



# LE mag

n° 356 → juillet 2021 → 2,50 €

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

**Tokyo 2020**

# Enfin !





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

*Vive les Jeux!*

*Après une longue période d'incertitude, voici enfin venu le temps des Jeux! Et si l'édition de Tokyo 2020 s'est fait attendre, elle n'en sera que plus belle. D'autant que cette année encore, l'ACBB sera particulièrement bien représenté avec huit athlètes, soit deux de plus qu'en 2016 à Rio : Sarah-Léonie Cysique et Charline Van Snick en judo, Tala Abujbara, Jovana Arsic, Sarah Fraincart, Patricia Merz et Frédérique Rol en aviron ainsi que Christophe Lavigne en handi-aviron. Après le bronze de Cyrille Maret (judo) en 2016, y aura-t-il une 33<sup>e</sup> médaille olympique pour le sport boulonnais?*

*Tout l'ACBB est derrière ses athlètes : portez haut les couleurs de l'ACBB et de la ville de Boulogne-Billancourt.*

*Et vive les Jeux!*

**Jean-Pierre Epars**

Président général

# sommaire

## du n° 356



**10** ATHLÉTISME



**20** SPORT & SANTÉ



**34** PROLONGATION

### ACTU

**04** Les news de l'ACBB en bref

### ATHLÉTISME

**10** Animations jeunes et meeting  
**Enfin de la vie à Le Gallo!**

### TENNIS DE TABLE

**15** Des plaques pour tous,  
avec Ping sans frontières

### CANOË-KAYAK-STAND UP PADDLE

**16** Olivia Piana  
**La fille de l'eau**

### SPORT & SANTÉ

**20** Bien-être, forme, santé  
**Le sport existe aussi sur ordonnance**

### JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

**27** Tokyo 2020  
**Enfin!**

### PROLONGATION

**34** Laurence Malençon  
**Triathlète et romancière**



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 0617 180457 · Conception et maquette : Oxygène, Frédéric Nollet  
 Impression : Exaprint · Ont collaboré à ce numéro : Quentin Belli, Hadrien Blin, Frédéric King, Antoine Verniers. **Crédit photo couverture** : © 2021 - International Olympic Committee. **Crédits photo** : Jérôme Kornprobst, sauf mentions.

## Départ



En préambule à son départ fixé le 30 juin, notre Directeur général Gérard Braglia a reçu la médaille d'or de la Fédération française de basket-ball en présence de Christian Auger, président de la FFBB et Chantal Devillard, présidente du CD92 de basket-ball. Cette récompense valide 45 ans d'engagement associatif. Félicitations et bonne route.



## Semi-marathon

Le semi-marathon de Boulogne-Billancourt est de retour, les inscriptions sont ouvertes avec déjà plus de 1 000 inscrits. Rendez-vous sur la ligne de départ le dimanche 21 novembre. Attention, pour un meilleur confort de course et en raison de la crise sanitaire, la course sera exceptionnellement limitée à 6 000 participants cette année.

Inscriptions sur [www.semi-marathonbb.fr](http://www.semi-marathonbb.fr)



## Réparations à domicile

Cycliste passionné, coursier historique de l'équipe de l'ACBB cyclisme et ancien chef de projet informatique, Xavier Leroux, 38 ans, vient de lancer Cyclerox, atelier de réparation et d'entretien de vélos à domicile. Par les temps qui courent, avec une utilisation grandissante du vélo comme moyen de locomotion, pouvoir compter sur un réparateur itinérant est une sacrée bonne nouvelle. Problème de dérailleur ? de freins ? Roue voilée ? Xavier aura la solution. Il se déplace à Meudon et dans les villes alentour. Toutes les prestations et tarifs sont sur Facebook @Cyclerox - réparation de cycles.



## Les jeunes triathlètes déjà là

Pour la première compétition jeunes post-Covid, direction le duathlon de Soisy-sous-Montmorency (Val-d'Oise) pour 36 jeunes triathlètes de la section triathlon.

Et outre la joie de renouer (ou de découvrir) avec la compétition, la journée a permis de décrocher quelques résultats enthousiasmants : la victoire de Violette Baubry en mini-poussines, celle de Louis Hemon en poussins ou encore la belle 13<sup>e</sup> place du prometteur William De Mallmann en minimes. Mais au-delà de ces performances, le coach Aurélien Penneret retient l'état d'esprit : « Beaucoup d'encouragements sur tout le parcours entre les jeunes du club toutes catégories confondues, une aide précieuse de Nicolas Obradovic, qui a couru sa première course en juniors 1 et qui est actuellement stagiaire en BF1. Il a pris en charge l'échauffement et l'accompagnement des plus jeunes quand j'étais dans le parc à vélo pour aider sur les courses pupilles/poussins à descendre et monter les vélos dans le parc à vélo. J'ajoute à cela toute l'équipe de parents bénévoles présente à chaque compétition : Guillaume, Mirko et Sébastien. » Une journée comme on les aime.



## Le billet d'Ambre

# Le sourire intérieur

*L'énergie d'été : ce feu qui réchauffe et tout comme le soleil permet l'émergence du vivant à partir de la matière. Accueillir la Joie (Xi) avec calme par le sourire intérieur.*

### Préparation

Les yeux sont en liaison avec le système sympathique qui commande les réflexes de survie et le parasympathique qui permet au corps de se détendre et est générateur de nombreux sentiments envers soi et les autres.

Ces systèmes physiologiques sont liés à chaque organe et glande du corps.

En détendant les yeux avant et pendant la pratique, on libère le poids des tensions corporelles et l'énergie est concentrée pour le développement de l'harmonie intérieure.

Se déposer dans le calme en posant les mains sur le ventre et en laissant le souffle se faire naturellement. Les yeux se ferment, le corps se rend disponible.

Laisser les yeux émettre un large sourire radieux, comme s'ils s'étiraient sur les côtés comme des amandes.

Les bras reviennent détendus le long du corps.

### Mouvement

Les yeux rayonnent en un large sourire. Faire descendre cette belle énergie dans l'ordre suivant, sans forcer, comme une pluie à partir des yeux :

- Le visage
- La nuque
- La gorge
- Le cœur
- Les poumons
- Le pancréas
- La rate
- Le foie
- Les reins

Puis revenir dans les yeux et les sentir rayonner de nouveau. Envoyer ce sourire intérieur dans :

- La bouche (mâchoire, langue, palais)
- L'œsophage
- L'estomac
- L'intestin grêle
- Le gros intestin
- Le rectum

Une dernière fois, revenir dans les yeux et les sentir rayonner.

Envoyer ce sourire intérieur dans :  
- Les vertèbres : de l'atlas jusqu'au coccyx

Terminer en déposant les mains sur le ventre et en laissant le souffle se faire naturellement.

## Sur tous les fronts

Au mois de juin, les compétitions ont fleuri en course en ligne de canoë-kayak et du 200 mètres au marathon... Les jeunes de l'ACBB canoë-kayak étaient engagés sur tous les fronts ! Lors de la finale de l'Open de France, la section comptait en effet trois sélectionnés pour la grande finale : Katia Le Goff en U16, Ranim Kamergi et Guillaume Chapuis en U18. Sur 200 m comme sur 400 m, Katia Le Goff est restée au pied du podium mais, bonne nouvelle, a validé son billet pour les Olympic Hopes (championnats du monde jeunes) qui auront lieu à la rentrée. De bon augure donc et tout l'été pour peaufiner sa préparation. Ranim Kamergi s'est quant à elle classée 24<sup>e</sup> sur 400 mètres. Chez les garçons, Guillaume Chapuis a enchaîné les courses : 25<sup>e</sup> sur 200 mètres, 21<sup>e</sup> sur 400 mètres et 12<sup>e</sup> sur 1 000 mètres. Guillaume participait dans la foulée à sa première course internationale, sélective pour l'équipe de France : la coupe du monde de marathon (Vaires-sur-Marne). Pour cette première, le jeune Boulonnais a décroché une 12<sup>e</sup> place chez les juniors en 1h47'17 (3<sup>e</sup> Français). Avec deux sélectionnés tricolores seulement pour les championnats d'Europe prévus en juillet, Guillaume était tout près d'être du voyage.

## D'or et de bronze

Sarajevo a accueilli l'European Judo Cup au cours de laquelle Kenny Livèze et Romain Valadier-Picard ont brillé. Après avoir survolé les tests matchs juniors enchaînant les victoires par Ippon, le « métronome » Romain Valadier-Picard (-60kg) avait fait le plein de confiance avant de s'envoler pour la Bosnie-Herzégovine. Mais le judo est ainsi fait que tout ne se passe pas toujours comme prévu : battu d'entrée par le Tchèque Dvoracek – « une défaite litigieuse et difficile à accepter » selon son coach Romain Poussin – RVP a su se remobiliser pour un nouveau challenge : trois combats et trois victoires (Celikbilek, Zorotovic et Farkas) pour aller chercher le bronze. « Aujourd'hui, Romain repart de cette compétition avec une médaille mais surtout il en ressort grandi. »

En moins de 100kg le lendemain, Kenny Livèze renouait avec la compétition après sa blessure contractée lors des championnats d'Europe juniors. Le Boulonnais avait faim et a traversé la journée de la plus belle des manières. En battant notamment le Hongrois Veg, numéro 2 mondial juniors et déjà présent sur le circuit international seniors,



Kenny a démontré qu'il avait les ressources nécessaires pour s'imposer dans la catégorie. En finale, Livèze a dominé le Français Orso Dermée. « Je suis extrêmement heureux parce que j'ai remporté l'or, mais je suis également satisfait de la façon dont j'ai combattu du premier au dernier combat », a commenté Kenny Livèze après sa victoire. D'autant qu'il n'est jamais facile de terminer le travail face à un compatriote et ami. Pour Romain Poussin, « techniquement, tactiquement, physiquement et mentalement, Kenny était au niveau pour remporter l'or. C'était notre objectif, je suis donc satisfait. »



© Eric Manel/FFA

## Trophée pour Morizot

La France a remporté le Trophée de la coupe du monde d'aviron en deux de couple poids léger féminin. Aurélie Morizot était dans le bateau.

Du 3 au 6 juin, le lac Paola (Sabaudia, Italie) accueillait la 3<sup>e</sup> manche de coupe du monde d'aviron. Des trois bateaux français alignés au départ dimanche matin, un seul courait en finale A : le double poids léger d'Aurélie Morizot (ACBB Boulogne 92 aviron) et Susannah Duncan (Aiguebelette Aviron). Sans monter sur le podium (4<sup>e</sup>), il a néanmoins pu repartir avec un trophée, et pas des moindres, la France remportant la coupe du monde en deux de couple poids léger féminin. Bien parties, les deux rameuses ont bataillé avec les Néerlandaises, championnes olympiques en titre, et les Italiennes, championnes d'Europe à la maison à Varèse. Deux bateaux qui se sont envolés en tête de la course pour ne plus la lâcher, laissant les Françaises se disputer la troisième et dernière marche du podium avec les Suisses et Boulonnaises Frédérique Rol et Patricia Merz. Mais ces dernières, alors tout juste qualifiées pour les Jeux de Tokyo, se sont senties pousser des ailes et ont pris l'ascendant dans le troisième 500, décrochant le bronze et laissant la quatrième place aux Bleues. « *C'était une belle expérience de faire ce bateau ensemble, note Aurélie Morizot, cela nous a permis de nous découvrir sur chaque sortie* ». Les deux Françaises ont néanmoins pu débarquer au ponton d'honneur, pas pour monter sur le podium, mais pour recevoir le trophée de la coupe du monde, remporté grâce aux points acquis sur les trois étapes. « *On le récupère pour Claire Bové et Laura Tarantola, on leur souhaite le meilleur pour Tokyo* ».

Le circuit de la coupe du monde est désormais terminé, mais la saison internationale se poursuit pour Aurélie Morizot avec les Mondiaux U23 à Racice auxquels elle participera cet été avec sa coéquipière Inès Boccanfuso.



## Une course, un podium !

Après une très longue attente, les coureurs de l'ACBB cyclisme ont enfin pu prendre le départ d'une course. À la clé, un podium pour Paul Luez.

Malgré une météo peu engageante, les coureurs n'auraient manqué le départ pour rien au monde et ce, malgré les conditions drastiques d'organisation en raison, toujours, de la crise sanitaire. Pour cette édition de Versailles-Satory organisée par l'US Métro – course de 3<sup>e</sup> catégorie avec 110 kilomètres au menu – quatre Boulonnais étaient alignés par Jean-Claude Le Dissez parmi les 50 partants : Paul Luez, Aubry Lacan, Cyril Maître et Olivier Baud. Deux d'entre eux seulement étaient à l'arrivée : « *Olivier a fait le job et Cyril a percé alors qu'il était dans l'échappée. Avec le retard, la pluie et la grêle, il a mis pied à terre.* » Idem pour Olivier Baud qui a cédé face au froid. Scénario différent pour Paul Luez et Aubry Lacan : partis à deux tours de l'arrivée, ils ont compté jusqu'à 40 secondes d'avance avant d'être rejoints. Dans le final, Paul Luez prend finalement la 2<sup>e</sup> place, Aubry Lacan la 4<sup>e</sup>. Pour l'avenir, c'est encore le mystère pour le directeur sportif : « *Beaucoup de courses sont encore annulées ou menacées* ». À suivre...



© ACBB hockey sur glace

## Équipe de France jeunes

Si l'effectif féminin de la section hockey sur glace est encore modeste en termes de quantité, il est en revanche d'une grande qualité. Deux jeunes joueuses ont en effet été convoquées aux stages de l'équipe de France féminine : Chloé de Bono (née en 2008 et déjà en U16) et Mellina Archibald (U18, membre du pôle Espoir France, née en 2004) ont ainsi rejoint un groupe d'une trentaine de joueuses à Vaujany du 25 au 30 mai. Ajoutons à cela la sélection en U16 d'Armelle Chabert (2007), ancienne joueuse de ACBB hockey sur glace partie à Vienne pour raisons familiales (avec Chloé sur la photo) et l'on comprendra la satisfaction du président Mouloud Menceur qui a fait du développement de hockey féminin l'une de ses priorités. « *Le hockey sur glace est un sport exigeant techniquement qu'il faut débiter très jeune. Nous voulons attirer de très jeunes filles, organiser des événements qui leur soient dédiés... Elles doivent pouvoir s'identifier au travers de nos joueuses* », nous confiait Mouloud Menceur. Pour mémoire, l'équipe de France féminine U18 a été sacrée Championne du monde (Division 1B) en 2019 et évolue désormais en D1A, soit le deuxième échelon mondial, qui place la France juste derrière les huit nations fortes du hockey mondial. Une belle vitrine !



## Bassin et eau libre

Lors du Championnat promotionnel Ile-de-France (bassin 50m) à la piscine Georges Vallerey, Léo Chalendar a réalisé un 50m brasse en 30'31 ! Il termine 3<sup>e</sup> de sa catégorie et se qualifie pour les championnats de France open qui auront lieu cet été à Dunkerque.

La reprise des compétitions était aussi l'occasion de nage en eau libre avec l'étape de coupe de France organisée à Cergy. Trois nageurs du groupe Espoirs ont pris le départ du 5 kilomètres. Au classement scratch, Victor, Meryem et Lucas se sont classés respectivement 27<sup>e</sup> (12<sup>e</sup> en juniors), 33<sup>e</sup> (7<sup>e</sup> en seniors) et 41<sup>e</sup> (17<sup>e</sup> en juniors). De belles performances pour une première expérience.



© Olivier d'Almeida/Mets92

## EuroCup

Pour la deuxième année consécutive, et grâce sa 6<sup>e</sup> place de Jeep Élite, les Metropolitans 92 disputeront l'EuroCup en 2021-2022 ! Avec une nouvelle formule, cette EuroCup mettra en lumière 20 équipes de 13 pays différents, dont quatre clubs espagnols et trois clubs italiens... Six des huit quarts de finalistes de la saison dernière seront au rendez-vous. Parmi les nouveaux qualifiés cette saison : Valence, le club polonais Slask Wroclaw, qui disputera la compétition pour la première fois depuis 2007-2008 ; Turk Telekom Ankara, de retour pour une sixième saison d'EuroCup ; et le nouveau venu Hamburg Towers (Allemagne). Battus en quarts de finale en EuroCup (par Gran Canaria) comme en Jeep Élite (Strasbourg), les Mets 92 auront à cœur de faire au moins aussi bien la saison prochaine. Du spectacle et des matchs à suspense en perspective...

À noter que la saison s'est achevée par l'obtention du Label Club Bronze décerné par la Ligue nationale de basket et qui récompense le niveau de structuration et de professionnalisation des clubs pro.

« En cette saison particulière, le maintien du dispositif Label était une priorité de la Ligue afin de mettre en valeur et récompenser la structuration des clubs, tout en prenant en compte l'impact de la situation sanitaire. La Commission en charge d'instruire les candidatures des clubs a pu constater que ces conditions n'ont pas mis à mal la dynamique de progression d'un grand nombre des clubs de Jeep Élite et de Pro B. La mise en place d'un nouveau cahier des charges aura pour but de les inciter à renforcer leur projet et les orienter vers de nouveaux enjeux tels que le développement de l'expérience client et digitale. »



## Reprises

Le printemps a été marqué par la reprise des activités après une longue trêve... Une délivrance !

Basket, quand petits et grands se retrouvent.

Hockey sur glace, la reprise était soigneusement préparée.

Rugby, l'école de rugby.

Hand, les U9 en tournoi à Issy-les-Moulineaux.

Foot, fête des U9.



© Marina Melnikova

## En réflexion

La section danse sportive mène actuellement une réflexion concernant son cours enfants. Il s'agirait de le déplacer sur un créneau horaire le mercredi en journée (au lieu du mardi soir de 19h à 20h).

Toujours animé par Anastasia Ponomareva, ce cours serait consacré aux entraînements et aux préparations pour les compétitions. Pour cela, la section est à la recherche des meilleurs créneaux horaires.

[www.acbbdancesportive.com](http://www.acbbdancesportive.com)



# Visa pour le sport pour la rentrée

*Depuis le 19 mai et l'assouplissement des règles sanitaires, chacun peut à nouveau pratiquer son sport favori. Mais c'est aussi déjà le moment de préparer la prochaine saison.*

**A**lors que la période de réinscription a déjà débuté dans bon nombre de sections, et après plus d'un an peu propice à la pratique du sport en raison de la crise sanitaire, il a été constaté une baisse générale de l'activité physique et sportive des Français associée à un fort accroissement de la sédentarité avec des effets sur leur santé physique et mentale. Dans ce contexte, les associations et clubs sportifs se sont légitimement inquiétés du retour de leurs adhérents, notamment les plus jeunes, lors de la reprise. En effet, le confinement a rompu des habitudes, renforcé la place des écrans, et les effets sociaux de la crise peuvent contraindre de nombreuses familles à renoncer à prendre une licence pour leur enfant, une dépense qui peut paraître superflue.

Alors pour booster la reprise, l'État a décidé de consacrer une enveloppe de 100 M€ au Pass'Sport : co-construit avec le mouvement sportif et les acteurs du sport qui l'appelaient de leurs vœux, ce Pass'Sport, dont les ambassadeurs sont l'ancienne joueuse internationale de football Laure Boulleau et la star française du basket-ball Tony Parker, est à la fois une mesure de relance pour le secteur sportif associatif mais aussi une mesure sociale destinée à offrir aux enfants et aux jeunes les plus défavorisés l'accès à un cadre structurant et éducatif comme le club sportif peut en proposer.

## 50 € d'aide pour les 6-18 ans

D'un montant de 50 euros, ce dispositif – qui devrait être opérationnel dès la deuxième quinzaine du mois d'août, est destiné à aider les jeunes de 6 à 18 ans et les personnes en situation de handicap à pratiquer une activité sportive, en participant au financement de leur inscription dans une association sportive dès septembre 2021 durant toute l'année scolaire 2021-2022. Concrètement, les familles concernées recevront leur Pass'Sport à la fin du mois d'août, bénéficiant ainsi d'une réduction de 50 euros pour toute prise de licence ou d'adhésion au sein d'une association sportive agréée. Ce Pass'Sport, accordé sous conditions de ressources, concerne plus de 3 millions de familles en France, soit plus de 5 millions de jeunes.

Ajoutons à cela les mesures prises par l'ACBB en matière de remboursement de ses adhérents, proportionnel au temps d'inactivité sportive supporté. Toutes les raisons sont réunies pour reprendre le chemin des terrains.

Jérôme Kornprobst

## En pratique

### Pour qui ?

- les enfants de 6 à 17 ans révolus allocataires de l'allocation de rentrée scolaire 2021 soit 5,2 millions d'enfants au sein de 3 millions de foyers,
- les jeunes de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé, soit 200 000 jeunes,
- les jeunes de 16 à 18 ans bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés, soit 13 000 jeunes.

### Comment ?

Les familles éligibles seront notifiées de cette aide par un courrier dans la 2<sup>e</sup> moitié du mois d'août. Elles devront présenter ce courrier aux clubs sportifs de leur choix et volontaires du réseau Pass'Sport lors de l'adhésion de leur enfant et se verront retrancher 50 euros à l'inscription.

Ce montant couvre tout ou partie du coût d'inscription dans un club, c'est-à-dire à la fois la partie « licence » reversée à la fédération, ainsi que la partie « cotisation » qui revient au club.

Elle sera donc versée non pas aux familles mais directement aux clubs.

Cette aide sera cumulable avec les dispositifs similaires mis en place par de nombreuses collectivités et les aides de la Caisse d'allocations familiales.

### Où ?

- dans les associations sportives affiliées aux fédérations sportives agréées ;
- dans les quartiers prioritaires de la ville, auprès de toutes les associations sportives agréées, qu'elles soient affiliées ou non à une fédération sportive ;
- dans le réseau des maisons sport-santé reconnues par les ministères de la Santé et des Sports.

Toutes les associations partenaires devront être volontaires, proposer une découverte gratuite de leur activité avant de confirmer la prise de licence.

Les associations sportives partenaires du dispositif Pass'Sport seront identifiées sur une carte interactive disponible sur le site [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr).

Animations jeunes et meeting

# Enfin d'à



# e la vie Le Gallo !

*L'ACBB athlétisme a organisé coup sur coup deux événements à Le Gallo. Un grand bonheur de retrouver la compétition sur piste après de longs mois d'abstinence.*





© Arnaud Olizak

**L**e samedi 12 juin, les enfants étaient un peu partout dans l'enceinte de Le Gallo. Pour le plus grand plaisir des organisateurs. Au programme de la matinée : animations pour les plus jeunes (éveil athlétique) et triathlon pour les poussins (un saut, un lancer, une course) ; l'après-midi, place aux grands avec un meeting réservé aux benjamins-minimes.

Lors de ce meeting, les dirigeants de la section ont même innové avec du lancer de javelot sur synthétique : une grande première. « *Cela ne s'était jamais fait en Île-de-France* », sourit le président David Hillairaud. Et pour cause : sur synthétique, un javelot ne se plante pas, impossible donc de mesurer le jet avec précision. C'est là que l'ingénieux système D est sorti de l'imagination fertile des dirigeants : pour créer l'angle ouvert de l'aire de lancer, rien de très compliqué : grandes planches, rouleau de tartan, bandes blanches... En revanche, pour régler le

problème de mesure, l'idée est belle : « *Nous avons rempli un seau de magnésie. Avant chaque lancer, la tête du javelot était trempée dans cette poudre blanche de sorte qu'à son atterrissage il laissait un impact blanc précis et facile à mesurer.* » Directeur technique à la Fédération française d'athlétisme, Eric Jaffrelot était lui-même bluffé par cette idée qui pourrait donc faire des émules.

## Meeting demi-fond LIFA

Quatre jours plus tard, mercredi 16 juin, le stade Le Gallo accueillait le meeting LIFA demi-fond. « *Ces deux événements ont nécessité de la souplesse de la part des autres sections utilisatrices du stade. En fin de saison, après la période difficile traversée par toutes, on leur demandait encore de renoncer à deux dates. Je tiens à les remercier pour leur complicité* », souligne David Hillairaud.

Mais les efforts en valaient la peine car cette soirée demi-fond a été belle. D'abord parce que c'était la reprise des compétitions un peu pour tout le monde : accrocher un dossard, gérer la petite émotion avant un départ, adopter la meilleure stratégie de course, souffrir dans un dernier tour soutenu... comme en témoigne Laurent Carlot qui a ponctué cette belle soirée avec un 5 000 mètres usant. « *Pour tout le monde, c'est la reprise des courses sur piste. On ne sait pas trop où on en est, il faut rester sur des*



Après les jeunes le samedi,  
place au demi-fond le mercredi avec 19 engagés  
pour la section athlétisme.





« C'est Fadi qui m'a poussée à courir ce 3000. Le test est concluant. »

*stratégies prudentes. »*

Pour Kimberly Chinfatt en revanche, tout est apparu si facile sur 3 000 mètres. La section avait annoncé la couleur en indiquant que sur le 3 000 féminin, le dossard 75 serait à suivre. Facile depuis le bord de la piste, moins simple pour ses adversaires du soir du Neuilly-plaisance Sports qui n'auront pu apercevoir la Boulonnaise... que de dos ! La protégée de Fadi Abdelkader a en effet survolé sa course signant au passage un beau chrono de 9'39"158. Une victoire en solo avec près de 50 secondes d'avance sur sa dauphine Mai-anh Ropers (10'28"908). « C'est Fadi qui m'a poussée à courir sur ce 3000, le test est concluant », lâchait la spécialiste du 800 m sourire aux lèvres. Pour le coach, « Kim prend enfin peu à peu conscience qu'elle peut être très performante. C'est une super athlète qui s'est ignorée trop longtemps. » Lors de ce meeting qui a rassemblé 48 clubs et 169 athlètes, l'ACBB athlé comptait 19 engagés. Un bonheur pour le président et toute son équipe : « Quelle joie d'avoir pu organiser cette compétition avec l'appui des équipes de la LIFA. »

Jérôme Kornprobst

## France

Cerise sur le gâteau, lors des championnats de France d'athlétisme (25 et 26 juin à Angers), pour sa première participation sur 5000 mètres, Manon Trapp a décroché la médaille d'argent en Espoirs en signant le 4<sup>e</sup> chrono au scratch avec 15'55"70.

## Les engagés ACBB athlé

### 1 500 m féminin

Julia Scholle 5'02"16 – 6<sup>e</sup>  
Charlotte Juteau 5'12"57 – 8<sup>e</sup>  
Tiphaine Sevin 5'23"41 – 11<sup>e</sup>  
Anouck Bergognoux 5'41"12 – 12<sup>e</sup>  
Clara Detrez 5'54"91 – 15<sup>e</sup>

### 3 000 mètres féminin

Kimberly Chinfatt 9'39"16 – 1<sup>re</sup>  
Camille Ruply 13'26"38 – 11<sup>e</sup>  
Margaux Latimier 13'34"91 – 12<sup>e</sup>

### 1 500 m masculin – Finale A

Léo Fermin 4'03"17 – 7<sup>e</sup>

### 1 500 m masculin – Finale C

Max Nzaou 4'29"16 – 2<sup>e</sup>  
Donovan Thiebaud 4'33"94 – 5<sup>e</sup>  
Thomas Frayne 4'37"78 – 6<sup>e</sup>  
Étienne Aubry 4'53"06 – 12<sup>e</sup>

### 3 000 m masculin – Finale A

Benson Waruguru 9'17"95 – 13<sup>e</sup>

### 3 000 m masculin – Finale B

Guillaume Vu 9'55"48 – 9<sup>e</sup>  
Édouard Gillard 10'26"65 – 12<sup>e</sup>  
Julien Amiach 10'29"86 – 13<sup>e</sup>  
Édouard Mercier 10'46"87 – 14<sup>e</sup>

### 5 000 m masculin – Finale B

Laurent Carlot 18'16"33 – 11<sup>e</sup>

# Des plaques pour tous, avec Ping sans frontières

Suite à la signature d'une convention avec Ping sans frontières, la Fédération française de tennis de table s'est engagée dans l'action « Des plaques pour tous » pour favoriser l'accès au ping-pong aux enfants du monde entier. Très impliquée pour le ping africain, la section tennis de table a naturellement rejoint ce mouvement solidaire.



recyclage « Des plaques pour tous », consiste à collecter les revêtements ou « plaques » des raquettes jugés usés par les pongistes et à les distribuer à de jeunes joueurs, qui n'auraient pas accès à ces revêtements onéreux, partout dans le monde. Depuis 2020, plusieurs centaines de revêtements ont été collectées et redistribuées en Afrique.

« Nous avons déjà amorcé ce type de démarche avec le club de Plaisir », explique Cyril Camion. « Mais là, c'est plus construit. Nous avons la chance aussi d'avoir un représentant de Ping sans frontières à Boulogne avec Florian Morio. L'ambition est plus grande. Si chacun joue le jeu, ça ira vite. »

Pour Sarah Hanffou, pongiste internationale, avocate au barreau de Toulon, qualifiée pour les JO de Tokyo 2020, fondatrice et présidente de Ping sans frontières, cette action conjointe avec la FFTT va permettre « de récolter davantage de revêtements

et ainsi d'avoir un impact considérable sur le terrain. Avec La FFTT (200 000 licenciés et 3 300 clubs) et Cornilleau à nos côtés, nous allons pouvoir toucher davantage de jeunes et de partenaires sur le terrain mais aussi transmettre notre message écologique et solidaire. » Pour le PDG de Cornilleau, « le soutien de la FFTT est une excellente nouvelle pour l'opération. Il est important d'avoir un maximum de relais dans les clubs pour diffuser un message simple : ne jetez plus vos revêtements, ils peuvent faire le bonheur d'autres joueurs. »

Depuis 2006, Ping sans frontières a collecté près de 45 000 plaques et 52 000 revêtements. Un stock de 1 500 revêtements sera envoyé dans les prochaines semaines au Burundi, Ghana, Benin et Ouganda.

Hadrien Blin

**P**our le directeur sportif de la section tennis de table Cyril Camion, « Apporter notre soutien à

Ping sans frontières en nous associant à cette action est une suite logique ».

Via le centre de tennis de table ACBB-Paris, la section est en effet déjà très impliquée dans l'accompagnement des pongistes africains de haut niveau. Alors quand l'occasion s'est présentée de mener une action plus large, pas question d'hésiter : « En Afrique, on manque de moyens : tables, raquettes, infrastructures... Si l'on peut sensibiliser nos adhérents sur des gestes simples pour aider au développement du ping en Afrique, c'est tant mieux. » Pour cela, l'opération de

Alain Chauveau et Cyril Camion (ACBB tennis de table) et Florian Morio (Ping sans frontières)

## Top 8 pour Clément Deberthe



Numéro 16 des championnats de France juniors et donc, numéro 8 de sa poule, Clément Deberthe avait préparé l'événement avec sérieux au centre d'entraînement de l'ACBB tennis de table - Paris. Et pour le licencié bouloonnais, numéro 313 français, on peut dire que la compétition a été de belle facture.

En effet, Clément a su rivaliser avec les tout meilleurs grâce à un très bon niveau de jeu. Bilan : des victoires face à Denis Dorescu (n°217), Jules Cavaillès (n°150) et Félix Lebrun (n°230) qui termine 1<sup>er</sup> de poule avec une seule défaite... face à Clément. A ces victoires, il convient d'ajouter les parties très accrochées et perdues lors des belles comme face à Dorian Zheng (n°111), Alexis Kouraichi (n°230) et Hugo Deschamps (n°280). Grâce à ces performances, Clément Deberthe termine à une belle et encourageante 4<sup>e</sup> place de poule le plaçant parmi les 8 meilleurs juniors français... Sacrée performance. Pour Cyril Camion, « le bilan de ce championnat de France est hyper positif. Pour sa dernière année en juniors, Clément a réalisé une compétition complètement folle. »

[www.pingsansfrontieres.org](http://www.pingsansfrontieres.org)

**Olivia Piana**

# La fille de

*La section canoë-kayak stand up paddle a la chance de compter dans ses rangs une ambassadrice de choix : Olivia Piana. Un palmarès étourdissant, un appétit d'ogresse et un leitmotiv : ne jamais s'ennuyer. Peu à peu, les contours des Jeux de Paris 2024 se dessinent.*



l'eau



© Mondial du Vent

**T**riple championne du monde de stand-up paddle, Olivia Piana a brillé lors du week-end au Mondial du vent à Leucate – La Franqui, seule épreuve française inscrite au calendrier du GWA Wingfoil World Tour (du 28 avril au 2 mai). Lors de la première journée de compétition, cette ambassadrice de l'ACBB canoë-kayak stand-up paddle où elle est licenciée, a remporté la surf race devant le gratin de la discipline. Le lendemain, elle n'était devancée que par la Néerlandaise Bowien Van Der Linden en freestyle... Un double podium qui a permis à Olivia de remporter le classement général de cette étape, de prendre la tête du GWA Wingfoil World Tour et surtout, de renforcer ses convictions :

les Jeux de Paris en 2024, dont l'épreuve de IQ Foil (windsurf) aura lieu chez elle à Marseille, sont bien devenus une priorité.

## Wingfoil vs IQ

Pour les novices, pas facile de s'y retrouver et Olivia le reconnaît volontiers : « Avec toutes ces disciplines, on s'y perd un peu, c'est vrai. » Ce qu'il faut retenir, c'est que la discipline olympique, c'est l'IQ foil (discipline fédérale). « Mais toutes ces disciplines – windsurf, kitesurf, stand-up paddle, surf foil – se complètent à merveille. L'IQ, c'est de la régates, ça va plus vite. Le wingfoil, c'est plus freestyle. Quand la force du vent flirte avec 25 ou 30 nœuds, ça devient compliqué en IQ. Au-

*dessus de 30 nœuds, avec houle et vagues, c'est le top pour le wing. »*

Vous l'aurez compris, si Olivia veut réussir son pari de décrocher une sélection pour Paris 2024, c'est bien l'IQ qu'elle va devoir bosser. Depuis qu'elle s'est lancé ce défi, la motivation à l'entraînement est constante. « Franchement, je suis contente de ma progression. Il faut dire que lors de ma première régates, j'ai fini dernière... (rires). » Puis en Italie, en mai dernier, sur le lac de Garde, Olivia s'est classée en milieu de tableau : « J'ai fait beaucoup de petites erreurs mais globalement mes manches étaient correctes. En vitesse et en manœuvre, ça va plutôt bien. Je dois progresser sur les départs, mieux comprendre le vent. Je découvre ! Je reçois beaucoup de précieux conseils, j'ai encore beaucoup de choses à apprendre mais je m'éclate. »

Sur ses chances réelles de valider un billet pour les Jeux, Olivia y croit, à sa façon : « La vie est faite de malentendus et de miracles. Alors sur un malentendu, le miracle pourrait de produire », lance-t-elle en riant. Ce qui est sûr, c'est que malgré cette apparente décontraction, l'athlète de haut niveau est en embuscade. On l'a bien compris, même si « ce sera un long marathon jusqu'au bout », il faudra compter avec Olivia pour la course aux Jeux de 2024.

## Louve de mer

Suivre Olivia Piana sur son Instagram, c'est voyager, faire le plein d'embruns et en prendre plein les mirettes. Une vraie

loue de mer, toujours prête à tester une nouvelle discipline pour peu que le vent, la mer ou l'océan soient de la partie. A Leucate-La Franqui pour le Mondial du vent, c'était donc le rendez-vous du bonheur. « *Nous avons été chanceux de pouvoir participer à une course aussi tôt dans la saison* », reconnaît Olivia. Et malgré les contraintes sanitaires, le huis clos et une organisation rigoureuse, l'esprit wingfoil régnait à Leucate. « *Beaucoup de figures du windsurf étaient présentes. Je les connais tous depuis que je suis ado mais je les vois rarement. C'était une belle occasion car le wing permet de rassembler les pratiquants de toutes les disciplines autour de ce nouveau sport qui est un peu un grand mix.* » Et comme toujours dans ces cas-là, l'évolution du sport est fulgurante : « *Chacun a pu s'exprimer, innover avec plein de nouvelles manœuvres. C'est aussi l'occasion de voir émerger de nouvelles têtes comme Bowien Van Der Linden qui m'a battue en free-style. C'était hyper serré, on a fait de super rencontres, c'était top.* »

Ce qui est déroutant avec Olivia Piana, c'est le contraste entre une vie un peu nomade, au fil du vent – un jour en Algarve, un autre en Italie ou dans le sud de la France –, un agenda évoluant au gré de l'eau, selon les conditions météo du moment, qui laisseraient penser à de longues vacances. La vérité, c'est qu'Olivia Piana est une championne touche-à-tout qui n'a pas le temps de s'ennuyer. Si vous vous demandez si Olivia préfère l'IQ ou le wingfoil, gardez en tête qu'elle sera aussi favorite lors des championnats



© Mondial du Vent

## Le wingfoil, quèsaco ?

Dernier né des sports de glisse, à la croisée des chemins entre le windsurf, le kitesurf, le stand-up paddle et le surf foil, le wingfoil était donc à l'honneur du Mondial du vent. Sur un wingfoil, le rider est propulsé par une aile gonflable qu'il tient directement dans ses mains – une wing. Pour se déplacer, le rider a, sous les pieds, une planche équipée d'un foil. Le wingfoil est une discipline d'un nouveau genre, incomparable avec ses cousines du kitesurf et windsurf, qui offre des sensations nouvelles et une façon innovante de jouer avec les éléments naturels. Leucate était la première et unique étape française de ce nouveau circuit de Coupe du monde, instauré par la GWA (Global Wingsports Association – en charge de la promotion de tous les sports utilisant une wing comme mode de déplacement).

Pour cette Coupe du monde Wingfoil GWA, deux formats de compétition étaient au programme : un format freestyle, où les riders étaient jugés sur les figures qu'ils exécutaient, et un format de course par groupe de 15, sur un parcours défini (la surf race). Pour l'occasion, 40 des meilleurs riders mondiaux étaient présents comme la légende du windsurf (25 fois champion du monde) Antoine Albeau, le Néo-calédonien Titouan Galea, prodige du Wingfoil, la légende du windsurf freestyle de Leucate, Nicolas Akgazciyan, le jeune Leucatois Sam Estève, le Vénézuélien Gollito Estredo, 9 fois champion du monde de windsurf PWA en freestyle, le kitesurfeur suisse Maxime Chabloz et son compatriote Balz Müller, vainqueur du dernier Tarifa Wing Pro en freestyle et bien sûr... la triple championne du monde de stand-up paddle, Olivia Piana.

[www.mondialduvent.fr](http://www.mondialduvent.fr)

du monde de Stand-up paddle qui se tiendront en Bulgarie en septembre prochain (elle a remporté la Technical Race Sup lors de la coupe de France qui s'est tenue à Saint-Raphaël le premier week-end de juin). La fille de l'eau ne sera pas facile à suivre...

Jérôme Kornprobst

## Boum du SUP

À la section canoë-kayak stand-up paddle, où Olivia vient de temps en temps animer des séances, la pratique du SUP est en plein boom : 241 sessions ont eu lieu en 293 jours ! La section a en outre remporté la première compétition de SUP de l'année – le Défi du Grand Huit de Joinvilles – chez les dames et chez les hommes grâce à Laetitia Lezer (1h07'37) et Frédéric Lenoir (55'43) pour un parcours de 8,350 km.

**Bien-être, forme, santé**

# Le sport existe aussi sur ordonn



Au cyclo, on roule d'abord pour le plaisir.

*Le sport, c'est la santé! Si l'adage est valable pour toutes les disciplines pratiquées, il est encore plus adapté pour certaines sections qui mettent un accent particulier sur des ateliers thérapeutiques. À l'ACBB, sport compétition, loisir, bien-être, adapté et santé font bon ménage.*

# ance



© Lionel Lemour

**À** quelques semaines du début des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo, où le résultat peut marquer une vie à jamais même si « *l'essentiel est de participer* », il apparaissait opportun de mettre aussi en lumière le sport sur ordonnance. Parmi les 13 000 adhérents de l'ACBB, répartis au sein des 33 sections, chacun trouve sa pratique. Et même si la compétition peut être un fil rouge pour tous (face aux autres ou à soi-même), le plaisir reste bien souvent le principal moteur. À la fin, que l'on gagne ou que l'on perde sera souvent anecdotique.

Compétiteur dans l'âme, Lionel Lemour, qui préside la section cyclotourisme depuis de nombreuses années, loue aujourd'hui les vertus d'une pratique bien-être de ce sport porté, non traumatisant. « *Je me suis mis au vélo à 27 ans pour perdre du poids. Et je suis devenu accro à la compétition (double champion du monde des boulangers, vice-champion national de contre-la-montre Ufolep). Après un problème d'arythmie à l'effort et un an d'arrêt, j'ai repris en changeant ma pratique. Aujourd'hui, je roule beaucoup, pour le plaisir.* » Au sein de la section cyclo bien sûr, en groupe, en solo ou en duo avec sa femme : « *En raison d'un problème de hanche, elle ne peut pas*



L'atelier savate forme est animé par Yanetty Hira.

*courir. Chaque dimanche, elle roule avec moi. »*  
Autre atout de cette discipline en pleine évolution notamment en raison de la crise sanitaire : le vélo à assistance électrique. *« J'ai essayé, c'est extra. On règle le niveau d'assistance et celles et ceux qui se sentent un peu limités peuvent désormais aussi faire de longues et belles sorties. »*

## Pour la forme

Côté bien-être, la section savate-boxe française propose un atelier Savate forme animé par Yanetty Hira. *« La savate forme, qui s'inscrit*

*dans l'orientation sport santé et de la pratique loisir de la Fédération savate-boxe française, c'est la savate en musique en collaboration, sans opposition. »* Cette discipline de forme, à la frontière des sports de combat, est ouverte à tous, hommes ou femmes, pratiquants de savate ou non et quel que soit leur niveau. *« Le contenu de la séance est adapté aux différents publics. Son objectif principal est la recherche du bien-être physique et mental par une pratique conviviale, dynamique qui utilise la gestuelle de la savate sur un support musical. La savate forme développe et améliore les capacités physiques (endurance, vitesse, coordination, force et souplesse) et mentales. »* La salle Paul-Bert devient alors un lieu où se rencontrent boxeurs et non boxeurs. Le concept est construit à partir de la gestuelle, des techniques et de la culture de la savate-boxe française et ne nécessite aucun matériel spécifique. Si la savate forme vise à l'amélioration de la santé, de la forme, et du bien-être (développement cardio-vasculaire, souplesse articulaire, renforcement musculaire, détente physique et mentale...), elle répond aussi à une attente d'une partie des adhérents, attirés par une pratique en coopération où l'opposition est limitée et adaptée afin de s'approcher du risque zéro. Un bon moyen d'élargir ce sport à un plus large public... Pour Yanetty Hira en effet, *« cette discipline est vraiment dans l'air du temps. À la fois ludique,*

Avirose, un défi  
100 % féminin sur  
l'ergomètre.



*technique mais sans finalité compétitive, elle offre aux pratiquants et pratiquantes la possibilité de se défouler et d'améliorer leurs capacités physiques, dans une ambiance joyeuse. »*

## Pour la santé

À la section aviron, le sport handi est particulièrement bien représenté, notamment au plus haut niveau, Stéphane Tardieu ayant glané deux médailles paralympiques à Londres (argent) et Rio (bronze) et Christophe Lavigne ayant repris le flambeau pour Tokyo. En sport santé, l'aviron fait même l'objet d'un programme spécifique mis en place par la fédération : l'aviron santé qui repose notamment sur une formation spécifique des éducateurs titulaires d'un diplôme professionnel, la conception d'outils pédagogiques et de programmes d'entraînement, la labellisation de structures et leur intégration dans les réseaux sport-santé-bien-être. Sport porté et tracté, l'aviron est une discipline idéale pour les personnes atteintes de maladies métaboliques (diabète, obésité, etc.), de maladies cardiovasculaires (hypertension, artériopathie, etc.), de cancers et/ou en rémission ou tout simplement en perte d'autonomie, sédentaires ou éloignées d'une pratique physique.

Sur l'Île de Monsieur – c'est Alexandre Bridel qui est aux manettes de l'aviron santé. *« C'est une passerelle pour les personnes souffrant de pathologie vers la reprise d'une activité physique normale. La fédération nous fournit un programme clé en main que nous ajustons au cas par cas, selon les recommandations du médecin sur le certificat médical. »* Côté pratique : pendant un trimestre, trois séances par semaine sont recommandées – deux en salles et une sur l'eau selon les capacités de chacun – et une prise en charge est assurée par l'assurance maladie grâce à une convention entre la CPAM 92 et le Comité des Hauts-de-Seine d'aviron nouée depuis quatre ans. *« Plus des deux tiers sont pris en charge. Ensuite, l'objectif est que ces nouveaux pratiquants santé rejoignent la section. »*

Au cours de cette pratique aviron-santé, si chacun a ses propres objectifs, tous peuvent se retrouver dans différents challenges personnels et/ou collectif. *« Chacun son rythme, son intensité. Peu à peu, on se lie, on se prend au jeu et on progresse tous ensemble. On se fixe des défis comme l'Avirose, relais 100 % féminin de quatre personnes composé d'au moins deux femmes ayant subi une opération liée à un cancer du sein. C'est une compétition d'ergomètre qui a lieu durant les championnats de France d'aviron indoor. L'ambiance est toujours excellente. »*

Côté entraînement et progression, Alex Bridel procède à une évaluation à l'arrivée des pratiquantes, au milieu et à la fin du trimestre selon une grille précise : *« Des exercices clés autour de l'équilibre, la souplesse, la force et l'endurance. »* Et là, chacun joue pour soi pour faire la plus grande distance possible pendant six minutes à l'ergo, le plus grand nombre de squats pendant trente secondes, pour maintenir l'équilibre sur une jambe le plus longtemps possible... *« On constate que rapidement, le temps de travail et l'intensité augmentent. Le simple fait d'effectuer la démarche pour nous rejoindre est un premier cap franchi. Ensuite, l'effet de groupe joue beaucoup. »*

Dans les cartons de la section, le projet de la création d'une catégorie handi-santé a part entière : *« Ce serait un mix avec des handicapés qui n'entrent dans aucune catégorie handi-aviron et des rameurs de l'aviron santé. Cela permettrait d'avoir des échéances et des animations toute l'année. »*

## Riposte

Depuis 2013, la section escrime s'est engagée dans le programme Riposte, destiné aux femmes

## La Nuit du handicap a bien eu lieu



La Nuit du handicap a eu lieu à Boulogne le samedi 12 juin avec la participation de plusieurs sections de l'ACBB parmi lesquelles la pétanque, la savate-boxe française, l'aviron ou le judo. Emmenés par Simon Culioli et Stéphane Masson en maîtres de cérémonie, les judokas ont proposé une démonstration devant un public conquis.

Pour les organisateurs de cette Nuit du handicap, c'était *« une grande joie de se retrouver ensemble après ces longs mois de confinement et d'isolement pour certains. Que de sourires, de partages, de rencontres, de découvertes, de jeunesse, d'énergie, d'engagement, de disponibilité, d'esprit d'équipe... La joie et les sourires ont été si beaux, bien au-delà des masques que nous les avons presque oubliés le temps d'une soirée ! Nous tenons à remercier nos partenaires, tous les participants mais aussi la municipalité de Boulogne-Billancourt pour son soutien. »*

La Nuit du handicap est un rendez-vous annuel depuis 4 ans : la 5<sup>e</sup> édition est prévue le samedi 11 juin 2022.



atteintes d'un cancer du sein (lire entretien avec Eric Laumet, maître d'armes à l'ACBB escrime et thérapeute médico-sportif de formation).

« L'escrime est une activité de combativité qui aide ces pratiquantes à lutter contre la maladie. Nous privilégions le sabre car c'est une arme légère. » Ce cours a vu le jour suite à une expérience menée au centre hospitalier de Toulouse par un médecin oncologue et son anesthésiste, escrimeuse : ils ont regroupé maîtres d'armes, kinés, oncologues et médecins du sport afin de mettre au point des exercices permettant de retrouver une meilleure mobilité du bras et une posture plus naturelle. Éric Laumet a saisi l'occasion : « Je suis toujours intéressé par les expériences nouvelles et je voulais aider ces femmes touchées par un cancer. » Une activité physique adaptée permet de lutter positivement contre le cancer jusqu'à 35 %, voire plus, par rapport à une sédentarité ! Ces ateliers Riposte ont alors vu le jour à la salle du Dôme, chaque lundi à 19 h 30. Après avis médical, ces séances peuvent être commencées un mois seulement après une opération du sein et perdurer pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie, parallèlement aux séances de kinésithérapie.

Jérôme Kornprobst

Éric Laumet, maître

# « Ripos pour se

Maître d'armes à la section escrime, Eric Laumet encadre les ateliers Riposte dédiés aux femmes touchées par un cancer du sein : les Riposteuses.



d'armes

te,  
reconstruire >>

**Le Mag :** Comment distinguer sport bien-être du sport santé ?

**Éric Laumet :** Toute activité physique faite dans de bonnes conditions est un bienfait pour le corps et l'esprit, et entre ainsi dans la catégorie bien-être. Le sport est une activité codifiée. La marche, le ménage, les mouvements du corps, sans être codifiés et orientés performance, ne sont que des activités physiques.

**Le Mag :** Et le sport sur ordonnance ?

**E.L. :** L'activité santé sur ordonnance est un acte thérapeutique non médicamenteux, sur ordonnance médicale. L'APSA (Activité physique et sportive adaptée) est utilisée comme moyen d'atteindre des objectifs de santé. Les personnes qui font l'APSA sur ordonnance quittent le statut de patientes. Elles deviennent des pratiquantes, des élèves en structure club. L'objectif est une prise en charge en prévention ou lors de l'apparition de la pathologie. On sait que la pratique d'une activité physique et sportive est un facteur majeur de prévention de nombreuses maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...). L'activité physique adaptée fait également partie des thérapies non médicamenteuses à part entière contre certaines pathologies (dépression, maladies rhumatismales, maladies neurologiques, hypertension artérielle, obésité, diabète) et de maladies chroniques invalidantes.

**Le Mag :** Pourquoi les Riposteuses ?

**E.L. :** Ce nom vient de l'association créée par le docteur anesthésiste Dominique Hornus-Dragne et son staff médical, en collaboration avec les éducateurs sportifs et maîtres d'armes de

Toulouse) : Riposte. L'esprit est de rester actif et acteur de sa prise en charge.

**Le Mag :** Comment résumer le programme Solution Riposte ?

**E.L. :** Reconstruction, Image de soi, Posture, Oncologie, Santé, Thérapie, Escrime. Tous les maîtres d'armes sont formés par cette association rassemblant médecins spécialisés dans le cancer du sein et techniciens du sport adapté. Riposte a maintenant une portée internationale. Pour ouvrir un créneau « Escrime santé contre le cancer du sein », les clubs sont dans l'obligation d'être accrédités par cet organisme avec remise à niveau tous les deux ans du maître d'armes. Des préconisations d'interventions sont aussi données par Riposte selon les retours médicaux du terrain.

**Le Mag :** Qui sont les Riposteuses à l'ACBB escrime ?

**E.L. :** Nous comptons aujourd'hui 8 femmes de 35 à 80 ans, qui viennent de façon régulière. Deux nous rejoignent occasionnellement selon leur possibilité de santé. En raison de la crise du coronavirus, quatre nouvelles n'ont pas pu encore nous rejoindre. Certaines ont eu un cancer il y a longtemps, d'autres sont en traitement. Une vient d'être maman de nouveau, elle va revenir à l'activité Escrime Santé.

**Le Mag :** Le succès de cet atelier est grandissant ?

**E.L. :** Mais l'effectif se veut limité pour permettre une qualité des interventions. Le cours et la salle sont entièrement réservés à ces femmes atteintes du cancer du sein. Tout le matériel est individualisé et prêté à l'année gracieusement par le club.



**Le Mag :** En quoi consistent en priorité ces ateliers ?

**E.L. :** On pratique le duel au sabre. Seul l'enseignant est touché, pas la pratiquante. La priorité est de prendre plaisir à pratiquer une activité sportive comme tout un chacun. Cet atelier permet aux femmes atteintes d'un cancer du sein de se reconstruire avec ou sans chirurgie mammaire, étant ou non en chimio, en radiothérapie, en hormonothérapie. C'est aussi l'occasion de se reconstruire psychologiquement grâce un environnement ludique et positif.

**Le Mag :** Quel bénéfice pour les pratiquantes ?

**E.L. :** Si l'apprentissage de l'escrime est le fil conducteur – apprentissage de la gestuelle, des techniques et de leur nom, de l'escrime artistique adaptée, de l'arbitrage..., le programme englobe surtout la personne dans son ensemble. Il s'agit de faciliter l'amplitude de ses mouvements et de renforcer ses articulations des membres supérieurs ; améliorer ses capacités physiques, son équilibre, sa posture, sa coordination motrice, son adaptation à l'effort, sa combativité, son mental... Cette socialisation sportive favorise aussi l'amélioration de l'estime de soi. Ces femmes portent un regard positif sur elles-mêmes.

**Le Mag :** Et pour le maître d'armes, cela change quoi ?

**E.L. :** Il faut beaucoup de recul et une grande adaptation pédagogique et technique car il y a une individualisation de la pratique au sein d'un travail collectif. Plus de vigilance et de capacité à faire évoluer la séance car les traitements

comme leur environnement (travail, famille, état émotionnel...) peuvent avoir une forte influence en séance sur le comportement, l'envie, la force... L'objectif est de réussir à conserver une dynamique, une séance ludique et toute la confiance des pratiquantes. J'ai beaucoup de respect pour ces combattantes qui, toute la semaine, nous donnent une leçon de vie même si toutes malheureusement ne remportent pas ce combat.

**Le Mag :** Quelles améliorations observées chez ces pratiquantes ?

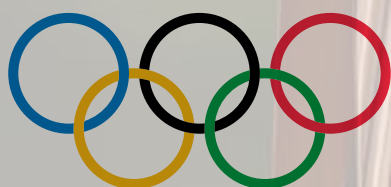
**E.L. :** Elles sont d'abord psychologiques : avec le développement d'une confiance en elles et une certaine acceptation de leur « nouvelle » situation. Elles sont plus combattives et développent une meilleure maîtrise d'elles-mêmes. Côté physique, les améliorations physiques principales concernent la souplesse, l'augmentation de la mobilité des épaules du côté opéré et la maîtrise des équilibres. On note aussi une amélioration du gainage du tronc et un renforcement musculaire qui améliorent les capacités physiques générales comme l'endurance ou la force. Enfin, chacune perfectionne sa technique du sabre, comme n'importe quel pratiquant car les « riposteuses » sont des élèves et non des patientes. Mais il est important de garder en tête que l'activité sportive de santé se doit d'être régulière pour être efficace pour sa santé et mieux combattre le cancer et sa récurrence.

Tokyo 2020

Enfin !



TOKYO 2020



TOKYO 2020

PARALYMPIC GAMES



*Comme en 2012 à Londres et en 2016 à Rio, l'ACBB aura des athlètes engagés aux Jeux olympiques (23 juillet - 8 août) et paralympiques (24 août - 5 septembre). À Tokyo, les sections aviron et judo seront fièrement représentées grâce à huit sélectionné-e-s : sept filles et un garçon. Pour une 33<sup>e</sup> médaille olympique ?*



*En quelque huit décennies, l'ACBB a marqué de son empreinte le sport français mais aussi international. Avec 32 médailles olympiques, dont 9 en or et 28 obtenues depuis 1943, l'ACBB assume pleinement son statut de plus grand club omnisports français. À Tokyo, les sections aviron et judo vont ainsi continuer à écrire la très longue et belle histoire de l'ACBB aux Jeux. Présentation des athlètes avec les coachs Cédric Toublan (aviron) et Romain Poussin (judo).*

## L'armada de l'aviron

Heureux pour ses athlètes, Cédric Toublan loue un état d'esprit irréprochable, des chemins de vie tournés vers la performance : « *Je pense que pour aucun d'entre eux, participer aux Jeux n'est un rêve de gosse. Il s'agit plutôt d'une construction personnelle. Ces athlètes se piquent progressivement au jeu et aucun ne veut ensuite passer à côté d'un rendez-vous comme les Jeux. Nous sommes là pour les accompagner, les révéler. Notre job est de leur ouvrir les portes d'un nouvel univers. La section aviron – Boulogne 92 offre cette opportunité. Le travail, la complicité, le respect, l'amour du sport font qu'on en est là. C'est un vrai tremplin. C'est le pays de Boulogne.* » Pour Tokyo, Cédric et tous les coaches espèrent le meilleur à chacun : « *On ne s'attend à rien mais on croise les doigts pour que tout se passe pour le mieux pour tout le monde. Pour les podiums, les meilleures chances reposent sur le duo poids léger de Fred Rol et Patricia Merz et sur le handi-mixte de Christophe Lavigne.* »

© Daniel Bin-FFA



### Christophe Lavigne, handi-aviron, PR2

**Né le : 29/06/1971**  
**Licencié au club depuis : 2014**  
**Qualifié pour : le 2x PR2 mixte avec Perle Bouge (Bayonne)**  
**Représente : la France**

Une fois n'est pas coutume, honneur au garçon, le seul qui verra Tokyo à la fin du mois d'août pour les Jeux paralympiques (la finale est prévue le 31 août) : Christophe Lavigne (portrait à relire dans le numéro du MAG n°350, décembre 2019). Associé à Perle Bouge dans la catégorie tronc-bras (PR2), Christophe va enfin réaliser un rêve : « *Il s'est métamorphosé physiquement, il s'est vraiment donné les moyens. On est tellement heureux pour lui.* » Doté d'un mental d'acier, celui qui est unanimement apprécié pour son sourire – « *il est la joie de vivre incarnée, le gendre idéal* » – va devoir sacrément batailler sur le bassin japonais. « *Les dernières sorties en compétition étaient encourageantes comme aux régates*

*de Gavirate en Italie avec une victoire et une 3<sup>e</sup> place.*

*Mais le niveau est toujours plus dense, les adversaires de plus en plus jeunes et affûtés.* » Un sacré challenge donc pour ce binôme qui peut à la fois espérer un podium mais qui devra aussi lutter pour se qualifier en finale. « *Ce sera la bagarre pour toutes les courses car beaucoup de nations peuvent prétendre au podium : Angleterre, Pologne, Ukraine, Pays-Bas, Australie et Chine... L'idéal serait une qualif' directe en finale sans passer par les repêchages mais surtout, il faudra savoir aller encore plus vite que d'habitude sur l'eau. On y croit, Perle est une pointure, a de l'expérience. Tout est possible.* »



© Tokyo 2020



D.R.

## Jovana Arsic, skiff

**Née le : 10/09/1992**

**Licenciée au club depuis : 2013**

**Qualifiée pour le : 1x SF (skiff)**

**Représente : la Serbie**

Jovana Arsic, c'est une belle histoire avec la section aviron. *« Un fil rouge dans le développement du haut niveau. Un échange avait eu lieu entre le Red Star et Belgrade, Jovana a débarqué. Elle a fait un stage avec nous pour ne plus nous quitter. Elle a ensuite participé à ses premiers championnats du monde (2014 à Amsterdam), a été finaliste aux championnats du monde U23, a conquis le titre de championne de France avec notre 8 féminin... Une athlète solide, fidèle, qui aura sa carte à jouer en skiff malgré la densité. Elle est dotée d'un énorme physique, sa*

*technique est de plus en plus fine... Son mental du jour sera déterminant dans un sens comme dans l'autre. Réaliser un Top 12 serait un très gros coup. »*



© Eric Marie-MagAvron

## Sarah Fraincart, skiff

**Née le : 06/07/1999**

**Licenciée au club depuis : 2019**

**Qualifiée pour le : 1x SF (skiff)**

**Représente : le Maroc**

Passée par le club de Troyes avant de rejoindre la section il y a deux ans, la jeune Marocaine (22 ans) a décroché son billet pour les Jeux sur l'eau en prenant la 2<sup>e</sup> place de la régate de qualification olympique africaine. *« Elle a la double nationalité franco-marocaine et c'est le DTN de la Fédération marocaine qui est venue la chercher. Depuis trois ans, Sarah s'entraîne fort et va vivre une aventure olympique un peu inattendue c'est vrai. Il y a quatre ans, jamais elle n'aurait imaginé pouvoir participer aux J.O. Son objectif est donc déjà atteint : c'était la qualification pour les Jeux. Maintenant, elle va pouvoir se battre pour gratter des places. »* Pugnace et combative, Sarah Fraincart s'est jetée dans ce projet à 200 % : *« Elle est physiquement forte mais a peu de repères en coupe du monde. Elle jouera le plus haut possible entre la 12<sup>e</sup> et 24<sup>e</sup> place. »* Sarah aime croquer la vie, je suis persuadé qu'elle va profiter pleinement de cette expérience.



D.R.

## Tala Abujbara, skiff

**Née le : 22/07/1992**

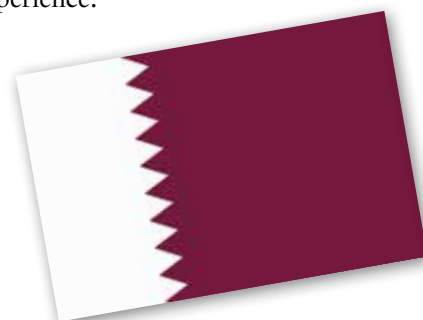
**Licenciée au club depuis : 2017**

**Qualifiée pour le : 1x SF (skiff)**

**Représente : le Qatar**

Un papa qatarien, une maman américaine et des hautes études en France (HEC)... Tala Abujbara a aussi trouvé un épanouissement au sein de l'aviron boulonnais. *« Elle a évolué avec les Morizot, Voirin, Quiqueret... »* Venue à l'aviron sur le tard (19 ans), Tala est dotée de grosses qualités physiques. *« C'est une excellente rameuse de club, ça fait deux ans et demi qu'elle s'entraîne tous les jours... Elle mérite vraiment ce qui lui arrive aujourd'hui. »* Sur le plan sportif, Tala peut espérer se classer entre la 9<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> place.

Mais l'essentiel est peut-être ailleurs : La fierté de représenter son pays... *« Elle est vraiment ravie d'associer ses couleurs nationales à l'olympisme. Être la première femme du Qatar à participer aux Jeux en aviron, le pari est réussi. »*





© Eric Marie-MagAviron

## Frédérique Rol et Patricia Merz, double poids-légers



### Frédérique Rol

**Née le :** 26/05/1993  
**Licenciée au club depuis :** 2012  
**Qualifiée pour le :** 2x PL SF  
**Représente :** la Suisse

**Patricia Merz**  
**Née le :** 02/06/1993  
**Licenciée au club depuis :** 2018  
**Qualifiée pour le :** 2x PL SF  
**Représente :** la Suisse

Entre Frédérique Rol et Patricia Merz, c'est l'histoire d'une vie ! Après deux échecs (2012 et 2016), les deux Helvètes ont su s'accrocher, se relancer jusqu'à cette délivrance : la qualification pour Tokyo. *« C'est un duo très original : une grande blonde, une petite brune ; une timide, l'autre plus exubérante... »* Mais un seul et unique objectif ! *« Elles se font confiance depuis le début, aucune n'a jamais lâché l'autre malgré les difficultés, les blessures, les doutes... On est vraiment super fiers qu'elles aient réussi. »* Alors dans cette catégorie du double poids légers, où les dix meilleurs

bateaux se tiennent en une dizaine de secondes, Frédérique et Patricia vont devoir livrer, encore, une sacrée bataille.

*« C'est la catégorie la plus incertaine où tout est possible. Elles peuvent faire podium comme 12<sup>e</sup>... Mais elles ont de l'expérience. Elles sont médaillées aux Europe, en coupe du monde... Fred est sans doute l'une de nos deux meilleures rameuses au club... Fred et Patricia peuvent être une très belle surprise à Tokyo. »*



© Tokyo 2020

## Les absents

Seule ombre au tableau pour Cédric Toublan, la non-qualification du quatre sans barreur tricolore de Dorian Mortelette. *« Je suis tellement déçu pour lui. Après avoir participé à trois Jeux, il s'est investi comme un dingue pendant 18 mois pour son retour et finalement rater la qualif d'un cheveu. Dorian est une machine, un vrai pro, un exemple. J'en ai des frissons rien que d'en reparler. »* Pour Julie Voirin et Bastien Quiqueret ou même Aurélie Morizot, ce n'est que partie remise : *« ils sont jeunes, s'ils poursuivent leurs efforts, qu'ils font ce qu'il faut, ils ont tout pour disputer les Jeux à Paris en 2024. »*

## Le duo du judo

Avec une médaille de bronze décrochée à Rio grâce à Cyrille Maret en moins de 100kg, la section judo aimerait goûter à nouveau aux joies d'un podium olympique. Pour cela, elle peut compter sur Charline Van Snick (-52kg) et Sarah-Léonie Cysique (-57kg). Pour Romain Poussin, responsable du haut niveau à l'ACBB judo, les deux judokates sont des prétendantes à la médaille... voire au titre comme l'ont fait avant elles Cécile Nowak et Catherine Fleury en 1992 à Barcelone.

© Marina Mayerova/JF



## Charline Van Snick

**Né le :** 2/09/1990

**Licencié au club**

**depuis :** 2019

**Qualifiée en** -52kg

**Représente :** la

**Belgique**

Médaillée de bronze à Londres en 2012 dans la catégorie des moins de 48kg, Charline Van Snick a l'expérience des grands rendez-vous. Mais gênée ces derniers mois par une blessure puis des contre-performances lors de ses deux

dernières sorties (battue au premier tour au Grand Slam de Kazan en Russie et aux championnats du monde) qui ne doivent toutefois pas faire

oublier son standing de numéro 6 mondiale de la catégorie, elle a dû relancer la machine pour refaire le plein de confiance. *« Techniquement et physiquement, elle est prête, elle est forte. On a travaillé sur l'approche de la compétition, comment éviter le piège du premier tour face à une fille présumée moins forte. Aux Jeux, toutes sont fortes, toutes viennent pour une médaille. Chaque combat est une finale et il ne faudra avoir aucun regret. »*

Le travail est délicat : être confiant juste ce qu'il faut sans tomber dans l'excès de confiance : *« En judo, tout va si vite... Quand tout semble aller très bien, c'est presque suspect. Il faut toujours rester sur ses gardes. »*

Pour être prête le jour J, Charline a pu, grâce à ses coaches (Romain Poussin mais aussi Sébastien Calloud à

la prépa physique), sortir de sa zone de confort : *« Des footings tôt le matin, venir à l'entraînement plus tôt, en repartir plus tard, mettre des charges plus lourdes... Faire un peu plus tout le temps. On croit en Charline, sa vie de judokate plaide en sa faveur. Elle peut s'imposer à Tokyo. »*





## Sarah-Léonie Cysique

Né le : 6/07/1998

Licencié au club depuis : 2014

Qualifiée en -57kg

Représente : la France

En moins de 57kg, pour Sarah-Léonie Cysique, la situation est un peu l'inverse : après avoir bataillé pour décrocher sa sélection, Sarah reste sur des médailles dans toutes les compétitions auxquelles elle a participé depuis le début de l'année 2021 : argent au Master de Doha, argent au Grand Slam d'Abu Dhabi, bronze aux championnats d'Europe... La numéro 4 mondiale de la catégorie briguera légitimement un podium à Tokyo. « *Il ne lui manque que l'or...* »

Au top physiquement – excepté un problème récurrent au petit doigt –, Sarah a battu toutes les meilleures... « *C'est rarement la numéro un mondiale qui s'impose aux Jeux... Les statistiques nous donnent donc raison d'y croire.* » Et Sarah ne s'est jamais cachée : elle veut l'or olympique. « *Elle est attendue dans le dernier carré et peut remporter le titre. Elle ne doute pas de sa force tout en restant d'une humilité exemplaire. Sarah, c'est à la fois la gentillesse et la force tranquille incarnée. Elle est bien dans sa peau et dans son kimono et quand elle monte sur le tapis, elle se métamorphose. Elle est percutante, une vraie combattante qui ne se pose pas de question. Et telle une lionne, elle ne lâche absolument rien.* » Espérons voir la lionne rugir de bonheur.

## Palmarès olympique de l'ACBB

- 1896 – Athènes  
Eugène Gravelotte, médaille d'or en escrime (fleuret individuel).
- 1928 – Amsterdam  
René Barbier, médaille d'argent en escrime (épée par équipes).
- 1936 – Berlin  
Jean Goujon, médaille d'or en cyclisme (poursuite par équipes).  
Georges Maton, médaille de bronze en cyclisme (tandem).
- 1948 – Londres  
Pierre Adam, médaille d'or en cyclisme (poursuite par équipes).  
José Beyaert, médaille d'or en cyclisme (route individuel).  
José Beyaert, médaille de bronze en cyclisme (route par équipes).
- 1952 – Helsinki  
Alfred Tonello, médaille de bronze en cyclisme (route individuel).
- 1956 – Melbourne  
Michel Rousseau, médaille d'or en cyclisme (vitesse individuel).  
Michel Vermeulin, médaille d'or en cyclisme (route par équipes).  
Michel Vermeulin, médaille d'argent en cyclisme (poursuite par équipes).
- 1964 – Innsbruck  
Alain Calmat, médaille d'argent en patinage artistique.
- 1968 – Grenoble  
Patrick Péra, médaille de bronze en patinage artistique.
- 1972 – Sapporo  
Patrick Péra, médaille d'argent en patinage artistique.
- 1984 – Los Angeles  
Bernard Brégeon, médaille d'argent en kayak (K2 1000m).  
Steve Bauer, médaille d'argent en cyclisme (route individuel).  
Bernard Brégeon, médaille de bronze en kayak (K1 500m).  
Didier vavasseur, médaille de bronze en kayak (K4 1000m).  
Dag Otto Lauritzen, médaille de bronze en cyclisme (route individuel).
- 1988 – Séoul  
Philippe Renaud, médaille de bronze en canoë (C2 500m).  
Monaam El Abed, médaille de bronze en athlétisme (Handisport, 3 000 m cross-country).  
Monaam El Abed, médaille de bronze en athlétisme (Handisport, 400 m C6).
- 1992 – Barcelone  
Cécile Nowak, médaille d'or en judo (-48kg).  
Catherine Fleury, médaille d'or en judo (-61kg).  
Pascal Tayot, médaille d'argent en judo (-86kg).
- 1996 – Atlanta  
Jeon Ki Young, médaille d'or en judo (-78kg).  
Bernard Sachse, médaille de bronze en équitation (handisport par équipes).
- 2000 – Sydney  
Larbi Benboudaoud, médaille d'argent en judo (-66kg).  
David Guillaume, médaille de bronze en judo non-voyant (handisport, individuel).
- 2012 – Londres  
Stéphane Tardieu, médaille d'argent en handi-aviron (TaMix2x) avec Perle Bouge (Aviron Bayonnais).
- 2016 – Rio  
Cyrille Maret, médaille de bronze en judo (-100kg).  
Stéphane Tardieu, médaille de bronze en handi-aviron (TaMix2x) avec Perle Bouge (Aviron Bayonnais).

Laurence Malençon

# Triathlète et romancière

Triathlète, membre du bureau de la section de 2008 à 2012, Laurence Malençon vient de boucler la plus belle des épreuves avec l'écriture de son roman historique : *L'Indivisible*. À placer dans vos bagages pour les vacances.



**P**assionnée par la révolution depuis ses dix ans, Laurence Malençon avait un vieux rêve. Écrire sur cette période de l'Histoire où tant d'innovations ont vu le jour : constitution, fin de l'esclavage, dépénalisation de l'homosexualité,

de l'étranger, voire des agents doubles ou triples. Très apprécié de son supérieur, il va être amené à jouer un rôle dans l'énorme scandale financier du moment, l'affaire de la liquidation de la Compagnie des Indes, qui va conduire Danton et beaucoup d'autres députés à la guillotine. Tout cela dans une ambiance « Bureau des légendes » de la Révolution !

Durant ce périple qui dure de 1793 à juillet 1794, le lecteur se familiarise avec beaucoup de grands personnages qui ont fait la Révolution : Danton, Robespierre, Saint-Just... sortis de leur momification historique. « *Dans les arcanes des Relations extérieures, on vit avec Antoine et Diane la Révolution au jour le jour, avec ses incertitudes, ses questions, ses défis, ses bonheurs. On apprend plein de choses sur l'époque et on se rend compte que la Révolution ressemble beaucoup à notre époque de transition dans ses interrogations et son envie de créer un nouveau monde, sur un nouveau contrat social. Avec les personnages, on y découvre l'amour, le courage, le pardon...* »

« Comme un Ironman, sans que tu y sois vraiment préparée. »

naissance de la mutualisation avec les premiers greniers à blé, invention du reverse-mentoring des entreprises d'aujourd'hui avec l'amalgame dans les armées de Carnot... « *Une inventivité folle*

*mais aussi une époque régie par l'espionnage, les trahisons, la corruption...* »

*L'Indivisible* raconte l'histoire d'Antoine Longhi, 34 ans en 1793, un jeune diplomate ambitieux mais pas très courageux, qui travaille à la Division des Relations extérieures du Comité de salut public, sous la direction de Bertrand Barère. Ancien secrétaire particulier d'un duc suédois – le Duc d'Ûkalen – le héros est chargé d'assurer la sécurité de sa fille – Diane – proscrite en France en raison de la Loi des Suspects. Son talon d'Achille... Imaginatif et doué pour l'intrigue, Antoine évolue dans un monde poreux, très infiltré par des agents

## Un marathon après un Ironman

Sevrée de sport en raison de la crise sanitaire, Laurence Malençon a consacré six mois à écrire ce premier roman, jour, nuit, week-end... « *Comme un très long triathlon... Un Ironman mais sans que tu y sois vraiment préparée. Quand tu apprends que ton livre va être publié (chez Plon), c'est magique, comme franchir une ligne d'arrivée. Mais alors que tu es sur ton petit nuage, tu découvres qu'il reste encore un marathon pour toute la promotion, le référencement en librairie... Mais c'est un immense bonheur.* »





VILLE DE  
BOULOGNE-  
BILLANCOURT



# #ACBB family

**#33 sections**  
**#13 000 adhérents**

**AC  
BB**  
BOULOGNE  
BILLANCOURT

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

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



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