N°299
JUIN-JUILLET
AOÛT
2018

Événements

MENSUEL D'INFORMATION DE LA VILLE DU CHESNAY www.lechesnay.fr

Le Chesnay, ville sportive

*Vous êtes au Chesnay plus de **7 000 licenciés** sportifs répartis dans **29 associations**, **7 activités municipales** et **21 installations sportives**. Chaque Chesnaysien peut aujourd'hui trouver la discipline qui lui convient, quels que soient son âge et ses capacités physiques. Voici l'illustration de quelques-unes de ces disciplines sportives, côté entraîneur, côté utilisateur.*

L'AQUAGYM

Véronique, *directrice de la piscine* // « *Les cours d'aquagym ont commencé il y a plus de 10 ans et ils ne désemplissent pas ! Aujourd'hui on en compte 17 différents par semaine, que ce soit l'aquagym douce, l'aquapalmes ou l'aquagym cardio dans le petit et le grand bassins. Et depuis octobre 2014 j'ai lancé l'aquabike, activité idéale pour affiner sa silhouette, renforcer les abdominaux et se maintenir en forme.* ***Ici on privilégie des cours de qualité, pour tous les âges, et toujours dans une ambiance musicale et conviviale****. J'aime le rapport avec les Chesnaysiens qui viennent tout particulièrement pour suivre mes cours que j'assure désormais le week-end.* »

Valérie // « *Je fais de l'aquagym à la piscine du Chesnay depuis 17 ans ! Et pourtant j'habite à Montesson ! Cela ne me dérange pas de faire les allers-retours trois fois par semaine car* ***j'apprécie vraiment la qualité des cours, l'ambiance et l'environnement de la piscine du Chesnay****. J'ai toujours fait du sport et les cours d'aquagym sont adaptés à chaque rythme et chaque âge. Depuis, j'ai un réseau de bonnes copines et on vient faire nos propres cours pendant les vacances scolaires pendant lesquelles ils sont suspendus… et on en profite pour déjeuner ensemble ! D'ici 2 ou 3 ans, j'ai bien l'intention de revenir habiter au Chesnay* » ■

Horaires d'été de la piscine du samedi 23 juin au dimanche 9 septembre

- lundi de 12 h à 20 h
- mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9 h à 20 h
- samedi, dimanche et jours fériés de 9 h à 19 h

LA NATATION

Nicolas Guy, *entraîneur principal* // « *Après plusieurs années à Montigny-le-Bretonneux et à Saint- Quentin-en-Yvelines, je suis arrivé au club du Chesnay il y a maintenant 4 ans. J'apprécie de travailler ici avec l'équipe municipale – maîtres-nageurs et élus - avec qui nous pouvons tisser des liens étroits, ce qui facilite les échanges. Mon brevet d'éducateur sportif des activités de la natation me permet de passer 20 heures par semaine au bord du bassin de la piscine auprès de jeunes. Mais mon rôle au club du Chesnay ne s'arrête pas qu'à ces missions d'entraîneur et s'élargit aussi à celui d'éducateur :* ***transmettre les valeurs du sport pour apprendre les valeurs du travail et de l'effort aux jeunes****. D'ailleurs, le nombre d'adhérents au club ne cesse d'augmenter !* »

Philomin, *13 ans* // « *J'ai commencé la natation à l'âge de 4 ou 5 ans avec mes frères et depuis je n'ai jamais arrêté ! J'aime être dans l'eau.* ***La natation est un sport complet qui muscle tout le corps****. Sur les 2 heures par jour, 4 fois par semaine, avec Nicolas, la première heure est consacrée au renforcement musculaire (cardio, abdos, gainage, coordinationmotrice…), l a deuxième consistant à nager, sachant que je privilégie les courses de 50 mètres ou 100 mètres. Nicolas dit que je suis un bon « sprinteur » ! Mon prochain objectif : la finale régionale qui aura lieu fin juin…* »

LA MUSCULATION FITNESS

Yves Pitault, *entraîneur* // « *Je suis entraîneur au club du Chesnay depuis 2007, tout en étant professeur dans d'autres clubs de la région.* ***La musculation a fait la preuve de son efficacité dans toutes les disciplines sportives et a l'avantage d'être un sport que l'on peut pratiquer à n'importe quel âge****. Nous proposons tous les jours plusieurs créneaux d'une heure, matin, midi et soir. De belles machines sont installées, et régulièrement améliorées voire renouvelées. Je montre les différents groupes musculaires qu'on peut travailler : les cuisses, les lombaires, les abdos, les pectoraux. On peut travailler les points faibles comme les lombaires. Je finis toujours mes cours par des exercices collectifs de 10 minutes environ pour travailler l'endurance, la tonicité et pas forcément la force. On fait de la muscu-fitness dans une ambiance conviviale, c'est aussi un lieu d'échanges.* »

Sandrine // « *Je suis inscrite au club de muscu-fitness du Chesnay depuis 10 ans. Je trouve ici tout ce que j'aime dans le sport. Au départ, je suis venue parce que j'avais mal au dos. En suivant les conseils et les exercices d'Yves, je n'ai plus ces problèmes de santé et je me suis fait des amis avec qui je partage des valeurs autour du sport.* ***J'utilise toutes les machines pour diversifier les enchaînements.*** *Les exercices que Yves propose sont différents à chaque fin de séance et j'ai encore des courbatures, ce qui prouve que je continue à me muscler en douceur.* » ■

LE TENNIS DE TABLE

Kamel Zemmal, *entraîneur* // « *Je suis entraîneur au club de tennis de table du Chesnay depuis 1998 après être passé par le club d'Elancourt. J'ai découvert le tennis de table à l'âge de 17 ans. J'ai toujours fait du sport et le sport fait partie de ma vie. Ici au Chesnay, on est bien, et je fixe des objectifs à certains joueurs prometteurs. A la suite de notre victoire lors du critérium départemental des Yvelines en février 2018, le club du Chesnay était qualifié pour le critérium régional Ile-de-France des 12 et 13 mai derniers. Et...* ***Le Chesnay a remporté ce critérium des jeunes régional avec 2 médailles d'or, 2 médailles d'argent et 1 de bronze.*** *En benjamin Arthur Raffi a remporté la médaille d'argent, en minime garçon Elian Zemmal la médaille d'or, en cadet Lucas Schmidt la médaille d'or, en cadette Manon Humez la médaille de bronze et enfin en juniore Leïli Mostafavi est repartie avec la médaille d'argent ! Ces résultats témoignent, une fois encore, de l'investissement de tous les jeunes du club, formés au club du Chesnay, ce qui est de très bon augure pour les prochaines saisons !* »

www.facebook.com/lechesnaytt
http://lc78tt.fr

Leïli, *18 ans* // « *J'ai commencé le tennis de table à l'âge de 6 ans, en suivant mon frère aîné qui s'entraînait au club du Chesnay. Et rapidement, la passion est née et depuis le début j'ai eu la chance d'être entraînée par Kamel qui m'a suivie dans tous mes déplacements pour me soutenir et me donner des conseils. J'en profite pour le remercier. Aujourd'hui, je suis en première année de STAPS à l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) mais je continue à m'entraîner 5 heures par jour.* ***Je suis 15e au niveau européen et suis allée jusqu'en ¼ de finale du championnat de France*** *en avril dernier. J'ai bien l'intention de continuer !* » ■

LE BADMINTON

Vincent Poteaux, *entraîneur principal* // « *Cela fera 10 ans en septembre prochain que je suis entraîneur au club du Chesnay ! J'ai tout de suite accroché avec le badminton et surtout avec le club du Chesnay, avec les bénévoles - membres du bureau de l'association et les adhérents, jeunes et adultes.* ***Les entraînements passent par le jeu, le duel, le défi, la vitesse, l'effort, l'énergie.*** *C'est un vrai plaisir d'enseigner auprès des jeunes qui sont motivés, respectent les consignes du jeu et les résultats s'en ressentent. En 2014, le club du Chesnay était le 3 club du département des Yvelines !* »

Antonin, *14 ans* // « *Je joue au badminton depuis septembre 2012, après avoir essayé d'autres sports (handball, multisport...) car mes parents jouaient en loisirs au club du Chesnay. J'ai donc pu jouer avec mes parents et ce sport m'a tout de suite plu.* ***C'est un sport qui est très abordable où on peut s'amuser tout de suite.*** *C'est aussi un sport physique, nécessitant des réflexes, de la stratégie et une bonne technique dans les déplacements et dans la frappe du volant. Je suis 3 entraînements par semaine, le mercredi, le jeudi et le samedi. Je peux aussi jouer en loisirs le dimanche après-midi quand je n'ai pas de compétition. J'ai deux entraneurs Vincent Poteaux et Sugimin Agus. En 2017, j'étais champion des Yvelines en simple et en double. J'ai un classement au niveau régional et suis sélectionné par le Comité départemental des Yvelines pour jouer dans l'équipe lors des compétitions interrégionales.* » ■

LA GYMNASTIQUE

Natalia et Bogdan Khomyn, *entraîneurs* //

« *Depuis 2004 nous sommes entraîneurs au club du Chesnay après plusieurs années au club de Vélizy. Ici les élèves sont très motivés, et les résultats s'en ressentent. Trois filles sont qualifiées en division 1 nationale 1 et cinq autres filles iront au championnat de France fédéral A 10-13 ans. Nous avons de plus en plus d'adhérents et il y a une réelle confiance entre nous, les élèves, les familles, les dirigeants et la municipalité.* ***Nous aimons travailler avec les enfants, leur apprendre la technique et des chorégraphies, voir leur progrès…*** *et les étoiles qui brillent dans leurs yeux quand ils réussissent !* »

Inès, *12 ans* //

« *Je fais de la gym depuis que j'ai 5 ans parce que* ***c'est un sport qui nécessite de la persévérance, de l'élégance et du courage****. Il faut travailler. Je m'entraîne 5 heures par semaine, 4 soirs par semaine. Ici les entraîneurs sont gentils, j'ai des copines avec qui je m'entends super bien et on progresse toutes ensemble !* » ■

LE JUDO

Gabriel Vilar-Sancho a remporté le titre de champion Ile-de-France de judo en benjamin et Nolan Conde a terminé à une belle 3e place, le 20 mai au Grand Dôme de Villebon

Bénédicte Moreau-Lailler, *professeur de judo* //

« *Depuis 2000 je suis professeur de judo au club du Chesnay après avoir commencé le judo à 10 ans et fait mes études en lien avec le sport. Parallèlement, je suis professeur d' EPS dans une école élémentaire de Paris.* ***Le sport est indispensable dans ma vie, et le judo permet la confrontation, le dépassement de soi, le respect****. En étant professeur, je transmets, sous forme de jeux, les valeurs du sport en général et du judo en particulier et les enfants y sont réceptifs. Grâce à l'équipe de bénévoles et aux parents qui nous aident et nous supportent, nous avons de plus en plus d'adhérents et tissons des relations de confiance et de complicité. Les élèves sont fidèles et une de mes élèves qui a commencé le judo à 4 ans a aujourd'hui 18 ans !* »

Monique et Jacki // « *Nous avons commencé le judo en septembre dernier en parallèle de l'aïkido. Ces deux sports sont complémentaires et les entraîneurs n'hésitent pas à nous pousser pour dépasser nos limites ! D'ailleurs* ***nous apprécions d'être dans un groupe mixte dans lequel les élèves sont plus jeunes que nous****. On s'échauffe, on fait des combats avec tous, on tombe… comme tous mais on s'améliore ! On tient à remercier nos deux professeurs qui nous apprennent des techniques différentes mais toujours dans une ambiance conviviale et un bon esprit de compétition.* » ■

LA BOXE THAÏLANDAISE

Mohamed Bouzhar, *entraîneur* // « *Avant d'être entraîneur au club du Chesnay, j'étais boxeur en compétition. Je me suis formé pour devenir instructeur fédéral avec Stéphane Jauffret, le président, avec le diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport. A la boxe thaï, on repousse nos limites, on se retrouve seul sur le ring face à soi-même et au final on décompresse… en respectant une certaine hygiène de vie. Les cours sont mixtes, avec différents groupes – compétition / débutant / jeunes à partir de 7 ans / exclusivement féminin – mais toujours dans une ambiance familiale. Je transmets ce que* ***j'ai appris : le dépassement de soi, le respect,*** *notamment pour les plus jeunes qui sont les adultes de demain, et la motivation.* »

Luc // « *Je fais de la boxe thaï depuis 5 ans après avoir fait du karaté. J'ai voulu au départ trouvé un sport liant l'effort physique et la sagesse.* ***C'est un club sérieux, dans lequel je ressens vraiment les valeurs de partage, d'humilité et d'éducation.*** *D'ailleurs ma fille Nicole, qui a 21 ans, pratique également la boxe thaï dans ce club. J'en fait trois fois par semaine, entre 1h30 à 2 heures à chaque fois. J'apprécie aussi d'être dans des groupes de tous niveaux, avec des séances d'exercices et des partenaires à chaque fois différents.* » ■

Pensez à vous inscrire !

• **AIKIDO** : inscription permanente > début des cours : 04 sept.

• **AQUAGYM** : inscription à partir du 18 juin > début des cours : 10 sept. > dms@lechesnay.fr > 01 39 23 23 79

• **ATHLÉTISME** : inscription début juin et portes ouvertes selon catégorie lc78athle@numericable.fr

• **BADMINTON** : inscription 1er septembre + journée Infosports le 8 sept. + Fête des Chênes Verts les 15 et 16 sept. > début des cours : 10 sept. > contact@badlechesnay.fr

• **BÉBÉS NAGEURS/ JEUN'EAU** : inscription à partir du 27 août > début des cours : 15 sept > dms@lechesnay.fr > 01 39 23 23 79

• **BOXE THAI** : inscription journée Infosports le 8 sept. fête des chênes verts 15/16 sept. > début des cours : 10 sept > teamschaid.lcs@gmail.com

• **BASKET** : inscriptions ouvertes > début des cours : 04 sept > elcv78basket@wanadoo.fr > 01 39 02 36 13

• **ÉCHECS** : inscriptions à partir du 8 sept. > début des cours : 15 sept. > Francois.jean2@bbox.fr > 06 61 33 13 43

• **DANSE ÉDITH LAMERY** : inscription à partir du 5 sept. > début des cours : 19 sept aux horaires des cours

• **ÉCOLE DANSE LE CHESNAY** : inscription ouvertes > début des cours : 12 sept > info@ecoledanselechesnay.org > 01 39 43 30 54

• **ÉCOLE MULTISPORTS** : inscription à partir du 3 sept. de 8 h 30 à 12 h 30 > début des cours : 25 sept. > lechesnaysports@bbox.fr > 01 39 23 23 80

• **ÉQUITATION** : inscription ouvertes > début des cours : 03 sept > chcp2lechesnay@free.fr > 01 39 55 05 05

• **ESCALADE** : inscription à partir du 27 août > début des cours : 10 sept. > dms@lechesnay.fr > 01 82 08 38 31

• **ESCRIME** : inscription ouvertes > début des cours : 03 sept – lechesnayescrime78@gmail.com – 09 50 01 78 78

• **FOOTBALL** : inscription à partir du 15 juin > début des cours : selon catégorie – lc78foot@aol.com – 06 03 99 28 33

• **GYMNASTIQUE** : inscription à partir du 4 septembre > début des cours : 10 sept – gym.lc78@gmail.com – 06 14 36 25 97 – www.gymnastiquelechesnay78.fr

L'équitation

Un club, une ferme, une histoire

Avec 41 animaux dont 16 chevaux, 16 poneys et 9 shetlands, et près de 500 heures de cours par semaine, le Cercle Hippique du Chesnay est le 5e plus grand club des Yvelines.

Il faut savoir qu'avant d'être un club d'équitation, le club hippique est d'abord une ferme, avec toutes les contraintes liées au bien-être des animaux, nécessitant un entretien et une surveillance 7 j / 7 et 24 h / 24.

L'école d'équitation : de 2 à 80 ans

460 cavaliers, de la découverte de l'équitation à poney à partir de 2 ans pour les plus jeunes cavaliers jusqu'aux techniques les plus complexes pour les plus expérimentés. Le club dispense 65 reprises par semaine qui ont lieu tous les jours sans interruption. **L'équipe de professionnels dirigée par Pierre Antoine** • 1 palefrenier : Cécile • 2 apprenties en formation : Mélanie et Nolwen • 2 moniteurs : Anne Sophie et Muriel • 2 élèves moniteurs : Nawel et Cloé • 1 secrétaire : Sophie

Des résultats remarqués • Nawel et Cloé ont réussi leurs examens et sont maintenant monitrices diplômées • Melanie pour son CAP palefrenier soigneur • Nowen pour son BAC Pro de gestion des centres équestres. Toutes nos félicitations à Pierre Antoine qui a su les former et les encadrer pour cette réussite à 100 % ! ■

• **HANDBALL** : inscription voir détail sur www.le.chesnay-78-handball.fr
> début des cours selon catégorie
> 5878012@ffhandball.net
> 06 10 60 60 28

• **JUDO** : inscription 25 juin de 19 h à 21 h, 26 juin de 18 h à 20 h, 27 juin de 14 h à 16 h et 28 juin de 19 h à 21 h
> début des cours : 10 sept.
> contactjcr78@gmail.com
> 06 16 81 18 78

• **KARATÉ** : inscription à partir du 8 sept. > début des cours : 11 sept. > askaratedo78150@gmail.com > 06 13 63 72 73

• **MUSCULATION FITNESS** : inscription à partir du 27 août
> début des cours : 10 sept
> dms@lechesnay.fr
> 01 82 08 38 31

• **NATATION** : inscription à partir du 18 juin + test de 4 à 10 ans
> début des cours : 17 sept.
> anlc78@wanadoo.fr
> 06 07 10 49 71

• **NIHON TAI JITSU** : inscription Journée infosport le 8 sept. / fête des chênes verts 15/16 sept.

• **PÉTANQUE** : pas d'informations transmises par l'association

• **PLONGÉE** : inscription à partir du 5 septembre
> début des cours : 03 sept.
> 06 14 61 91 23
> president@subgalatee.fr
> tresorier@subgalatee.fr

• **QI GONG** : inscription à partir du 1er juillet
> début des cours : 17 sept
> contact@lechesnay-qigong.fr
> 06 68 37 75 15

• **RUGBY** : inscription à partir du 1er juin > début des cours :16/8 seniors et 5/9 > 06 72 48 27 54
> lolotte.rcc78@gmail.com

• **SHORINJI-KEMPO** : inscription pendant les cours
> début des cours : 04 sept
> 06 11 10 67 20
> lechesnay_shorinjikempo@yahoo.fr

• **TAEKWONDO** : préinscription jusqu'au 30 août. Inscription Journée Infosports le 8 sept. / fête des chênes verts 15/16 sept.
> début des cours : 5 sept.

• **TENNIS CLUB** : inscription ouvertes
> début des cours : 01 oct
> Tennis.trianon@free.fr
> 01 39 54 40 13

• **TENNIS DE TABLE** : inscription ouvertes
> début des cours : 03 sept
> chesnaytt@gmail.com
> 06 16 07 63 55

• **VOLLEY BALL** : inscription journée Infosports le 8 sept. / Fête des Chênes Verts les 15 et 16 sept.
> début des cours : selon catégorie
> president@cellois-chesnay-volley.fr