

VÉLIZY-ASSOCIATIONS MAGAZINE

Mars 2021



ÉDITO



LE SAVIEZ-VOUS ?

**Vélizy-Associations est
une association loi 1901
depuis 2003**

**Le magazine de Vélizy-Associations
est imprimé à Vélizy depuis 2003**

**Le 1er magazine associatif de Vélizy
est paru en février 1978**

**En moyenne 5500 adhérents
se rendent à Vélizy-Associations
chaque saison**

**Le nouveau Centre Sportif
Jean-Lucien Vazeille porte le nom
de l'ancien président de l'OMDA
(Office Municipal Des Associations)**

SOMMAIRE

DU MAGAZINE

- PAGE 4 -
VÉLIZY-ASSOCIATIONS

- PAGE 5 -
CLUB D'ASTRONOMIE DE VÉLIZY

- PAGE 6 -
ARC-EN-CIEL 78

- PAGE 7 -
CLUB PHILATÉLIQUE
VÉLIZY-VILLACOUBLAY
RÉSILIENCE ENFANCE

- PAGE 8 -
FLÛTES À BEC & CANNES À PÊCHES
AMNESTY INTERNATIONAL

- PAGE 9 -
CROIX-ROUGE FRANÇAISE
SI LES MOTS AVAIENT DES AILES

- PAGE 10 -
SCRABBLE-CLUB
CLUB LOISIRS BRODERIE VÉLIZY

- PAGE 11 -
ATELIERS DE LA COUR ROLAND
ATELIERS D'ARTS ET D'EXPRESSION

- PAGE 12 -
VÉLIZY-PÊCHE

- PAGE 13 -
MANI-VEL

- PAGE 14 -
ÉVEIL ET DANSE

- PAGE 15 -
ELDORADANSE

- PAGE 16 -
CERCLE DE YOGA ET DE RELAXATION

- PAGE 17 -
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
VÉLIZIENNE
CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 18 -
VÉLIZY TRIATHLON

- PAGE 19 -
CERCLE D'ESCRIME VÉLIZIEN

- PAGE 20 -
BUDO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 21 -
RUGBY-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 22 -
CLUB DE TENNIS DE TABLE
DE VÉLIZY

- PAGE 23 -
TENNIS CLUB
DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 24 -
A.S VOLLEY-BALL VÉLIZY

- PAGE 25 -
BASKET-BALL CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 26 -
HANDBALL-CLUB VÉLIZY

MERCI JEAN !



Le 14 décembre dernier s'est tenue l'assemblée générale de Vélizy-Association.

Cette dernière était électorale, et un nouveau bureau a été élu :

- Président : Pascal Pinault
- Vice-Présidente : Zoé Bertin
- Trésorière : Mugnette Corre
- Secrétaire : Claudie Nicolas

Nous souhaitons tous remercier Jean Chantel, président depuis 2003, date de la création de Vélizy-Associations.

Il a tenu la présidence durant ces 12 années, dans le respect des valeurs du monde associatif.

Il connaît presque tous les présidents, certains se rappelleront sûrement des anecdotes.

Il a toujours eu le soin d'apporter le maximum de soutien aux membres actifs, qui, nous le savons, ont la tâche parfois bien complexe. Que ce soit l'accompagnement des nouveaux présidents dans leur prise de fonction, ou en qualité de médiateur intègre, lorsqu'on lui demandait d'intervenir.

Il a toujours pris à cœur son rôle de président, pour répondre au mieux aux besoins des associations.

Vélizy-Associations, c'est aussi une équipe de huit collaboratrices au service des membres des associations. Elle intervient pour leur comptabilité, la gestion

de leurs adhésions, de leurs salariés, pour celles qui en ont, de certaines tâches administratives, et de leur communication. C'est avec une grande bienveillance que Jean a dirigé l'équipe. Il a su être à l'écoute de chacune, avec le souhait que tout se passe pour le mieux.

Il a permis de créer un lien entre chacune, une harmonie. Nous le savons, dans une équipe, il y a des hauts et des bas, et sa ligne de conduite était de garder l'union et la collaboration entre chacune, dans le respect.

Nous nous rappellerons les soirées de VA, les réunions, les rencontres, les manifestations, comme la fête des associations, de grands moments de convivialité.

Merci pour tout Jean !

CLUB D'ASTRONOMIE DE VÉLIZY

RENDEZ-VOUS STELLAIRE DU 19 MARS 2021



En ce mois de mars, le Club d'Astronomie de Vélizy-Villacoublay souhaiterait vous faire part d'un événement astronomique des plus remarquables.

En effet, dans la nuit du vendredi 19 mars au samedi 20 mars, se produira une occultation stellaire. C'est à dire le passage d'un astéroïde devant une étoile. Généralement, ces phénomènes sont rares pour un lieu donné, et surtout, sont difficilement observables du fait du faible éclat (magnitude dans le jargon des astronomes) des étoiles occultées. Dans le cas de cet événement, l'étoile impliquée est quasiment visible à l'œil nu, et largement visible dans un très petit instrument. Une lunette de 50 mm d'ouverture permet de voir des étoiles 100 fois plus faibles.

Description de l'occultation

Lors de cet événement, l'astéroïde (1048) baptisé Feodosia va passer devant une étoile de la constellation de la « Chevelure de Bérénice ». Cette étoile porte le nom un peu barbare de HIP 61099. Il s'agit d'une étoile rouge située à 84 année lumière (al) de la Terre ; c'est à dire que la lumière qui nous parvient d'elle a été émise lorsque ceux qui ont 84 ans aujourd'hui sont nés. L'astéroïde quant à lui est beaucoup plus proche de nous, quand il se trouve entre Mars et Jupiter. C'est à dire, en moyenne à 2,7 unité astronomique, soit 2,7 fois la distance de la Terre au Soleil.

Bien que plus proche, l'astéroïde est toutefois nettement moins visible que l'étoile.

Si les conditions sont réunies, lors de l'occultation, l'étoile située à 84 al de la terre va s'assombrir et semblera s'éteindre.

Observation du phénomène

Compte tenu des mesures sanitaires, il est peu probable que notre club puisse proposer une observation publique. Toutefois, tout un chacun peut l'observer !

Pour la ville de Vélizy-Villacoublay, l'occultation aura lieu vers 00h30 (heure légale : de la montre) ; précisément entre 00h30m19s et 00h30m32s. Pour ceux qui disposeraient d'une monture de type « GOTO », il suffira de pointer l'étoile occultée (HIP 61099) dont les coordonnées équatoriales sont :

- Ascension droite : 12h32
- Déclinaison : 20°06'

Au moment de l'occultation, l'azimut de l'étoile sera 152° et sa hauteur entre 58° et 59°.

L'association réfléchit actuellement à un moyen de partager cette observation avec un public !

Intérêt scientifique

Cette occultation peut paraître anecdotique, mais elle peut aider à obtenir des informations sur l'astéroïde. Par exemple en fonction de la durée du phénomène, en connaissant sa distance et sa vitesse angulaire, une simple « règle de 3 » permet de calculer son diamètre. D'autres découvertes sont possibles, par exemple en 2017 une telle observation a permis de découvrir autour de l'astéroïde Hauméa deux satellites, et autour de l'étoile occultée un anneau.

Si vous souhaitez des informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter le club, et à consulter son « blog » pour avoir accès à quelques planches présentant plus en détail cette occultation.

Frédéric Pertuisot



CLUB PHILATÉLIQUE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

RÉSILIENCE ENFANCE

MARS, UN PEU DE CULTURE À LA POSTE

Le 1^{er} mars 2021
Pour le centenaire de la sortie du film « The Kid » de Charlie Chaplin.



Le 29 mars 2021



Carnet de 12 timbres représentant une aquarelle de Vassily Kandinsky (Le Cercle).

Le 8 mars 2021

Après une licence de lettres classiques et de mathématiques, **Simone de Beauvoir** sera agrégée de philosophie. Durant ses études, elle a rencontré Jean-Paul Sartre, avec qui elle vivra 51 ans. Elle sera l'égérie du féminisme (lire " Le deuxième sexe »). Elle obtient le prix Goncourt en 1954.



Le 23 mars 2021

Pour le centenaire de la mort de **Camille Saint-Saëns**. Il sera organiste à l'Église de la Madeleine, pendant 20 ans. Rappelons nous ses œuvres les plus connues, « Le carnaval des animaux », ou encore « La danse macabre ». Il composera en 1908, la première musique de film pour « L'assassinat du Duc de Guise ».



NOTRE ACTUALITÉ

(Selon les obligations sanitaires en vigueur)

L'assemblée générale du Club Philatélique Vélizy-Villacoublay s'est faite par courrier le 15 février 2021. Malgré l'absence de contact et de pot de l'amitié, nos adhérents ont répondu présent.

Prochaines réunions du club :

Mercredis 3 et 17 mars à 15h
Salle 205 de l'Ariane, 1bis Place de l'Europe à Vélizy Villacoublay

Prochaines réunions de bureau :

Mercredi 17 mars à 15h

Salon toutes collections :

Lancé fin octobre, il a du être annulé. Nous tenons à remercier chaleureusement ceux qui nous ont fait confiance en s'inscrivant.

DES PISTES POUR L'AVENIR

Le 31 janvier dernier s'est tenue l'assemblée générale de Résilience Enfance.



Les circonstances nous imposent de nous adapter, de nouvelles pistes de réflexion sont donc à l'étude, afin de pouvoir continuer nos actions de manière différente, et surtout, pérenne.

Si vous avez des compétences dans le montage vidéo, le marketing, la communication et le digital, alors contactez-nous !

Nous avons besoin de votre contribution et de votre savoir faire pour aller encore plus loin, ensemble, dans l'accompagnement des enfants !

Dave
Président Résilience Enfance

Contact. Pierre Bouvard (Président)
Tel. 06 24 30 72 87
Mail. velizy.philatelic@wanadoo.fr
<http://velizy.philatelic.pagesperso-orange.fr/>



Tel. 06 61 79 24 74
Mail. resilience.enfance@gmail.com
www.resilience-enfance.e-monsite.com

FLÛTES À BEC ET CANNES À PÊCHE

JOURNÉE DE FESTIVITÉS

Ils sont dingues dans cette ressourcerie, de quoi parlent-ils ? Comment peut-on faire cela en ces temps si compliqués ? Mais si, mais si, même dans ce climat anxigène et cette morosité ambiante, c'est possible, avec un peu d'imagination, et de prise de hauteur. Pensons « out of the box* » ! On peut toujours aller se ressourcer dans notre belle forêt, ou notre belle Vallée de Chevreuse, à moins de 30 minutes d'ici, non ? On peut toujours cuisiner ou encore marcher dans la rue ?

Alors, voici notre programme idéal !



D'abord un atelier cuisine, le matin, pour préparer votre petit panier pique-nique gourmand, puis repérage des lieux avec votre carte des randonnées.

Ensuite, retrouvez vos proches, et partez pour une belle promenade de 2 à 3 heures.



Contact. Claire Bedei
 Tel. 07 84 99 70 41
 Mail. contact@ressourcerie-velizy.fr
www.ressourcerie-velizy.fr
Facebook. Ressourcerie Flûtes à bec & cannes à pêches Vélizy
Instagram. Ressourcerie-Vélizy Fab&Cap

Vous verrez « la gadoue, la gadoue, la gadoue », c'est « fun », et ça donnera un côté « mud day** familial », qui pimentera la sortie. À l'arrivée, prévoir un diplôme spécial « je l'ai fait ! ».



Après une bonne douche bien méritée, ouvrez vos malles et enfiler un de vos déguisements fétiches, prenez vos instruments de musique préférés, et hop,

vous voilà parti pour un carnaval de rue endiablé avec vos proches.

Pour finir, chacun chez soi, mais grâce à une bonne soirée crêpes, vous serez requinqué de cette journée harassante mais... festive !

Évidemment, avant cela, vous serez passé par votre ressourcerie préférée pour vous équiper : livres de cuisine, chaussures de rando, casse à vélo et protections coller, déguisements, partitions et instruments de musique, etc. Il y a tout ce qu'il vous faut !

SaB, bénévole comm' pour FàB&CàP

* Hors des sentiers battus

** Parcours du combattant

FLÛTES & CANNES
 À BEC & À PÊCHE

AMNESTY INTERNATIONAL

REJOIGNEZ-NOUS !

À Chaville-Vélizy-Viroflay, le groupe 121 a besoin de vous !

Fort d'une quinzaine de membres actifs et aidé par des adhérents, il participe activement, chaque année, à plusieurs campagnes et actions.

À Vélizy, nous serions ravis de vous rencontrer lors de la fête des associations, de la grande brocante de livres, ou encore de notre carte blanche au ciné-club.

Pour nous rejoindre, contactez, Monique Bécue, au 06 89 43 46 23, ou par mail à l'adresse suivante : chavillevelizyviroflay@amnestyfrance.fr Elle vous accueillera, et répondra à toutes vos questions.



Contact. Catherine Boisson
 Tel. 06 80 01 69 60
 Mail. catherine.boisson@free.fr
Twitter. @Amnesty121
www.amnesty121.fr

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

NOUVEAUTÉS

– NOUVEAUTÉ –
OUVERTURE
2 SAMEDIS MATIN PAR MOIS

Pas besoin d'aller dans les friperies à Paris,
VENEZ FRIPER A LA VESTIBOUTIQUE !

Ouverte a tous !
1 PLACE DE L'AVIATION
78140 Vélizy Villacoublay





LUNDI 14h00 / 17h00
MERCREDI 14h00 / 17h00
JEUDI 14h00 / 19h00
1er SAMEDI DU MOIS 10h00 / 12h30
(hors vacances scolaires)

La Vestiboutique Croix Rouge, place de l'aviation, est ouverte à tous, le lundi et le mercredi, de 14h à 17h, et le jeudi, de 14h à 19h.

Jusqu'à présent ouverte le 1^{er} samedi du mois, elle le sera dorénavant 2 samedis par mois.

Prochaines dates : **le samedi 6 mars, et le samedi 20 mars de 10h à 12h30.**

Les dépôts de vêtements et les achats se font sur les mêmes créneaux horaires

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site web.



Place de l'aviation à Vélizy Villacoublay

Tel. 06 80 00 69 85

Mail. ul.yvelines.croix-rouge.fr

Facebook. Croix Rouge Viroflay Vélizy

Instagram. Croixrougeviroflayvelizy

www.yvelines.websites.croix-rouge.fr/viroflayvelizy

SI LES MOTS AVAIENT DES AILES

JEUX LITTÉRAIRES : FABLES EXPRESS

Ce mois-ci, Monique, une de nos adhérentes, propose quelques petites fables. Bonne lecture !

Lévi possède un verger
Passe-Crassane et Conférence
Obtiennent sa préférence
Il vend tous ses fruits au marché
Moralité :

Tant qu'il y a Lévi, il y a des poires.

.....

Une épouse niaise et un peu forte
Languissant après son distant époux
Fatiguée d'attendre, claqua la porte
Pour, seule, rejoindre son natal Poitou
Moralité :

Tant va la cruche solo, qu'à la fin elle se casse.

.....

Un buffet pour faire bombance
À la table, un juriste
Sans doute pour une urgence
À mi- repas, il s'éclipse
Moralité :

Hôte avoué est à demi ballonné.

L'associé est un grand fumeur
Des cibiches sans filtre, il grille
Un brin de tabac par malheur
Au fond de sa gorge frétille

Moralité :

Chercher une brindille dans une glotte d'adjoint.

Monique Berlinguet

Malgré le couvre-feu, les ateliers continuent ! Retrouvez-nous et participez à nos ateliers en ligne.

Les personnes extérieures peuvent participer sous conditions.

Si vous êtes intéressés, contactez-nous par téléphone, ou par mail. Vous pouvez aussi suivre notre actualité sur Facebook, ou sur notre site web.

Retrouvez tous les contacts en bas de page.



Tel. 07 83 68 06 28

Mail. contact@silesmotsavaientdesailes.fr

www.silesmotsavaientdesailes.fr

Facebook. Lesmotsontdesailes



TIRAGE DE MARS



Voici les réponses du mois de février :

EILMPRSU

P	L	U	M	I	E	R	S
I	M	P	U	L	S	E	R

EIMOPPRR

O	P	P	R	I	M	E	R
I	M	P	R	O	P	R	E

OONSPCRI

S	C	O	R	P	I	O	N
P	I	C	O	R	O	N	S

SONCRUOE

C	O	N	S	O	E	U	R
É	C	R	O	U	O	N	S

PEERTDES

P	É	D	E	S	T	R	E
D	É	P	É	T	R	É	S

Voici le nouveau tirage de mars :

EEHOPRST

ESIILMET

VSEEILRS

PIXEENRT

URDOIETR

Bon courage, et au mois prochain !

Contact. F. Tamisier - M. Cambron
Tel. 01 30 70 89 98 - 01 39 46 74 03
Mails. franctam@orange.fr
michele.cambron@wanadoo.fr



ANIMATION ENVELOPPES



Les adhérentes ont reçu leur enveloppe brodée, cet échange leur a beaucoup plu, ce qui nous pousse à renouveler l'expérience.

Alors mesdames, à votre tambour et votre aiguille, le club propose une serviette à broder sur ce thème très vaste.

Pour nous sortir de ces périodes difficiles, avec beaucoup de privations culturelles et sociales, nous avons toutes des envies diverses et variées : envie de vacances à la mer, à la montagne, envie de broder, envie de cuisiner, envie de courir, les thèmes sont vastes.

Comme pour les enveloppes, le tirage au sort désignera la personne qui recevra votre ouvrage.



Contact. Club Loisirs Broderie
Tel. 06 80 92 84 89
Mail. brodevly@gmail.com

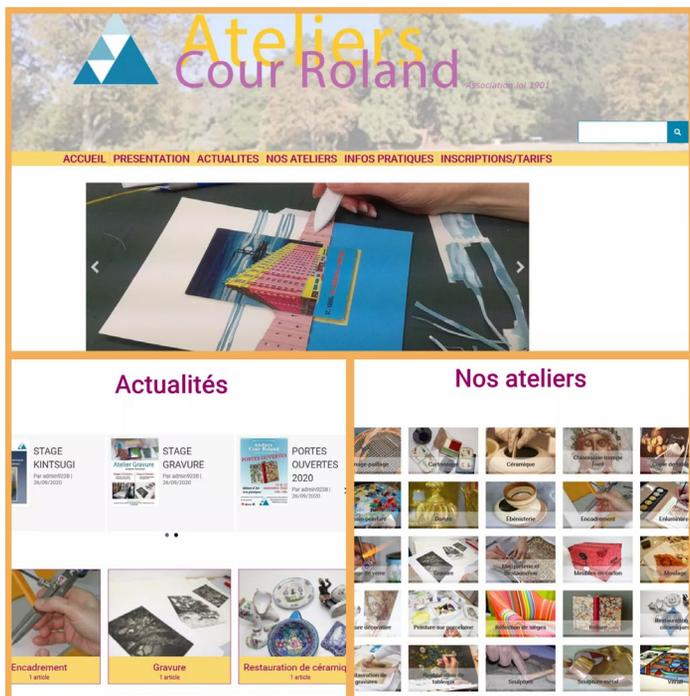


ATELIERS DE LA COUR ROLAND

ATELIERS D'ARTS ET D'EXPRESSION

NOTRE NOUVEAU SITE WEB !

DU RYTHME ET DES COULEURS !



En attendant la réouverture des Ateliers de la Cour Roland, **l'association a le plaisir de vous présenter son nouveau site web**, accessible à l'adresse :

www.ateliers-cour-roland.asso.fr.

Ce site a été pensé pour répondre aux besoins de chacun et aux nombreuses demandes reçues, il permet ainsi :

- d'accéder rapidement et facilement aux informations relatives aux cours, stages, activités, tarifs...

- de vous tenir au courant des actualités des Ateliers de la Cour Roland, car elles seront relayées régulièrement sur le site ;

- de nous contacter plus facilement.

Dans les prochains mois, **l'inscription en ligne** sera également possible.

Les cours continuent !

Voici un aperçu des cours pour adultes de Claire L.C., sur le thème « en avant la musique », choisi pour son caractère dynamique et coloré !

Chacun a choisi une pièce musicale, l'a écoutée sans la dessiner, s'en est imprégnée, et s'en est ensuite inspirée. L'émotion a été exprimée sur toile ou papier en prenant en compte les harmonies, les rythmes, les paroles qui composaient le morceau.



Tel. 01 39 46 69 96

Du lundi au samedi

Mail. accueil@ateliers-cour-roland.asso.fr

www.ateliers-cour-roland.asso.fr



Contact. Nathalie Cortese

Tel. 06 06 58 44 16

Mail. arts.plastiques78140@gmail.com

Instagram. [plastiques78](https://www.instagram.com/plastiques78)

Facebook. Ateliers d'Arts & d'Expression



VÉLIZY PÊCHE

PARLONS UN PEU DE NOUS

Et si, pour une fois, c'est de nous dont nous vous parlions. Des avantages à adhérer à Vélizy-Pêche ? Pour ma part j'en vois plusieurs, en voici quelques exemples :

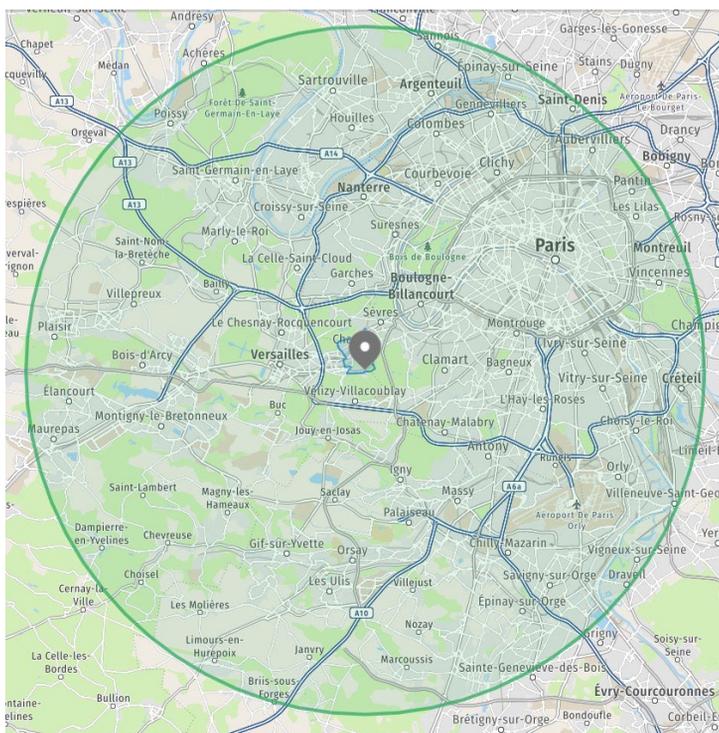
Tout d'abord, nous avons la chance d'avoir une bonne reproduction piscicole. Ceci ajouté aux différents rempoissonnements de ces dernières années, fait que les poissons sont nombreux ! Toute pêche est autorisée à l'étang d'Ursine, la pêche de la carpe est, par contre, interdite à l'étang des Ecrevisses.

Nous avons de beaux spécimens, je ne peux que vous conseiller de jeter un coup d'œil à nos photos, accessibles sur notre site web. En tant que vélizien, voilà une idée pour se changer les idées !

Vous souhaitez en profiter ? Rien de plus simple : rendez-vous sur notre site web, ou contactez-nous par mail ou par téléphone. Retrouvez tous les contacts en fin d'article.

Une seule contrainte : avoir votre permis en poche avant de vous déplacer !

L'association Vélizy-Pêche



Contact. Denis Eveillard
Tel. 06 11 39 12 82
Mail. contact@velizy-peche.com
www.velizy-peche.com



Transaction - Location - Gestion



ESTIMATION OFFERTE



Pierre Hébert
Directeur



Mohamed Airour
Responsable d'agence



Patrick Lepleux
Responsable des ventes



Élodie Ginguene
Conseillère location



Laurent Madura
Conseiller



Vincent Jappont
Conseiller



Romain Crenais
Conseiller



Maxime Houdée
Conseiller

Agence Guy Hoquet Vélizy

65 place Louvois
78140 Vélizy-Villacoublay
01 73 950 200
velizy@guyhoquet.com

du lundi au vendredi
9h30-12h30 • 14h30-19h30
Samedi sur RDV

RÉNOVATION D'UNE CITROËN 2CV DE 1960 (2^{DE} PARTIE)

Dans l'article de février, nous présentions la première partie de la rénovation de l'une des voitures françaises les plus populaires et les plus connues : la 2CV.

Dans cette seconde partie, nous abordons le remontage, et ce chantier réalisés à 100 % par l'un des membres de notre association.

La reconstruction du châssis et la restauration de la carrosserie

La voiture a été complètement démontée. Nous avons vu dans le précédent article que cela a permis de découvrir l'état de rouille avancé du châssis qui se trouvait en limite de rupture.

Il existe alors deux solutions possibles : soit racheter un châssis neuf, soit le refaire entièrement.

Le propriétaire a choisi la seconde solution, car il voulait que sa 2CV soit refaite au maximum avec ses propres pièces.

Cela nécessite un bon outillage, des connaissances techniques, et plus de temps. Mais le plaisir de réparer et de sauver une voiture historique soi-même pour lui redonner vie, est plus important qu'en rachetant des pièces neuves.

Ainsi le châssis a entièrement été refait, en re-fabriquant des morceaux de pièces en acier, et en les ressoudant proprement avec la bonne méthode. Sur la première photo, on voit le châssis et les premières soudures réalisées au TIG. La soudure est passionnante et nous reviendrons sur les différents types qu'il existe, un bon soudeur est très recherché et le faire soi-même nécessite un bon apprentissage, surtout sur des véhicules.



Le châssis est donc reconstruit entièrement par son propriétaire, le plancher est recomposé, puis soudé. Sur la photo suivante, on voit le châssis à l'envers ayant été refait et repeint. L'essieu est rénové, repeint et refixé à neuf sur ce châssis.



Vient alors le tour de la carrosserie. Pour cela, elle est complètement défaite : portes, fenêtres, capot, tout est démonté jusqu'au moindre boulon. Les pièces trop détériorées sont re-fabriquées, d'autres, comme le capot, sont débosselées méticuleusement. La carrosserie est positionnée sur le côté pour être sablée, puis reconstruite.



La MS670 vendue aux enchères

La MATRA MS670-01 avec le célèbre moteur V12 conçu à Vélizy ayant gagné les 24H du Mans en 1972 avec Henri Pescarolo et Graham Hill, a été vendue aux enchères le 5 février dernier par Artcurial pour la somme de 5M€ hors TVA et hors frais de vente. Le bruit (du V12) court qu'elle devrait partir chez un collectionneur à Hong Kong. L'un des fleurons des équipes de Jean Luc Lagardère quitte donc le musée de Romorantin pour le plus grand regret de Henri Pescarolo.

Le mois prochain, vous découvrirez la troisième et dernière partie de cette belle expérience !

FOCUS SUR LE COURS DE DANSE CLASSIQUE



Après avoir suivi les cours d'éveil, puis d'initiation à la danse, les enfants à partir de 8 ans pourront choisir entre la danse classique, la danse contemporaine, ou la danse jazz. L'association Éveil et Danse propose essentiellement des cours de danse contemporaine et de danse classique. Comment se déroule un cours de danse classique ? Des exercices au sol peuvent être proposés au préalable, pour s'échauffer en douceur et mettre le corps du danseur en condition avant les entraînements plus techniques.

Première partie : Les exercices à la barre

Il est traditionnel de commencer la leçon par l'échauffement des muscles, en travaillant « à la barre », c'est-à-dire en s'aidant d'un léger appui sur une barre de bois placée horizontalement, le long des murs du studio de danse. Cette première phase du cours permet de revoir les techniques de base, ou d'en apprendre de nouvelles, tout en profitant de l'appui de la barre.

Le travail à la barre sert principalement à apprendre et maîtriser les techniques de jambe, sans déséquilibre. Différents exercices sont proposés dans un ordre précis, respectant la mise en condition du corps du danseur : les pliés, les grands pliés, les dégagés, les jetés, les fondus, les ronds de jambes, les développés, les grands battements, la jambe sur la barre, les étirements, etc.

Deuxième partie : Le milieu

Une fois le danseur prêt, les exercices à la barre sont mis en application au milieu, au centre de la pièce. Sans bénéficier de l'appui de la barre, celui-ci expérimente son équilibre, et les déplacements dans l'espace. Des pas de liaison tels que le « pas de bourré », le « pas de valse », ou encore le « temps lié », lui sont enseignés, ainsi que la technique des tours, avec les pirouettes, les déboulés, etc. Le travail au milieu s'achève avec des propositions de petits sauts, tels que les soubresauts, les échappées, la petite batterie, mais aussi les grands sauts, tels que la sissonne, le temps levé, le grand jeté, etc. Tout comme le cours peut démarrer par un échauffement au sol, il est nécessaire, pour éviter les courbatures et douleurs, d'effectuer des étirements en fin de cours. La danse classique est une pratique exigeante, mais le plaisir et l'épanouissement de l'enfant dans son apprentissage, restent essentiels pour sa progression.

Il y a t-il une tenue spécifique ?

Le justaucorps et le collant pour les filles, et collants et tee-shirt pour les garçons, sont les costumes utilisés par les apprentis danseuses et danseurs durant l'entraînement. Ces vêtements près du corps permettent au danseur d'effectuer les mouvements avec aisance, et permettent au professeur de corriger son bon placement lors de l'exécution des exercices.



Les chaussons de danse sont nécessaires en danse classique.

Jusqu'à environ 12 ans, l'enfant travaille avec des chaussons de danse appelés : demi-pointes.

À partir de 12 ans, les danseuses pourront découvrir le travail sur pointe sous certaines conditions. En effet, l'enfant est prêt à monter sur pointe quand il a acquis une bonne technique, une maturité osseuse, de la force et un contrôle postural. Ces facteurs sont généralement acquis à cet âge, en dessous de celui-ci la pratique des pointes est déconseillée.

Notre professeur a longuement étudié la danse classique auprès de professionnels de renom, elle est respectueuse du développement et du bien-être des enfants.

Venez découvrir nos cours !



ELDORADANSE

À LA DÉCOUVERTE DU TRIO « SBK »

À chaque nouvelle décennie, de nouvelles danses sont apparues dans le paysage de la danse à deux, enrichissant par leur répertoire musical et gestuel, une activité de loisirs déjà vaste et variée.

À Eldoradanse, nous avons fait le choix de représenter cette richesse en offrant à nos adhérents une pluralité de danses, afin que chacun puisse y exprimer pleinement sa sensibilité.

Si les rythmes latino vous attirent, venez découvrir les danses qui composent le trio « SBK » : la Salsa, la Bachata et la Kizomba.

Si vous aimez les musiques du répertoire issu de la culture nord-américaine, venez dans les cours de Rock, Swing, West Coast Swing.

Si vous vibrez au son nostalgique du bandonéon, entrez dans le monde à part et incomparable du Tango argentin.

Si vous êtes attachés aux danses traditionnelles, venez parcourir la salle de bal au son du Paso Doble et de la Valse.

Ce mois-ci, partons à la découverte du trio SBK, et commençons avec un peu d'histoire. La Salsa prend ses racines dans le son (prononcez « sonne ») cubain, danse populaire d'influence afro-hispanique, apparue vers 1920, et pratiquée au départ dans les rues de La Havane.

C'est à New-York, grâce à l'apport culturel des différentes populations immigrées originaires de Porto-Rico, du Mexique, de Cuba et de la Dominique, que la Salsa s'est vraiment développée.

Aujourd'hui, la Salsa est un mélange culturel de rythmes d'Amérique Latine avec des influences de rythmes américains, tels le jazz, la soul, le blues, et de rythmes européens.

La danse englobe plusieurs styles, dont deux principaux :

- **La Salsa « Cubaine »**, est définie comme festive et dynamique, qui, en plus de se danser en couple, peut se danser dans une ronde de couples (la Rueda), voire seule.

À Eldoradanse nos professeurs **Philippe et Karen** enseignent la Salsa Cubaine.



- **La Salsa « Portoricaine »**, ou Mambo, se caractérise par des déplacements sur une ligne de danse, de multiples figures, des tours rapides, des breaks et des moments d'expression individuelle.

La Bachata nous vient de la république dominicaine, et consiste en des pas qui naviguent d'un côté à l'autre. Très ludique, la Bachata peut se danser sur une musique rapide, où les danseurs exécutent de nombreux jeux de pieds, mais aussi sur des rythmes plus lents et sensuels. Véritable phénomène de mode, elle attire par son approche en apparence facile, qui se révèle cependant d'une grande richesse technique.

Nos professeurs de Bachata sont **Pika et Ornella**.



Dernière arrivée, **la Kizomba** (à ne pas confondre avec la Zumba, pratique de Fitness) est née en Angola dans les années 80, est apparue au Portugal il y a une dizaine d'années et s'est répandue rapidement en Europe. Le rythme est lent, sensuel et saccadé, la danse ne se danse qu'à deux, et les partenaires sont très proches physiquement. Contrairement à la Salsa et à la Bachata qui se dansent constamment sur 8 temps, en Kizomba, les déplacements se font sur 3 ou 5 temps. Ces variations de tempo nécessitent une excellente connexion entre les 2 partenaires, à travers le guidage et l'écoute.

Nos professeurs de Kizomba sont **Jim et Vie**.



Le mois prochain, nous découvrirons le Rock, le Swing, et le West Coast Swing !

CERCLE DE YOGA ET DE RELAXATION DE VÉLIZY

COURS DE YOGA À DISTANCE

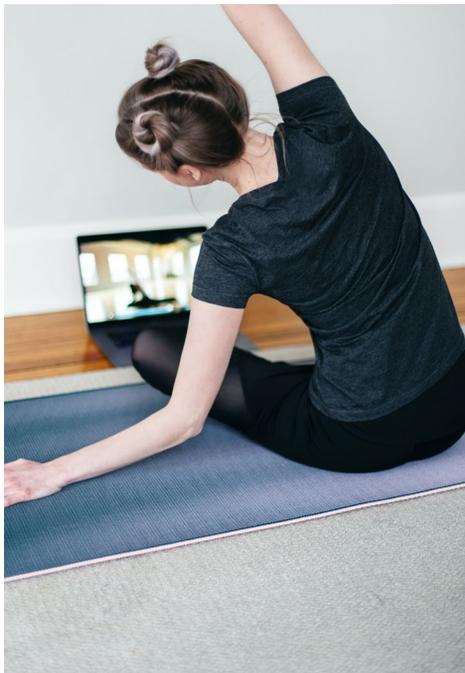
Depuis le premier confinement, le CYRV a réussi à maintenir son activité en dépit de la situation sanitaire. « Continuer la pratique hebdomadaire du yoga nous a semblé essentiel, pour contribuer au bien-être de nos adhérents dans cette période difficile », commente la présidente, Katia El Aouane.

Le CYRV a pu mettre en place, dès avril 2020, ses premiers cours à distance par visioconférence.

Une première pour le Cercle, qui s'est appuyé sur le volontariat de ses professeurs.

« Mettre en place des cours à distance n'était pas chose aisée », souligne François-Xavier Parisot, Vice-président de l'association. « Nos professeurs ont manifesté leur préférence pour des cours en temps réel, pour pouvoir guider et aider leurs élèves. Nous avons ensuite équipé et aidé celles qui en manifestaient le besoin, afin de se familiariser avec les plate-formes de visioconférence ».

Après quelques tâtonnements, chacun et chacune a pu s'adapter, en s'isolant dans une pièce de leur habitation, dans un bureau, une chambre, ou encore le coin d'un salon, où, parfois, un chat faisait son apparition.



« Depuis le mois d'octobre et les différentes contraintes sanitaires, notre offre s'est étoffée.

Nous proposons actuellement une dizaine de cours en ligne, avec un nombre limité de participants par séance, garantissant la qualité de l'enseignement pour chaque élève. »

Selon Monica, professeur de yoga dans le Cercle depuis une dizaine d'années, pour qui rien ne peut remplacer les cours en présentiel, les cours en ligne sont devenus des rendez-vous irremplaçables. « Je guide les pratiquants et leur offre une sécurité que ne permettent pas des vidéos pré-enregistrées.

Il y a une interaction et un échange, je reste vigilante et je peux corriger les postures si nécessaire. »

Elle nous rappelle que le yoga est une pratique qui mérite d'être encadrée. Les élèves qui ont choisi de poursuivre les cours à distance sont unanimes.

Pour Chantal, les cours en visioconférence sont devenus un temps important de la semaine. C'est « un moment privilégié rien que pour moi ».

Quant à Joanna, elle témoigne qu'elle a besoin de pratiquer le yoga, peut-être d'une manière encore plus pressante pendant cette période d'enfermement et de télétravail, où la pratique de sports en salle est suspendue. Si elle peut pratiquer le yoga seule, elle préfère néanmoins participer à des cours où elle bénéficie du retour du professeur, et a le sentiment de rester reliée aux autres.

Il reste d'ailleurs de la place aux cours en ligne, notamment le mercredi soir, le jeudi soir, le vendredi matin, et le vendredi soir. Le Cercle peut encore accueillir des adhérents en quête de bien-être dans un cadre rassurant.

Arielle Pyard

Pour connaître les horaires et les jours de cours proposés en ligne, rendez-vous sur notre site web.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VÉLIZIENNE

GARDONS LE CONTACT !

Notre association souffre. Elle souffre de cette crise sanitaire, dont on ne voit pas le bout. Nous reverrons-nous dans des cours en salle avant la fin de la saison, fixée au samedi 3 juillet 2021 ? Nous l'espérons bien !

Salles fermées pour les adultes depuis le 17 octobre, après 6 semaines de cours, nous espérons une réouverture le 4 janvier, puis le 1^{er} mars, à la rentrée des vacances d'hiver, en vain. Gardons tout de même une lueur d'espoir pour le 3 mai, après les vacances de printemps.

Malgré les nombreuses offres de séances en ligne, (de la part de certains de nos professeurs, de la FFEPGV, nouveau dispositif en ligne : programmes sport-santé chez soi), et la reprise des randonnées du mardi, et de la Marche Nordique du vendredi après midi depuis le 5 janvier, nous avons parfaitement conscience que cela ne correspond en rien à vos attentes lors de l'adhésion à la GV, en septembre dernier. Il est évident que nous tiendrons compte de cette situation lors de votre réinscription en septembre prochain.



En effet, nous ne doutons pas que vous resterez fidèle. Cela est d'ailleurs primordial pour la vie de l'association, l'emploi de nos professeurs, mais aussi pour notre bien-être physique et mental, et pour notre vie sociale.

Ceci est valable pour nos 390 adhérents 2020/21, mais nous espérons bien sûr retrouver au plus vite les 730 adhérents de 2019/20 !

Nous restons en permanence à votre écoute, via notre messagerie, et nous sommes de tout cœur avec vous tous.

Le Comité Directeur de l'AGVV.



Contact. Vélizy-Associations
Tel. 01 84 73 06 90
Mail. contact@gymvolvel.fr
www.gymvolvel.fr

CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

SORTIES VÉLO DE ROUTE ET VTT



L'hiver s'installe progressivement, et ce ne sont pas les températures en dessous de 3 degrés qui nous empêchent de pratiquer notre activité. Il suffit d'avoir des tenues vestimentaires adaptées aux prévisions météo, et appliquer la règle des 3 couches pour le haut du corps.

La règle des 3 couches, quésaco ?

Cela consiste à superposer plusieurs couches de vêtements.

La première couche, qui est celle en contact direct avec la peau, doit être une matière respirante pour favoriser l'évacuation de la transpiration, pour rester au sec et au chaud (comme un sous vêtement respirant).

La seconde couche isole du froid, et conserve la chaleur (comme un maillot à manches longues, isolant et respirant).

Enfin, la dernière couche protège de la pluie et du vent (comme une veste thermique, imperméable, ou coupe-vent).

En complément, pour bien protéger les extrémités (tête, mains et pieds), et le reste du corps : un collant long thermique, une paire de gants de vélo d'hiver, une cagoule (cache-nez ou cache-oreilles), une paire de lunettes, une paire de chaussettes en laine, et des chaussures de vélo ou de VTT, d'hiver (ou ajout de couvre chaussures en néoprène).

Pour finir, l'hydratation est très importante. On pense donc à prendre un sac avec un réservoir d'eau, et en cas de grand froid, un système de tube isolé et de valve anti-gel, pour empêcher la formation de glace.

Bonnes sorties !



Contact. Philippe Pruvost
Tel. 06 61 68 90 77

Mail. contact@ccvv78.fr
www.ccvv78.fr

VÉLIZY TRIATHLON

CHEZ LES VELTRI, L'UNION FAIT LA FORCE !

Saint Valentin (épisode 1/2)

Parce qu'il n'y a pas de mois pour parler de la Saint Valentin.

Duathlon, Run&Bike, Triathlon en relais... Autant de sports pratiqués en duo au club de Vélizy Triathlon.

Mais quand l'amour s'invite au rendez-vous, c'est toute la vie qui s'en trouve bouleversée.

Les couples Bouville (Martine et Gégé, pionniers du club), Pochon (Elsa et Maxou, mariés sous nos couleurs en 2019) ou Pellieux (Ninie et Nico), partis sous d'autres cieux, en savent quelque chose : derrière chaque IronMan se cache une femme et inversement. Confirmation à l'occasion de la Saint-Valentin avec nos duos d'amoureux, unis à la ville comme à la scène... VelTri.

Brigitte Usseglio-Polatera et Laurent Chabert



Leur première rencontre.

En 2005, lors de leur 1^{re} année au club Veltri.

Brigitte, qui nage très bien (ancienne MNS), était intriguée par ce beau brun à la piscine, bouchon d'oreilles et pince nez, nageant seulement 25 m avant de sortir du bassin pour se reposer, puis de replonger. Philippe, le coach, lui a dit : « Ah lui ? C'est Laurent qui nage comme une enclume et doit donc beaucoup se reposer... » Éclat de rires. Le lien était créé et « l'affaire » conclue lors d'un dîner au Little Italy Café, à Paris, en avril 2006.

L'union fait la force.

Pour Laurent, « pratiquer en couple est une chance. On partage une même passion tout en n'étant pas en décalage. Et quel bonheur, et quelle fierté de voir sa moitié franchir la ligne lors des compétitions », confie l'ex-minot marseillais, président du club de 2017 à 2020.

Leur meilleur souvenir.

« Notre 1^{er} IronMan à Roth (Allemagne) en 2012. On part sans aucune certitude de finir, et on est arrivé ensemble. Les départs femmes/hommes étaient décalés d'une heure, et on s'est retrouvé à 1 km de l'arrivée du marathon pour franchir la ligne côte à côte sur le mythique stade de Roth, après 13 h de course. Un grand moment de frisson. »

Leur pire souvenir.

Le duathlon de Ponchon en Picardie. « Je franchis la ligne d'arrivée et ma « Bribri », en général au milieu de sa course à pied quand je termine, n'est pas encore arrivée au PAV (Parc à vélos). J'attends très inquiet. Elle arrivera finalement presque une heure après, en larmes, et dernière, après avoir été mal aiguillée et s'être perdue dans la pampa picarde (sourire). »

« J'ai quand même fini la course à pied, car à Vélizy, on n'abandonne jamais ! », précise la championne de France V4 de duathlon en 2016, qui a bouclé 3 IronWoman, dont celui de Vichy, accompagnée de sa fille Alexandrine sur la fin du marathon.

Leur défi ultime.

L'EmbrunMan ensemble.

« Mais « Bribri » a peur de « se bousiller », alors que je pense qu'elle peut réussir. Et l'idée de pouvoir l'accompagner et de franchir cette ligne mythique ensemble serait l'apothéose. »

Ne manquez pas la suite de l'épisode le mois prochain, pour découvrir l'histoire des couples Debret et Noualhaguet !

LE NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR



Président :
Christophe LE GUAY

Vice-président : Laurent CHABERT

Secrétaire : Stéphane CORBY

Trésorier : Jean-Philippe RIEFFEL

Membres : Brigitte USSEGLIO POLATERA, Hervé CHOUQUET, Olivier CABAN, Marc MAILLART, Yann MAURICE, Jean-Charles NOUALHAGUET, Christian SALETTES, Olivier SILBERZHAN

Pour toute information et horaires d'entraînement, visitez notre site web.

CERCLE D'ESCRIME VÉLIZIEN

BRICE GUYART À L'HONNEUR

Après une brève reprise pour les jeunes, notre activité a été de nouveau interrompue pendant le mois de janvier. En attendant de pouvoir s'escrimer de nouveau, nous vous proposons de continuer notre tour d'horizon de nos champions d'escrime passés.

Ce mois-ci, honneur à Brice Guyart.



Brice Guyart se fait remarquer en compétition dès l'adolescence, et fait un bond en avant lorsqu'il intègre le CREPS de Châtenay-Malabry.

Champion du Monde junior par équipe en 2000, sa victoire lors de l'épreuve de Coupe du Monde à Paris lui permet la même année d'obtenir sa première sélection pour les Jeux Olympiques de Sidney, à seulement 19 ans.

Aux côtés de Jean-Noël Ferrari, Patrice Lhôtellier et Lionel Plumenail, il décroche la médaille d'or par équipe, premier trophée majeur de sa jeune carrière. Il rejoint alors le pôle France de l'INSEP. L'année suivante, il est au sein de l'équipe qui remporte le titre mondial à Nîmes (avec Loïc Attely, Jean-Noël Ferrari et Franck Boidin), tandis qu'il décroche une prometteuse médaille de bronze en individuel. Après une médaille d'argent mondiale par équipe en 2002, et de nouveau le bronze individuel en 2003, il se présente aux Jeux Olympiques d'Athènes avec des ambitions légitimes.

Écartant successivement le Champion du Monde allemand Peter Joppich, puis l'italien Andrea Cassarà, Brice devient Champion Olympique de fleuret le 16 août 2004, en battant Salvatore Sanzo, 15 touches à 13.

La suite de sa carrière individuelle sera plus compliquée, puisqu'il ne remportera qu'une médaille de bronze aux championnats d'Europe 2006.

Mais il restera un rouage essentiel de l'équipe de France, décrochant l'or

européen cette même année, ainsi que mondial en 2005 et 2007, avant de clore cette riche carrière par une médaille d'argent au mondial 2011, aux côtés de Marcel Marcilloux, Victor Sintès, et l'inamovible Erwan Le Péchoux.

Alors, prêts à changer de masque ? En garde ! Êtes-vous prêts ? Allez !

Pour plus d'informations sur le Cercle d'Escrime Vélizien, rendez-vous sur notre site web.



Et si nous profitons de cette pause pour vous raconter d'où vient l'escrime ? Cette pratique est liée au duel, que l'on retrouve dès l'Antiquité, que ce soit dans l'Égypte antique, en Chine (des maîtres d'armes enseignent l'art du combat dès 2000 ans avant J.C.) ou encore en Inde (des brahmanes, caste de professeurs et de lettrés, enseignent des techniques de combat sur place publique). Les méthodes de combat étaient déjà relativement codifiées et complexes. Retournons dans le passé pour nous retrouver en Grèce antique (environ -500 avant notre ère). L'hoplomachie (« combat en armes ») élève officiellement le duel armé au rang de sport, et rejoint le programme de certains jeux publics. Platon lui-même mettra en scène des maîtres d'armes très réputés dans le Lachès, un dialogue sur le courage.

Histoire de l'escrime Les origines

Le maître d'armes prend le nom d'Hoplomaque, et est chargé d'apprendre l'escrime aux jeunes lors de leur service militaire.

Rome dévoie l'hoplomachie dans ses jeux du cirque, en remplaçant les armes « courtoises » émoussées par de véritables armes : les combats de gladiateurs se terminent souvent par la mort d'une partie des belligérants, et les meilleurs d'entre eux font l'objet d'un véritable culte. L'armée romaine laisse également la part belle aux qualités martiales : un bon maître d'armes (« doctor armorum ») y bénéficie de nombreux privilèges. À la même époque, le duel est utilisé comme un jugement des dieux par les Celtes et les Germains, tradition qui perdurera jusqu'au Moyen-Âge.

Contacts. Camilla Verjus (*présidente*)
Tel. 06 78 04 48 16
Benjamin Jacquart (*secrétaire*)
Tel. 06 83 00 50 87



Mail. contact.escrime.velizy@gmail.com
www.[cercle-escrimevelizy.e-monsite.com](http://www.cercle-escrimevelizy.e-monsite.com)

BUDO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

LE KOBUDO, OU L'APPRENTISSAGE DE L'HUMILITÉ (PARTIE I)



Le terme Kobudo signifie « arts martiaux anciens ». L'acception moderne du terme recouvre toutes les pratiques d'armes, associées aux arts martiaux japonais. Il existe différents Kobudo, le style que l'on pratique au Budo-Club Vélizy-Villacoublay est le Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, classé comme héritage culturel du Japon. Cette école est l'une des plus anciennes écoles d'arts martiaux japonais. Elle fut fondée en 1447 par Lizasa Lenao. Anciennement, cette discipline regroupait plusieurs arts martiaux.

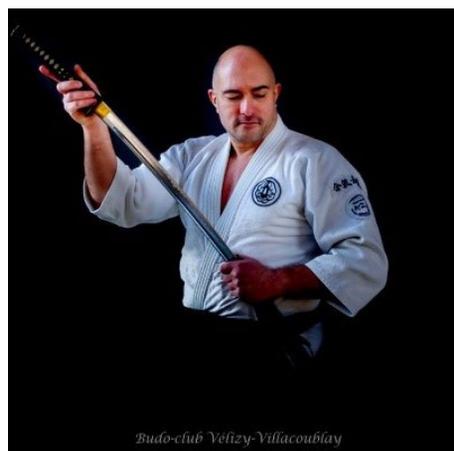
De nos jours, on y pratique :

- le **kenjutsu** (techniques de sabre) à l'aide d'un bokken, sabre japonais en bois reprenant la taille, la forme et la sensation à l'utilisation du katana (sabre)



- le **iaijutsu** (l'art de dégainer le sabre et de trancher). Il est pratiqué avec un iaito, arme d'entraînement non affûtée qui imite le katana.

Il consiste essentiellement en l'apprentissage de katas (séquences de mouvements précis) s'exécutant la plupart du temps seul (soit debout, soit à genoux).



- le **naginata jutsu** (techniques de fauchard de 2,10 m). Anciennement, la naginata était un bo, auquel on avait ajouté une lame de sabre.



- le **bojutsu** (techniques de bâton long de 1,80 m). On étudie avec un bâton en bois. Le principe de base est d'accroître la force délivrée lors d'un coup par une des extrémités du bâton grâce au bras de levier.



La pratique du Kobudo ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières. En nous rejoignant vous apprendrez à vous connaître, à vous contrôler, à vous dépasser. On apprend à interagir avec d'autres, et à accepter un contexte pour harmoniser les interactions. L'apprentissage du Kobudo est excellent pour augmenter ses réflexes et acquérir de la rapidité d'exécution.

La renommée du Budo-Club Vélizy-Villacoublay permet chaque année, quand les conditions sanitaires s'y prêtent, d'organiser le Keiko d'hiver, rassemblement international sur deux jours, sous la tutelle de la fédération, en présence des M^e Yukihiro Sugino, Alain Floquet, et de hauts gradés du monde entier.



RUGBY-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

EN ATTENDANT DES JOURS MEILLEURS



Dans cette période particulière, le Rugby tire tout de même son épingle du jeu du fait de sa pratique en extérieur. Nous pouvons donc nous estimer « chanceux », et continuer à proposer des séances.

Seul l'effectif « BABY's » (3 à 5 ans) est impacté, les enfants pratiquant le samedi matin sur la terrasse du Gymnase Wagner. Le couvre-feu de 18h a naturellement engendré l'annulation des séances du mardi soir et du jeudi soir pour les catégories École de Rugby, Séniors, Loisirs et Féminine.

Tout le monde se retrouve donc planifié sur la journée du samedi entre La Cour Roland et le Stade Wagner, site que nous partageons avec nos amis de l'Athlétisme. Compte tenu des restrictions Fédérales sur la tenue des séances, il nous a fallu également raccourcir les entraînements et les limiter à 1h30 d'activité.

Les directives de La FFR (conditions d'entraînement : Stade 3) imposent des séances qui respectent au mieux



le protocole sanitaire (protocole classique d'admission, pas de contact physique entre les joueurs, travail de passes, de technique individuelle et jeu d'évitement).

Les perspectives d'une reprise s'amenuisent au fil des semaines, mais nous restons positifs. Nous espérons ainsi pouvoir proposer à toute l'École de Rugby, ainsi qu'aux Cadets et Juniors, **une sortie de fin de saison sur le week-end de l'ascension**. Il s'agirait de nous engager au tournoi National de Trignac (44), auquel nous avons déjà maintes fois participé, et que nous avons même remporté à quelques reprises.

Ce voyage permettrait sans aucun doute de sauver une superbe saison, et de fédérer nos jeunes pour l'année prochaine ! L'effectif de l'école de rugby avoisine les 100 licenciés, des jeunes qui sont affamés de rugby, mais frustrés par les limites de jeu qu'on leur impose. Il est donc impératif de garder cette dynamique afin de compter sur eux la saison à venir.

Carrefour
city

Centre Commercial Mozart
28 Avenue de Savoie - Vélizy
01 39 46 04 51

Horaires d'ouverture
lundi au samedi : 7h - 21h
dimanche : 9h - 13h



Votre Carrefour City Vélizy
livre à domicile
le mardi et le jeudi
à partir de 30 € d'achats

CLUB DE TENNIS DE TABLE DE VÉLIZY

RESTEZ EN FORME !

Le tennis de table est un sport exigeant, et en cette période de restriction d'accès aux installations, il est bon de se maintenir en forme, ou éventuellement de se préparer, dans l'optique d'une reprise d'activité. Notre nouvelle salle avec ses 18 tables en configuration entraînement, va peut-être donner des idées à certains.

L'effort imposé aux pongistes est de type explosif, avec des montées en rythme cardiaque assez importantes en compétition, ou en entraînement poussé, il est donc bon de se préparer à ce type d'effort pour des sets de 10 minutes en général.

Alors, que faire pour rester en forme et gagner en efficacité en match ?

Endurance et capacité aérobie, et un zeste d'entretien physique, tel est le cocktail recommandé.



Côté endurance, le fractionné, ou assimilé, est la base du travail de fond. Ainsi, après le petit footing d'échauffement, les exercices sur la piste ou

dans les bois seront basés sur des accélérations de 15 secondes, et des phases de repos de 45 secondes.

Et si la course vous rebute, ou que vous voulez varier les plaisirs, vous avez les montées d'escalier, ou encore le VTT.



En intérieur, le travail d'entretien physique sera basé sur du gainage, quelques pompes en petites séries, ou encore du saut à la corde. Attention aux vases et aux bibelots, et veillez à respecter vos capacités cardiaques, pour revenir au top !

Vous êtes plein de bonnes résolutions ? Alors pensez que les améliorations doivent être gérées dans le temps !



Mail. contact@cttvelizy.fr
www.cttvelizy.fr

MMA PREMIUM

Sc3vA - Cabinet SAUWALA
Assureur PREMIUM

01.34.65.08.82

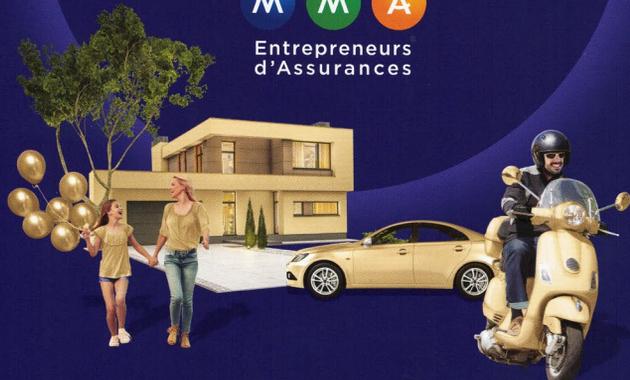
mma.velizy@mma.fr

Pour un avenir plus sûr,

**ASSUREZ
VOUS
PREMIUM**



Entrepreneurs
d'Assurances



ASSUREUR DES PARTICULIERS, DES ASSOCIATIONS
ET DES PROFESSIONNELS

TENNIS-CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

UNE NOUVELLE ÈRE POUR LE TENNIS



Gilles Moretton, a été élu nouveau président de la FFT pour un mandat de 4 ans.

Ancien joueur de tennis professionnel (63^e mondial), et membre de l'équipe de France de Coupe Davis, il a atteint les 1/8 de finale de Roland Garros en 1979, battu par Björn Borg. Il était président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Tennis depuis 2018.

Sa liste « Ensemble pour un autre tennis » a rassemblé 61 % des voix à l'Assemblée Générale de la Fédération Française de Tennis, le 13 février dernier. Pendant la campagne de ces derniers mois, il est venu à plusieurs reprises rencontrer un maximum de dirigeants des clubs des Yvelines.

Voici quelques-unes de ses priorités : « En premier, la situation de nos clubs qui sont malheureusement fermés en ce moment, et qui sont en souffrance. J'ai du mal à comprendre que dans 800 m², deux personnes ne peuvent pas jouer au tennis en salle. Sur le haut niveau, il faut faire en sorte que nos jeunes soient plus épanouis. Pour moi, la priorité, ce n'est pas d'être le champion à 10 ou 12 ans, mais d'arriver à l'âge adulte fort dans le jeu, mais aussi dans sa tête. La notion de plaisir et d'épanouissement est importante, il ne faut pas qu'on brûle les étapes.

Nous allons privilégier la formation plutôt que l'ultra-sélection actuelle. Enfin, la mise en place de notre programme. J'ai envie que les clubs prennent la parole, qu'on recrée le lien entre la base et le haut. Nos clubs sont des exemples de créativité, il faut s'appuyer sur eux. Je veux remettre dans les clubs de la convivialité, de l'humain et du plaisir. »



Et si on jouait ?

Participez à notre quizz Tennis 2021 (ouvert à tous les véliziens) !

Vous pouvez répondre librement sur le magazine et participer en ligne : https://webquest.fr/?m=101379_jeu-tennis-club-velizy.



Les réponses seront données dans la prochaine édition du Magazine Vélizy-Associations.

1/ Avec quelle marque de raquette Bjorn Borg a-t-il joué au début de sa carrière ?
Donnay / Wilson / Slazenger - Decathlon

2/ Lors de la finale de l'Open d'Australie 2002, Marat Safin avait des invités peu habituels dans son box :
- L'ambassadeur de Russie et son épouse
- « Crocodile Dundee » et son fils
- Un koala et un kangourou
- « 2 bimbos »

3/ Yannick Noah a eu un accident de voiture en revenant du tournoi de Nancy en 1979, heureusement sans gravité même si la voiture a été quasiment détruite. Quelle était donc la marque de la voiture ?
Porsche - Ferrari - Autobianchi - Renault

4/ Rafael Nadal est-il gaucher ou droitier ?
- Gaucher
- Ambidextre (il joue au tennis de la main gauche et au golf de la droite)
- Droitier

5/ Sur combien de surfaces différentes s'est joué l'US Open ?

- Une : le dur
- Deux : le gazon et le dur
- Trois : le gazon, la terre-battue et le dur
- Quatre : le gazon, la terre-battue, le dur et la moquette indoor

6/ Quel joueur a remporté la toute première coupe des Mousquetaires, récompensant le vainqueur masculin de Roland-Garros ?

Yannick Noah - Ivan Lendl - Bjorn Borg - René Lacoste

7/ Lors de sa finale (perdue contre Pete Sampras) de l'US Open 1995, Andre Agassi a été handicapé par :

- La peur de perdre sa perruque (calvitie naissante)
- Une blessure aux côtes contractée pendant sa demi-finale
- Une intoxication due à une consommation excessive de Cheese Burgers
- Le fait qu'une de ses lentilles de contact était fêlée

Retrouvez toutes nos infos en direct sur le groupe WhatsApp du TCVV. Pour plus d'informations liées à la vie du club, rendez-vous sur le site web et la page Facebook du club.

Contact. Bruno Lafitte
Tel. 06 09 11 80 40
Mail. contact@tennisclubvelizy.fr



www.tennis-club-velizy.com
Facebook. [tennisclubvelizy](https://www.facebook.com/tennisclubvelizy)

A.S VOLLEY-BALL VÉLIZY

COUP DE PROJECTEUR SUR LE POSTE DE PASSEUR



« **Persévérance, écoute et ouverture** » font partie de nos valeurs et nous nous employons quotidiennement à les partager.

L'intégration des jeunes dans les équipes seniors étant l'un de nos objectifs, nous vous proposons de découvrir le projet de Tom (M15) et de Jérémy (SM1 - Nationale 3), qui évoluent tous deux au poste de passeur.



Depuis quand êtes-vous adhérent au club ?

Jérémy : « Depuis 2006, j'ai commencé en minimes (M15). »

Tom : « c'est actuellement ma 8^e année de volley-ball, j'ai commencé à 5 ans, avec Dominique. Actuellement, je suis en 2^e année de M15 en tant que passeur. J'ai été formé à ce poste dès ma 4^e année de volley-ball. »

Jérémy, peux-tu nous expliquer le rôle du passeur ?

« C'est la tête pensante de l'équipe, celui qui touche le plus de ballons dans un match, puisqu'il est généralement sollicité à chaque passage de filet. Il organise tactiquement le jeu en distribuant les ballons aux attaquants. »

Tom, depuis quand t'entraînes-tu avec l'équipe SM1 ? Comment cela est-il arrivé ?

« Cela fait maintenant 6 mois environ que je m'entraîne avec cette équipe. Jusqu'à présent, malheureusement, en raison des normes sanitaires, je n'ai pas pu m'entraîner souvent avec les seniors. Ce sont Jérémy et Florent (*les coachs de SM1*) qui sont venus me voir pour me demander si j'étais partant pour m'entraîner avec eux lorsque je le pouvais. Et j'ai donc accepté sans hésitation ! »

Jérémy, quel est ton rôle vis-à-vis d'un jeune joueur qui évolue au même poste que toi ?

« Avec Tom, on se connaît depuis longtemps, la relation est facile. On échange énormément sur le poste de passeur et sur le volley en général. Mon objectif est de l'aiguiller dans les différentes tâches propres à notre poste, mais aussi de l'aider à connaître chaque joueur du groupe afin qu'il puisse s'intégrer facilement, et prendre ma place un jour. »



Tom, quels sont tes objectifs lors de ces entraînements ?

« Mes objectifs sont avant tout d'acquies une certaine rigueur pour m'améliorer plus rapidement. Le fait de m'entraîner avec des plus grands et des plus expérimentés que moi me fait donc progresser beaucoup plus vite. Certes, Florent m'a demandé de venir à ses entraînements en tant que passeur, mais je travaille également à d'autres postes tels que la réception ou parfois même l'attaque. Mes objectifs sont donc de progresser à la passe bien évidemment, mais aussi d'acquies un plus grand seuil de polyvalence au volley-ball pour plus tard. »



BASKET-BALL CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

RETOUR EN JUIN 2016



Le samedi 4 juin 2016, nous accueillions, lors de la 4e édition du basket féminin, au gymnase Richet, dans une atmosphère joyeuse et conviviale, cent vingt quatre jeunes filles, de 13 clubs des Yvelines, de la catégorie U11 à U17. Pour clôturer cette belle journée, un match amical des meilleures joueuses d'Île-de France, le All Star Game Féminin.

Journée formidable et qui nous l'espérons pourra être renouvelée rapidement.

Que dire de cette période pour le moins difficile ? Tous les championnats sont à l'arrêt, ainsi que toutes les formations et stages pour nos jeunes.

En attendant la reprise, restez prudents !

Quiz sur le basket-ball

Qu'est ce que la ligne médiane sur le terrain de basket ?

La ligne de sortie - Une ligne exclusivement pour marcher - Le milieu de terrain

Quelle est la hauteur maximale d'un panier de basket ?

3 m - 2 m50 - 4 m05

Combien mesure la largeur d'un terrain de basket ?

10 m - 25 m - 35 m

Combien mesure la longueur d'un terrain de basket ?

28 m - 25,5 m - 48 m

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site web. Vous pouvez également nous contacter par mail ou par téléphone, aux coordonnées ci-dessous.



Contact. Sylvie Lucas
Tel. 06 22 10 88 83

Mail. velizybasket@outlook.fr
www.bbcvv.com

Catalogues, dépliants, flyers,
affiches, travaux administratifs, ...

impression numérique pour les courts et moyens tirages...



impression offset pour les volumes plus importants...



Depuis 50 ans au service
des entreprises et des collectivités !

Imprimerie Grillet

38, rue Ampère - 78140 Vélizy-Villacoublay
01 39 46 01 52 - imp.grillet@wanadoo.fr

Votre annonce publicitaire
dans



Plusieurs forfaits possibles !

Votre contact
Carole Balan

VÉLIZY-ASSOCIATIONS
1 bis Place de L'Europe
78140 - Vélizy-Villacoublay
01 84 73 06 90



HANDBALL-CLUB VÉLIZY

THE MASK PLAYER



Vous êtes depuis votre plus tendre jeunesse fan des héros et héroïnes masqués, et du mystère qui les entoure ? Oubliez tous ces Batman, Zorro, Spiderman et les Indestructibles. Ne restez plus admiratifs devant Catwoman. Ne frissonnez plus devant *Scream*... Nous avons définitivement mieux à vous proposer !

Le HBC Vélizy a enfin son propre modèle de masque, aux couleurs et avec le logo du club !

Durant plusieurs semaines, quelques volontaires, situation sanitaire oblige, les ont apportés directement chez les membres pour garder le lien avec les adhérents, et offrir un petit cadeau en cette période, parfois un peu morose, où la pratique de notre sport préféré nous manque tant. Merci beaucoup, cela a égayé notre quotidien !

Admirez les photos, même notre mascotte était présente. Elle est, tout comme nous, dans les starting blocs pour un jour soutenir nos équipes « pour de vrai ».

En attendant, nous avons quand même pu suivre quelques matchs à la télévision lors du Championnat du monde masculin : la France a malheureusement raté de peu le podium et devait se contenter de la « médaille en chocolat ». Mais quel plaisir d'entendre les sifflets des arbitres, les dribbles des ballons sur le terrain, les couinement des semelles ? On s'y croyait presque. Certes, les applaudissements et encouragements des spectateurs faisaient défaut et manquaient à l'ambiance, mais en ces temps, nous apprenons à nous réjouir de quelques petites choses, plutôt que de déplorer jour et nuit ce que nous avons perdu.

De ce fait, recevoir « son » masque avait vraiment, pour tous, une très grande valeur, et nous a profondément touchés. Comme disait jadis une publicité célèbre : quelques grammes de finesse dans un monde de brutes...

Malheureusement, les prédictions d'une autre publicité « Mars, et ça repart » semblent un peu illusoire... Mais nous gardons tout de même, si possible, le moral et la tête haute, pour que tout le monde voit notre beau masque !

VÉLIZY-ASSOCIATIONS C'EST...

L'ÉQUIPE DE VÉLIZY-ASSOCIATIONS

Président Pascal Pinault
Directrice Carole Balan
Secrétariat des associations
Accueil du public
Lydie Moreira
Communication
Mathilde Desenzani
et Sonia Neveu (contrat d'apprentissage)
Comptabilité et gestion sociale
Nadine Roger, Alizée Couillandre,
Sylvie Daniel et Conchi Moreno

INFORMATIONS PRATIQUES

ADRESSE

L'Ariane - 1 bis, place de l'Europe
78140 Vélizy-Villacoublay
Arrêt Tram T6 : Inovel Parc Nord
Tel. 01 84 73 06 90

Mail. secretariat@velizy-associations.fr
www.velizy-associations.fr



Retrouvez-nous sur facebook

HORAIRE D'OUVERTURE AU PUBLIC

Lundi	9h-12h > 13h30-17h
Mardi	9h-12h > 15h30-18h
Mercredi	9h-12h > 13h30-17h
Jedi	15h30-17h
Vendredi	9h-17h <i>sans interruption</i>
Samedi	9h-12h

Permanence téléphonique tous les jours de 9h à 17h

Fermeture de nos bureaux jusqu'à nouvel ordre

RÉALISATION DU MAGAZINE

Directrice de la publication
Carole Balan
Conception du principe graphique
Jules Izzì
Maquette et réalisation
Mathilde Desenzani et Sonia Neveu
Impression
Imprimerie Grillet SAS
78140 Vélizy-Villacoublay

N° 194 - mars 2021

N° ISSN 1951-235X

11 000 exemplaires distribués
sur Vélizy-Villacoublay Magazine gratuit
Ne pas jeter sur la voie publique

Contacts. Guillaume Renazé
Christine Sylvestre
Tel. 06 50 13 82 27 - 06 60 31 62 87
Mail. 5878040@ffhandball.net



www.sites.google.com/site/hbcvelizy/home

LE JUDO ÉDUQUE VOS ENFANTS



**RAPPELEZ-VOUS,
EN ENTRANT DANS CETTE SALLE:**

**SE FAIRE PLAISIR DOIT ÊTRE LEUR
OBJECTIF**

**VAINCRE UNE CHUTE C'EST SAVOIR
SE RELEVER**

L'ARBITRAGE EST UN JUGEMENT HUMAIN

SANS BÉNÉVOLES PAS DE COMPÉTITIONS

LA TOLÉRANCE EST DE RIGUEUR

**TOUS LES PARTICIPANTS DOIVENT ÊTRE
ENCOURAGÉS**

**LE JUDO, PLUS
QU'UN SPORT**

Vivonsjudo



