

Événements

MARS 2011 - N° 226 - www.lechesnay.fr

MAGAZINE DE LA VILLE DU CHESNAY

DOSSIER

SENSATIONS SPORT

INFOVILLE

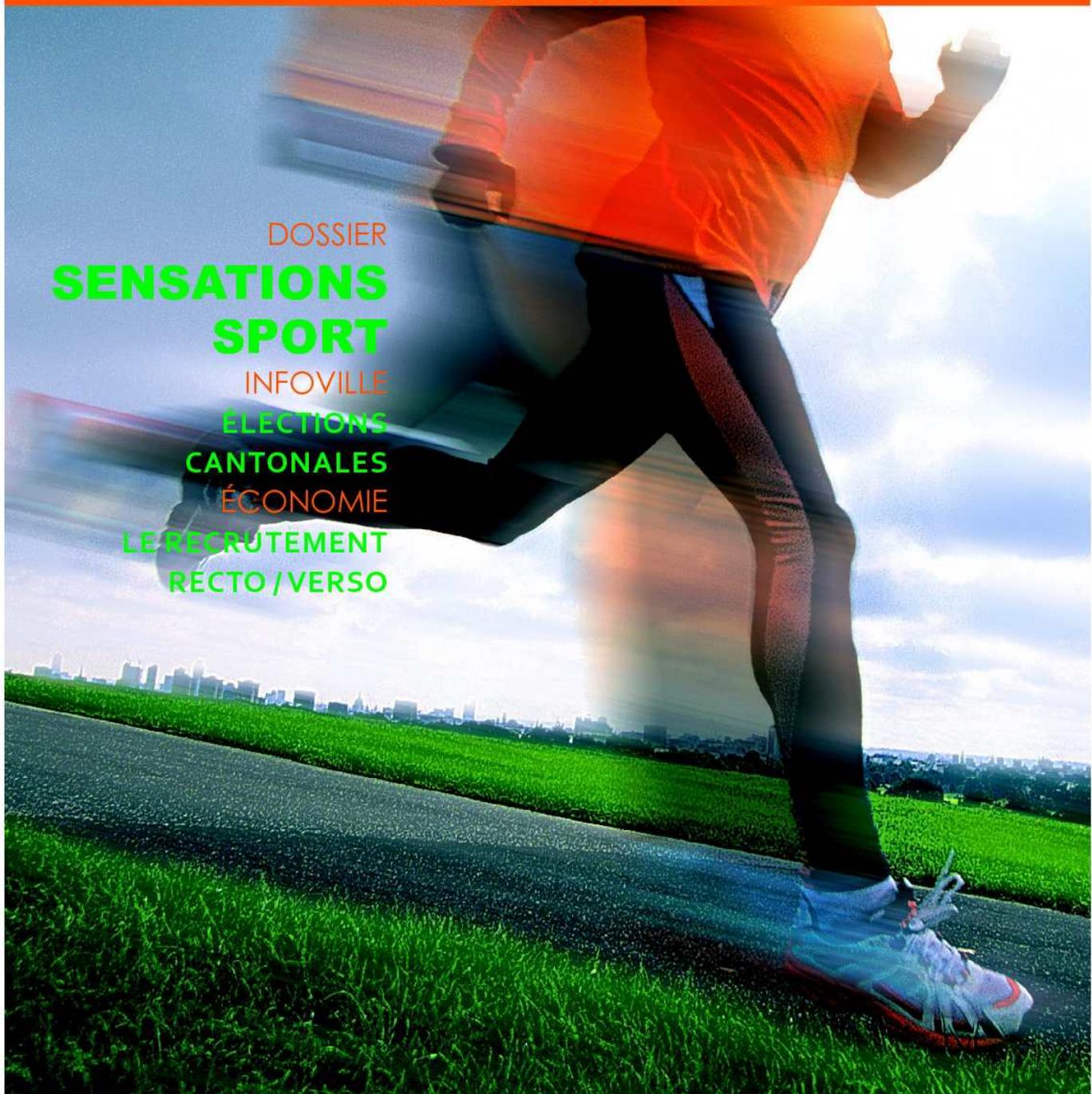
ÉLECTIONS

CANTONALES

ÉCONOMIE

LE RECRUTEMENT

RECTO/VERSO



SENSATIONS

Le bien-être

Il n'y a pas de définition parfaite du sport mais en voici une qui s'en approche : le sport est une activité qui requiert un effort physique et/ou mental, qui se joue en équipe ou individuellement, encadré par un certain nombre de règles et coutumes. La ville du Chesnay a la chance d'avoir un tissu associatif sportif très diversifié et les Chesnaysiens sportifs de haut niveau ou tout simplement amateurs, recherchent des sensations... plus ou moins fortes... ou tout du moins de vivre des moments forts de rencontres et d'aventures !

Quand le corps fonctionne, tout fonctionne ! Pas besoin d'en savoir beaucoup pour comprendre que la pratique d'un sport régulier fait autant de bien au corps qu'à la tête... Pour plusieurs raisons : s'occuper de son corps et consacrer un peu de temps à soi, c'est prendre le temps de s'écouter un peu... réussir ou simplement progresser tout en tenant ses objectifs et être assidu, améliorer sa respiration, muscler son corps et le tonifier. Peut-être aussi derrière ces raisons avouées, y a-t-il celle, inconsciente de repousser le mal, la maladie. Ainsi par exemple, l'Organisation mondiale de la santé rappelle dans une de ses récentes études qu'un quart des cancers du côlon et du sein pourraient être évités en pratiquant deux heures et demie de sport par semaine. Un effort modéré, comme la marche, suffit.

« ... au même titre que l'alimentation, mon bien-être c'est un maximum d'activités dans la nature et le secret de la bonne humeur... »

Pour **Patricia** 57 ans, employée
 « Le sport a toujours fait partie de ma vie. Je fais du sport depuis 30 ans dans des salles de sport ou en individuel, natation, roller, vélo, tai chi chuan suivant les périodes. En 2006, j'ai découvert la course à pied. En complément je fais des séances de pilates afin de garder tonus et souplesse. Cette année, je suis abonnée dans une salle de gym où je profite des cours collectifs : step, swissball... renforcement musculaire et séances de cardio ! Et le dimanche je me repose avec un petit golf en famille. Le sport fait partie de mon hygiène de vie au même titre que l'alimentation. Mon bien-être c'est un maximum d'activités dans la nature et le secret de la bonne humeur, plus de stress ! »



Pour **Maryse** retraitée, 62 ans, fait du sport tous les jours :

« Ma semaine est bien organisée : je fais le lundi de la sophrologie, le mardi du tai chi, le mercredi de la danse sportive de salon, le jeudi de l'aquagym et le vendredi du qi gong. Je me laisse le week-end pour rester à la maison ! Tous ces sports sont des anti-stress et me permettent de rester souple, dynamique, délassée... Aujourd'hui, je ne me vois pas sans faire tous ces sports, surtout la danse qui est une vraie passion : la musique, les pas qui permettent de rester souple et de faire travailler ma mémoire, et les danses font un ensemble harmonieux... »



SPORT

« ... maîtriser ses gestes et choisir les coups qui rapportent le plus de points, tout en évitant les coups qui sont sanctionnés »



Le mental

Dans les moments décisifs, le mental joue un rôle déterminant. Se préparer à affronter une situation stressante – une compétition par exemple – implique bien sûr de s'entraîner, mais aussi d'être au point dans sa tête ! Le mental est la centrale de commande et de coordination du joueur. Même s'il est techniquement capable de faire des choses, le stress et l'enjeu peuvent lui ôter la capacité mentale et émotionnelle de le faire. Régulièrement, des sportifs perdent de manière temporaire des facultés qu'ils maîtrisaient auparavant. Beaucoup de facteurs déterminent la performance mentale d'un joueur, entre autre le degré de fatigue et les différents types de stress.

Nicolas 17 ans, lycéen, témoigne sur l'importance de la concentration dans le karaté :

“ J'ai commencé le karaté à 6 ans et à 14 ans, j'étais ceinture noire ! Ce sport correspond parfaitement à mon caractère puisque je suis de nature assez calme. Le karaté est un sport qui nécessite des entraînements bien évidemment mais aussi une maîtrise de soi et le respect des règles suivant le code moral du karaté. Dans les combats, le plus important est justement la concentration puis le dynamisme, la rapidité et la fluidité. Avant de monter sur le tatami, j'ai besoin de m'isoler quelques minutes, de faire le vide et de ne penser qu'au combat. C'est au cours des années d'entraînement au club du Chesnay que j'ai acquis progressivement ces capacités de contrôle de soi, en plus de la technique. Je m'entraîne trois fois 2 heures par semaine au minimum, et parfois le dimanche aussi. Je fais aussi du jogging, du vtt et de la natation qui permettent de renforcer ma musculature et d'améliorer mes capacités au niveau du souffle. Fin 2010, je suis arrivé 7^e à l'Open Adidas qui s'est déroulé à Paris,

sur une trentaine de participants. Chaque combat dure 2 minutes, et l'effort est donc très intense. Il faut être très concentré, maîtriser ses gestes et choisir les coups qui rapportent le plus de points, tout en évitant les coups qui sont sanctionnés. Début 2011, je suis arrivé 1^{er} dans la catégorie des moins de 68 kg, au championnat des Yvelines ainsi qu'à la coupe des Yvelines Corpo. Cela m'a permis de me qualifier au championnat de France qui aura lieu au printemps ainsi qu'au championnat de France Corpo. Et depuis septembre 2010, je prépare les formations du Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF) et de l'Attestation Fédérale d'Assistant (AFA) de karaté et arts martiaux affinitaires qui me permettront prochainement d'enseigner bénévolement le karaté aux enfants de 6 à 14 ans. En étant en Première « génie électronique » au lycée Jules Ferry à Versailles, mon emploi du temps est partagé entre les cours, les devoirs et surtout le karaté ! ”

« ...Je me suis permis de rectifier la situation et Manon a bien été classée première de cette compétition »



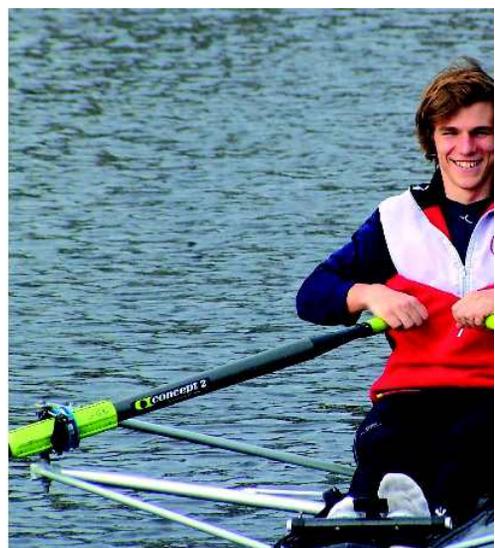
La fraternité et le respect de l'autre

S'il est un lieu où cette valeur humaine essentielle qu'est le respect doit être reine, c'est bien celui du sport : respect de l'adversaire (qui est un adversaire et non un ennemi), respect de l'arbitre et de ses décisions, respect de l'entraîneur, respect de soi, respect du travail de celles et ceux qui entretiennent les installations, respect des contribuables qui les paient... Trop souvent, des gestes de violence, de tricherie ou d'irrespect entachent les rencontres sportives. Il est aisé de simplement déplorer les faits et dire qu'il ne s'agit là que d'un « problème de société » contre lequel nous ne pouvons rien ! Il y a mieux à faire : c'est d'affirmer haut et fort qu'une autre solution existe, celle du respect, et que c'est la meilleure !



Alix 11 ans, collégienne, pratique l'athlétisme depuis ses 6 ans et a reçu la « Palme du Fair Play 2010 » le 21 janvier 2011, dans le cadre de la cinquième édition de la Soirée Olympique, organisée par le Comité Départemental Olympique des Yvelines :

“ Je suis très fière d'avoir reçu ce titre même si je ne l'ai pas cherché ! En fait, je participais à la Foulée olympique à Buc et mon amie Manon s'est trompée de couloir à l'arrivée alors qu'elle était en première position. Du coup, elle a été classée seconde après moi. Je me suis permis de rectifier la situation et Manon a bien été classée première de cette compétition. Pour moi, c'était important de rectifier la vérité car Manon, en plus d'être mon amie avec qui je m'entraîne au club d'athlétisme du Chesnay, s'est tout simplement trompé de couloir et méritait sa victoire. Depuis que je fais de l'athlétisme, j'aime tout particulièrement me défouler. Je me trouve plus détendue après chaque entraînement ”



La performance

Certains sportifs ont un jour marqué leur sport par une performance exceptionnelle.

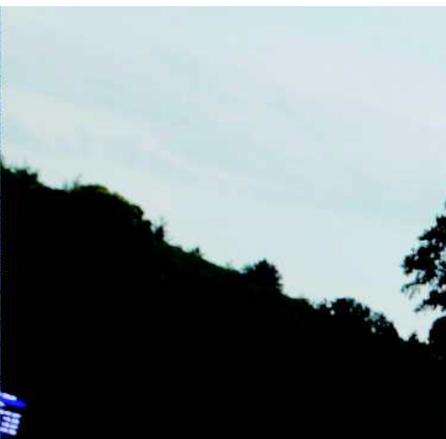
Mais qu'est-ce qu'être performant dans le domaine du sport ? Est-ce obtenir un résultat exceptionnel ou est-ce être capable de reproduire des performances de haut niveau sur un plus long terme ? En fait, le talent sans travail ne peut pas conduire à des performances de haut niveau. Et inversement, beaucoup de travail sans un minimum de talent ne peut pas permettre d'obtenir de telles performances.

Thomas et Vincent pratiquent l'aviron à haut niveau et témoignent de leur capacité à s'entraîner tous les jours, voire plusieurs fois par jour.

« ... j'ai besoin de me lancer des défis à chaque fois... »

« L'aviron me procure de vraies sensations de liberté, de glisse et d'effort de groupe puisque l'aviron n'est pas qu'un sport individuel »

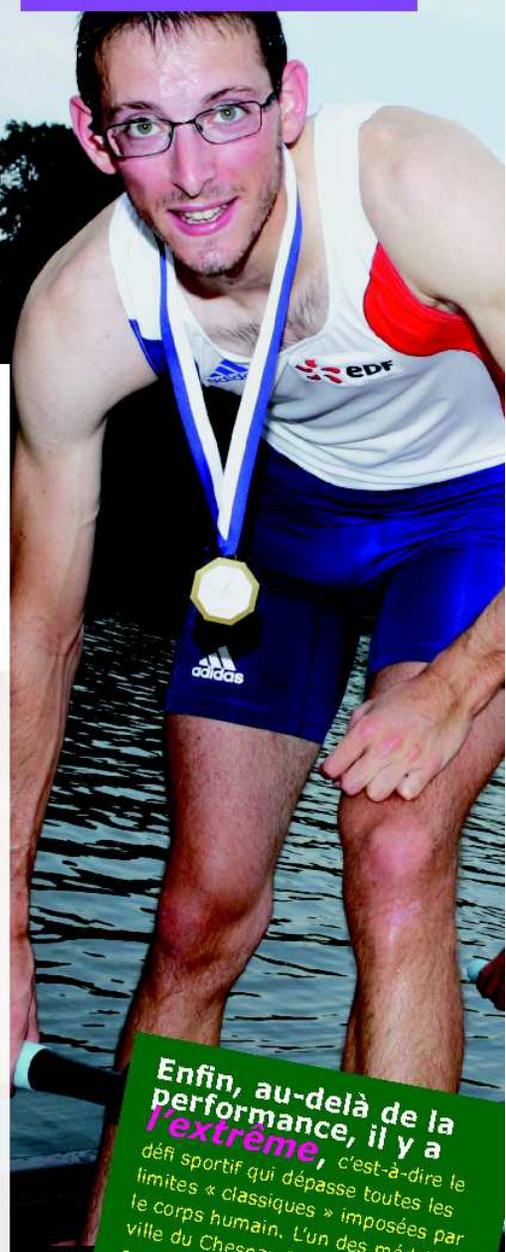




Thomas employé, 23 ans, a commencé l'aviron à 11 ans :

“ Depuis je n'ai jamais arrêté ! A tel point qu'aujourd'hui je m'entraîne tous les jours, entre 1 à 2 fois par jour, ce qui représente une vingtaine d'heures par semaine... En fait, je suis très sportif et je consacre beaucoup de temps à l'aviron. J'ai d'ailleurs la chance de pouvoir travailler dans une entreprise qui m'a proposé un contrat de travail particulier qui correspond à un mi-temps, l'autre mi-temps étant pour l'aviron ! Depuis maintenant plusieurs années, je m'éclate parce qu'il y a une vraie camaraderie entre rameurs, l'ambiance est extra, le cadre sympathique et j'ai besoin de me lancer des défis à chaque fois. J'ai participé en 2004, 2009 et 2010 au championnat de France et au championnat du monde en 2008, 2009 et 2010. Cette année, j'ai bien l'intention de participer aux coupes du monde qui ont lieu en mai et en juin ainsi qu'au championnat du monde en septembre. Et pour 2012, je ferai tout pour monter dans le bateau olympique et avoir une médaille ! Mon caractère fait que je suis à la recherche de la performance, du geste précis, de l'envie de toujours m'améliorer, de progresser... Et l'aviron me le permet. Les sensations de glisse sont uniques, liées à l'effort et à l'environnement ”

Vincent étudiant, 19 ans, la passion de l'aviron est arrivée par hasard, après avoir essayé le judo, le foot et le rugby : “ J'ai tout de suite accroché ! Et pourtant, je n'étais pas spécialement doué au début puisque je suis arrivé dernier à mon 1^{er} championnat de France, dans la catégorie cadet. J'ai eu la chance ensuite de progresser en m'entraînant très régulièrement. Actuellement, je m'entraîne tous les jours, parfois deux fois par jour. Par exemple, ce matin, je me suis entraîné avec Thomas pendant 1h30 pour faire 20 km, ce qui correspond à 6 allers-retours du canal du parc du château de Versailles. En 2010, je suis arrivé en 5^e position au championnat de France avec Thomas. Cette année, j'espère participer au championnat de France qui a lieu en Savoie et être sélectionné au championnat du monde qui a lieu à Amsterdam en août prochain. L'aviron me procure de vraies sensations de liberté, de glisse et d'effort de groupe puisque l'aviron n'est pas qu'un sport individuel. C'est avant tout un esprit d'équipe qui est dans notre club très fort. Je recherche à progresser et j'essaie d'améliorer constamment mes performances. En étant actuellement étudiant dans deux licences en même temps, licence d'économie et de lettres, je consacre mon temps libre à l'aviron. Pour cela, il faut être très organisé et je prévois à l'avance mes vacances par exemple ! ”



Enfin, au-delà de la performance, il y a l'extrême, c'est-à-dire le défi sportif qui dépasse toutes les limites « classiques » imposées par le corps humain. L'un des médaillés ville du Chesnay 2011, a bien illustré sa passion. En effet, Frédéric de Lanouvelle a parcouru « La Diagonale des Fous », l'un des raids les plus difficiles au monde en 52 h 41 mn 07 sec pour 163 km et plus de 9 000 m de dénivellé positif. Mais cela n'a pas découragé Frédéric qui repart en avril pour un nouveau défi encore plus extrême. Il a désormais comme professeuse de traverser à pied et en autosuffisance totale le désert de l'Atacama au Chili. Désert le plus haut et le plus aride du monde. Environ 1 000 km que ce Chesnaysien réalisera en tirant une remorque conçue pour l'occasion avec comme seules ressources celles qu'il aura emportées dans sa remorque.