose au jeune garçon issu d'un milieu modeste de financer lui-même son rêve. « Je travaillais sur des chantiers durant la journée et je prenais des cours de danse le soir. Ouvrier-danseur, c'est tout un concept », plaisante aujourd'hui Samuel. Quatre années plus tard, alors qu'il donne désormais lui-même des cours, Samuel se retrouve sans partenaire. Il a alors 18 ans. « Je dansais tout seul alors j'ai fini par poster des messages sur le site dédié à la danse sportive en Russie. Quand Anastasia m'a répondu, j'ai cru à un fake! » (rires).

Il est vrai que la probabilité pour que Samuel – Français vivant en Bresse dans un village de 500 âmes – et Anastasia – Russe vivant dans une ville d'1,5 million d'habitants – se rencontrent était particulièrement faible... Malgré la barrière de la langue et les différences culturelles, les deux danseurs ne tardent pas à briser la glace. « Dans la pratique de notre art, on se met rapidement à nu », confesse Samuel. Pour Anastasia, « quand on se met à danser, on ouvre son cœur. Ça facilite bien des choses. »

De cette passion commune est née une relation fusionnelle.

Professeure et médaillée

Après trois années, le couple de danseurs – qui a quitté la Bresse pour franchir un nouveau cap à Paris – a vu son travail récompensé par une belle médaille de bronze aux derniers championnats de France de danse sportive (en danses standards). « Ça m'a fait très plaisir d'être sur le podium mais je ne suis pas très surprise car je pense que c'est notre place », juge Anastasia. « Mais entendre l'hymne français, même si ce n'est pas le mien, récompense tout ce que tu as fait pendant trois ans. Cela prouve que l'on a fait du bon travail, que l'on ne s'est pas trompé. » Samuel complète : « J'avais foi en elle. Et même si le résultat n'est pas une fin en soi, quand je repense à mes années sur les chantiers à rêver de danse... Une médaille aux championnats de France, c'est quelque chose. »

Devenue professeure de danse sportive à l'ACBB, Anastasia a hâte de retrouver ses groupes sitôt le confinement terminé. « J'étais heureuse de rencontrer tout le monde, les groupes adultes sont complets. Pour les enfants, c'est le début et la période est un peu difficile. Mais j'ai beaucoup à donner. Je veux transmettre aux petits, enseigner ce que j'ai dans ma tête, dans mon corps, dans mon cœur. Quand on danse, c'est une sensation, un sentiment qui nous dépasse. Je veux être dans le partage de cette passion, de cet art. » Et Samuel de ponctuer : « Nastia est simplement une professeure extraordinaire. »

Jérôme Kornprobst



Anastasia Ponomareva

23 ans
1,75 m – 59 kg
Nationalité : Russe
Licenciée à la Fédération française de danse (FFD)
Professeure de danse sportive à l'ACBB
Danse préférée : le tango

Samuel Texier

23 ans
1,90 m – 80 kg
Nationalité : Française
Danse préférée : la valse

Objectif

Remporter le championnat de France
Intégrer le Top 50 mondial

Les Nations dominantes en danse sportive

Russie (domine largement) – Lituanie – Estonie – Italie – Allemagne – Emergence de la Chine

« La danse, une sensation qui nous dépasse. »

ACBB danse sportive

Apprentissage et perfectionnement, la section propose rock, valse, tango, samba, chacha, rumba et tango argentin pour les danses de salon en couple.

Le cours enfants et adolescents est destiné à leur faire découvrir les danses standard (valse viennoise, anglaise, tango, slow-fox et Quick Step) ainsi que les danses latines (chacha, rumba, samba, paso doble et jive). La reprise des cours enfants est prévue le 5 janvier avec un horaire aménagé (18h30-19h30) en raison du couvre-feu.

Infos sur www.acbbdancesportive.com



« Recoller au Top 3, ça rebooste ! »

© Yan-Gaëtan Olivo

Bananas Team

Les patrons !

Le swimrun est une discipline en binômes alternant course à pied et natation. Et à la fin, c'est la Bananas Team qui gagne.

Après une éclatante victoire lors de l'étape d'Embrun du Swimrunman en 2019 (lire Le Mag n° 349), Agnès Rozenberg et Benjamin Soulié avaient validé leur ticket pour la finale mondiale 2020 de la discipline, le fameux Ötillö organisé en Suède.

La bonne nouvelle était tombée après une jolie 7^e place décrochée par la Bananas Team lors de la World Serie Malte de l'Ötillö en décembre 2019. Le binôme avait eu la confirmation de sa qualification pour la finale mondiale : 65km de course à pied pour 9,5km de natation ; 24 sections de course à pied (près de 20km pour la plus longue) entrecoupées de 23 sections de natation dont la plus longue de 1750 mètres. Le tout dans les eaux capricieuses et froides bordant les îles suédoises. Une 5^e participation pour Benjamin,

la première pour Agnès. Le rêve ultime pour les adeptes de la discipline. Et puis il a fallu digérer l'annonce de l'annulation de cette finale pour cause de Covid-19...

Le dernier rendez-vous de 2020 était donc fixé à Annecy pour la dernière étape de la Gravity Race, référence majeure en France : une victoire pour boucler l'année en apothéose... qui laisse aussi toutefois quelques regrets de rater le rendez-vous suédois.

Erreur de parcours

Le 10 octobre à Annecy, deux équipes de l'ACBB triathlon étaient alignées au départ pour affronter les 32,5 km de course à pied et 11,3 km de natation (10 transitions) entre lac et montagne : la

Bananas Team et les Triturus de Guillaume Bous et Claire Desdoit.

Avec un départ donné à 7h, la nuit enveloppe encore le lac d'Annecy : concentration chez Agnès et Benjamin, décontraction chez Claire et Guillaume... À chacun sa façon d'appréhender l'événement. « *J'avais pris par erreur mon ancienne combinaison... pleine de trous. Dans une eau annoncée à 15°, j'étais un peu inquiète* », raconte Agnès Rozenberg.

Avec une première section natation à la lueur de la bouée lumineuse du canoë ouvreuse, Benjamin assure l'orientation, comme à son habitude. Le binôme avale les 2 500 mètres de natation en 44 minutes. « *À la sortie de l'eau, je tremblais de tout mon corps. Ce sera le cas sur toutes les sections natation. Mes jambes se tétanisaient autour du pull-boy, je ne sentais plus ni mes doigts ni mes orteils.* » Rapidement pointée en 3^e position, la Bananas Team, pourtant expérimentée, va commettre une erreur de taille : « *Nous avons emprunté le mauvais parcours, soit une boucle de 3,3 km et 200 m de dénivelé positif en plus...* » Le duo dégringole alors à la 15^e place. « *J'ai pris*

source de douleurs pour Agnès : « *une montée interminable, une descente encore plus difficile que la montée... Mes cuisses étaient contractées, mes mollets en béton.* »

Les Triturus sur le podium

Pour Agnès, l'exigence du parcours combinée à la fatigue commence à générer un peu de peur : « *Les pierres glissaient, la boue limitait mes appuis. Ben était obligé de m'attendre.* » Mais au sortir de ce piège et de la dernière section natation (600 m), le binôme a enfin repris la tête : « *Je n'y croyais pas. C'est mon incroyable coéquipier qui les a tous doublés pendant que je m'extasiais sur la beauté du site.* » Après 8h52 d'efforts, la Bananas Team s'impose à nouveau dans une épreuve majeure du circuit référence de la Gravity.

« *J'étais lessivée mais tellement heureuse. Ben, mon binôme, est incroyable.* »

De leur côté, les Triturus n'ont rien lâché non plus et franchissent la ligne 32 minutes plus tard en 3^e position (9h24'53). Encore deux binômes ACBB triathlon sur un podium majeur de swimrun ! Seul regret, cette Gravity a peut-être clôturé la très belle aventure de la Bananas Team dans sa quête de finale Ötillö : « *Il sera impossible pour Ben d'être présent à la finale d'Ötillö 2021. Je rêve toujours de participer à cette course mythique mais mes chances s'amenuisent sans mon excellent binôme.* »

Jérôme Kornprobst



©Van-Gaëtan Olivo

un bon coup au moral, persuadée que les espoirs de podium s'étaient définitivement envolés. Ben, lui, restait de glace. Le mot d'ordre : ne rien lâcher. » D'autant que la course est encore longue. Le parcours rude en course à pied – la plus longue portion très accidentée de 15 km et 1 000 m de D+ – et une très longue section natation (3 km pour 2,8 km annoncés) vont finalement faire le jeu des Bananas. « *À l'issue de cette difficile natation, nous avons recollé au Top 3... Ça rebooste!* »

Mais pas de Triturus à l'horizon... Claire Desdoit et Guillaume Bous ont pourtant été pointés en tête pendant un moment. « *Mais ils se sont égarés eux aussi.* »

L'ascension du Mont Verrier – 9 km pour 9 000 m de D+ – tout comme sa descente, constituera une

Et de 2!

Après sa victoire à Embrun (Swimrunman), la Bananas Team s'est donc imposée à Annecy (Gravity Race).

« **Mes cuisses étaient contractées, mes mollets en béton.** »

ACBB

un rayonnement



continental

Alors que la crise sanitaire a enrayé la pratique sportive en France, les athlètes et équipes de haut niveau de l'ACBB ont étendu leur terrain de jeu à toute l'Europe.



Judo

Triple bronze

En juniors et en seniors, l'ACBB judo comptait quatre représentants aux championnats d'Europe. Bilan : trois médailles !

Trois médailles européennes, ce n'est pas rien. D'autant que si Kenny Livèze (5^e) n'avait pas dû combattre toute la journée avec une blessure au genou, il y a fort à parier que lui aussi serait monté sur le podium juniors dans sa catégorie des moins de 100kg.

Battu par le Roumain Eduard Serban dans la finale pour le bronze, le champion du monde cadets a fait preuve de beaucoup de courage en serrant les dents tout au long de la journée. Avant lui, Romain Valadier-Picard (-60kg) avait réussi un parcours presque sans faute à Poreč (Croatie)... Presque. Battu à l'expérience par le numéro 1 mondial – le Turc Salih Yildiz – pour un bout d'épaule posé au sol en début de combat (waza-ari), RVP a su se remobiliser très vite pour le repêchage avant d'aller arracher le bronze au Russe

Abu-Muslim Parchiev (6^e mondial) sur une magnifique clé de bras. « Romain a bluffé les observateurs par son style offensif et étouffant, ne laissant aucune possibilité à ses adversaires de pouvoir s'exprimer ! », explique Romain Poussin, coach à l'ACBB avec Fernando Blazquez. « Il a lancé ses seoi-nage à droite puis à gauche, a placé toujours au

bon moment son yoko-tomoe-nage et s'est appliqué sur chaque liaison au sol... Une rigueur mentale et une précision technique qui lui ont permis de remporter trois combats par Ippon sur projection avant cette magnifique clé de bras parfaitement amenée au sol face au 6^e au mondial. Cette médaille de bronze vaut de l'or. » L'intéressé confirme : « Après



© Gabi Iuan/www.hajimejudo.com/EJU



© Carlos-Ferreira-EJU

huit mois sans compétition, je ne m'attendais pas à ce beau résultat pour ma première année en juniors. Je suis très content », a réagi tranquillement le nouveau pensionnaire de l'INSEP à son retour en France. « Je ne pensais pas me sentir aussi bien dans cette nouvelle catégorie de poids¹ et je n'ai pas trouvé l'impact physique si important que cela. Malgré la prise de poids, j'ai pu poser mon judo. J'ai vraiment pris du plaisir. » Le fruit notamment d'un gros travail durant le

1 Romain Valadier-Picard est passé de moins de 50kg en cadets en moins de 60kg en juniors.

européen

premier confinement avec Sébastien Calloud, préparateur physique à la section judo, et les moyens du bord. « *Je pense que cette médaille est la récompense bien méritée d'une année difficile et très spéciale. Le fruit d'un travail et d'un entraînement sans relâche. Je suis vraiment super heureuse pour lui* », s'est réjouie sa maman Claire.

Les filles magnifiques

Après les juniors, en Croatie, les seniors ont pris la direction de Prague (République Tchéque) pour leur championnat d'Europe. Là encore, l'ACBB judo comptait deux engagées : Charline Van Snick (-52kg) et Sarah-Léonie Cysique (-57kg) pour un jeudi 19 novembre très réussi. Car les deux Boulonnaises ont été magnifiques. Pour lancer cette journée, le sort avait déjà fait des siennes, les deux partenaires de club se retrouvant à combattre le même jour, sur le même tapis, l'une juste après l'autre. Un signe... Facile à suivre, ces deux destins étaient liés.

Et comme si c'était écrit, leur parcours a été identique : une entrée en matière convaincante, une défaite en quart de finale l'une comme l'autre prise sur une technique de sacrifice (face à la Serbe Perisic – finalement 5^e – pour Sarah et à l'Espagnole Lopez Sheriff, médaille de



©Gabriuan/www.hajimejudo.com/EJU

Romain Valadier-Picard

« Un grand pas »

Médaillé de bronze aux championnats d'Europe pour sa première année en juniors, le champion d'Europe cadets a signé une belle entrée dans sa nouvelle catégorie.

Une médaille qui fait du bien pour cette première année en juniors ?

R.V-P. : Après huit mois sans compétition et cette nouvelle catégorie de poids (-60kg), franchement je ne m'y attendais pas. Je suis vraiment content.

Quel ressenti avec ce passage des moins de 50kg en cadets à moins de 60kg en juniors ?

R.V-P. : Je suis monté progressivement. J'ai disputé les championnats de France juniors en moins de 55kg (champion !) et j'ai profité du confinement pour passer de 54 à 59 kg. Je me suis bien senti, l'impact physique n'est pas si important que cela, j'ai même pris du plaisir.

Comment cette prise de poids s'est-elle opérée ?

R.V-P. : Pendant le confinement, j'ai fait beaucoup de muscu. Pompes, tractions, circuits au bois de Boulogne dans le respect du kilomètre autorisé avec sac à dos rempli de livres... J'ai pris en masse musculaire et continué à travailler le cardio pour sortir du premier confinement à 57kg. J'ai grandi un peu aussi et les stages d'été avec l'équipe de France m'ont aidé.

Pas d'incidence sur la partie judo ?

R.V-P. : Je n'ai pas perdu mon judo que je veux offensif et rapide. J'essaie d'avoir toujours un coup d'avance sur mon adversaire. Cela passe par un kumikata rigoureux : je pose les deux mains puis je peux produire mon judo. Je suis plutôt à l'aise au sol (Ne-Waza). Ça m'a bien rendu service car c'est ce qui m'a permis d'amener la clé de bras dans mon combat pour le bronze aux championnats d'Europe.

Une belle remobilisation pour le repêchage après la défaite face au numéro un mondial, Salih Yildiz ?

R.V-P. : C'est l'expérience des compétitions. Face à lui, j'ai tout donné mais il m'a battu à l'expérience. Il a mené très vite d'un waza... J'aurais pu le battre, je n'étais pas si loin.

La nouveauté, c'est cette rentrée à l'INSEP et en première année en école d'ingénieur ?

R.V-P. : C'est un grand pas franchi et j'appréhendais un peu. Mais je me suis très vite adapté. Ce n'est pas facile tous les jours mais j'ai déjà réduit l'écart physique avec les autres. Je suis plus précis sur les mains aussi. Les juniors forment un bon groupe, on s'entend bien, on s'entraîne à fond. J'ai trouvé mon rythme, mon entrée chez les juniors est réussie.



Kenny Livèze, 5^e aux championnats d'Europe juniors

« Je veux faire mon chemin »

En cette période de confinement, la section a organisé des Facebook live entre ses athlètes et ses adhérents. Extraits avec Kenny Livèze.

Mouvement favori ?

K.L. : Sutemi, une technique de sacrifice pas vraiment homologuée mais j'adore (rires).

Le confinement ?

K.L. : Je suis retourné en Guadeloupe avec ma famille. J'ai pu travailler le judo grâce à mon oncle qui m'a ouvert son dojo.

Comment se motiver pour l'entraînement ?

K.L. : Je fonctionne par objectif et je sais que la notion de sacrifices est en rapport avec le gain obtenu. Et je sais que si je ne fais pas le taf, je n'y arriverais pas.

Comment gères-tu l'absence de tes parents ?

K.L. : Même à 8000 kilomètres, je sais qu'ils sont toujours là pour moi. Je sais pourquoi je suis là, eux aussi. Même si parfois c'est dur, je gère plutôt bien. Je sais qu'il faut faire des sacrifices.

Et l'ACBB judo ?

K.L. : C'est mon club d'accueil depuis mon arrivée en métropole. Le club m'accompagne dans tous mes projets, c'est une valeur sûre. Mais la route sera longue, semée d'embûches et je sais qu'il faut persévérer. Je veux faire mon chemin, écrire mon palmarès.

Quel est ton plat préféré ?

K.L. : J'en ai tellement (rires). Un plat de ma mère : riz, lentilles et morue.

J.K.

bronze elle aussi, pour Charline) et une réaction à la hauteur de leur talent en repêchage pour aller chercher cette superbe médaille de bronze. Là encore, pour les deux judokates, c'est une première. « Pour Charline, c'est sa première médaille en championnat depuis qu'elle est passée en moins de 52 kg². Sarah, elle, débloque le compteur puisqu'elle glane sa première médaille en championnat chez les seniors et confirme donc son statut dans sa catégorie », explique Romain Poussin, chargé du haut niveau à l'ACBB judo.

Ce double dénouement heureux vient aussi récompenser une phase de préparation pas toujours évidente, notamment

² Charline Van Snick avait remporté le championnat d'Europe en -48kg en 2016.

pour Charline Van Snick, confinée en Belgique et privée de partenaires d'entraînement. Les résultats sont donc de bon augure pour la suite de la saison et notamment les Jeux Olympiques de Tokyo.

Tout un groupe en reconstruction

Ces trois médailles de bronze européennes font du bien d'autant qu'elles interviennent juste après des championnats de France par équipes (Brest) qui ont marqué un nouveau départ pour l'ACBB judo. Comme un acte fondateur. Certes sur le plan sportif, on retiendra que les garçons ont été battus au



Romain Poussin

Une saison de transition

Au club depuis 14 ans, Romain Poussin a effectué toute sa carrière au club. Il est aujourd'hui entraîneur haut niveau et responsable du groupe seniors. Il s'appuie notamment sur son adjoint, Sébastien Calloud (préparateur physique) et Fernando Blazquez, coach des juniors qui fait le lien entre les deux groupes.

Dans un contexte particulier, les championnats de France (habituellement en mars) se sont donc tenus à l'automne. « En mars, nous avions une équipe solide chez les garçons comme chez les filles », assure Romain Poussin. « Mais nous avons eu trois départs (William Cysique pour Sucy, Hugo Tchorowski pour le PSG et Maxime Merlin pour l'AJA Paris 20, ndr) et les entraînements ont été fortement perturbés pour les athlètes qui ne sont pas haut niveau. Ces championnats de France étaient importants pour les clubs et les partenaires mais leur date était peu judicieuse. C'est sûr pour l'ACBB, nos équipes

premier tour par l'OJ Nice et que les filles n'ont finalement pas combattu face à Judo 83... À première vue, on aurait pu s'inquiéter de ce week-end breton. En réalité, pour Romain Poussin, aujourd'hui entraîneur haut niveau et responsable du groupe seniors, ce rendez-vous a marqué le début d'une nouvelle ère. « L'objectif est de reconstruire un collectif en nous appuyant sur nos individualités comme Sarah-Léonie Cysique, Romain Valadier-Picard et Kenny Livèze. Nous devons retrouver ce qui fait notre force : l'état d'esprit », développe celui qui n'a connu que l'ACBB judo en tant qu'athlète. Premier signe positif de ce nouvel élan : les filles avaient consenti à tous les efforts – descente au poids, déplacement, pesée... – pour finalement ne pas combattre

(en raison d'un manque général de préparation qui aurait pu générer des blessures) mais aller soutenir les garçons. « J'ai beaucoup apprécié, j'espère que c'est le début de quelque chose de fort », insiste Poussin. « Pour les filles comme pour les gars, pour moi également, pour tous, cet événement marque l'an 0. C'est un nouveau départ. Dans quelques années, on regardera le chemin parcouru, le travail accompli et les résultats obtenus. On se souviendra d'où on est parti... de Brest ! » Dans la foulée de Brest, pour motiver encore un peu plus l'ensemble des athlètes : trois médailles de bronze européennes... et Tokyo 2021 et Paris 2024 en ligne de mire !

Frédéric King



© Romain Poussin

étaient amoindries. »

Mais pour Romain Poussin, l'intérêt d'effectuer tous ensemble le déplacement en Bretagne était ailleurs : « Je voulais un nouveau départ, que Brest constitue un acte fondateur pour notre judo. La qualité de notre formation est reconnue, nous avons trois athlètes majeurs avec Sarah-Léonie Cysique, Romain Valadier-Picard et Kenny Livèze avec qui nous pouvons nous projeter jusqu'à Paris 2024. C'est une saison de transition et notre objectif est de reconstruire nos deux équipes par la formation, par quelques recrues soigneusement sélectionnées selon leur état d'esprit, autour de Sarah qui reste notre reine », sourit le coach. « Je suis 100 % ACBB, je ne veux pas de mercenaire. Les athlètes qui nous rejoindront devront le faire en se fondant dans l'esprit club, pas venir pour moi, pour leurs potes ou pour des intérêts individuels. » Si la situation sanitaire le permet, la prochaine échéance pour tous sur le plan collectif est fixée à la mi-janvier : « Nous devons nous qualifier à nouveau pour les France par équipes, chez les filles comme chez les garçons et j'y crois. Nous sommes forts en individuels, les équipes, c'est du bonus. » J.K.



© Carlos-Ferreira-EJU

Sarah-Léonie Cysique, médaillée de bronze aux championnats d'Europe

« Je rêve d'une Marseillaise à Tokyo »

En cette période de confinement, la section a organisé des Facebook live entre ses athlètes et ses adhérents. Extraits avec Sarah-Léonie Cysique.

Quelle victoire la plus marquante ?

S-L.C. : Beaucoup de combats m'ont marquée. La médaille d'argent aux championnats du monde par équipes avec l'équipe de France à Tokyo a une saveur particulière. Et cette médaille de bronze européenne, la première en seniors pour moi, est peut-être la plus belle.

Prise favorite ?

S-L.C. : Ma préférée, c'est Ō-soto-gari mais ce n'est pas celle avec laquelle je marque le plus. La plus efficace pour moi est Harai makikomi.

D'autres sports ?

S-L.C. : J'adore le roller, le patinage, l'équitation... Mais je judo prime alors j'évite de prendre des risques.

Avec ou sans public, ça change quoi ?

S-L.C. : Sans public, c'est un peu particulier à l'entrée et à la sortie du tapis. C'est silencieux, très différent. Mais pendant le combat, ça ne change rien pour moi.

Prochaine échéance ?

S-L.C. : Le Master de Doha les 10 et 11 janvier. Je ne sais pas si je serai sélectionnée mais j'espère y être.

Et Tokyo 2021 ?

S-L.C. : Je veux y aller ! Pour cela, déjà, je dois réussir à me qualifier. Une fois là-bas, je rêve d'une médaille d'or, de la Marseillaise. Que la France et ma famille soient fières de moi.

J.K.

Après les championnats d'Europe

Les Jeux en ligne de mire

Après la belle médaille de bronze décrochée par Aurélie Morizot en quatre de couple poids légers (championnats d'Europe U23), les Tricolores de Boulogne 92 Aviron étaient alignés au départ de leur championnat d'Europe (Poznan). Pas de médaille pour Dorian Mortelette, Christophe Lavigne et Julie Voirin qui, à dix mois des Jeux, sont tout de même revenus placés.



Le quatre sans barreur de Dorian Mortelette.



© Eric Marie / FFA

Déception pour
Christophe Lavigne
et Perle Bouge.

« **S**i l'on fait une analyse brute et comptable, on n'y est pas », avait commenté le directeur technique national Patrick Ranvier concernant le bilan des Bleus en Pologne (un titre et deux médailles de bronze). « Mais il faut aussi tenir compte qu'il s'agissait là de la seule et unique compétition internationale de la saison, avec des conditions de préparation qui variaient selon les nations. C'est compliqué ainsi de voir ce que sera la saison 2021. »

Du côté des Tricolores boulonnais, le bilan est lui aussi mitigé. Pour son grand retour pour une compétition internationale, Dorian Mortelette visait forcément mieux qu'une cinquième place. Mais pour le quatre sans barreur (avec Benoît Demey, Benoît Brunet et Thibaut Verhoeven), il y avait du lourd en finale : les Pays-Bas, l'Italie et la Pologne, nations déjà qualifiées pour les Jeux de Tokyo, ont raflé les trois premières places. Les Français ont pourtant tout tenté dans cette course dominée sans partage par les Néerlandais, ne parvenant à grappiller une place sur les Allemands que dans les 500 derniers mètres. Ils terminent à la cinquième place, entre l'Autriche et l'Allemagne qui, comme la France, cherchent à valider un billet pour les Jeux. Mais Patrick Ranvier en est persuadé : « Le quatre sans barreur masculin aura un rôle à jouer. »

Autre course attendue, celle de Christophe Lavigne (associé à Perle Bouge en para-aviron). Qualifiés directement en finale grâce à une

troisième place en série, les médaillés de bronze aux derniers championnats du monde ont dû se contenter d'une quatrième place derrière les Pays-Bas, l'Ukraine et la Pologne. « Nous visions le podium, cette quatrième place est donc forcément une déception. Nous allons continuer à travailler pour être plus performant en 2021 », soulignait Christophe Lavigne. Il reste désormais sept mois de travail pour espérer entretenir le rêve d'un podium paralympique.

Enfin, reversé en finale B, le quatre de couple féminin de Julien Voirin (avec Camille Juillet, Violaine Aernoudts et Margaux Bailleul) avait à cœur de dominer cette ultime course. À 500 mètres de l'arrivée, les Françaises pointaient encore à la deuxième place, avant de prendre l'ascendant sur le bateau russe pour remporter cette finale B.

Au vu des performances réalisées sur le lac Malta, la certitude est que le niveau général a encore grimpé d'un cran. Toutes les nations rêvent des Jeux, la bagarre sera rude pour tout le monde.

Au boulot !

Contrairement au premier confinement, les sportifs de haut niveau ont été autorisés à poursuivre leurs entraînements sur l'eau pour préparer les parcours de sélections prévus à la mi-décembre à Vaires-sur-Marne et Libourne. C'est à l'issue de ces épreuves franco-françaises que les entraîneurs devront décider de la composition



© Eric Marie / FFA

Indoor et connectés

La Fédération Française d'Aviron a choisi d'innover en organisant les premiers championnats de France entièrement en ligne, anticipant ainsi l'évolution de la situation sanitaire liée à l'épidémie de COVID-19 et permettant aux concurrents de participer partout en France.

Les samedi 30 et dimanche 31 janvier 2021, le MAIF Aviron Indoor Championnats de France se déroulera donc entièrement sous la forme d'une compétition connectée. La FFAviron deviendra ainsi la première fédération olympique française à remettre des titres de champions de France à l'issue de championnats disputés à distance. Avec la volonté de rendre cet événement accessible au plus grand nombre, les championnats de France seront ouverts à tous : rameurs licenciés en club, élites, crossfitters, fans de rameur à la maison, sportifs à la recherche d'un défi à relever... tout le monde peut s'inscrire et tenter de remporter un titre ! Les inscriptions sont désormais ouvertes sur le site dédié.

<http://championnats.aviron-indoor.fr>

Victoire en Finale B pour Julie Voirin et ses coéquipières.

définitive des bateaux que la France compte présenter à la régata de qualification olympique de Lucerne en mai 2021.

Rappelons que quatre coques sont déjà qualifiées pour les JO de Tokyo¹ depuis la dernière coupe du monde qui s'était déroulée à Linz en 2019, mais tout n'est pas encore joué. Cinq autres coques peuvent encore tenter leurs chances et trois rameurs de Boulogne 92 sont concernés : chez les hommes, Dorian Mortelette dans le quatre sans barreur et Bastien Quiqueret dans le quatre de couple ; chez les femmes, Julie Voirin dans le quatre de couple.

Pour Bastien, cette dernière phase de préparation a comporté un stage au Portugal avec les « coupleux » du collectif masculin. Sur le bassin de Lago Azul, les conditions étaient idéales et ont permis d'accumuler un maximum de kilomètres : plus de 350 en 12 jours. Objectifs du stage : créer un groupe de travail avec les mêmes axes de développements, la même vision technique et acquérir des automatismes communs. Ce travail s'est poursuivi à Bellecin dans le Jura jusqu'au 20 novembre, mais dans des conditions confinées cette fois, avec une logistique adaptée : un groupe par logement et repas à cuisiner soi-même. Dorian et ses coéquipiers du quatre sans barreur ont fait leur stage d'octobre à Nancy. Avec le confinement, lui et son partenaire du deux sans barreur, Thibaut Verhoeven, n'ont pas souhaité aller en stage à Bellecin. Ils ont donc poursuivi

¹ Les épreuves d'aviron se dérouleront du 23 au 30 juillet 2021 sur le Sea Forest Waterway.



© Pedro Ferreira

Championnats de France

Du bronze pour le huit juniors

Après l'annulation pour cause de météo des championnats de France seniors bateaux longs prévus à Gravelines le dernier week-end de septembre, les juniors (J16 et J18) avaient rendez-vous sur le lac du Causse (Brives) du 2 au 4 octobre pour disputer – enfin ! – une compétition. L'occasion pour Boulogne 92 aviron d'envoyer quatre bateaux : deux en 18 ans et deux en 16 ans.

Pour les plus jeunes, on retiendra la deuxième place en finale B du quatre barré garçons (J16H4+) composé de Giulio Campina, Mattéo Borde, Robin Vanden Berghe, Thomas Dezoteux et Oscar Leclercq. En deux sans barreur filles (J16F2x), Noémie Jason et Héloïse Bernard se sont classées 6^e de la finale C. Dans la catégorie supérieure (J18F4), le quatre sans barreur filles (Victoria Zanelli, Alix Vaillant, Céleste Moreau, Maely Dournaux) a signé la 3^e place de la finale B. Le bronze national a été décroché par les garçons du huit (J18H8+) grâce à Léo Coignard, Mayeul Latreille, Gaspard Raffin-Peyloz, Louis Olzier-Le Calve, Olivier Ondet, Erwin Dubois, Antoine Darmayan, Vivien Fournier et Chloé Rivoal (à la barre).

leur préparation au pôle France de Nancy. La situation sanitaire incite à la plus grande prudence ; limiter les déplacements et les contacts en fait partie.

Julie enfin, qui avait participé au regroupement à Joinville, a dû interrompre sa préparation début novembre, après être tombée malade. À ceux qui penseraient encore que la Covid-19 n'est qu'un rhume, Julie peut témoigner du contraire : « *Si mon cas pouvait faire tilt dans la tête des gens pour qu'ils n'oublient pas de respecter les gestes*

barrières... ». Julie n'a donc pas pris part aux sélectifs France de la mi-décembre. « *Mais aucune décision ne sera prise à l'issue de ces cinq jours* », relativise Cédric Toublan, coach à la section aviron. Après les parcours de sélection et avant Lucerne en Suisse (16-18 mai), deux grands rendez-vous attendent les rameurs boulonnais : le championnat d'Europe à Varese, Italie (9-11 avril) et la première étape de la Coupe du Monde à Zagreb, Croatie (30 avril-2 mai).

Valérie Delafosse et Jérôme Kornprobst



© Thibaud Chapelle

Portugal : un cadre idéal pour un stage équipe de France.

Charaf Mouelhi

Une deuxième jeunesse

Le championnat d'Europe master d'athlétisme hors-stade s'est tenu à Funchal (Portugal) du 29 au 31 octobre. Charaf Mouelhi, ancien espoir de l'athlétisme français, a décroché l'argent sur le semi-marathon.

Initialement prévu durant le week-end de Pâques, le championnat d'Europe master d'athlétisme hors-stade (marche, course sur route, cross-country) s'est enfin tenu à Funchal, sur l'île de Madère (Portugal). Un rendez-vous attendu depuis de nombreux mois par Charaf Mouelhi, licencié à l'ACBB athlétisme, engagé sur deux distances : le 10km et le semi-marathon. Pas facile d'enchaîner les efforts en 48 heures, sous une chaleur écrasante et sur un parcours aux allures de montagnes russes. Si sa 5^e place décrochée sur les 10 bornes laisse quelques regrets – il visait le podium – Charaf peut se réjouir de sa belle médaille d'argent sur le semi-marathon (1h14'41). Une médaille qui, toutefois, pose question sur la stratégie du Boulonnais qui a voulu enchaîner les deux épreuves alors que son coach, Fadi Abdelkader, aurait préféré qu'il ne se consacre qu'au semi. « Je ne vais pas cracher sur une médaille d'argent mais



c'est vrai que l'or était peut-être à ma portée. J'ai manqué de fraîcheur. Le 10km m'avait bien entamé alors sur le semi, j'ai joué la prudence. J'ai plus fait une course à la médaille qu'une course pour la victoire. Morale de l'histoire : le coach a toujours raison », raconte Charaf Mouelhi, 39 ans et un enthousiasme de junior. Une double erreur même selon le néo-Boulonnais qui pouvait

enfin courir avec ses nouvelles couleurs¹. « Même si je ne pouvais pas faire autrement en raison de mon travail, je suis arrivé la veille de la première course à Funchal. Sur le 10 kilomètres, je n'ai pas pensé au semi. J'ai attaqué, j'ai pris la tête et j'ai explosé. En allant chercher une médaille dès la première épreuve, je voulais

¹ Charaf Mouelhi est arrivé en septembre 2019 pour rejoindre le coach Fadi Abdelkader.



« Tout ce chemin rend plus humble. »

m'enlever un poids. Pour me lancer sur le semi sans pression. C'était une erreur. D'ailleurs, ceux qui sont devant moi sur le 10 sont derrière moi sur le semi. Et le vainqueur du semi – l'Irlandais James Doran – n'a pas couru le 10... Mais inutile de ressasser, on ne réécrira pas l'histoire. » Avec le cagnard (27°) et les bosses du parcours, ce coureur d'expérience aurait dû se méfier. Mais il a préféré le panache et l'argent fait tout de même son bonheur.

Espoir devenu steward

Aujourd'hui à la SNCF comme Ambassadeur – il forme des contrôleurs – Charaf Mouelhi a pourtant été un espoir de l'athlétisme français. En jeunes, il a même été champion de France sur 3000m et 5000m. « J'étais promis à un bel avenir mais les blessures ont eu raison de moi... » Il découvre alors la route, est sacré champion de France Espoir en course de montagne et rejoint l'équipe de France espoirs de semi-marathon. « On ne vit pas de l'athlé. Je suis rentré dans la vie active et j'ai traversé une période de disette de dix années. C'est paradoxal mais j'ai quitté l'athlétisme au moment où je devenais international. » Le

Bourguignon entre chez Air France comme steward et voit tous ses espoirs s'envoler. Seulement voilà, une passion ne se perd pas du jour au lendemain. À 32 ans, malgré un bonus de 16kg, Charaf revient à ses premières amours. Non sans difficulté. « Les premiers entraînements et les premières compétitions ont été très compliqués. À 13km/h, j'étais épuisé. Mais c'est une période au cours de laquelle j'ai beaucoup appris. On apprend à voir la course autrement, à se battre avec la masse et non plus devant. »

Premier 10km en 47' pour, douze mois plus tard, un retour

à 32'20 et à son poids de forme de 65 kg pour 1,78m. « Je me suis entraîné quotidiennement pour gravir les marches petit à petit jusqu'à pouvoir jouer à nouveau la gagne. On n'a rien sans rien et tout ce chemin rend plus humble... » Revenir au sommet aujourd'hui, dans sa catégorie d'âge, a une saveur particulière : « C'est encore meilleur. »

Particulièrement reconnaissant à son coach Fadi Abdelkader, « comme un père, il a toujours cru en moi », Charaf Mouelhi veut aussi remercier les dirigeants de l'ACBB athlétisme : « Le président David Hillairaud, le secrétaire Gwenaël Le Goff... L'ACBB est un grand club avec une belle dimension humaine. Cette médaille est un juste retour pour leur investissement personnel. » Et si les conditions sanitaires le permettent, Charaf espère offrir une nouvelle médaille à la section dès l'été prochain. Rendez-vous en Finlande pour les championnats du monde master d'athlétisme.

Quentin Belli



Top 16 européen

Opération séducc pour les Mets 92

Avec sept victoires en dix matchs d'EuroCup, les Mets 92 affichent un beau bilan pour cette première phase de coupe d'Europe. En outre, les joueurs de Boulogne-Levallois occupent toujours le haut du classement en Jeep Élite.



©Olivier Dalmeida / Mets 92

Fraîchement arrivée dans la famille, l'équipe pro des Metropolitans 92 – détentrice des droits sportifs de l'ACBB – est assurément sur la bonne voie pour séduire les sceptiques de la première heure. Comme dans toute famille, quand un petit nouveau débarque, on le regarde parfois avec méfiance. Mais en quelques mois, les Mets 92 ont conquis les amateurs ! « *Franchement, c'est super à suivre. Celles et ceux qui ont eu la chance de pouvoir aller assister aux matchs à Marcel-Cerdan hors confinement ont apprécié* », s'enthousiasme

le président général Jean-Pierre Epars.

En Jeep Élite tout d'abord, compétition dans laquelle les hommes de Jurij Zdovc occupent la 2^e place du classement derrière Bourg-en-Bresse après sept matchs disputés et six victoires au compteur (seules huit formations ont disputé autant de rencontres sur les dix-huit clubs de Jeep Élite en raison de la crise sanitaire) soit un ratio de 85,7 %. La fin d'année civile s'annonce d'ailleurs riche avec trois rencontres au programme : Boulazac et Blois à domicile (19 et

tion



© Olivier Dalmeida / Mets 92

22 décembre pour le compte des 4^e et 8^e journées) et un déplacement au Mans le 26 décembre (5^e journée). Au lendemain de Noël, les amateurs de basket pourront même suivre ce match sur La Chaîne L'Équipe (14h05).

Shows télévisés

En effet, que cela soit dans le championnat domestique ou en coupe d'Europe, ces rencontres de basket sont régulièrement télévisées. Une sacrée belle vitrine pour la ville de Boulogne-Billancourt, le sport bouloonnais et donc, l'ACBB tout entier.

En EuroCup ensuite : au terme d'une saison régulière tout en maîtrise, malgré des matchs accrochés. Les Mets 92 ont d'ailleurs débuté par deux défaites dont le match inaugural en Andalousie face à l'Unicaja Malaga (96-88) avant de trouver un rythme de croisière souvent marqué par un 4^e quart-temps de feu.

La dernière victoire face à Germani Brescia (86-81) – la 7^e en huit matchs européens – cumulée à la victoire surprise d'Ulm Ratiopharm face à Malaga, a ainsi offert la première place du groupe au Mets 92.

Au cours de cette ultime rencontre de première phase, l'Égyptien Assem Marei (dont le prolongement de contrat a été officialisé durant l'automne) s'est encore illustré avec 24 points et 15 rebonds même si pour le capitaine Lahaou Konaté (arrivé à l'intersaison de l'Iberostar Tenerife), c'est bien le collectif qui fait remporter

« Dans tous les cas, je veux toujours aller le plus haut possible. Sur le plan individuel, je veux devenir un élément clé de cette équipe. Sur le plan collectif, objectif Top 4 en Jeep Élite et Top 16 en EuroCup. »

Lahaou Konaté, capitaine



les titres : « Au niveau européen, ce ne sont pas les individualités qui nous feront gagner des matchs mais plus le collectif. Ce qui est intéressant, c'est que l'on sait qu'avec ce groupe-là, on peut aller loin car on a une très grande marge de progression », annonçait le numéro 5 des Mets dans une interview en début de saison. Dans un collectif fort, on remarque malgré tout quelques actions d'éclat individuelles ici et là : un shoot à trois points au buzzer d'Antony Brown, l'omniprésence de Marei, l'impact de Tomer Ginat, la solidité de Vitalis Chikoko ou un bloc monstrueux du capitaine Konaté.

Pour le Top 16 de l'EuroCup, les Metropolitans retrouveront Kuban (Russie), le Partizan de Belgrade (Serbie) et Trente (Italie). Et même si les matchs européens sont à suivre sur la chaîne RMC sports, franchement, on a hâte que le Palais des sports de Boulogne ouvre ses portes pour accueillir de telles affiches.

Jérôme Kornprobst

Coachs à distance

Quel manage pour maintenir les jo

En cette deuxième période de confinement, l'enjeu consiste à maintenir les joueurs sous pression pour qu'ils soient rapidement opérationnels dès la reprise. Handball, volley-ball, basket ou rugby... À chacun ses stratégies et ses moyens.

Pas facile dans les conditions actuelles d'imposer à des joueurs amateurs de rester impliqués alors qu'ils ont d'autres soucis à gérer : études ou emploi à distance, jeunes enfants, vie familiale... Alors le championnat n'est, de fait, plus une priorité. Pourtant, chacun à leur niveau, les coachs des équipes de sport-co ont mis en place quelques stratégies pour maintenir le lien avec leurs groupes. Selon le niveau et la discipline, les objectifs sportifs aussi, les impératifs ne sont pas les mêmes. Pour les sports en salle comme le handball (Nationale 1), le volley (Nationale 2) et le basket (Pré-nationale), c'est le casse-tête. « Les entraînements collectifs et en opposition étant proscrits, nous nous sommes efforcés de communiquer des programmes de travail physique aux joueurs, comme lors du premier confinement », explique Olivier Le Bail, coach de l'équipe première de handball. « Travail physique général (physio, renforcement

musculaire, assouplissements, sophrologie pour certains) mais aussi un travail plus spécifique pour conserver cette motricité propre au handball : appuis, changement de rythme, dissociation segmentaire, enchaînements de tâches... » Une communication régulière grâce à un groupe WhatsApp permet de suivre chacun et de garder ce lien si précieux en sport collectif. Au basket, Franck Giroux admet qu'il ne peut pas en demander trop à ses joueurs : « Je m'inquiète un peu pour leur état physique car, à notre niveau, c'est délicat d'imposer des contraintes à des joueurs qui ont une vie compliquée à côté. Je gère la situation en bon père de famille pour garder le lien en insistant sur l'hygiène de vie et l'entretien physique de tout le groupe. Mais je ne veux pas passer pour le Père Fouettard d'autant que la visibilité de la reprise n'est pas très précise. Un groupe WhatsApp m'aide toutefois à animer cet esprit de groupe si important. » Durant les vacances de Noël et l'assouplissement des mesures,

le coach Giroux comptait bien toutefois remobiliser ses troupes avec l'instauration d'ateliers physiques et de fitness. « Si le championnat reprend en janvier, il faudra être prêt et capable de créer quelques surprises pour se mettre le plus rapidement possible à l'abri. »

Pour le coach de l'équipe première de volley, pas facile non plus de réclamer une grande exigence alors même que la reprise n'est annoncée qu'à partir la mi-février. « Notre sport est d'abord un jeu qui repose sur la technique et l'explosivité. La préparation physique sans la carotte du jeu, ce n'est pas trop la tasse de thé des volleyeurs », résume François Focard. « Des programmes ont été proposés à chaque joueur mais il nous est difficile d'imposer ces petits circuits. Nous avons surtout besoin de jouer. » Si là encore c'est WhatsApp qui demeure le lien principal, François Focard est inquiet sur la formule annoncée du championnat à la reprise : « Une formule ne reposant que sur des matchs allers disputés chaque week-end avec le maintien des montées et descentes. Ce système accroît encore l'iniquité sportive pour un groupe restreint comme le nôtre. Je suis donc inquiet car on ne maîtrise plus vraiment la situation. Ce qui est sûr c'est que ce sera rude. »



« Des séances de sophrologie pour certains. »

Olivier Le Bail - handball



« Nous avons été très attentifs à la sécurité des joueurs »

Alexis Teytaut - rugby

ment

ueurs dans le coup ?

Le rugby ne lâche rien

Sport de plein air, le rugby connaît des règles particulières quant à la reprise de sa pratique. Ce sport de contact est soumis à des règles très strictes quant à l'organisation des entraînements. Fraîchement promu en Fédérale 2, l'ACBB rugby a tout juste eu le temps de se mettre dans le rythme qu'il a fallu stopper la dynamique naissante (1 victoire, 2 bonus défensifs et une 8^e place au classement après quatre journées disputées). « Depuis la reprise après le premier confinement, nous avons été très attentifs à la sécurité des joueurs avec un respect strict du protocole indiqué par la Fédé », insiste Alexis Teytaut, coach de l'équipe première avec Florent Bugeat. « C'était un gros effort de la part des dirigeants et contrairement à d'autres équipes, nous n'avons eu aucun cluster à l'ACBB rugby ». Durant le deuxième confinement, Alexis Teytaut salue l'investissement des joueurs : « Ils sont impliqués et font le boulot en préparation physique. » Ce boulot, c'est Florent Bugeat qui en est le chef d'orchestre, avec Baptiste Figeac et Jean-Philippe Cazanova. « Pour préserver l'esprit de groupe, la proximité et rester dans notre

élan, nous avons opté pour la visio-conférence avec des séances à thèmes : renforcement physique, cardio, et même spécifiques à chaque profil de poste », indique Florent Bugeat. Avec son staff, le préparateur physique a ainsi analysé les performances de chacun lors des matchs de début de saison pour identifier les points d'amélioration poste par poste. Un vrai travail de fourmi s'appuyant sur les images fournies par la cellule vidéo animée par Séverine et Pascal Druart. « Nous avons détecté que, bien que denses et physiques, nos 5 de devant manquaient de mobilité. Nous avons donc créé un groupe spécifique de travail pour eux, nous décortiquons les images vidéo pour débattre ensemble des améliorations à apporter et fixer des objectifs individuels. » Idem pour les autres postes pour des séances d'une durée d'1h30 environ. Un travail colossal. Dans cette situation contraignante, Florent Bugeat tire pourtant le positif : « Ce que nous faisons aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de le faire en temps normal. Peu de clubs ont la chance d'avoir un staff aussi impliqué que le nôtre et les joueurs sont réceptifs. Nous avons même étendu ce protocole à l'ensemble des équipes de la section. » Un mal pour un bien si l'on suit bien

Florent Bugeat et ce, même si prendre de la masse musculaire sans salle de musculation peut paraître difficile. « L'idée que l'on se fait des séances de muscu est erronée. Avec un jeu d'élastiques, on peut travailler efficacement nuque et épaules. Un gainage avec élastique est plus efficace qu'une séance de développé-couché en salle. » Les points hebdomadaires individuels l'attestent, les joueurs seront prêts pour la reprise.

« Quand nous pourrions reprendre les entraînements ensemble sur le terrain, nous n'aurons pas à nous préoccuper du physique. Avec Alexis, nous pourrions nous concentrer sur le schéma de jeu, la tactique, à la mise en place de notre jeu. Le nerf de la guerre est là. Aujourd'hui, la montée en Fédérale 2 est digérée, nous allons montrer notre vrai visage. J'ai une totale confiance dans tous les joueurs (équipe première et réserve, nldr) que je tiens à féliciter pour leur investissement car rien n'est facile quand on navigue à vue. » Désormais, l'ACBB rugby a hâte d'en découdre à nouveau : « On est chaud bouillant », annonce Alexis Teytaut. « Malgré nos faibles moyens, nous avons déployé une belle énergie. Un maintien rapide, avec la manière, constitue un super challenge pour nous tous. »

Jérôme Kornprobst



« Je ne veux pas passer pour le Père Fouettard. »
Franck Giroux - basket



« Montrer notre vrai visage dès la reprise. »
Florent Bugeat - rugby



« Le volleyeur a surtout besoin de jouer. »
François Focard - volley

Rugby à cinq

L'autre rugby

Alors que le XV boulonnais bataille en Fédérale 2 entre deux périodes de confinement, le rugby à cinq continue à séduire et à gagner. Grâce notamment à son équipe mixte qui incarne l'esprit de cet autre rugby.



© Fadia Demange

On les appelle les « Super 5 » car dans le rugby à cinq, chaque équipe a son petit nom. Comme une bannière sous laquelle on se retrouve pour le meilleur et pour le plaisir.

Les joueuses et les joueurs viennent de tous les horizons : débutants, anciens du XV qui cherchent à jouer sans se blesser, garçons, filles... C'est tout un esprit. « *Le mixte incarne l'essence de ce sport et permet de porter un autre regard sur le rugby* », explique Guillaume Casado, 38 ans, ancien pilier du XV reconverti au Cinq dans l'équipe des plus de 35 ans. Car à l'ACBB, on compte les plus de 35 ans – encore loin d'être des Vieilles Cannes – et l'équipe mixte, la plus performante. « *Le rugby sans contact privilégie le jeu grâce à des phases qui reposent*

sur l'évitement. La dimension physique diminue au profit du ludique. » Un esprit du jeu et une convivialité qui sont parfaitement compatibles avec le sérieux et l'esprit de compétition qui animent les deux formations boulonnaises. « *Les résultats sont loin d'être anodins en mixte, ce qui ne nous empêche pas de venir disputer des tournois déguisés* », sourit Guillaume, l'une des têtes de ce rugby tricéphales à l'ACBB avec Stéphanie Denis et Guillaume Boraz.

Hyper dynamique

Pour y voir un peu plus clair dans ce rugby à toucher, posons les bases : deux mi-temps de 5 minutes ou de 7 minutes, des demi-terrains, pas



© Séverien Druart

En plus de 35 ans, les Super 5 ont terminé à la troisième place de la journée, sans connaître la moindre défaite dans cette poule de sept équipes : match nul (1-1) face à MLSGP (Maisons-Laffitte Saint-Germain Poissy), victoire (3-0) face à la Sarcelleço (AAS Sarcelles), victoire (3-1) face au FFRC (Stade Français), victoire (6-0) face à Sor T mains (SO Rosny-Sous-Bois), match nul (3-3) avec l'ASPTT five (ASPTT Grand Paris Rugby) et match nul (2-2) avec Clamart Ice Team (Clamart Rugby 92).



© Séverien Druart



Coupe d'Île-de-France
Avec une deuxième victoire consécutive en coupe d'Île-de-France, après deux journées (la compétition en compte dix), l'équipe mixte demeure invaincue en coupe d'Île-de-France et occupe a place de leader du classement. Dimanche 11 octobre à Rosny-Sous-Bois, les Super 5 ont en effet remporté le trophée après quatre victoires face à Marca 5 (RO Yerres, 9-0), Blankok Panthers (Blanc Mesnil Sport Rugby, 5-0), MC5 (USO Massif Central, 3-2) et les Rockets de Houilles en finale (4-3).

de poteau et un point par essai. « Une discipline hyper dynamique qui privilégie le jeu. » En compétition, tout commence par la coupe d'Île-de-France : dix dates pour dix tournois au terme desquels un classement général est dressé. « Après deux tournois disputés depuis la reprise en septembre 2020, l'équipe mixte est invaincue et donc leader du classement. » En fin de saison, en marge de la coupe d'Île-de-France, les formations ayant participé à quatre tournois au minimum peuvent s'inscrire au championnat d'Île-de-France.. « Une formule sur une seule journée avec poules, demi-finales et finale. Le champion d'Île-de-France est alors qualifié pour le championnat de France. » Ainsi en 2019, les Super 5 étaient qualifiés aux championnats de France, en plus de 35 ans comme en mixte. « Une honorable 7^e place pour les plus de 35 ans et une très belle 5^e place pour l'équipe mixte battue par le futur champion après avoir dominé le champion sortant en poule. »

Cercle vertueux

Des résultats qui s'ajoutent à ceux de l'ensemble de la section, de l'équipe première à XV à l'École de rugby. « Avec le rugby à 5, on peut élargir notre public de pratiquants : garder des anciens actifs, attirer des joueuses, permettre à des novices de découvrir le rugby sur le tard sans prendre de



coups. Certains parents d'enfants de l'école de rugby sont parfois séduits par l'idée de rejoindre le 5. C'est un cercle vertueux qui consiste à porter toujours plus haut les couleurs du club. »

Explosif et technique, le rugby à 5 privilégie les premiers appuis et le jeu au large. Tout pour séduire les 40 licenciés actuels qui attendent la sortie du confinement de pied ferme. « Le sport manque, partager un moment avec les copains aussi. » Après une saison 2019-20 terminée en queue de poisson et seulement deux tournois joués sur dix pour la saison 2020-21, les Super Five sont prêts à mettre les bouchées doubles dès la reprise. En plus de 35 ans comme en mixte, pour l'amour du jeu.

Antoine Verniers

8 000 € et un record

Alex Duthoit, ram

Le défi était à la hauteur de l'enjeu : énorme ! Alexandre Duthoit, rameur handi-sport classé PR2 (tronc-bras), s'est lancé dans un RAMATHON samedi 5 décembre. Il a non seulement permis de récolter 8 000 € mais, en plus, a établi la première marque mondiale du marathon (42,195km) à l'ergomètre dans la catégorie PR2 40-49 ans avec un chrono de 3h36'23.

C'est une histoire d'amitié. De solidarité et de générosité aussi. Atteint d'une maladie rare dégénérante, Alexandre Duthoit mesure chaque jour son bonheur de pouvoir, malgré tout, mener une vie normale. « *J'ai une famille, un emploi, je pratique un sport que j'aime...* » Alors quand son amie Sabah, qui souffre d'une amyotrophie spirale infantile (maladie neuromusculaire), s'est inquiétée d'un téléthon tronqué pour cause de crise sanitaire, le rameur de Boulogne 92 aviron n'a pas hésité longtemps. « *Avec Sabah, nous nous sommes connus à 17 ans dans un centre de rééducation spécialisée et nous avons toujours gardé le lien. Moi, grâce au sport, je peux agir. J'en ai parlé avec Alexandre Bridel, coach handi à l'ACBB aviron, et nous avons décidé de boucler un marathon. Une première pour moi !* »

Un marathon rebaptisé Ramathon

Alexandre Duthoit, Alexandre Bridel et leur président Pedro Ferreira se sont donc lancés, en trois semaines, dans cette drôle d'aventure au profit du Téléthon. « *J'étais en pleine préparation pour les championnats de France d'ergo (sur 2000 mètres, ndlr). J'ai donc dû changer tous mes plans pour me lancer sur longue distance.* »

Pas un problème pour Gibus qui opte pour une préparation méthodique : « *J'ai travaillé une cadence propre qui me permette de boucler ce Ramathon avec un chrono aux alentours de 3h30.* » Prêt psychologiquement le jour J pour affronter cette première, Alexandre avoue avoir surtout souffert du froid. « *Je n'avais pas anticipé et ça m'a fait un peu peur.* »

Une fois lancé, Duthoit ne voulait plus prendre

le risque de faire la moindre pause : « *la peur de ne jamais repartir.* » À son rythme, il a avalé les kilomètres avec sérénité sur un rythme de 2'33 au kilo. Une machine bien huilée, des encouragements et beaucoup de volonté ont ainsi permis à Alexandre Duthoit de boucler ces 42,195km en 3h36'23 et d'établir la marque référence mondiale sur cette distance en 40-49 ans. L'Histoire retiendra qu'il a été le premier à le faire et que désormais, il est détenteur de ce record du monde.

En outre, son action a permis de récolter près de 8 000 € au profit du Téléthon ce qui a ému Sabah Ikhou : « *Je ne suis pas étonnée car je connais la générosité d'Alexandre mais ce qu'il a fait est incroyable. Dans ce froid, c'était beaucoup de courage et de persévérance. C'est magnifique et je suis très heureuse de tout ce que cette opération a pu fédérer comme enthousiasme. Une belle émulation. Un grand merci à Alexandre.* »

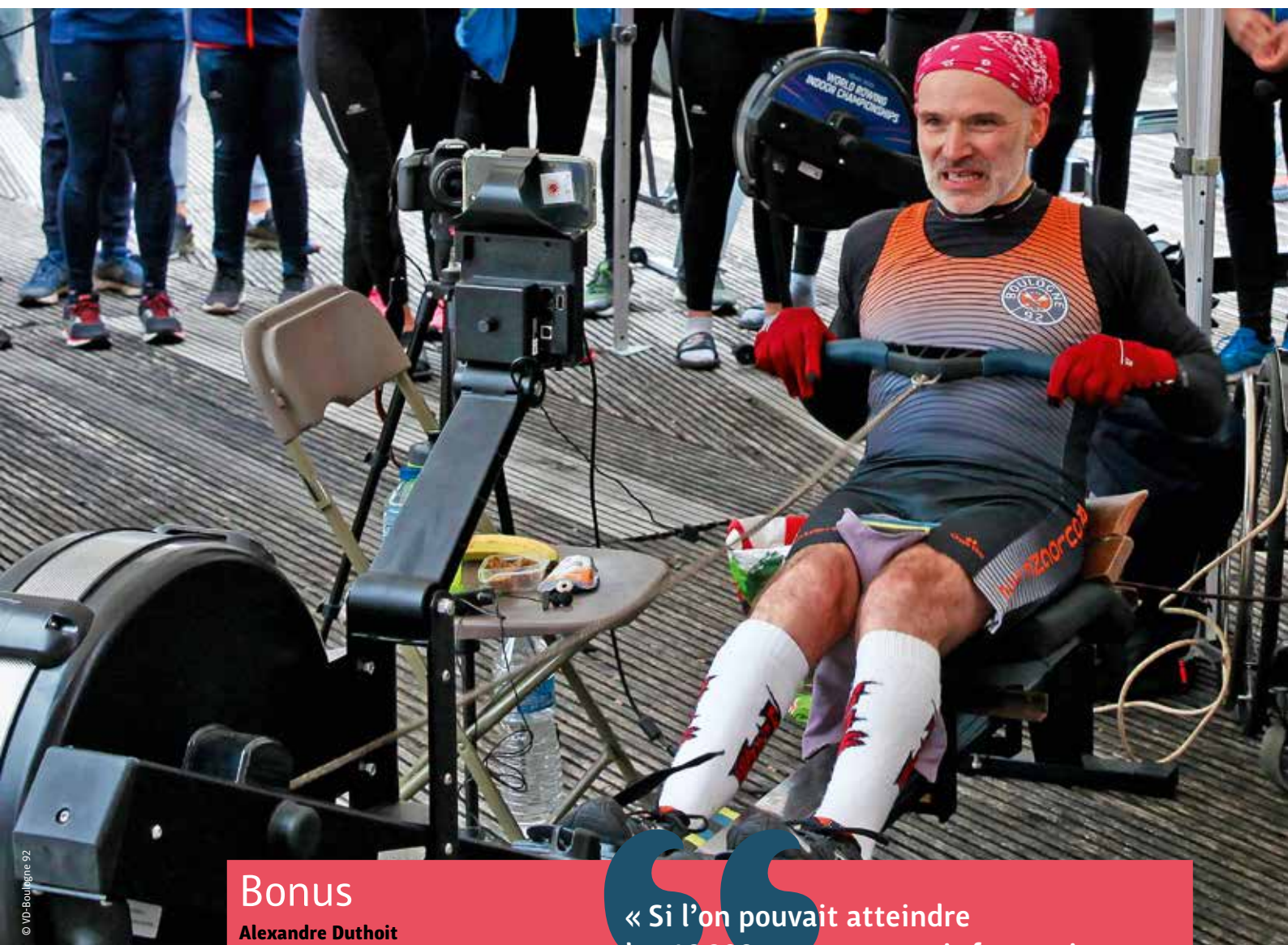
Destinés à faire avancer la recherche, les fonds recueillis dans le cadre du Téléthon sont un motif d'espoir pour nombre de patients. « *Je suis en attente d'un traitement qui me permettrait de retrouver quelques fonctions motrices et donc un peu d'autonomie (il manque encore l'autorisation de l'Agence du médicament, ndlr). Franchement, il y a cinq ans, jamais je n'aurais osé penser pouvoir bénéficier d'un traitement.* »

Alex Duthoit, lui, a déjà repris l'entraînement pour participer aux premiers championnats de France d'ergo 100 % connectés qui se tiendront les 30 et 31 janvier 2021. Mais concernant la cagnotte, il en veut plus : « *Si on pouvait atteindre 10 000 euros, ce serait fantastique.* »

Jérôme Kornprobst

Faire un don : <https://soutenir.afm-telethon.fr/sabah.lkhou>

eur solidaire



Bonus

Alexandre Duthoit

49 ans

ACBB Aviron Boulogne 92

Service Ressources humaines chez Total

Vice-champion de France bateaux courts PR2 en 2010

Médaille de bronze aux championnats de France bateaux courts 2011, 2013, 2015

Vainqueur du Critérium national PR2 Open 2016

2^e du Critérium national PR2 Open 2010, 2017, 2019

Vice-champion de France indoor PR2 2014, 2015

Médaille de bronze aux championnats de France indoor PR2 2018

6^e aux championnats d'Europe indoor 2017

« Si l'on pouvait atteindre les 10 000 euros, ce serait fantastique. »

« Toutes les médailles sont belles mais ma 3^e place à Brives aux championnats de France bateaux courts en 2013 a une saveur particulière. Je suis allé la chercher au plus profond car cela nous permettait de faire un podium 100 % ACBB avec Stéphane Tardieu et Patrice Rendu. En 2019, on franchit la ligne les premiers avec Patrice Rendu lors du sprint à Gérardmer, une première pour moi. Mais avec les coefficients, on finit finalement 2^e. Pour l'anecdote, les officiels se sont trompés lors de la remise des médailles et nous avons reçu la médaille d'or... Que l'on a dû rendre dix minutes plus tard. Je garde aussi en mémoire la Traversée de Paris en 2012, première et unique fois que l'on a aménagé un quatre pour les handis. C'était avec Perle Bouge, Stéphane Tardieu et Patrice Rendu. Enfin, le relais 100km en 2015 : tous les handis ensemble avec un record du monde en 7h26'32. Un beau moment de solidarité pour une cause humanitaire. »

Vendée Globe

À bord

avec Stéphane Le Diraison

Depuis le 8 novembre, le skipper Stéphane Le Diraison et la ville de Boulogne-Billancourt nous permettent de suivre cette 9^e édition du Vendée Globe au fil de l'eau. Grâce aux réseaux sociaux notamment et à un Facebook live hebdomadaire chaque samedi.

Les plus anciens s'en souviennent, il n'y a pas si longtemps, jusqu'au début des années 2000, l'ACBB comptait une section voile dans ses rangs. Le lien entre les Boulonnais et les plaisirs nautiques ne datent donc pas d'hier. Cette année, les passionnés de voile – mais aussi d'aventure et de défis – peuvent vivre le Vendée Globe par procuration, grâce à Stéphane Le Diraison, skipper de Time for Oceans soutenu par la ville de Boulogne-Billancourt. Outre les vacances audio ou vidéo proposées par l'organisation, la municipalité relaie en effet chaque jour les exploits de ce Boulonnais d'adoption sur son site web et chaque samedi lors d'une visio avec le skipper qui, samedi 19 décembre à 16h, partagera son 40^e jour de mer avec nous.

Haletant !

Après une première tentative en 2016 – Le Diraison avait démâté au large des côtes australiennes – le marin sait que la route sera longue et semée d'embûches jusqu'aux Sables d'Olonne. « J'ai plus de quatre jours de retard sur mes temps de 2016, ce qui est quand même incroyable. Ces quatre jours, je les ai pris dans l'océan Indien, sèchement. J'aurais mis quasiment 40% de temps en plus entre le cap de Bonne-



© Yann Zeddala/Aléa

Espérance et le cap Leeuwin. Je suis content d'avancer et de faire route vers l'Est, car j'ai déjà perdu pas mal de temps en chemin. La route est encore longue et il peut se passer pas mal de choses pour tout le monde, même si les écarts avec le groupe de devant sont abyssaux », indiquait le Breton jeudi 17 décembre. Devant en effet, Yannick Bestaven (Maître Coq) menait la flotte avec plus de 3000 milles nautiques d'avance sur Time for Oceans alors 17^e, soit plus de 5700 kilomètres d'écart ! Mais au 40^e jour de course, l'essentiel est ailleurs pour les 27 rescapés de ce qui est à ce jour la seule course à la voile autour du monde, en solitaire, sans escale et sans assistance¹. Aller au bout du rêve d'une épreuve hors

¹ Victime d'une avarie, Sam Davies (Initiatives-Cœur) a reçu de l'assistance à Cape Town. Si elle a bien repris la mer pour tenter de boucler ce tour du monde, elle est désormais hors course.

normes qui a déjà connu moult rebondissements : le demi-tour forcé de Jérémie Beyou (Charal) et sa remontée incroyable (21^e), l'abandon d'Alex Thomson (Hugo Boss), grand favori de l'épreuve, le sauvetage de Kevin Escoffier (PRB) par la bande à Le Cam (Yes We Cam !)... Une épreuve haletante à laquelle nous sommes tous conviés, à bord de Time for Oceans. Rendez-vous donc chaque samedi pour poser vos questions et échanger avec un géant des mers.

Hadrien Blin



© Stéphane Le Diraison / Time For Oceans

Rendez-vous

Les samedis 19, 26 décembre et les samedis 2, 9, 16, 23 et 30 janvier à 16h sur le Facebook live de la Ville de Boulogne-Billancourt Et sur www.vendeeglobe.org

Citoyen responsable et engagé pour les océans.

« Je suis un combattant sur l'eau comme je suis un combattant à terre pour porter ce message qui m'est cher. »



VILLE DE
BOULOGNE-
BILLANCOURT



#ACBB family

#33 sections
#13 000 adhérents

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

#ACBB
#BOULBI
#EXCELLENCE
#FORMATION
#SPORTPOURTOUS
#32MÉDAILLESOLYMPIQUES

