



mag

n° 365 → septembre 2023 * 2,50 €
magazine trimestriel de l'Athlétic Club de Boulogne-Billancourt, club omnisports

Paris 2024

Le ticket Cadot

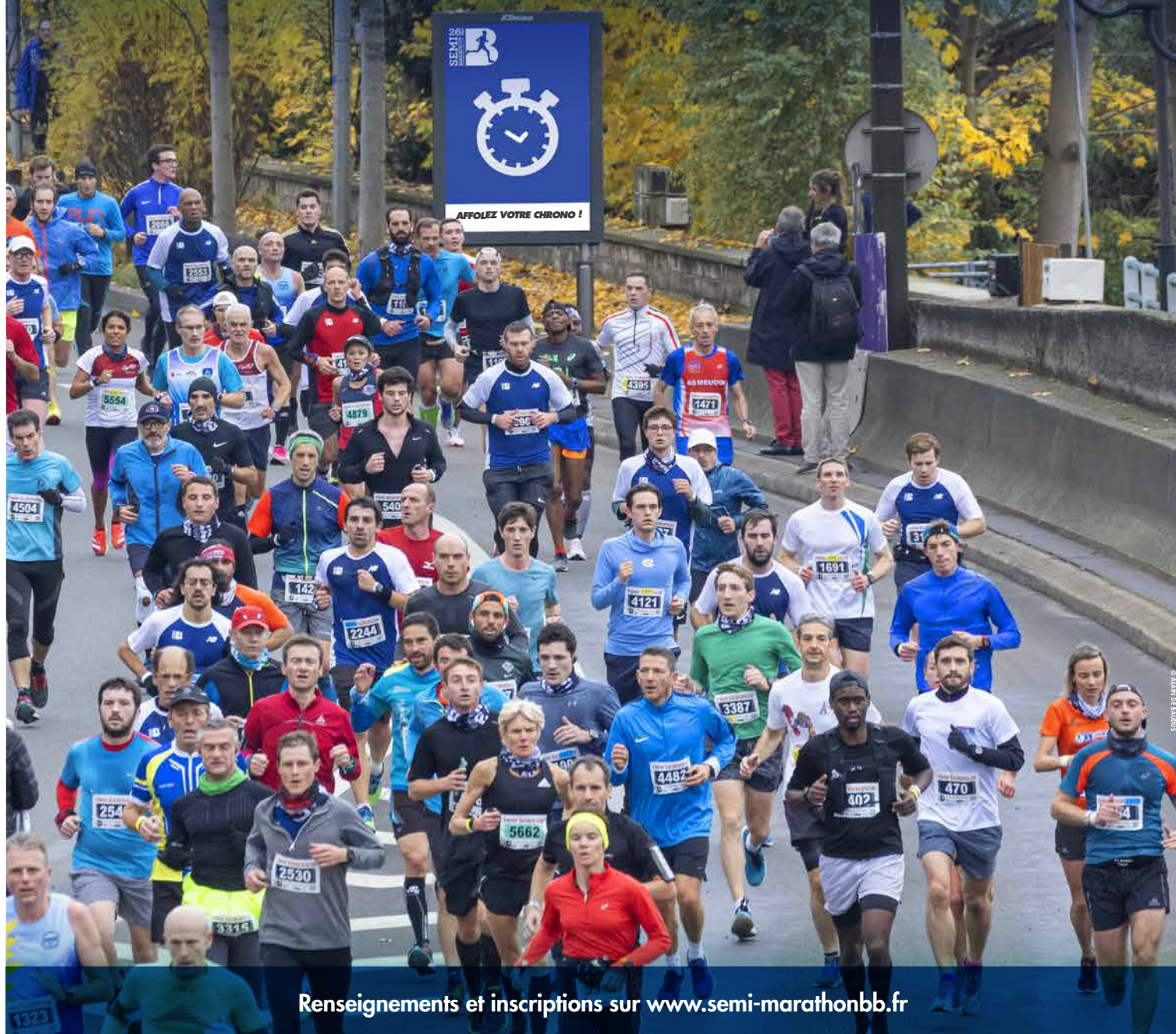
VILLE DE BOULOGNE-BILLANCOURT

26^{ème}
SEMI
MARATHON
CHRISTIAN-GRANGER BOULOGNE-BILLANCOURT



**DIMANCHE 26
NOVEMBRE 2023**
10H - HÔTEL DE VILLE

Circulation et stationnement restreints sur le parcours



Renseignements et inscriptions sur www.semi-marathonbb.fr

édito

Premier ticket

La période estivale a été passionnante pour les sections concernées par Paris 2024. Si rien n'est fait en judo malgré les belles prestations de Sarah-Léonie Cysique et Romain Valadier-Picard qui continuent à montrer qu'il faudra compter avec eux dans cette course pour les Jeux, les espoirs se sont envolés en kayak pour le K4 tricolore, coque non qualifiée. Le salut olympique de Guillaume Burger passera par un nouveau challenge en K1 ou K2, dont les sélections se tiendront au printemps prochain. Idem pour Stéphane Tardieu, dont le bateau n'est pas encore qualifié dans sa catégorie de para-aviron (double mixte PR2, avec Perle Bouge). Là encore, le printemps sera décisif avec la régate paralympique qui décernera les deux derniers billets pour Paris 2024. Avec une magnifique 5^e place en skiff poids léger, Aurélie Morizot vient quant à elle clairement se positionner pour une éventuelle place dans le deux de couple féminin... Seul bémol, et pas des moindres, la coque n'est à ce jour pas qualifiée. En revanche pour Laurent Cadot, c'est (presque) fait ! Ce n'est pas officiel mais en montant sur le podium du dernier championnat du monde de para-aviron (double mixte PR3), Laurent et sa coéquipière Elur Alberdi ont qualifié leur coque pour Paris. Reste à savoir qui sera dans le bateau mais concernant Laurent Cadot (champion du monde 2022, champion d'Europe 2023 et donc médaillé de bronze mondial 2023), sauf accident, on peut le dire : il est le premier ACBB à valider son ticket pour les prochains Jeux.

Jean-Pierre Epars

Président général

sommaire

du n° **365**



L'IMAGE

04 Rentrée réussie

ACTU

06 Les news de l'ACBB en bref

CANOË-KAYAK / PARIS 2024

10 Guillaume Burger
« Encore de beaux challenges à venir »

SWIMRUN

14 Finale mondiale de l'Ötillö
La Bananas team dans le top 5

PORTFOLIO

17 L'ACBB
Et ses disciplines associées

HOCKEY SUR GLACE

21 Nordine Mahdi
« Passer un cap »

TENNIS DE TABLE

22 Open Ping Parkinson d'Aizenay
Rémy Salaün tout en maîtrise

CYCLISME

24 Étape du Tour - Annemasse -
Morzine
Aurélien Penneret
« Une expérience inoubliable »

AVIRON

28 Championnats du monde
Laurent Cadot en bronze, Aurélie Morizot top 5 !

PLONGÉE SOUS-MARINE

32 Plongeurs et plongeuses
Certifiés bonne humeur

PROLONGATION

34 Coupe du monde de rugby
Fan Zone à Le Gallo



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 06 17 18 04 57
Conception et maquette : Oxygène, Frédéric Nolleau -
Impression : Exaprint - **Ont collaboré à ce numéro :** Quentin Belli,
 Hadrien Blin, Antoine Verniers - **Photographies :** Couverture : Éric
 Marie / FFA / Mag Aviron. L'image : Gabriel Sabau / UJF. Kayak : Romain
 Bruneau / FFCK. Swimrun : Jean-Marie Gueye / Ötillö WC. Portfolio : Éric
 Catherine, Pascale Catherine. Hockey : Jean-Marc Dutertre. Tennis de
 table : Philippe Boucher / Photographe sur Aizenay. Cyclisme : A.S.O./
 Morgan Bove, Aurélien Penneret. Aviron : Éric Marie / FFA / Mag Aviron.
 Plongée : ACBB plongée. Prolongation : Fabrice Sudaka.





Rentrée réussie

En décrochant le bronze en moins de 60 kilos lors du Grand Slam de Bakou (Azerbaïdjan) de judo, Romain Valadier-Picard a soigné sa rentrée, se posant comme candidat crédible à une sélection pour les Jeux de Paris 2024.

Prochaine échéance, le championnat d'Europe à Montpellier le 3 novembre prochain.



Enduro

Labellisé Randon'aviron par la FFA (fédération française d'aviron), le Rallye du Canal du midi – 156 km et 39 écluses de Port Lauragais à Béziers – fête sa 40^e édition cet été. Dans le même temps, l'Enduro Canal (2^e édition) offrait un parcours de 160 kilomètres et 49 écluses du 21 au 26 août. Parmi les engagés, Pascale Catherine et Christophe Vissac en skiff; Claire Glachant, Sophie Bailleul, Marion de Ferrières, Antoine Loué, Éric Penniello et Joost Van der Meij en yolette. Pour des raisons d'assistance et de sécurité, les équipes sont accompagnées d'un ou plusieurs cyclistes, permettant d'assurer relais et assistance technique lors des passages d'écluses notamment.

« Nous avions un skiff, pour deux rameurs. Nous ramions donc à tour de rôle et permutations à chaque écluse, car l'enduro du canal du midi, c'est long : cinq jours entre Toulouse et Béziers. Le rôle de l'accompagnant à vélo consiste à informer le bateau de la direction et du danger éventuel, ainsi que de prévenir les péniches de la présence du bateau pour éviter des accidents », raconte Pascale Catherine.

La difficulté sur cette épreuve consiste à bien gérer en permanence les aléas du canal : virages, branches dans l'eau, passage de ponts très étroits, chutes à l'eau, gestion du trafic des péniches... « Il faut garder à l'esprit que l'aviron impose de ramer dos au danger ! »

Le sel de la course tient aussi dans la gestion du passage des écluses : « Il faut trouver un espace suffisant pour sortir le bateau, passer l'écluse par la terre ferme en le portant à l'épaule dans le cas du skiff ou sur un chariot pour la yolette et le remettre à l'eau après l'écluse passée. » Avec 49 écluses, un sacré effort !

Une belle aventure pour tous les concurrents, de beaux résultats pour les rameuses et rameurs boulonnais : le skiff de Pascale et Christophe s'est classé 3^e au général (1^{er} de sa catégorie); la yolette s'est classée 4^e (3^e de sa catégorie).

© Eric Catherine

Relais doré

Lors de la finale nationale des Pointes d'Or Colette Besson, championnat de France minimes (2008-2009) organisé à Toulon (Var), l'ACBB athlétisme a réalisé un coup magnifique en décrochant le titre sur le relais masculin (8-2-2-8) alliant sprint et demi-fond. Olivier Monteil (800m), Mathis Godaron (200m), Léon De la Charie (200m) et Aaron Groverman (800m) se sont même offert le record du club et la meilleure performance de la saison en 5'05. « C'est la première saison pour Aaron et Mathis, c'est vraiment génial ce qu'ont réalisé ces quatre-là », s'est réjoui David Hillairaud, président de la section. Ce même week-end, à Franconville, Mattias Mancheron (cadet) et Charlotte Oudart (junior) avaient validé leur billet pour les championnats de France qui ont lieu les 15 et 16 juillet à Châteauroux grâce à de très belles performances lors des championnats d'Île-de-France : Mattias a décroché l'or sur 400m haies (55''96) et Charlotte (médaillon d'argent) a pulvérisé son record personnel de triple saut avec un bond à 11,71 m (contre 11,37m). « Le travail paie tout comme notre politique de formation. Ces résultats récompensent aussi l'investissement des coaches et de nos bénévoles comme Gwénaél le Goff et Julia Schollé. Ces championnats de France étaient une cerise sur le gâteau pour Mattias et Charlotte. » Lors de ces championnats de France, Mattias Mancheron a pris la 8^e place (finaliste). Charlotte Oudart s'est classée 14^e sur 32 athlètes, à deux places de la finale nationale.

À noter aussi que l'ACBB athlé avait l'un de ses athlètes – le Libanais Marc-Anthony Ibrahim – engagé aux championnats du monde sur 400 m haies. Là encore, une sacrée belle histoire.



© ACBB athlé



Préparation

C'est la tradition, chaque été, les jeunes hockeyeurs de l'ACBB effectuent un stage de pré-saison. Ils étaient 67 à participer (U11 à U17) avec un programme chargé : footing avant le petit-déjeuner puis deux entraînements sur la glace et deux entraînements hors glace. Tous ces jeunes ont pu également profiter de la piscine du Palais des sports de Megève et du cadre montagnard lors d'une randonnée adaptée à chaque des groupes.

Le billet d'Ambre

« Le souffle, le souffle... »

Debout sans butées d'articulations ou assis en respectant l'espace des creux poplités et aisselles.

Laisser respirer naturellement.
Observer où ça respire et comment le souffle se présente.

Déposer les paumes au niveau de la cage thoracique.

Dans un premier temps, sortir mentalement du mot « cage » pour désigner cet endroit.
Ressentir l'ouverture du souffle qui vient se déposer en sensation sous les mains.

Puis laisser les bras s'étirer vers le ciel.
Faites-le naturellement comme ça vient.
Sentir cet étirement dans la verticalité mais aussi dans l'horizontalité avec l'ouverture des poumons.
Si le corps s'étire jusqu'à être sur les orteils, laisser faire.

Inspirer profondément en ressentant cette grande ouverture de vie.

Expirer en laissant retomber les bras, en les abandonnant ainsi que tout le corps vers le sol dans le son « Ah ».
Si le corps ressent le besoin de s'enrouler sur lui, laisser faire.

Inspirer plus large que soi, expirer au-delà.

Formant le couple avec les poumons, le gros intestin.

Cet exercice peut se faire allongé pour abandonner totalement les efforts du corps.

Les mains vont se poser à l'entrée et à la sortie du gros intestin.
Main droite à l'entrée, main gauche à la sortie.
« J'accueille avec la main droite », « je lâche prise » avec la main gauche.

Prendre le temps de cette étape, laissez les larmes couler si elles viennent, accueillez la Grande Joie si elle vient vous dire bonjour.
Cette étape n'est pas anodine.
L'idée n'est pas de se focaliser sur les émotions mais de les reconnaître comme échos et de les laisser s'exprimer. Aucune n'est à rejeter, aucune n'est mieux qu'une autre !

Puis former un triangle allant du nombril jusqu'au bas du ventre.
Les deux pouces forment la base du triangle juste au-dessus du nombril.
Les deux index la pointe du triangle vers le bas.

Laisser respirer sans force.
Après avoir lâché prise on recentre l'énergie au centre bas.

Bonne rentrée à toutes et à tous 😊

Championne

Le championnat de France de cyclisme Masters se disputait du vendredi 21 au dimanche 23 juillet aux Baux-Sainte-Croix (Eure). En Masters 2 (35-39 ans), Pierre Mavier est vice-champion de France du contre-la-montre à l'issue d'un parcours de 19,5 kilomètres avalés à plus de 48km/h de moyenne. Chez les dames, et c'est une grande première pour la section, Martina Zagar (F3-40-44 ans) a décroché elle aussi l'argent lors du contre-la-montre avant d'être sacrée championne de France de course en ligne. Victoire en solitaire au terme des 58,5 kilomètres puisque la nouvelle sociétaire de l'ACBB cyclisme a franchi la ligne avec 1'59 d'avance sur sa dauphine.

Dans la foulée, Martina a participé aux championnats du monde à Glasgow et décroché une belle 6^e place. Baptiste Larcher s'est classé dans le Top 100.

En raison d'une chute durant une course de préparation (fractures clavicule et côtes), Pierre Mavier n'a pas pu prendre le départ.



© ACBB cyclisme



© ACBB pêches sportives

Séjour pêche

Cette année, la section pêches sportives a pris la direction Cantal pour effectuer une semaine de pêche, hébergement en gîtes, ambiance colo. Rivières pêchées : la Grande Rhue, la Petite Rhue, la Tarantaine, la Santoire, la Sumène, la Véronne et la Dordogne. Au programme : pêche libre ou par équipes, sur parcours encadré par des guides. L'occasion de sortir quelques poissons mais aussi de constater les progrès techniques de chacun. « Une récompense du travail et des moyens mis en place depuis des années », souligne Alban Gaudin, président de la section qui a d'ailleurs pris le plus beau poisson de la semaine.

Les pêcheurs ont pu aussi participer au traditionnel Trophée Bresson : Thimothé Nivet a remporté l'épreuve de la cible d'Arenberg, Philippe Diot celle de la distance. Au classement général, Thimothé devance Philippe, Guillaume Martin et Alban Gaudin se partagent la 3^e marche du podium.

Durant l'automne, la section a annoncé son planning : entraînement au Parc Rothschild, ateliers mouche et sorties en réservoir.

Course à Paris 2024

Victorieuse lors du Grand Slam du Kazakhstan (Astana) en juin, Sarah-Léonie Cysique (-57kg) était engagée au Master de judo de Budapest (Hongrie) vendredi 4 août. Une fois encore, elle a prouvé sa régularité au plus haut niveau avec une qualification en finale, battue par la Canadienne Jessica Klimkait.

De son côté, après l'argent au Grand Slam d'Oulan-Bator (Mongolie) en juin, Romain Valadier-Pidard a effectué une rentrée convaincante en montant sur la troisième marche du podium au Grand Slam de Bakou (Azerbaïdjan) en moins de 60 kilos. Au cours de cette compétition de référence, RVP s'est offert trois champions du monde, dont l'Espagnol Garrigos, sacré en mai dernier. *« Romain a tenu ses consignes : faire preuve de patience et d'une vraie intelligence de combat face à des adversaires plus expérimentés. Pour preuve, il a marqué huit pénalités dans la compétition et n'a été sanctionné qu'une fois »,* savoure Romain Poussin, coach à l'ACBB judo. *« Cela prouve sa domination sur le plan tactique. La communauté judo savait qu'il était dangereux sur ses mouvements de judo et en combat au sol. Désormais, elle sait aussi que Romain peut gagner sur tous les plans du jeu. »* Le chemin est encore long, mais avec de tels résultats, Romain continue à marquer des points dans la course à une possible sélection olympique en moins de 60 kilos.

Prochaine échéance pour les deux judokas : le championnat d'Europe à Montpellier le 3 novembre prochain.



© Tamara Kulumagashvili / IJF

Pétanque

Avant la trêve estivale, l'ACBB pétanque a innové en créant un tournoi interne en tête à tête, *« organisé comme un vrai championnat »*, indique Gérard Court, président de l'époque. Huit poules de huit joueurs ont pu ainsi en découdre dans une ambiance conviviale durant plusieurs semaines entre mai et juin. *« Les deux premiers de chaque poule se sont ensuite affrontés dans le tournoi A, les 2^e et 3^e étant reversés dans le tournoi B. »* Cette formule a plu, créant une émulation au sein des adhérents.

Sur le plan sportif, Jean-Jacques Parseghian a remporté le tournoi A en battant Patrick Delteil en finale ; dans le tournoi B, victoire d'Arnaud Rosina devant Éric Minart. Si le succès de cette innovation était bien au rendez-vous, il soulève la question de la mobilisation des bénévoles, pas toujours suffisante et pourtant indispensable à sa réussite.



© ACBB pétanque

Guillaume Burger

« *Encore de beaux défis à venir* »

Relégué en finale B des championnats du monde (Duisbourg), le K4 tricolore de Guillaume Burger ne verra pas Paris 2024... Mais le Boulonnais l'assure, de beaux challenges restent à venir.

ux challenges

« J'ai besoin de souffler un peu et de digérer la déception du K4. »





© Romain Bruneau

Malgré une stratégie ultra-offensive, le K4 n'est pas parvenu à décrocher le quota olympique pour Paris 2024.

D'un été 2022 prometteur à la désillusion un an plus tard avec cette élimination prématurée dans la course pour Paris 2024, une qualification pour les Jeux tient à peu de chose...

Ainsi va le très haut niveau.

Pourtant, rappelez-vous : durant l'été 2022, Guillaume Burger, Maxime Beaumont, Guillaume Le Floch Decorchemont et Quilian Koch avaient le moral au plus haut : après une 6^e place aux championnats du monde début août, le K4 tricolore arrachait une médaille de bronze sur le 500 mètres aux championnats d'Europe de Munich trois semaines plus tard à quelques millièmes des champions olympiques allemands (et champions du monde en titre) et des Slovaques et avec 9 centièmes d'avance sur la Hongrie. « C'est le feu », s'enthousiasmait alors Guillaume Burger gonflé à bloc, à juste titre.

Prêts trop tôt ?

Lancé à pleine vitesse vers les mondiaux de Duisbourg 2023, qualificatifs pour Paris 2024, le K4 affichait une confiance et une motivation au zénith. Un an plus tard, c'est le bouillon avec un

enchaînement de performances décevantes depuis cet été bronzé 2022. Les Français étaient-ils prêts trop tôt ? Les autres nations ont-elles caché leur jeu ? Ont-elles progressé plus vite sur les douze derniers mois ?

Toujours est-il que les douze mois qui ont suivi ont été difficiles pour le quatuor : après une modeste 13^e place lors de l'épreuve de coupe du monde à Szeged (Hongrie), Guillaume Burger et ses coéquipiers espéraient en effet beaucoup mieux lors des Jeux européens (Cracovie) ayant valeur de championnat d'Europe. Malgré quelques petits ajustements au sein du bateau (permutation entre Quilian Koch et Maxime Beaumont), les Français s'étaient finalement classés 11^e. « Nos courses sont propres mais encore insuffisantes pour espérer mieux », expliquait Guillaume qui donnait rendez-vous à Duisburg pour la compétition mondiale et cruciale pour toutes les nations de course en ligne. Pour le licencié de l'ACBB kayak, une place en finale mondiale était impérative pour valider un ticket pour Paris 2024 : « Objectif Top 7 pour décrocher un quota olympique pour le bateau. On y croit ! »

Le K4 reste à quai

Le 23 août en Allemagne, la croisade olympique débutait par une 4^e place en série (500m) synonyme de qualification pour la demi-finale, derrière l'Ukraine, la Slovaquie et la République

chèque, « nous sommes plutôt contents de notre entrée en matière même si évidemment, nous voudrions aller encore plus vite » analysait Guillaume. Pour le quatuor, l'objectif est clair : se hisser en finale pour prétendre décrocher de quota olympique pour le bateau. En effet, les Tricolores devaient impérativement réaliser un Top 10 lors de ces championnats du monde et ce, à condition que trois continents soient représentés. Une finale et le pari était gagné : le 26 août, c'était donc la course d'une olympiade avec Paris 2024 en ligne de mire.

Seulement voilà, en demi-finale, les Bleus n'ont pas réussi à faire mieux qu'une 5^e place synonyme de finale B. « On a tout donné on a été ultra-offensif, nous n'avons pas de regrets », indique Guillaume Burger. Et le pensionnaire de l'ACBB canoë-kayak de lâcher : « C'est mort pour le quota du K4 pour les Jeux. Dix quotas étaient distribués en incluant quatre continents différents, soit 7 places maximum pour les Européens. Il y avait déjà 8 bateaux européens en finale... »

Le K4 ne disposant que d'une seule chance ici à Duisbourg pour décrocher le sésame, le rêve olympique s'est donc arrêté brutalement pour le K4 tricolore, qui a finalement pris une anecdotique 7^e place en finale B (soit la 16^e place de la compétition). « Un résultat hyper violent car l'objectif était clairement de qualifier le bateau long », résume le coach national Philippe Collin, ancien double champion du monde.

Se remobiliser

Après ces championnats du monde décevants soldés par cette élimination du K4 tricolore dans la course olympique, les Bleus étaient de retour quelques jours plus tard, à Vaires-sur-Marne sur le bassin olympique (Test Event), pour la dernière manche de coupe du monde (30 août-1^{er} sept.)

Avec une 8^e place en K4 500 mètres (avec Etienne Hubert, Guillaume Le Floch Decorchemont et Francis Mouget) et une 5^e place en K2 500 mètres (associé à Quilian Koch), Guillaume Burger a ainsi ponctué sa saison sur une note positive.

« C'est toujours bien de finir sur une performance intéressante. Nous sommes tous épuisés après cet enchaînement mondiaux / coupe du monde. Je vais souffler un peu, faire les bilans et digérer la déception du K4. Il sera temps ensuite d'envisager avec le staff une stratégie pour 2024. Il y a encore de beaux challenges à venir. » En effet, si le K4 est hors course pour les Jeux de Paris 2024, le K1 et le K2 peuvent encore décrocher un quota au printemps prochain. Il y a donc potentiellement trois places à prendre pour deux bateaux. Qui à ce jour, ne sont pas qualifiés pour les Jeux...

Jérôme Kornprobst

Associé à Quilian Koch, Guillaume Burger a pris une belle 5^e place en K2 500 mètres lors du Test-Event sur le bassin olympique de Vaires-sur-Marne.



Finale mondiale de l'Ötillö

La Bananas team

Lundi 4 septembre, la Bananas team d'Agnès Rozenberg et Benjamin Soulié disputait sa deuxième finale mondiale de swimrun en Suède. Jamais rassasiés, les adhérents de l'ACBB triathlon ont signé un magnifique top 5.



Pour beaucoup, le premier lundi de septembre est consacré à la rentrée scolaire. Pour Benjamin Soulié (41 ans), la routine est de rejoindre l'île de Sandham pour participer à

la finale mondiale de swimrun en Suède ! Pour la septième fois, il était donc au départ de l'Ötillö, the swimrun world championship, la deuxième fois en mixte avec Agnès Rozenberg, excellente traileuse de 52 ans (le binôme avait pris

la 10^e place en 2022). Pour celles et ceux qui se demandent ce qu'est le swimrun, imaginez un trail en duo encordé, au cours duquel il est nécessaire de traverser des pièces d'eau... En Suède, il s'agit de passer d'île en île, alternant 65

dans le top 5



© Jean-Marie Gueye / Ötillö WC

kilomètres de course à pied pour environ 10 kilomètres de natation dans une eau affichant 15 degrés ! Et comme toute course de légende, la finale de l'Ötillö se mérite : « *Nous avons décroché notre qualification grâce à notre classement 2022 sur le circuit Ötillö.* » La victoire en juin lors de l'Ultra du Swimrun de Côtes Vermeille (54 km de course à pied, 9km de natation avec 2500m de D+), initialement planifiée pour décrocher le précieux slot, n'a donc été que du bonus. Toujours bon le moral.

Stratégie prudente

Mais en Suède, le duo le sait, les meilleurs sont tous là, dans

les trois catégories : hommes (notamment le binôme « *Sven and Bobo23* » composé de Boris Tomaszewski et Hugues Van Hille), dames (notamment « *Les Poules-Plaq'* » de Claire Desdoit et Laëtitia Leray) et mixte donc. Fort de son expérience en longue distance, il établit une stratégie bien précise : « *Ben mène les sections natation et l'orientation, moi je reste dans ses pieds pour nager au plus près et profiter de l'aspiration grâce à la corde qui nous relie* », explique Agnès. Pour la partie course à pied, la stratégie se veut prudente : progresser de manière efficace sur les nombreuses parties techniques et glissantes et prendre un peu de risque sur la partie longue sur l'île d'Ornö (18km aux deux tiers de la course). « *Mais globalement,*

nous avons adopté une allure modérée par peur de réveiller la blessure à la cheville d'Agnès », raconte Benjamin. Car le swimrun, c'est cela aussi, c'est cela surtout : s'adapter à l'autre en toutes circonstances. Autre facteur à prendre en compte : le vent ! « *De sud-ouest cette année, donc contre nous sur tout le parcours rendant la natation compliquée en raison du clapot. Je levais la tête le moins possible pour ne pas avaler de grosses gorgées d'eau salée* », sourit Agnès. Après la première section de natation, la plus longue aussi (1 700 mètres), la Bananas team est dans le coup : « *Nous sortons mieux placés que ce que nous espérions, devant nos amis nageurs Claire et Laëtitia ou que Boris et Hugues.* » On le savait déjà, Ben Soulié est mi-homme mi-poisson !



© Jean-Marie Gueye / Otillo WC

de Boris et Hugues, partis sur un bon rythme. Le temps de lancer un pari : le duo qui arrivera après l'autre, paiera la bouteille du dîner ! Au bout de 4h30, la Team bananas a fait le trou... « Nous avons couru avec quelques équipes mixtes pendant une bonne partie de la course, certaines plus rapides que nous dans l'eau mais moins à l'aise sur les parties plus techniques à pied. » Progressivement, Agnès et Benjamin lâchent certaines d'entre elles avant la fameuse et redoutée traversée d'Ornö : « Après 6h30 de course, il faut parvenir à mettre du rythme pour cette longue course à pied, qui reste avant tout une épreuve mentale car l'envie de marcher est présente. Le corps lance beaucoup de signaux désagréables mais nous avons maintenu un effort régulier. » Et puis il faut à nouveau replonger dans une eau fraîche : « Les muscles et articulations se refroidissent rendant la reprise de course sur les cailloux de la berge d'une nouvelle île est très difficile. » Le duo tient bon, apercevant une équipe mixte avec une avance estimée à cinq minutes... « C'est étrange mais une force venue de nulle part va nous pousser à relancer la cadence sur la dernière course à pied de 3,5 km et tenter de la rattraper. » Trop juste toutefois pour y parvenir, la Bananas team franchit la ligne après 9h40 d'effort (moins bien qu'en 2022 avec 9h33) mais une 5^e place en mixte (10^e en 2022).

« Notre équipe a fonctionné une fois encore. Notre incapacité à partir vite devient un atout en fin de course sur les très longs formats. Nous avons en commun cet esprit de compétition qui nous pousse à dépasser sans arrêt les limites. Notre objectif est de faire toujours mieux et c'est très stimulant. »

Rendez-vous en septembre 2024 pour un podium ?

Jérôme Kornprobst

Parcours technique

S'enchaînent alors des sections de course à pied très techniques – pierres rondes et glissantes, rochers à grimper, forêts de mousse... – parcourues en compagnie

Bonus

Arrivés après 10h17 d'effort, Boris Tomaszewski et Hugues Van Hille (Sven and Bobo23) ont dû s'acquitter d'une bouteille pour le dîner.

Claire Desdoit et Laëtitia Leray (Les Poules-plaq') ont fini l'épreuve dans la douleur après 12h04 d'efforts, sans jamais renoncer. Soudées à jamais.

www.otilloswimrun.com

L'ACBB

Et ses disciplines associées

Ju-jitsu (brésilien)

Le ju-jitsu est le prolongement naturel du judo. Il est un art basé sur la défense et nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le ju-jitsu (ici ju-jitsu brésilien) est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.



Avec ses 33 sections, l'ACBB propose en réalité une bonne quarantaine de disciplines à ses 11 000 adhérents. Ainsi par exemple, la section canoë-kayak a lancé le Stand up-Paddle, la gymnastique développe la GAF (Gymnastique artistique féminine), la GR (Gymnastique rythmique) ou encore la gym acrobatique,, beaucoup créent des activités pour les tout-petits... Mais c'est bien la famille des arts martiaux qui est bien la plus fournie. La section karaté propose ainsi du Tai-chi / Qi Gong et la section judo une pléiade de disciplines associées: aikido, ju-jitsu brésilien, kendo, naginata, taïso, vo-Vietnam... À découvrir ici en images grâce à l'œil d'Éric et Pascale Catherine, photographes bénévoles de la cellule photo de l'ACBB.



Aikido

L'Aikido est un art martial japonais fondé entre 1925 et 1969 par Morihei Ueshiba O sensei. L'Aikido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent à réduire les tentatives d'agressions à néant.

www.acbb-aikido.fr

© Éric Catherine

Kendo

Le kendo est la version moderne du kenjutsu, l'escrime au sabre pratiquée autrefois par les samouraïs japonais. Le kendo permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère et leur détermination.

Facebook : [@acbbkendo](https://www.facebook.com/acbbkendo)



© Éric Catherine



Naginata

Le naginata est une arme japonaise particulièrement appréciée par les moines. Elle était utilisée autrefois sur les champs de bataille pour couper les jarrets des chevaux. C'était également une arme efficace dans le combat à mi-distance contre un guerrier à pied. Le naginata fut utilisé par les épouses des samourais pour défendre leur village et leur foyer. Il favorise un équilibre du corps et de l'esprit.

Facebook : @ACBB Naginata

Taïso

Le taïso est un sport d'origine japonaise. Il nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs du judo et ju-jitsu. Il représente une approche douce des arts martiaux.



**Vo Vietnam**

Le vo-Vietnam est un art martial vietnamien né en 1913, utilisé autrefois pour repousser l'envahisseur, et s'est étendu à la stratégie militaire. Il se pratiquait à l'abri des regards et ne se transmettait qu'au sein de la famille, chacune développant sa forme propre.

© Éric Catherine

**Tai-chi / Qi Gong**

Le tai chi chuan / Qi Gong est une discipline énergétique qui fait se mouvoir le corps dans la lenteur et l'harmonie. L'énergie, c'est la vie; on ne l'explique pas, on entre en contact avec elle par la sensation. Cette énergie ressentie, on peut la faire circuler, la guider, l'amplifier. Cela se fait par le biais de la respiration et de la pensée.

© Éric Catherine

Nordine Mahdidi

« Passer un cap »

À l'ACBB hockey sur glace, l'intersaison a été marquée par l'arrivée de Nordine Mahdidi au poste d'entraîneur principal. Transfuge de Rouen où il était responsable du pôle Espoirs, Nordine Mahdidi entend bien s'appuyer sur son staff d'entraîneurs – Pierre Pochon, Corentin Zelko et Matti Prevost – pour faire franchir un nouveau cap aux Tigres.



© Jean-Marc Dutertre / ACBB photo

Le Mag : Quel est votre parcours ?

Nordine Mahdidi : Je suis né à Rouen, 100 % rouennais même si j'ai découvert le hockey en Suède. À Rouen, j'ai évolué au sein d'une formidable génération. J'ai très vite arbitré des matchs et vers 16-17 ans, j'ai donné un coup de main aux entraîneurs avant de cumuler joueur de D2 et coach à plein temps. J'ai coaché toutes les catégories, de l'école de hockey à la D2 puis occupé les fonctions d'entraîneur général pendant trois ans. J'ai aussi décroché une médaille de bronze mondiale en 2015 avec l'équipe nationale des U17-U18.

Le Mag : Comment avez-vous été séduit par le projet ACBB hockey ?

N.M. : Le club me sollicitait depuis plusieurs années, il y avait une vraie volonté de travailler avec moi. Ici, les équipes sont bien fournies, en nombre comme en qualité. Il y a beaucoup de bienveillance et de valeurs

humaines. Il faut maintenant ajouter une exigence sportive et des résultats, avec la volonté de former les meilleurs joueurs. J'arrive pour assurer au club un deuxième élan et lui permettre de passer un cap.

Le Mag : Le traditionnel stage d'été vient d'avoir lieu. Quel est votre sentiment ?

N.M. : J'ai été impressionné par cette belle organisation. J'ai découvert des gens respectueux, une abnégation et une grosse capacité de travail. J'ai remarqué beaucoup de qualités et de talents différents, le niveau moyen est très intéressant. Il y a vraiment quelque chose à faire et je tiens à remercier le travail des entraîneurs en poste avant mon arrivée.

Le Mag : Quelle est la méthode Mahdidi ?

N.M. : Il s'agira d'organiser le travail indépendamment des envies personnelles. En U9, on

privilegie le plaisir de jouer. Peu à peu, on individualisera la formation au profit du collectif, jusqu'en U15 où il faut une abnégation physique avec les contacts. Chaque chose en son temps. Peter Matousek le savait mieux que quiconque : la richesse vient du nombre, de la concurrence naturelle. Peter a été mon coach puis mon collègue, j'adhère pleinement à ses valeurs. Mon travail sera de surfer sur cette exigence pour développer des joueurs techniques sur le plan individuel et plein d'abnégation.

Le Mag : Quelle vision pour l'équipe de D3 ?

N.M. : Avec le président Mouloud Menceur, on s'est fixé de petits objectifs entre nous : intégrer peu à peu des U17 en seniors, grimper de D3 à D2 avec des joueurs du cru. L'idée est aussi d'attirer des anciens qui aiment le maillot et qui aiment gagner. Et grâce à un gros travail de Corentin Zelko, l'effectif a aussi rajeuni.

Le Mag : Le public peut donc s'attendre à une équipe ambitieuse ?

N.M. : On produira du beau jeu car j'aime le jeu. Pour le public, nous voulons revenir aux fondamentaux du hockey, comme il se pratique en Amérique du nord. Pour que le public ne vienne pas seulement voir un match mais assister à un show. Cela passe par l'implication de nos bénévoles sans quoi rien n'est possible. Voir cette belle patinoire remplie serait magnifique.



Open Ping Parkinson d'Aizenay

Rémy Salaün tout en maîtrise

Après avoir remporté le premier Open de Ping Parkinson le 24 juin, Rémy Salaün prépare le Festival international de la santé, championnats mondiaux de tennis de table Parkinson organisés en Crète du 1^{er} au 5 novembre et soutenus par la Fondation de la Fédération internationale de tennis de table. Quand le sport aide à combattre la maladie.

Pour Virgile Eymard, entraîneur à l'ACBB tennis de table en charge de la section Ping Parkinson, la première victoire était d'avoir cinq pongistes boulonnais engagés à l'Open d'Aizenay de Ping Parkinson (Vendée), premier du genre: Rémy Salaün, vainqueur en catégorie « Expert » et Paul Japiot 13^e; Jean-Claude Benard, 2^e en catégorie « Découverte » (lui aussi sera du voyage en Crète), Marie-Estelle Mautin 4^e, ainsi que Cécile Parès, 9^e. « *Le plus gros contingent sur place, une réussite sociale, une expérience formidable* », insiste le coach, qui anime des séances spécifiques physiques et mentales pour des joueuses et joueurs atteints de cette maladie « *qui génère raideur, contraction articulaire et rigidité et nécessite une attention particulière* ». Outre ce succès collectif, il en convient: « *La victoire de Rémy est un plus et ces bons résultats sportifs d'ensemble récompensent l'implication et la motivation de toutes et tous.* »

Dompter la maladie

Mais pour Rémy Salaün, 61 ans, diagnostiqué depuis 2017, cette victoire était très importante: « *Un bien-être fou, ça donne du sens à ce que je fais. Je me suis fixé des objectifs d'excellence que la maladie m'interdisait* », explique ce clarinettiste professionnel. « *J'étais un peu dans le déni, j'ai longtemps caché ma maladie et j'ai découvert les vertus du tennis de table pour la combattre. C'est l'association du sport-thérapie et du plaisir.* » Alors Rémy a transposé les exigences de son métier – « *la musique nécessite technique, précision, répétition...* » – à sa pratique du tennis de table. « *J'allais chaque matin faire mes gammes à la salle, j'ai pris des cours particuliers, je me suis donné les moyens de progresser. Le ping est devenu une bouée de sauvetage pour surmonter une maladie qui donne l'impression de vivre à*

deux dans un seul corps. Mais plus on accepte la maladie, mieux on la dompte. » Alors on comprend combien cette victoire en Vendée est cruciale, très loin d'être anecdotique. D'ailleurs, Rémy Salaün ne se fixe pas de limites. « *Comme à Aizenay, je vais en Crète pour gagner, pas pour faire du tourisme!* » Préparation physique et mentale, le Boulonnais va jouer le jeu à fond: « *Je participe fin septembre à un tournoi international en Autriche qui rassemblera 300 participants. Ce sera comme une répétition, je suis curieux de voir le niveau.* »

En effet, ces compétitions Parkinson sont nouvelles dans le paysage sportif mondial: « *Les Parkinsonien ne peuvent pas participer ni aux compétitions handisport ni aux compétitions de sport adapté en raison d'un traitement médical qui utilise la dopamine, produit interdit car reconnu comme dopant. Mais les compétitions sont de plus en plus nombreuses* », indique Alain Chauveau, secrétaire de la section tennis de table et responsable du Ping Parkinson.

Rémy Salaün, référent tennis de table au sein du Comité des Haut-de-Seine de l'association France Parkinson, veut aussi profiter de sa victoire à Aizenay pour sensibiliser sur les malades atteints par cette pathologie. « *La tradition veut que le prochain Open ait lieu dans le club du vainqueur, donc à l'ACBB tennis de table. C'est un beau projet avec la section, l'association France Parkinson et la Fédération française de tennis de table. Une belle occasion de montrer notre implication et de défendre mon titre.* » Avant cela, il y aura les championnats mondiaux en Crète!

Jérôme Kornprobst

Pratique

L'ACBB tennis de table propose des créneaux Ping Parkinson le mardi et le jeudi de 10h30 à 12 heures. Pour le coach Virgile Eymard, l'objectif est aussi de « *favoriser une inclusion la plus large possible avec des joueurs parkinsoniens pouvant intégrer des groupes adultes traditionnels.* »

Infos Ping Parkinson
Alain Chauveau : 06 83 88 73 32
www.franceparkinson.fr



Étape du Tour – Annemasse – Morzine

Aurélien Penneret

« Une expérience inoubliable »

Disputée entre Annemasse et Morzine avec 157 km et 4 100 mètres de dénivelé positif à parcourir sur les routes de Haute-Savoie, la 31^e édition de L'Étape du Tour de France a offert à tous les participants une journée hors norme. Parmi les 16 000 inscrits, Aurélien Penneret, coach de l'école de triathlon de l'ACBB, était au départ. La journée a été longue...



Une petite semaine avant le peloton professionnel, le 9 juillet, 16 000 coureurs se sont élancés sous un soleil éclatant depuis Annemasse direction Morzine pour une expérience hors norme... L'Étape du Tour de France, dont le profil annonçait la couleur avec ses 157 kilomètres, 4 100 mètres de dénivelé et cinq cols à avaler : Col de Saxel (4,5 km à 4 %), col du Cou (7 km à 7,7 %), col de Feu (5,9 km à 7,9 %), Col de la Ramaz (13,9 km à 7,1 %) et enfin col de Joux Plane (11,6 km à 8,5 %). Voilà pour le menu à déguster sur fond de carte postale avec lac Léman et massif du Mont-Blanc en toile de fond.

Pour Aurélien Penneret, dossard 9905, tout a commencé en décembre 2022. « *Le jour où l'on clique sur le bouton "payer" à l'ouverture des inscriptions. J'hésite toujours à me lancer dans ce genre de défi mais 13 000 autres cyclistes avaient déjà été moins hésitants que moi.* »

En excellente forme physique – « *mon métier m'oblige à rester en bonne condition, mes jeunes*



sont de plus en plus forts »

– Aurélien sait aussi que sa discipline lui permet de switcher aisément sur une préparation pour un défi que ce soit en triathlon, en course à pied, ou pour une cycloportive. Mais l'hiver, rien n'est simple pour préparer une telle épreuve. « *Début juin, il a fallu optimiser avec des sorties vélo sur home-trainer, via une application*

qui permet de rouler dans un monde virtuel avec la terre entière. Je recommande, c'est extraordinaire. » Pour Aurélien, les seules sorties extérieures ont été faites lors de l'encadrement des sorties vélo du club les mercredis après-midi à Longchamp... Pas grand-chose à voir avec le profil accidenté d'une étape alpestre. « *Je n'étais pas très confiant mais l'objectif*





© A.P.

étant juste de terminer, d'aller au bout, je me suis dit que cela suffirait. »

Ambiance festive et canicule

Vendredi 7 juillet, direction Annemasse. « Le retrait des dossards s'est effectué sous une chaleur assommante. Mais l'ambiance était festive, tout le monde étant heureux d'être là. » Dimanche 9 juillet, le grand jour. Pour rejoindre son sas de départ (8 heures), Aurélien a déjà dû rouler 30 minutes. Pour l'échauffement, c'est fait ! « L'objectif était de partir tranquillement puis de suivre les plus rapides sur le plat. Garder de l'énergie pour aller chercher cette jolie médaille. » Sous le regard du célèbre El Diablo, le dossard 9905 s'élance au cœur d'un peloton copieusement garni. « Chacun était concentré sur l'effort à produire, la chaleur se faisait de plus en plus présente et après

les trois premiers cols, j'étais déjà sérieusement entamé. » Après 3h40 de vélo, Aurélien a parcouru une petite moitié du parcours. « Il me restait 80 kilomètres et 2 000 mètres de dénivelé ! » Entre des arrêts aux ravitos « coûteux en énergie en raison du nombre de coureurs » et la rencontre de l'un de ses meilleurs amis au beau milieu du 2^e col – « celui qui m'a fait découvrir le Ventoux » – Aurélien oscille entre plaisir et lassitude.

Chemin de croix

Puis vient le col de la Ramaz et ses 13,9 km à 7,1 % de moyenne... « C'est là que le chemin de croix a commencé. Je n'ai pas été prudent dans le choix des braquets et j'ai senti tout de suite que je manquais de foncier et de cols. Dès le début de la montée, j'ai souffert. » La difficulté de l'ascension et la chaleur ont raison de beaucoup de coureurs. « Avec des kilomètres de cyclistes arrêtés

sur le bas-côté, cela ressemblait plus à un champ de bataille qu'à la plus grande cyclosportive du monde... La vue sur le mont Blanc ne m'a pas aidé à retrouver des forces et aussi improbable que cela puisse paraître, je me suis octroyé une petite sieste. »

Pas suffisant pour récupérer pleinement alors Aurélien s'accroche – « presque deux heures de lutte en posant régulièrement les pieds au sol » – avant la descente vers Samoëns, le corps meurtri. « J'ai eu la sensation que quelqu'un avait allumé un sèche-cheveux. Le compteur GPS affichait 40 °C ».

Il faut alors affronter le col de Joux Plane, à la terrible réputation. Moins long (11,6 km) mais tellement exigeant (900 mètres de dénivelé). « Là encore, quel enfer ! Mon niveau physique était au plus bas, je voyais des coureurs allongés par terre, j'entendais la sirène de l'ambulance... C'est vraiment au courage que je m'en suis sorti. » Une balade de 9h44 pour un temps de pédalage de 8h15 et une médaille de finisher qui a une double saveur : un peu d'amertume tant la difficulté était grande – « mon récit n'est pas glorieux mais l'expérience est inoubliable » – et beaucoup de douceur car l'essentiel est atteint. Aurélien Penneret a bouclé son étape du Tour là où 4 000 coureurs ont jeté l'éponge avant la ligne. « Je suis fier d'avoir terminé. » Désormais, le coach réfléchit à son prochain défi : une nouvelle étape du Tour ou l'Ironman de Nice.

Hadrien Blin

L'ACBB sur le Tour

Édouard Lecomte,
ACBB cyclisme :
5h44'02

Jérôme Kornprobst,
ACBB mag :
8h57'14

Aurélien Penneret,
ACBB triathlon :
9h44'24

www.letapedutour.com

© A.P.



Championnats du monde

Laurent Cadot en bronze, Aurélie Morizot top 5 !

On a vibré du 3 au 10 septembre sur les bords du lac Sava ! Ultime rendez-vous de la saison pour les équipes nationales olympiques et paralympiques d'aviron, les championnats du monde (Belgrade, Serbie) étaient aussi l'occasion de qualifier les coques pour les Jeux.

Pour l'ACBB aviron-Boulogne 92, dix rameuses et rameurs étaient concernés : Aurélie Morizot (skiff poids légers, France), Stéphane Tardieu (double mixte PR2, France), Laurent Cadot (double mixte PR3, France), Jovana Arsic (skiff, Serbie), Aleksandar Filipovic (deux de couples, Serbie), Eline Rol (skiff poids léger, Suisse), Frédérique Rol (deux de couples poids léger, Suisse) et Solveigh Imsdahl (deux de pointe, poids légers). Nikola Kolarevic et Victor Marcelot avaient quant à eux le statut de remplaçants chez les Tricolores. À la clé : deux médailles de bronze (Cadot avec en prime le quota paralympique, Solveig) et une formidable 5^e place pour Aurélie Morizot pour sa première participation à un championnat du monde seniors. Déception en revanche pour Stéphane Tardieu (8^e avec Perle Bouge et qui jouera sa participation aux Jeux lors de l'ultime régates qualificative en mai 2024). « Pour moi ce sont des bons championnats », résume Cédric Toublan, coach principal à l'ACBB aviron. « La finale A pour Aurélie Morizot, j'aurais signé avant le championnat. Laurent médaillé et qualifié pour Paris, c'est superbe au vu l'année vécue par sa coéquipière qui a dû combattre un cancer... Les autres – Eline Rol 7^e, Stéphane Tardieu 8^e, Jovana Arsic 9^e, Frédéric Rol 10^e et Aleksandar Filipovic 14^e – sont globalement à leur place. La bonne nouvelle, c'est que la 9^e de Jovana lui ouvre la

porte des Jeux en skiff. C'est une belle réussite. »

La médaille de bronze de Solveigh Imsdahl est belle mais la catégorie deux de pointe poids légers très peu fournie chez les dames.

Tardieu et Bouge dans le dur

La troisième journée des championnats du monde à Belgrade marquait l'entrée en compétition



des vice-champions paralympiques à Londres en 2012 et médaillés de bronze à Rio en 2016. Mais Stéphane Tardieu et Perle Bouge (Aviron Bayonnais) ne sont pas parvenus à se hisser en finale dans leur catégorie du double mixte PR2. Troisième de sa série derrière le duo polonais médaillé d'argent à Racice et les Irlandais finalistes à Bled aux Europe et à Varèse pour la deuxième étape de coupe du monde, le binôme tricolore a ensuite dû se contenter de la 4^e place des repêchages derrière Chinois, Ukrainiens et Israéliens. Deuxième de la finale B (derrière les Israéliens encore), le duo jouera tout sur la régates de qualification paralympique qui offrira les deux derniers tickets pour Paris 2024 en mai prochain. « *La régates de la mort* », selon Cédric Toublan. « *Stéphane et Perle évoluent dans la catégorie où le niveau s'est probablement élevé de la manière la plus considérable. Ce sera difficile mais ils ont l'expérience.* »

Morizot aux anges

C'est tout l'inverse en skiff poids légers pour Aurélie Morizot qui disputait ses premiers mondiaux chez les seniors. Deuxième de sa série derrière la Néerlandaise Martine Veldhuis, médaillée d'argent aux mondiaux de Racice en 2022, la Boulonnaise s'était offert quelques jours de récup' grâce à une qualification directe en demi-finale. « *Les sensations étaient bonnes, c'est l'une de mes meilleures courses d'un point de vue technique. Elle lance bien mes premiers championnats du monde chez les élites. Mais il va falloir passer un cran au-dessus pour la demi-finale* », annonçait alors Aurélie. Ce qu'elle a fait avec brio quatre jours plus tard, réussissant le coup parfait sous les encouragements fournis de ses supporters. Après avoir assuré la tête de course, elle a géré son effort se contentant de la deuxième place synonyme de qualification pour



sa première finale mondiale chez les grands. « *J'ai fait un bon départ et ensuite j'ai creusé, creusé, je me suis bien défendue dans les 1 500 premiers mètres, ensuite j'ai assuré la qualification pour la finale. J'ai atteint mon objectif, et j'ai été portée par les encouragements sur la berge* ». Le lendemain, dans une finale partie sur des bases très élevées, Aurélie n'a pu se battre que pour les places d'honneur terminant 5^e. « *J'étais venue avec l'objectif de rentrer dans le top 6 mondial, mission accomplie! C'était une course difficile avec les conditions mais aujourd'hui les filles étaient plus fortes. S'aligner toute seule sur une finale mondiale, c'est quelque chose! Je suis fière de mon premier championnat du monde chez les élites mais aussi de ma saison.* » Cette finale mondiale vient en effet clôturer une belle saison pour Aurélie avec notamment une victoire en coupe du monde à Varèse et une finale à Lucerne.

Cadot verra Paris

En deux de couple mixte PR3, Laurent Cadot et Elur Alberdi ont joué avec les nerfs de leurs supporters et du staff tricolore. En série, qui comptait les Ukrainiens médaillés de bronze aux mondiaux de Racice et les Britanniques médaillés de bronze à l'étape de coupe du monde de Varèse en mai, les Français, champions du monde en titre, pointaient à la troisième place jusqu'au passage du troisième 500m. C'est sur l'enlevage qu'ils ont fait la différence, en remportant la course se qualifiant directement en finale A. Et





© Eric Marie / FFA

là encore, franchement, on a tremblé ! Car si les Australiens ont pris rapidement la tête de la course avec les Américains dans leur sillage, Français et Britanniques se sont livrés un féroce bord à bord à distance (quatre lignes d'écart) pour la troisième marche du podium, remporté finalement par les Tricolores. Cette médaille de bronze est une belle réussite pour le duo français qui s'est retrouvé sur l'eau seulement 15 jours avant la compétition, Elur Alberdi ayant dû faire face à une maladie nécessitant un traitement par chimiothérapie. *« Cette médaille a le goût de la vie et de l'espoir. Avoir cette médaille en plus de la qualification pour Paris, c'est juste incroyable. On la croque à pleines dents. On a une belle équipe, à quatre avec Guylaine Marchand et notre entraîneur Loïc Mariage »*. Les Français ont maintenant un an pour se préparer et progresser pour Paris 2024.

Jérôme Kornprobst

Laurent Cadot

« J'écris un nouveau livre »



Champion d'Europe 2023 avec Guylaine Marchand, champion du monde 2022 et médaillé de bronze en 2023 avec Elur Alberdi, Laurent Cadot est l'homme fort du deux de couple PR3, qualifié pour Paris 2024.

Le Mag : Encore une médaille mondiale ?

Laurent Cadot : Cette 3^e place est inattendue, presque inespérée. L'objectif était le top 5 indispensable pour qualifier le bateau pour Paris car nous avons repris très tardivement ensemble avec Elur qui a dû surmonter un gros problème de santé. Mais dès la première course, on a senti qu'on était dans le coup. C'était un super championnat avec beaucoup d'émotion.

Le Mag : Et le bateau sera à Paris 2024 ?

L.C. : Oui et j'ai eu la confirmation de ma sélection paralympique. L'idée du staff est de construire le projet autour de moi donc sauf pépin physique, je serai bien dans le bateau. Après les Jeux olympiques d'Athènes (6^e en huit) et Pékin (deux sans barreur), participer aux Jeux paralympiques de Paris, en France, c'est énorme. La page du haut niveau valide est tournée, j'écris un nouveau livre en handi désormais.

Le Mag : Objectif aux Jeux ?

L.C. : Je suis d'une nature prudente et pessimiste... Un podium, c'est possible mais ça reste les Jeux. Il faut sortir la bonne course le jour J et parfois, ça ne tient à rien. À Pékin, on ne s'est pas qualifié en finale alors que l'on pouvait prétendre à un podium...

Le Mag : Avec Elur Alberdi ou avec Guylaine Marchand ?

L.C. : Ce n'est pas à moi de décider, les chronos parleront. Les sélectionneurs feront leur choix mais ce qui reste le plus important pour moi, c'est l'expérience de vie. Une médaille aux Jeux serait bien sûr la cerise sur le gâteau mais nous devons construire cette aventure tous ensemble, dans la bienveillance et la performance, avec Elur et Guylaine, avec le coach Loïc Mariage aussi. C'est un projet à quatre même si deux seulement seront dans le bateau. Ce sera difficile mais c'est le lot du sport de haut niveau.

Le Mag : Un peu de repos maintenant ?

L.C. : J'ai toujours un peu de mal à couper. Du repos oui, mais pas trop ! Il reste beaucoup de travail encore avec une reprise en stage avec l'équipe de France dès le mois d'octobre.

À l'ACBB plongée sous-marine, il y a un temps pour tout : la théorie et l'apprentissage en bassin puis les stages techniques, passages de degrés et certifications et, nec plus ultra, la sortie club. Une ambiance souvent studieuse, toujours joyeuse.



Plongeuses et plongeurs

Certifiés
bonne humeur



© ACBB plongée

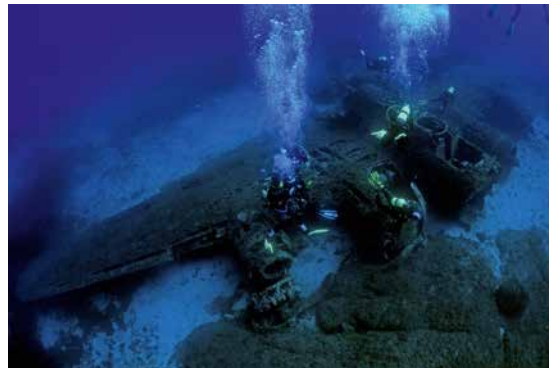
« Une année riche en formation, en diplômes et en belles plongées ».

Voilà en substance la synthèse de cette saison 2022-2023 par les dirigeants de la section plongée. Après de nombreuses séances en piscine, en fosse, en lac pour les stagiaires Niveau 4 ainsi qu'un dernier tour collectif à Beaumont-sur-Oise début avril, la saison des stages techniques a démarré fin avril.

Étape 1 - Hyères du 22 au 29 avril.

Direction le Var pour une semaine de stage final et d'examen, riche en émotions et en souvenirs pour l'ensemble des stagiaires Guide de Palanquée Niveau 4. Accompagnés par la présidente Séverine Bourbon, Julien Jaskierowicz et Pierre Faivre, trois stagiaires ont brillamment réussi cet examen exigeant qui marque leur entrée dans le groupe des encadrants de la section.

« Nous tenons à féliciter Cédric Gatien, qui a terminé Major de la promotion sur 13 stagiaires, ainsi que Yann Van Damme et Jean-Louis Collerais. »



Étape 2: Corse du 30 avril au 7 mai

C'est une tradition au sein de la section: pas de saison réussie sans une virée en Corse. Ainsi, 25 adhérents de l'ACBB plongée sous-marine, sont partis pour l'île de Beauté pour effectuer une sortie technique au début du printemps. Toujours aussi bien accueillis par le centre Incantu à Galéria, les 14 stagiaires, préparant le niveau PE40 jusqu'au stagiaire pédagogique MF1, ont pu s'entraîner, finaliser la formation et décrocher leur certification pour la grande majorité d'entre eux.

Étape 3 - L'épreuve de la fosse

Après toutes ces émotions, et parce qu'en matière de sécurité et de maîtrise rien ne doit être laissé au hasard, les stagiaires Niveau 1 ont pu démontrer leurs compétences sous les yeux attentifs et exigeants des moniteurs en fosse. Un ultime rendez-vous technique pour ce dernier groupe à passer une certification cette année.

Étape 4 - Saint-Raphaël du 9 au 12 juin

Après toutes ces aventures éprouvantes, il était temps d'aller profiter de ces nouvelles prérogatives avec le plaisir comme mot d'ordre. Ainsi, ce ne sont pas

moins de 30 adhérents qui ont pris la direction Saint-Raphaël pour explorer en palanquée ou dans le cadre des « premières bulles » sous l'œil bienveillant des encadrants de la section. Et surtout pour se faire plaisir sous l'eau !

Et pour ne pas rater la possibilité de faire des plongées dans un milieu naturel avec faunes et flores, nécessaire pour compléter la certification Niveau 1, un dernier week-end à Beaumont-sur-Oise a permis à 15 adhérents, les 24 et 25 juin, de clôturer la saison à domicile, sur la base régionale FFESSM Île-de-France.

« Si nous faisons le bilan, ce ne sont pas moins de 34 nouvelles certifications et environ 500 immersions qui ont été réalisées au sein de la section », se réjouit Séverine Bourbon. « Un grand merci à tous nos bénévoles, membres du bureau, moniteurs, équipe matériel... Car sans eux, rien n'aurait été possible. »

Désormais, place à une nouvelle saison qui démarrera agréablement pour 15 personnes qui iront découvrir (ou redécouvrir) les beautés sous-marines autour de Saint-Malo les 7 et 8 octobre prochains. Pour les petits nouveaux, tout commencera à la piscine de Boulogne-Billancourt, dans la bonne humeur.

Coupe du monde de rugby

Fan Zone à Le Gallo

Gâce à la Fan Zone aménagée au stade Le Gallo par la ville de Boulogne-Billancourt et l'ACBB rugby, destinées à fédérer les adhérents de la section, les parents de l'école du rugby, les éducateurs, les partenaires du club et tous les passionnés de rugby et de sport, le public a pu venir nombreux assister, en famille ou entre amis, à la cérémonie d'ouverture de la coupe du monde de rugby et à la victoire des Bleus face à la Nouvelle-Zélande (27-13) sur écran géant le 8 septembre dernier. Depuis, les Bleus ont dominé l'Uruguay (27-12) et la Namibie (96-0), perdu leur maître à jouer Antoine Dupont pour le dernier match de leur poule A face à l'Italie. Cette rencontre capitale pour lancer les Tricolores vers un quart de finale probable contre l'Afrique du Sud, championne du monde en titre, promet une belle ambiance dans l'enceinte du stade Le Gallo.

La fête se poursuivra avec quarts de finale (14 et 15 octobre), demi-finales (20 et 21 octobre) et enfin finale (28 octobre) pour une journée qui s'annonce festive et au cours de laquelle des surprises sont attendues.

Rendez-vous le vendredi 6 octobre donc, pour France-Italie à 21 heures. Bonne ambiance garantie.

Programme complet

Vendredi 6 octobre à 21h : France – Italie (Lyon)
Samedi 14 octobre à 21h : quart de finale 2 (Stade de France – 2^e de la poule de la France).
Dimanche 15 octobre à 21h : quart de finale 2 (Stade de France – Vainqueur de la Poule de la France)
Vendredi 20 octobre à 21h : demi-finale 1 (Stade de France) – Vainqueur QF1 – Vainqueur QF2
Samedi 21 octobre à 21h : demi-finale 2 (Stade de France) – Vainqueur QF3 – Vainqueur QF4
Samedi 28 octobre à 21h : finale (Stade de France)
L'accès aux diffusions sur écran géant est gratuit.
Entrée libre et restauration possible sur place à partir de 19h.



© Fabrice Sudaka



© Fabrice Sudaka



© Fabrice Sudaka



© Fabrice Sudaka

Bonus

À l'occasion de la Coupe du monde de rugby 2023, une exposition est consacrée à Christophe Dominici sur les grilles du square Léon-Blum jusqu'au dimanche 29 octobre. Voir aussi au stade Le Gallo : l'exposition de Pascale Khoury « Corps & sport » pendant toute la durée de la Coupe. A travers cette exposition en plein air, la ville de Boulogne-Billancourt et sa famille tiennent à honorer la mémoire de Christophe Dominici, Boulonnais pendant plus de 25 ans, et son parcours sportif exceptionnel.

Retrouvez
toute l'actu
du club sur

www.acbb.fr





#ACBB family

#33 sections
#10 000 adhérents