



Club Sportif Garnison Rennes



EDITO

Membres, futurs membres, personnels civil et militaire de la Garnison de Rennes

Dans quelques semaines, la saison 2019-2020 ponctuera les efforts de nos adhérents et bénévoles. Leurs engagements vont venir enrichir la liste déjà longue de nos champions nationaux et internationaux, pointant ainsi l'excellence de nos formateurs, de nos compétiteurs, de nos artistes, de nos bénévoles,...

Le frein CODIV 19, violent et indésirable perturbateur de notre vie, même s'il a provoqué l'arrêt momentané de nos activités, ne doit pas nous laisser indifférents et abattus. Nous avons l'opportunité de faire la preuve de notre résilience.

Aussi, ce deuxième numéro est l'occasion de poursuivre la découverte de nos sections mais aussi de mettre en valeur, autour de deux portraits et un clin d'œil, ces talents, notamment sportifs qui continuent à s'entraîner et à s'adapter comme ils le peuvent, les entraîneurs et les équipes qui les entourent et les soutiennent.

Nos sections artistiques et culturelles vont continuer, elles aussi, à créer et à se produire avec talent.

Bravo à tous ! J'avais souhaité que cette année soit placée sous le triptyque -cohésion, rayonnement et soutien-. La démonstration est là !

Dès aujourd'hui, nous préparons la prochaine saison qui débutera sous les augures de son nouveau projet associatif. Elle sera aussi marquée par une assemblée générale en octobre qui verra l'élection d'un nouveau COMITÉ DIRECTEUR pour conduire notre action dans la période 2020-2024. Je place mes espoirs en vous pour regrouper de nouveaux bénévoles, volontaires et enthousiastes, prêts à s'engager dans le CODIR de notre club.

Si nos rendez-vous sportifs et culturels sont tous annulés pour cette saison 2019-2020, nous pouvons espérer nous retrouver début septembre lors de nos portes ouvertes pour engager notre saison 2020-2021, sous le signe de la vigilance.

Des recommandations seront disponibles d'ici là sur notre site internet csg-rennes.fr et sur les sites des sections pour les pré-inscriptions et modalités d'inscriptions.

Dynamisme, entraide et soutien n'ont jamais été autant d'actualité et doivent continuer à structurer notre quotidien associatif.

LCL Hervé PEYRE
Président du CSGR

CHIFFRE CLÉ

C'est le nombre d'adhérents enregistrés au CSGR

1901

depuis la rentrée de septembre 2019.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **CDD** : recherchons une personne pour le dernier trimestre 2020 pour renforcer l'équipe pendant les inscriptions (enregistrements des chèques, des dépôts de chèques, des adhésions FCD sur Sygélis)
- **nouvelles sections en cours d'installation** : musique et sophrologie
- **votre adhésion au CSGR (militaire ou civil)** vous ouvre les portes de toutes les activités sous réserve du paiement de la cotisation technique des sections choisies.
- **travaux** : confirmation / piscine fermée de juin 2021 à août 2022
- **nouveau site web csg-rennes.fr** : sortie imminente
- **formation** des animateurs web/section : rentrée septembre

LA VIE DES SECTIONS

*Vous pratiquez un sport ou pas, vous avez envie, besoin d'entretenir votre forme physique en général, quelques groupes musculaires plus particulièrement... la muscul' vous accueille.
Vous voulez aller plus loin, faire de la compèt' : découvrez la Force athlétique.*

Zoom sur... une section sportive

Elle est localisée au quartier Foch, découvrez-la...
MUSCULATION - FORCE ATHLÉTIQUE.

On l'a compris, la **MUSCULATION** s'adresse à tous, de tous âges. Elle se suffit à elle-même mais peut également être support à un autre sport.

C'est un sport à part entière.

Il y a quelques années, la recherche de l'esthétique (culturisme/body building) avait malencontreusement assimilé la muscul' à cet art particulier. Tout est rentré dans l'ordre.

En France, la musculation est une activité pratiquée en salle mais dans certains pays (les USA par exemple), la pratique s'installe en extérieur.

La **section du CSGR est née en 1994** sur l'ancien site de Sainte-Anne. Initialement à vocation militaire, elle s'est ouverte à tous les adhérents, civils et militaires.

Aujourd'hui, 200 adhérents bénéficient des conseils et de l'**encadrement de 12 bénévoles dont 5 d'entre eux sont diplômés** pour établir des programmes personnalisés. Un **trio encadrant diplômé** est à la responsabilité de cette section : Maurice Trèche, Isabelle et Marc-Olivier Huchet.

La **FORCE ATHLÉTIQUE** c'est une spécialité qui peut amener à la compétition. C'est une **discipline composée de 3 mouvements** :

- le **squat** : mouvement de flexion de jambe au cours duquel les fesses doivent descendre en dessous des genoux

- le **soulevé de terre**, ou dead-lift : mouvement de soulevé d'une barre posée au sol, sans l'appuyer sur les cuisses, ni la faire redescendre durant son trajet. L'athlète doit se stabiliser, épaules en arrière, genoux verrouillés.

- le **développé-couché**, ou bench-press : mouvement de descente de la barre en la contrôlant jusqu'à la poitrine puis remontée de la barre jusqu'à la position de départ, bras tendus. L'athlète est allongé sur un banc horizontal, les fessiers en contact avec le banc.

En plus du quotidien, des **stages de perfectionnement** sont organisés pour tous les niveaux (adhérents, encadrants,...).

Parmi les **200 adhérents**, on compte 30 femmes et beaucoup de jeunes (étudiants, jeunes de +16 ans et enfants accompagnant l'un de leurs parents). L'effectif total est composé de 46 % de **militaires qui bénéficient d'un créneau quotidien spécifique de 8h00 à 10h00 tous les jours.**

Le **matériel** proposé aux adhérents est très professionnel (DKN et Pallini) et bénéficie d'un contrat d'entretien bi-annuel (septembre et mai). Ce matériel (vélos, vélos elliptiques, tapis, ergofit, rameurs, fonte, appareils assistés,...) appartient au CSGR.



Précisions... Il existe deux disciplines différentes :

- **Powerlifting** («équipé» : l'athlète peut utiliser des équipements d'assistance [maillot de force, combinaison de Squat,...] et
- **Force Athlétique** (Raw Powerlifting, « non équipé »)

Pratiqué dès le collège, les Cadets sont d'emblée formés aux bonnes pratiques afin d'éviter les blessures.

Cette saison, **8 compétiteurs** (3 femmes et 5 hommes) défendent nos couleurs. Le doyen, **Maurice Trèche**, devait participer aux **championnats du Monde de développé-couché master** en mai à Prague, et la plus jeune, **Mathilde Huchet**, 12 ans, aux **championnats de France Jeunes** le 10 avril à Port-la-Nouvelle. Et Marc-Olivier Huchet... portrait p3

Responsables section (encadrants diplômés) : @ Maurice Trèche, @ Isabelle et Marc-Olivier Huchet

LA VIE DES SECTIONS (SUITE)

Les artistes du CSGR sont aussi des chercheurs... La transmission des pratiques et des méthodes leur tient à coeur.

Zoom sur... 1 section artistique

Vous cherchez à réaliser ou compléter votre généalogie ? Découvrez **LA GÉNÉALOGIE** : rejoignez l'Atelier de Généalogie du CSGR...

La **GÉNÉALOGIE**... Nombreux sont ceux qui souhaitent mieux connaître l'histoire de leur famille. Nombreux sont ceux qui ont débuté leurs recherches mais se sont arrêtés faute de temps et d'aide.

SUITE GÉNÉALOGIE

Ce travail demande en effet méthode, rigueur, quelques connaissances et surtout de la patience.

On ne peut pas faire revivre ses ancêtres d'un coup de baguette magique ni d'un simple clic de souris. C'est au fil de recherches qui s'apparentent à une enquête quasi policière qu'on progresse.

Alors pour ne pas tomber dans les embûches que beaucoup ont connu, l'atelier de Généalogie du CSGR vous propose un cycle d'initiation.

>>> Le but de l'atelier :

- permettre d'appréhender les **bases** de la Généalogie et de découvrir des **sources variées**, au delà des simples registres d'état civil ou paroissiaux.
- aider dans vos **démarches et recherches**, indiquer une **méthode**, des pistes de recherche, partager une **passion**, profiter d'une **expérience** de plus de vingt ans, tenter de **résoudre énigmes ou impasses**.

- mieux connaître les **applications numériques** en salle connectée.

- bénéficier des **expériences et trouvailles** des autres membres de l'atelier et trouver une **aide attentive** à vos recherches individuelles.

- découvrir la paléographie pour transcrire des actes anciens.

Parmi les domaines traités beaucoup concernent l'histoire et les modes de vie de nos ancêtres.

Animées par un bénévole, les séances sont dispensées chaque semaine le mardi de 18h00 à 19h45 : cours avec projection, site internet dédié accessible aux seuls membres avec reprise de la totalité des cours.

Existant depuis 15 ans, cet atelier comprend cette année 52 membres



Responsable de la section : @ Philippe Legrand

PORTRAIT : DEUX DE NOS CHAMPIONS

Leur passion : sport de force pour l'un, sport de combat pour l'autre.

Ils sont compétiteurs et savent nous tenir en haleine lors des grands rendez-vous.

MARCO, ATHLÈTE DE FORCE, VICE-CHAMPION DE FRANCE 2020



Marc-Olivier Huchet a 46 ans.. Il pratique la Force Athlétique depuis 28 ans. Il a commencé à 18 ans à l'ICR fitness club de Rennes. Et voilà 13 ans qu'il est adhérent à la section musculation du CSGR. Il s'entraîne entre 5 et 8 heures par semaine.

Membre de la Fédération Française de Force (FFFORCE), fédération délégataire pour la force athlétique en France, il

s'investit dans la fédération en tant qu'athlète, arbitre régional, membre du comité directeur et président de la commission juridique.



>>> En compétition, il pratique la force athlétique équipée et non équipée ainsi que le développé-couché équipé et non équipé dans la catégorie master 1, -66kg. Cette année il participe à 10 compétitions régionales, nationales et internationales. C'est une année exigeante.

Le 8 mars, il a participé aux championnats d'Europe de force athlétique à Albi et fin avril, aurait dû s'envoler pour les championnats du monde Powerlifting (équipé) à Suncity en Afrique du Sud.

>>> Au sein du CSGR, il est très actif et s'investit en tant que co-responsable de la section musculation et membre du Comité directeur du CSGR.



Titulaire d'un brevet fédérale niveau 3, il coache également les compétiteurs.

>>> Sa plus belle compétition, son plus beau résultat sportif ? Les championnats de France de Powerlifting à Pontoise le 15 février dernier où il réalise le plus gros total de sa carrière et prend la 2ème place sur la podium.

SUITE PAGE SUIVANTE...

CLIN D'ŒIL ...SUR L'ATHLÉTISME

Récompense

Bravo à Fabrice Bariot, lauréat du **challenge**

Rennais des 10 km 2019 pour ses bonnes

performances aux 4 courses sélectives

[la Rennaise (4ème), le Blosne (3ème),

Tout Rennes Court (28ème) et Maurepas (4ème)

La remise de prix se déroulait dans le cadre des récompenses des **Trophées du Sport Rennais**.



SUITE PORTRAIT : DEUX DE NOS CHAMPIONS

LINO, ÉPÉISTE, MÉDAILLÉ DE BRONZE AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE 2020

Lino Heurlin-Vazquez a 16 ans. Il révèle ses immenses qualités de tireurs en cette saison 2019-2020, devient leader français dans sa catégorie M17 (cadets) et 11ème mondial au terme des 4 épreuves sélectives.

>>> Ces qualités lui valent de **prestigieuses sélections** pour :

- les **championnats d'Europe** à Porec (Croatie) M17 hommes en individuel et par équipe les 22 et 25 février 2020 et
- les **championnats du Monde** à Salt Lake City (USA) du 4 au 11 avril 2020 (reportés depuis...).

Son **entraîneur local, Sylvain Guyomard -Maître d'armes du CSGR-** et **Frédéric CHOTIN -Maître d'armes et entraîneur national M17 au pôle France de Reims-**, confirment ces grandes qualités physiques, stratégiques, combatives et mentales.

>>> Déjà en février 2018, il commence à tracer sa trajectoire de champion, tranquillement travaillée depuis son arrivée au CSGR, en devenant double **champion de Bretagne, dans sa catégorie M15 et dans la catégorie M17 (surclassé).**

Puis en 2019, avec son titre de **champion de Bretagne M20 (surclassé)** acquis en mars 2019 et son titre de **champion de France M17-1ère année**, acquis à Dax, **Lino va entrer dans la cour des très grands..**



Lino commence l'escrime en septembre 2008. Il a 5 ans. Déjà à l'époque son tempérament de gagnateur s'affiche.

Il aspire et réussit souvent à arriver le 1^{er} au jeu «*Maître a dit*» qui nécessite rapidité et concentration pour récapituler toutes les règles apprises. Ainsi, l'escrime devient passion au fur et à mesure des années et des podiums.

>>> Cette année, il **prépare son Bac.**

Les contraintes sont rudes, les conditions difficiles. Son **statut d'athlète de haut-niveau ESPOIR** implique de nombreuses heures d'entraînement et de nombreux déplacements dans toute la France et à l'étranger. Au niveau scolaire, ce statut lui permet de s'absenter du jeudi/vendredi au dimanche/lundi suivant selon les déplacements. Ces absences l'obligent à suivre des cours particuliers de rattrapage scolaire...

Toutes ces contraintes, pour ce jeune athlète, ne seraient pas possibles sans le soutien et les encouragements familiaux et sportifs de son Club, le CSGR, et de toute la Section escrime.



Toutes les activités du CSGR pour la rentrée

- SPORTS : activités de la forme, aquagym, aquabike, athlétisme, badminton, escrimes, golf, musculation-force athlétique, natation (cours et libre), pêche en mer, plongée sous-marine, qi gong / tajibang, self-défense / boxe loisir pieds-poings, tai chi chuan, tennis, tir sportif, triathlon
- LOISIRS : art et symbolique militaire, danse historique, danses latines, danses polynésiennes, généalogie, modélisme et jeux divers, musique, reliure, scrapbooking.

Vous souhaitez découvrir une activité, n'hésitez pas à contacter la section concernée pour détails, renseignements, modalités, inscriptions,....

AGENDA

> NOS RENDEZ-VOUS ASSOCIATIFS

- annulé / 7 juin 2020 : foulées jacquolandines
- annulé / 13 juin : journée des familles / Lyautey
- annulé pour le public / 20 juin : journée des blessés de l'armée de terre place du Parlement

> PROCHAIN COMITÉ DIRECTEUR

- mardi 19 mai 2020 à 19h00 au CSGR

Directeur de la publication :
LCL Hervé Peyre, président

Contact rédaction :
tasselleprovost@gmail.com

Contact activités :
secretariatcsgr@orange.fr

<http://www.csg-rennes.fr>

Téléchargez
a plaquette
annuelle
détaillée
2020-2021
>>>

