

Juin, Juillet et Août 2011

Le Bulletin d'information de l'US GAZELEC PARIS Idf

## LA GAZETTE, QUATRE DE PLUS...

Un des objectifs de la saison 2010/2011 était de relancer la Gazette à raison d'une parution par trimestre. C'est donc chose faite puisque quatre nouveaux numéros sont sortis durant la saison. Bien sur le format a changé depuis sa première parution le 23 avril 2001. C'est sans aucun doute une adaptation aux nouveaux médias et notamment à Internet. Les articles sont plus courts et l'information ciblée. Dans aucun cas la GAZETTE ne doit tenter de se substituer aux nombreux sites et blogs de nos sections déjà riches en articles sur les activités du club. Enfin pour la première fois, c'est l'ensemble des adhérents qui reçoivent la GAZETTE par courriel chose qui était moins facile à mettre en place à l'époque des parutions papiers. Les prochaines parutions verront arriver un nouveau type d'articles techniques consacrés à l'entraînement et à la recherche de performance sportive. Ces articles s'adressent principalement aux adhérents compétiteurs, entraîneurs et coaches. Ils ont pour but de donner les éléments de base de la démarche d'entraînement. Les termes qui seront utilisés ne sont pas là au hasard, c'est le vocabulaire des professionnels du sport. Ainsi, ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances pourront trouver un complément d'information soit sur Internet ou dans les ouvrages de références.

## LA PLANIFICATION.

Nous allons partir d'un vieil adage pour tenter d'expliquer en quelques lignes en quoi consiste la planification de l'entraînement.

« Il n'y a nul meilleur marin que celui qui sait où il va. ».

Si nous appliquons ce dicton à notre entraînement cela veut dire que nous devons identifier dans un premier temps « là » où nous voulons aller. C'est-à-dire que nous allons définir en début de saison un objectif de saison. Cet objectif doit être réalisable. Si je veux participer aux JO de Londres, c'est un peu trop tard cette année. L'objectif doit aussi être motivant. Par exemple, si je rêve de courir les 100 Km de Millau et si je me fixe un objectif lors de cette compétition, je vais donc me donner les moyens pour me préparer pour cette course. Revenons à notre planification, une fois avoir identifié son objectif de saison, il nous reste donc à se fixer une feuille de route. Il faut à ce moment là prendre le calendrier des rencontres, fixer la date de la compétition-objectif (le jour J) et faire un rétro-planning où nous allons placer dans le temps imparti plusieurs périodes.

Nous allons commencer par une période de reprise. En effet, après une pause, on reprend l'entraînement en douceur. Ensuite nous identifions une période de renforcement, nous allons rechercher à développer nos capacités physiques. Cette période est suivie d'une période de développement. Nous allons là rechercher à optimiser notre technique. Nous entrons ensuite dans la période de compétition qui commence par la pré compétition permettant de mettre à l'épreuve notre stratégie de jeux, courses ou de tir... Enfin nous terminons notre planification par une période de compétition où nous devons avoir à ce moment là optimisé nos capacités physiques, techniques et mentales. La planification permet donc d'avoir identifié les différentes périodes de l'entraînement, d'avoir identifié à l'avance les compétitions de l'année. Cela évite d'oublier de faire une inscription à une courses par exemple et cela à aussi pour vertu d'harmoniser notre planning sportif avec nos obligations familiales et professionnelles. Mais surtout une planification efficace permet à l'athlète d'être au top sur l'ensemble des critères de la performance le jour J. Non pas 15 jours avant ou 15 jours après mais bien le jour où il doit atteindre son objectif de saison. Nous verrons la prochaine fois comment la « Programmation » va permettre d'identifier le contenu de nos entraînements en fonction de cette planification.



## CREATION DE SECTION.

Le 20 juillet 2011, Luc DULIZE, Thierry BENYAMOUD et Christine PETRON se sont réunis au complexe Nelson MANDELA pour étudier la possibilité d'intégrer une nouvelle section à GAZELEC. Cette future section proposerait une activité de sport de combat avec notamment du Grappeling\* et aussi une activité musculation. La section utilise déjà la « petite salle » et la salle de musculation au premier étage du complexe Nelson Mandela à Saint-Denis. Cette démarche permettrait notamment d'exploiter ces installations dans un cadre bien identifié. La prochaine étape devrait être la réunion des adhérents de cette section et des représentants de GAZELEC au moment d'une assemblée constitutive. Il est à noter que dans le cadre de ce projet, le Comité Directeur de GAZELEC a mis en place un groupe de travail qui a rédigé un règlement type de section. Ce document pourrait aussi être utilisé lors de la création de futures sections mais aussi pour les sections qui souhaiteraient revoir leur ancien règlement.

\*Grappeling : De l'anglais « lutte », désigne l'ensemble des techniques

de contrôle, projection, immobilisation et soumission d'un adversaire dans un combat debout ou au sol, à mains nues.



## RESTAURATION DU LOGO.

Le logo de GAZELEC a été créé en 2000 par un graphiste au moment de la création du club. L'idée était de donner une image neuve à ce nouveau club. En 2009 lorsque GAZELEC est devenu le Club de la CMCAS PARIS, il a fallu reprendre le logo pour remplacer « Ile de France » par « PARIS Ile de France ». Le souhait de tous était bien sûr de garder l'identité visuelle du club, mais impossible de mettre la main sur la « Disquette » où était stocké le fichier d'origine. Le logo était disponible uniquement sur des supports papier ou dans des fichiers Word. Il a été nécessaire à ce moment là de « bricoler » un nouveau logo à partir d'un scan plus ou moins net de l'ancien. Maintenant que le club commence à trouver sa vitesse de croisière, il a été possible de se pencher sur ce problème et de restaurer le logo. Les blancs ont été nettoyés, et les couleurs d'origine restituées. Une version Photoshop, une version en JPG et autre version JPG de faible densité seront mises à disposition des sections par téléchargement sur le site du club.

## LES BREVES.

La section subaquatique renouvelle les baptêmes de plongée proposés aux ressortissants des huit CMCAS d'Ile de France. 7 dates sont proposées : les 14, 21, 28 septembre et 5, 12, 19, 26 octobre 2011.

La CMCAS d'Amiens (Picardie), subventionne ses ressortissants adhérents de GAZELEC. En effet, 1288,00 € ont été versés au bénéfice des sections Golf et Vol Moteur qui accueillent de nombreux collègues picards.

La section Tir à l'arc a obtenu une subvention de 750,00 € du CNDS dans le cadre d'actions de promotion du sport chez les jeunes et chez les dames.

Un grand merci à Hubert LE MAILLOUX de la section Foot LANDY 93. Hubert quitte la région Parisienne après avoir œuvré durant 33 ans en tant que bénévole à l'USEG puis à GAZELEC.