

# Club Omnisports des Ulis

Déclaré le 4 Mai 1977 sous le N° 1985  
Membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports  
D.D.J.S. : agrément : 91 S 157 / déclaration : ET 000498



## Dazibao n° 32 – Janvier 2012

E  
D  
I  
T  
O

L'année 2011 s'achève, l'effervescence 2012 pointe son nez et nous nous projetons déjà sur l'avenir de notre club omnisports.

A plusieurs reprises vous vous êtes exprimés sur l'ordre du jour de nos comités directeurs que vous trouvez éloignés de vos préoccupations sportives. Nous essaierons de les rendre plus agréables en organisant des moments d'échanges sur des thèmes que vous souhaiteriez aborder.

Nous devons ouvrir notre club à la réflexion d'une majorité d'entre vous, (Enfants, parents, salariés).

Concernant notre structure générale, nous allons essayer de la rendre plus attractive en vous associant à l'élaboration de nos objectifs et en vous invitant à des réunions de bureaux ou de commissions.

Il nous est difficile de nous fédérer pour fêter des événements sportifs majeurs, alors cette année olympique sera l'occasion de nous retrouver grâce notamment à l'installation d'un espace vidéo au club. L'environnement intérieur du club sera également une priorité pour que vous trouviez plaisir à y passer quelques instants.

Mais aussi 2012 célèbrera le 35<sup>ème</sup> anniversaire de notre club. Nous ne manquerons pas de vous associer à la conception d'une rencontre festive à la hauteur de l'évènement.

Ensemble 2012 peut être une réussite. Ensemble 2012 sera une année sportive.

Tous nos vœux pour toutes et tous.

Alain FAUVEL

## Sommaire

Page 1 à 4

[Actus](#)

Page 5

[Résultats](#)

Page 6

[Rendez-vous](#)

## Actus

### Stage de ZUMBA

Le mercredi 22 février 2012,  
de 18h30 à 21h00 au gymnase de  
Courdimanche,  
la section Gymnastique volontaire organise un  
stage de Zumba



Voir rubrique « Rendez-vous » page 7

### 3<sup>ème</sup> assises du sport

Vous, acteurs du sport  
Venez nombreux !!!

Le mercredi 15 février à 18h30  
à la salle du conseil de la Mairie

## Ça bouge à l'espace forme !

*En cette période de vœux, que pouvons-nous souhaiter à la section gymnastique volontaire (GV) ?*

Et bien nous lui souhaitons de bouger et de faire bouger encore plus nos 500 adhérents. Nous lui souhaitons de s'ouvrir encore plus à des pratiques et des pratiquants nouveaux. Pour cela, nous continuons l'accueil de trois handicapées cérébrales et trois handicapés physiques, tous intégrés aux cours collectifs et au circuit cardio.

**Et une grande nouveauté :** Une convention a été signée avec la mairie des Ulis afin de proposer des cours de sport adaptés à des jeunes souffrant de surcharge pondérale et suivis par la diététicienne du centre municipal de santé.



Un programme d'activité physique adaptée a été préparé. Cinq jeunes de plus de douze ans, en surpoids, vont bénéficier pendant un an, le mercredi après-midi d'une séance personnalisée d'une heure de renforcement musculaire et cardiovasculaire.

Cette séance est animée par Alain BILLON, principal éducateur sportif de la section GV. L'objectif consiste à améliorer la capacité physique et la qualité de vie de ces jeunes. Chacun bénéficie d'un suivi personnalisé et ils remplissent une fiche à la fin de la séance.

L'implication de leur famille est bien sûr nécessaire afin de poursuivre les efforts physiques en dehors des séances et d'entretenir la motivation. Alain rappelle sans cesse que pour être bénéfique le programme concocté pour chacun doit s'inscrire dans la durée et que l'assiduité est nécessaire.

Les jeunes ne sont pas isolés puisqu'ils côtoient les autres adhérents de la section qu'ils peuvent observer et questionner à loisir et notre animateur est toujours avec eux pour leur expliquer ce qu'il souhaite et les motiver.

*Faire comprendre l'importance du sport et de l'alimentation aux enfants et aux jeunes est primordial et leur permettre de prendre plaisir à bouger est notre challenge pour cette année 2012 !*



Josiane MONTERET  
Présidente C.O.Ulis GV

## HOMMAGE A RAYMOND JAGU



*Assemblée générale du 18 octobre 1992 : Raymond JAGU est élu président de la section C.O.Ulis cyclo. Deux décennies passent et Raymond est président sans discontinuer. Aujourd'hui, en 2012, il parle de passer le flambeau. Le compte rendu ci-après décrivant la dernière randonnée des Ulis (19/06/2011) pour laquelle il s'est investi à fond, comme pour les précédentes, est un hommage qui lui est rendu. (Photos de Vincent DENIAU)*

## La randonnée du Club Omnisports des Ulis (C.O.Ulis) Cyclo

### « Les bosses de l'Essonne »

Cette randonnée, organisée sous l'égide de la FFCT (fédération française de cyclotourisme), s'est déroulée le dimanche matin 19 juin 2011 par un temps relativement beau.

C'était la 15<sup>ième</sup> randonnée du genre organisée par le club des Ulis. Au cours des années passées le nom et les circuits ont changé. Jusqu'en 2007 la randonnée au nom de « Ulis en Vallée de Chevreuse » a emprunté ladite vallée, allant jusque dans le département des Yvelines pour le plus grand circuit. En août 2006 un projet fut mis à l'essai. Il empruntait de nombreuses côtes d'où le nom par son initiateur : « les bosses de l'Essonne ». Avec quelques modifications il fut retenu en 2008 sous le nom de « Tous en selle Carrefour » en raison du partenariat avec ce magasin. Après 2009 et 2010, années blanches en la matière, en 2011 il a été repris sous son nom initial et est devenu, de fait, la rando des Ulis.

Quatre circuits étaient proposés aux participants : 25, 55, 75 et 100 km. Ils sillonnaient exclusivement l'Essonne. Le plus long passait par Janvry, St Chéron, Etrechy, Chalo-St-Mars, Mérobert, Richarville, Le-Val-St-Germain, Forges-les-Bains et Gometz-la-Ville. Avec une quinzaine de côtes le dénivelé était d'environ 1100 mètres.

Le départ et l'arrivée avaient lieu au gymnase de l'Essouriau, jouxtant d'un côté la route D35 et de l'autre le Lycée du même nom. Les participants étaient invités à rejoindre directement la piste cyclable allant vers St Clair en passant par l'intérieur du Lycée, ceci en fonction d'une autorisation délivrée par le Proviseur.

200 inscriptions ont été enregistrées. Au regard des randonnées précédentes (540 en 2005, 340 en 2007) il y aurait lieu d'être déçu. Mais, vu le contexte actuel, particulièrement avec la concurrence dans la région, ce résultat est considéré comme satisfaisant. Qu'aurait-il été avec un temps pluvieux ? Notons aussi la satisfaction unanime des participants. Les clubs les plus représentés étaient l'AS Ballainvilliers (31) et le VCBS de Chilly-Mazarin (26). Le plus âgé avait 81 ans ; la plus âgée avait 74 ans ; le plus jeune avait 15 ans. Une note discordante : la très faible participation (12) au circuit de 25 km. Cette remarque n'est pas nouvelle, hélas ; elle avait été constatée antérieurement. Terminons les chiffres avec le circuit de 100 km : 71 cyclotouristes s'y sont inscrits dont 16 non licenciés soit 21%.

Conjointement au cyclotourisme, la section « randonnée pédestre du C.O.Ulis » avait organisé trois randonnées pédestres encadrées de 6, 13 et 20 km. Une quarantaine d'inscriptions ont été enregistrées, ce qui est relativement peu sachant que ladite section a plus de deux cents adhérents.

**Pour l'ensemble de l'organisation (vélo et marche) quatre coupes et une dizaine de lots de valeur ont été offerts au choix parmi les participants, et une trentaine d'autres lots ont été remis par tirage au sort. Remercions ici les généreux donateurs et particulièrement les vélociste Jacky (de Villebon) et Pipon, successeur de Bellouis (à Gif/Yvette).**

Cette manifestation sportive a été clôturée par un pot de l'amitié où le club a été honoré par la présence de Madame le Maire des Ulis et d'autres notables de la Ville.

**Enfin, en début d'après-midi, les organisateurs se sont retrouvés pour un repas convivial, terme final de l'événement.**



Maurice JOUSSET

**Assemblée générale de la section Gymnastique aux Agrès (GA) : mardi 13 décembre 2011 : LCR du Jardin des Lys**

**Représentants du bureau du C.O.Ulis : Josiane MONTERET, assistée de Véronique VELUT**

Nombre d'adhérents : 125

Nombre d'électeurs : 4

Personnes présentes : 3

Nombre de votants présents ou représentés : 4

Nombre de candidats : 3

C'est une grande première au club omnisports des Ulis lors d'une assemblée générale de section : *nous avons un taux de participation de 100% !*

La présidente Marie-Geneviève STROZYK présente son rapport moral et insiste particulièrement sur le fait que toute équipe engagée sur une compétition doit présenter un juge. Pour le moment, la GA n'a qu'un seul juge ce qui occasionne des amendes sauf si les dirigeants trouvent des juges de remplacement ou s'ils peuvent « emprunter » un juge à un autre club. Les juges ne sont pas rémunérés pour les 6 heures de jugement par compétition. C'est du bénévolat !

La trésorière, Caroline ERNST, présente ensuite le rapport financier. Les comptes sont tenus avec rigueur et aucune dépense superflue n'est autorisée dans cette section « enfants ».

Les rapports moral et financier sont approuvés à l'unanimité.  
Les 3 candidats sont élus à l'unanimité.

L'assemblée générale est prolongée par la remise d'un petit cadeau à Eddy MELINARD, qui fut salarié de la section pendant 26 ans et qui continue en tant que bénévole malgré un emploi du temps professionnel très chargé.

**Assemblée générale de la section Taekwondo : mercredi 14 décembre 2011, au gymnase des Amonts - Représentants du bureau du C.O.Ulis : Josiane MONTERET et Alain FAUVEL.**

Nombre d'adhérents : 146

Nombre d'électeurs : 22

Personnes présentes : 10

Nombre de votants présents ou représentés : 14

Nombre de candidats : 6

Le président sortant, Abdelkrim BARRADI, ouvre l'assemblée. Il présente le rapport d'activité. La saison écoulée est très satisfaisante avec un effectif en hausse constante sur trois ans : 93, 113 et enfin 146 adhérents avec la création de deux groupes « Baby Taekwondo » en plus des cinq groupes de niveaux.

A noter le passage de deux diplômes fédéraux et un stagiaire en formation d'arbitre.

Le bilan sportif est aussi encourageant avec de bons résultats en championnat de France et à l'Open de Suède (juniors).

C'est au tour de Fatima KHAOUTEM de présenter le rapport financier. La section est gérée avec rigueur et espère une augmentation de la subvention municipale compte tenu du plus grand nombre d'adhérents....

Les deux rapports ont été approuvés à l'unanimité.

L'élection des membres du bureau se déroule rapidement et les six candidats sont élus à l'unanimité.

Les discussions se poursuivent autour d'un pot de l'amitié.

# Résultats

## Rencontre athlétique samedi 17 décembre 2011 à 14h au gymnase des Amonts

Le premier rassemblement Kids Essonne Athletic a permis à plus de cinquante jeunes des écoles d'athlétisme (- 9 ans) et poussins (- 11 ans) de sept villes (Athis-Mons, Ballainvilliers, Gif-sur-Yvette, Grigny, Longjumeau, Massy et les Ulis) de participer et se rencontrer sur différentes épreuves athlétiques au gymnase des Amonts. Un grand merci au Service des sports de la municipalité pour nous avoir permis d'utiliser ce gymnase en ce premier jour de vacances scolaires.

Si les épreuves ont été ardemment disputées et les performances mesurées, s'agissant d'un rassemblement, il n'y pas eu de classement final. Les enfants ont couru, sauté des haies, sauté en longueur, lancé des fusées...

Le point d'orgue de cette demi-journée aura été la dernière épreuve sportive : un super relais de 2 minutes auquel les parents présents ont pu participer. Un goûter a permis aux athlètes de récupérer et aux parents, entraîneurs et dirigeants d'échanger sur ce rassemblement réussi. Une initiative qui sera renouvelée !

Bravo à nos jeunes athlètes.



A  
T  
H  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
E

## Le stage de préparation de décembre à Super Besse porte ses fruits :

### 5 nageurs (se) des Ulis réussissent leur 1ère sortie en grand bain ce week-end à Chartres

5 nageurs (se) de l'équipe 1 entraînée par Baptiste VILLAIN, Justine DENDRAËL, Adam ALLOUCHE, Alexis BANNAY, Bruno BORGET et Alexy GROS ont, au 1er trimestre, réalisé des performances leur donnant le droit de concourir dans les meetings qualificatifs nationaux de janvier à mars. Ces meetings sont un passage obligatoire pour les qualifications pour les grands rendez-vous de seconde partie d'année sportive : les championnats interrégionaux, les Nationale 2, les Nationale 1, les championnats de France jeunes (de 13 à 18 ans), et les championnats de France de catégories d'âge.

#### 1er meeting à Chartres ces vendredi 13 et samedi 14 janvier

Objectif atteint puisque vendredi les 5 nageurs se qualifiaient pour les finales A ou B

- Adam termine 3<sup>e</sup> de la finale A en 50m brasse en nageant 30''05''  
8<sup>e</sup> finale A en 50m NL en nageant 24''89'' sur la même ligne de départ qu'Amaury LEVEAUX (titulaire en équipe de France qui sera aux Jeux Olympiques cet été !!)

Il se qualifie pour les Nationale 2 qui auront lieu à Béthune en mars et les championnats de France Jeune d'avril à Saint Raphaël.

- Alexy se classe 8<sup>e</sup> de la finale A du 50m Dos en nageant 29''94'', il se qualifie pour les championnats interrégionaux.

- Alexis se distingue au 50m Papillon en nageant 28''16'' 3<sup>e</sup> de la finale B et qualifié pour les championnats interrégionaux.

- Au 50 m dos Justine réalise un temps de 33''7'' et se classe 5<sup>e</sup> de la finale B, se qualifie également pour les championnats interrégionaux.

- Bruno, lui, finit 5<sup>e</sup> de la finale B au 50m Dos, et devra attendre le prochain meeting pour se qualifier.

Sur les épreuves de 100 mètres 3 des 5 nageurs ont participé aux finales.

Des brillants résultats mais il y en aura d'autres....à suivre...



N  
A  
T  
A  
T  
I  
O  
N

## SOIREE SALSA

La Section Temps'Danses organise une soirée sala le vendredi 3 février 2012 à 21h  
Courtabœuf salle n°2

## STAGE ZUMBA

Le mercredi 22 février 2012,  
de 18h30 à 21h00 au gymnase de Courdimanche,  
la section Gymnastique volontaire organise un stage de Zumba

sous la direction de deux instructeurs agréés



Ouvert à tous les adhérents du C.O.Ulis

Participation : 10€

La Zumba est une danse originaire de Colombie, qui mélange la sensualité de plusieurs danses telles que salsa, merengue, flamenco, cumbia, reggaeton, kuduro, calypso, soca, samba, cha-cha-cha, hip hop, danses africaines, indiennes... et des mouvements dynamiques de fitness. Très en vogue aux Etats Unis et au Canada, la vague latino a conquis plus de 75 pays et a débarqué en France.

La Zumba est avant tout un exercice de cardio, c'est-à-dire qu'elle permet de travailler le rythme cardiaque. La séance alterne entre les moments cardiovasculaires et les parties plus « physiques » où tous les muscles du corps sont sollicités.



Danser est une façon de se dépenser sans y penser ! En s'amusant, tout le monde se relâche **physiquement et mentalement**. Bref, le meilleur moyen de décompresser après une harassante journée de travail !

Il n'est pas nécessaire d'être un « pro » des danses latines pour participer à un cours de Zumba ; ils s'adressent aussi aux moins sportifs ou aux mauvais danseurs ! Le but étant de se dépenser dans la bonne humeur.

**Venez nous rejoindre mercredi 22 février avec :** Une bonne paire de tennis pour ne pas glisser et des vêtements légers et pratiques et beaucoup de bonne humeur. La section GV prendra soin de votre hydratation....



CAISSE D'ÉPARGNE  
ILE-DE-FRANCE

