



Association Club92Cmcas

NetInfo Mars 2013 – N° 24

Edito

Depuis le 1^{er} janvier, le Club92Cmcas a trouvé une nouvelle dynamique avec l'intégration des sections culturelles et sportives du CCSC. Débuté, il y a trois ans, l'association regroupe maintenant les anciens clubs ASER, USCAS et CCSC. Fort de ces 78 sections, il offre aux bénéficiaires de la CMCAS des Hauts de Seine et des autres CMCAS de la région parisienne une grande palette d'activités sur des temps méridiens, en soirée ou en fin de semaine. Plusieurs sections proposent également des séjours d'une semaine. La force de l'association reste l'engagement des responsables bénévoles des sections qui animent, proposent, développent les activités pour nos collègues et leur famille.

Depuis le 1^{er} janvier, les chantiers sont nombreux pour le secrétariat de l'association et le Conseil d'Administration. Carole et Chantal œuvrent pour transférer les sections : URSAFF, banque, convention de prestation, Préfecture, ... D'autres dossiers sont également ouverts comme par exemple les conventions avec les autres CMCAS de la région parisienne, le transfert de sections méridiennes des sites Cap Ampère et du Landy à la CMCAS de Seine Saint Denis, ...

Le 23 mai prochain se tiendra notre assemblée générale à Clamart. J'espère que vous viendrez nombreux pour échanger sur le fonctionnement de notre association et sur le projet associatif des prochaines années.

Le Président : Pascal Lépine - president@club92cmcas.fr

Consultez toutes les infos du Club sur le site : www.club92cmcas.fr

Sommaire NetInfo 24 - Mars 2013

Guidon Futé !	2
Le pilates	3
La section cyclotourisme	3
Les stages de l'ANEG	4
Plongée sous-marine	5
Le sport c'est la santé !	6
Karting	7
Œnologie	8
Club photo Montreuil	8



Association Sportive et Culturelle - Club92Cmcas

Email : contact@club92cmcas.fr - Internet : <http://www.club92cmcas.fr>

Siège social : Tour PACIFIC-Esplanade de la Défense - 11, cours de Valmy-la Défense
92800 PUTEAUX

Guidon Futé !

La section Guidon Futé a été créée en 1988 par des agents du site de la Direction de la Recherche à Saint Denis, il est devenu une section du CCSC à la création de celui-ci en 1991, devenu depuis peu Club92Cmcas. A l'origine seule l'activité VTT était pratiquée, depuis quelques années la section s'est ouverte au vélo de route.

En 2013 nous avons prévu de participer à des cyclosporives (les Copains à Ambert (63), à la Time Megève Mont Blanc (74) et à une épreuve VTT (Paris - Roubaix), en plus des sorties en région parisienne le week-end.



Le Pilates

Qu'est ce que le Pilates ?



Une gymnastique posturale mise au point par Joseph Pilates qui peut être utilisée comme sport complet, ou comme complément à un autre sport.

Le Pilates pour qui ?

La méthode Pilates est faite pour ceux qui sont désireux de :

- corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles, développer la souplesse,
- éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

Lieu : Square des Corolles - La Défense

Horaires : Hélène le Mardi 12h30-13h30 / Sylvain les Mercredi 12h-13h et 13h-14h et Vendredi 12h-13h et 13h-14h

Equipement : Tenue de sport et serviette

Contacts :

Chantal Olazec-Lansard à l'accueil du square des Corolles chaque jour de 12h à 14h
Tél : 01 49 67 22 23 - e-mail chantal.olazec-lansard@asmeq.org

Florence Dhellemmes 01 78 66 48 19 - e-mail : pilates@club92cmcas.fr

La section cyclotourisme en 2013.

A l'occasion de sa réunion annuelle en janvier à la Ville-du-Bois, la section cyclotourisme a modifié la composition de son bureau. Il est maintenant composé de :

Président - Alain Moraine	01 39 13 23 33	amoraine@orange.fr
Trésorier - Gérard Botrel	01 46 61 65 21	gerard.botrel1@gmail.com
Secrétaire -Serge Fouillé	01 45 34 65 80	serge.fouille@gmail.com
Vice-président - Jacques Vagner	01 46 61 57 06	jacquesjm.vagner@free.fr

Cette année nous organisons périodiquement de courtes sorties en environnement sécurisé (parc du château de Versailles) pour ceux qui souhaitent débiter ou reprendre les sorties en vélo.

En dehors des sorties club du samedi ou du dimanche, les principales activités mises au calendrier 2013 sont :

- Remise en selle à Roquebrune-sur-Argens (Var) du 23 au 30 mars ;
- Séjour à sainte-Montaine (Cher) du 20 au 24 mai ;
- Voyage itinérant de Mulhouse à Nantes du 5 au 13 juin ;
- 2 flèches à partir de Paris vers Bellegarde et Nice en juin et juillet ;
- La semaine fédérale à Nantes du 3 au 11 août ;
- Mi-septembre Levallois-Honfleur avec un retour par la flèche Dieppe-Paris.

Toute personne intéressée peut contacter un des membres du bureau pour avoir des informations complémentaires.

PARTICIPEZ A L'ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB92CMCAS le 23 MAI A 12H30 A CLAMART !

C'est la meilleure occasion de se tenir au courant de la vie du Club et des sections, de participer aux débats, aux décisions et de contribuer à la construction bénévole des activités sportives et culturelles des IEG 92.

En particulier pour les sections attachées au site de Clamart, Hatem Marzouk (représentant Jean-Paul Chabard) viendra présenter le volet sportif et culturel du déménagement à Saclay. Il est important que les représentants des sections concernées soient là. Le Club92Cmcas a déjà défendu une nette augmentation du nombre de douches qui seront disponibles sur le futur site. Chaque section doit dès à présent présenter son activité et ses besoins financiers et matériels afin de pratiquer dans les meilleures conditions sur le nouveau site de Saclay !

Les stages de l'ANEG (Aéroclub National des Électriciens et Gaziers)

Les stages de l'ANEG s'inscrivent dans une démarche pédagogique consistant par la découverte du pilotage, d'en apprendre les bases et ensuite de progresser dans sa pratique.

Ils sont ouverts à tous les Ouvrants-droit et Ayants-droit de la CCAS. Les conditions d'âge minimum requis sont précisées dans la fiche de stage disponible sur <http://aneg.free.fr>.

La participation financière demandée au stagiaire tient compte des frais liés à l'activité aéronautique (Heures de vol). La participation est calculée en fonction du coefficient social. Les éventuels frais annexes supplémentaires ne sont pas pris en charge et ne peuvent pas faire l'objet d'une participation financière de l'ANEG (Droits d'entrée à l'aéroclub support, frais de transport, taxes d'atterrissage, etc..).

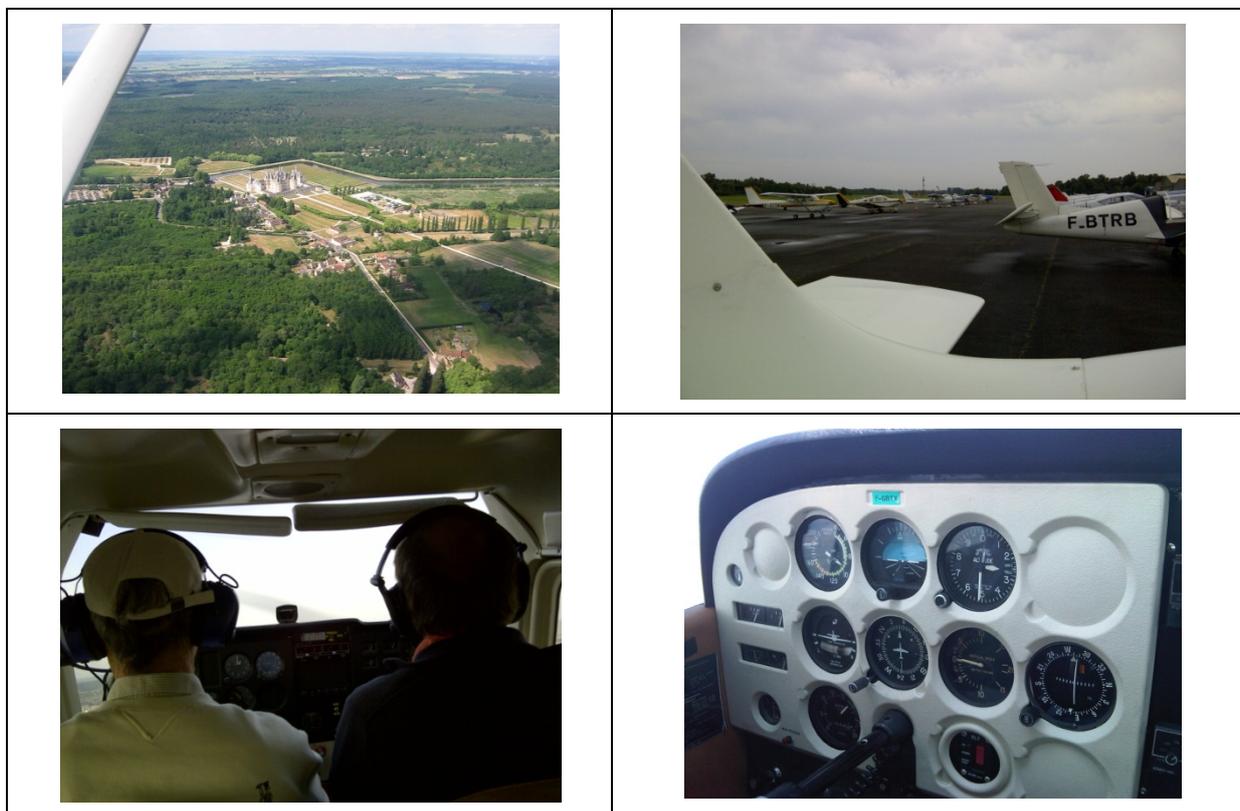
La restauration et l'hébergement sont à charge du stagiaire. Le prix des stages est identique, pour un même type de stage, quelque soit le lieu de réalisation du stage. Suivant les disponibilités, le stage peut être ouvert à des personnes supplémentaires non Ayants Droits et Ouvrants Droits. Dans ce cas aucune participation du fond du 1% ne pourra intervenir. Leur participation est liée à l'accord du responsable des stages de la Commission Vol Moteur et du responsable local (Président de la SSA organisatrice).

L'inscription doit être faite par courrier (Fiche d'Inscription dûment complétée et signée), la date du cachet de la poste déterminant l'ordre d'inscription et l'éventuelle liste d'attente, être accompagnée d'une photocopie de « l'attestation ACTIV » en cours de validité, être accompagnée d'un chèque correspondant au montant du stage suivant tarif, être accompagnée d'une attestation d'adhésion à la SSA des Hauts de Seine.

Pour chaque stagiaire, un nombre d'heures de vol en tant que Commandant de Bord est prévu dans chaque stage. En général chaque pilote fera 5 heures en Double-commande, chaque session est constituée d'un groupe de 3 stagiaires et d'un Instructeur. Les stages avec tarif moyen (fonction du Coefficient social):

- Initiation au pilotage : 280.00 €
- Initiation à la navigation aérienne : 368.00 €
- Perfectionnement à la navigation aérienne : 368.00 €
- Qualification vol de nuit : 375,00 €
- Qualification Vol sans visibilité : 375.00 €

Plus de détails sur le site de l'ANEG et auprès de la Section vol à Moteur



Découverte de la faune et de la flore sous-marine des Antilles à Saint Pierre la Martinique.

En hiver quand des plongeurs fréquentent la piscine, l'atelier pour l'entretien du matériel ou la salle de cours, d'autres en profitent pour rejoindre les Caraïbes avec leur lumière, leur chaleur et leur eaux chaudes. Vingt huit adhérents ont rejoint le centre UCPA de Saint Pierre en Martinique entre le 28 janvier et le 11 février 2013. Chacun a pu découvrir les eaux et la terre de l'île antillaise.

Témoignage de Daniela ⁽¹⁾ : 2013 a été une année faste. D'abord ma rencontre à la pointe Lamarre avec une jeune tortue, de taille modeste mais d'humeur câline, qui m'a permis de jouer à la ronde en lui serrant la nageoire antérieure. Des moments privilégiés, annonciateurs d'une chance à mes yeux exceptionnelle car j'ai croisé ensuite mon animal fétiche à chacune de mes plongées. Mais c'est en randonnée palmée (du snorkelling) que j'ai vécu les moments les plus mémorables. À côté du ponton UCPA, le dernier dimanche avant mon retour à l'hiver. Grâce aux restes de poisson laissés par les pêcheurs, j'ai pu enfin admirer à loisir une tortue (verte ou imbriquée? je ne saurai le dire), l'observer s'aider de sa nageoire antérieure pour déchiqeter le poisson coincé dans son bec, la voir monter et refaire surface brièvement tout près de mon visage. Quel bonheur ! Des frissons inoubliables, d'autant plus que sans ma combinaison, je grelottais même dans cette eau à 27°C.

⁽¹⁾ Daniela a passé le niveau 1 de plongée en 2012.



Toutes les informations sur les activités de la section Plongée sous-marine ; mais également des sections Apnée et Aquagym sont disponibles sur le site www.aquagazel.org. Nous sommes tous les mardis soir à la piscine du Bois de Clamart à partir de 20h45. Les sections accueillent tous les publics pour des activités de loisir, de découverte ou de formation. Les sections sont affiliées à la FFESSM.

LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor

KARTING - 3ème au Championnat FFSE intersections entreprises 2012

La Fédération Française du Sport en Entreprise (FFSE) organise depuis 2003 un championnat d'endurance amateur interentreprises afin de faire concourir ensemble les sections Karting les plus représentatives d'Ile de France dans un esprit sportif et de convivialité. Fin 2011, la section karting de Club92CMCAS avait participé pour la première fois à la dernière course de l'année de ce challenge comptant pour le Trophée des Lauriers du Sport en Entreprises.

Fort de cette première expérience conclue par de beaux résultats, 8 pilotes de la section étaient très motivés (voir photo ci-jointe) pour effectuer quelques-unes des 6 courses du championnat 2012 (10ème édition) sur des circuits très techniques situés en général hors de l'Ile de France (RKC à Cergy, Sotteville, Mer, Joigny, Vaudoy en Brie, ...). Ces courses se déroulent avec des équipes de 2 pilotes représentant des entreprises tel CEA Saclay, TF1, VEOLIA Eau, Banque de France, Bred, CAACL, Total, BP, Sénat, ... Les karts proposés sont des karts 4T 390cc, 2T 125cc ou des RX250.



Equipe R&D 1 : Florian et Jean-Luc RIVIERE - Equipe R&D 2 : Enzo et Guy MANIEZ - Equipe R&D 3 : Cyrille POINSON et Gilles DECOSSEY - Equipe R&D 4 : Dominique DEMENGEL et Eric HAMONOU

Pour une première participation à ce challenge, les équipes de la R&D ont bien maîtrisé les différentes pistes et leurs mécaniques avec de très belles places sur la plupart des 6 courses. De plus, l'équipe 1 est montée trois fois sur le podium et l'équipe 3 une fois mais sans victoire cette année. Les conditions météo ont été très variées aussi avec pluie, neige (voir photo) mais aussi avec de belles journées ensoleillées.



Au classement final du championnat 2012, sur une quarantaine d'équipes classées, l'équipe EDF-R&D 1 termine sur le podium à la 3ème place derrière CEA SACLAY 1 et BRED 1, l'équipe 2 à la 6ème place, l'équipe 3 à la 9ème place et l'équipe 4 à la 24ème place.

Bravo à tous les pilotes pour ces très beaux résultats pour une première participation !! Mais déjà les pilotes se projettent sur la prochaine saison 2013 avec des objectifs de victoires possibles pour plusieurs de nos équipes. Affaire à suivre !

Autres informations sur la section karting : La section propose tout au long de l'année des formations pilotage 1er et 2ème niveau, courses entre pilotes de la section voire avec la section du CEC, découverte karting, ... Les sorties se font en général sur le circuit BRK Beltoise à Trappes. N'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Contacts : Jérôme BEAURAIN (jerome.beaurain@edf.fr) et Roméo FERNANDES (romeo.fernandes@edf.fr)

Auteur : Jean-Luc RIVIERE

La section œnologie

Créé en 1994, la section rassemble chaque année des amateurs de tous niveaux (du débutant au champion de France) désireux de connaître la culture du vin, découvrir les terroirs de France et d'ailleurs, et d'échanger dans un esprit de convivialité.

En 2012, nous étions 140 adhérents de tous âges (de 25 à 75 ans), venant de toute la région parisienne, agents d'EDF, GdFSuez, RTE, ERDF, conjoint(e)s et extérieurs aux IEG.

Le programme 2013 : 5 évènements en avril, mai, juin, octobre et novembre, avec une option pour une dernière soirée en décembre. Les soirées se déroulent le jeudi dans Paris 12ème.

Les 3 premières soirées sont les suivantes :

- Le 25 avril, une soirée sur les vins de Loire animée par un ancien champion de France de dégustation et collaborateur de Michel Bettane et Thierry Deseauve
- Le 9 juin, un cours thématique sur l'AOC St-Emilion avec l'œnologue Odile Pontillo (société Art du Vin)
- Le 27 juin, une soirée sur des grands crus de Bourgogne animée par le domaine Antonin-Guyon ;

Contacts : Richard Codron, le président 06 20 96 14 44 / 01 41 02 14 94 richard.codron@rte-france.com, Christophe Barré, le trésorier 06 37 35 19 86 et Guy Lepagnol, le responsable logistique 06 67 23 20 17

Club Photo Montreuil

Comme chaque année, le club organise un concours photo. Les résultats seront proclamés à la fête de juin 2013. Le sujet est libre couleur ou noir et blanc. Trois photos doivent être envoyées sur l'adresse mail du club, en format jpeg : photoclub.montreuil.slv11@gmail.com. La réception des photos est attendue pour le 30 avril au plus tard.

Prochaine édition du NetInfo en juin 2013

Association Sportive et Culturelle - Club92Cmcas

Email : contact@club92cmcas.fr - Internet : <http://www.club92cmcas.fr>

Siège social : Tour PACIFIC-Esplanade de la Défense - 11, cours de Valmy-la Défense
92800 PUTEAUX

Directeurs de la publication : Pierre Guerin et Pascal Lépine - netinfo@club92cmcas.fr

