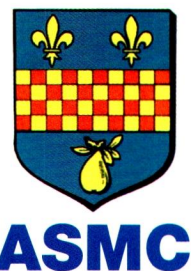


Brèves de sports



Le journal de l'Association Sportive Municipale de Chambourcy

édito

A nos 1504 adhérents, aux ex, aux futurs et à vous tous qui nous lisez
Bonne et heureuse année 2012, que vos envies et projets, même et surtout sportifs, se réalisent. Que notre club omnisports continue d'être un espace associatif ouvert, disponible pour vous tous, que vous y cherchiez loisir ou compétition, effort individuel ou esprit d'équipe.
Un espace où se tissent ces liens sociaux si précieux, un espace qui ne soit pas en crise ou dans la morosité, un espace de partage où tous peuvent trouver leur place.
Meilleurs vœux à nos éducateurs qui animent nos 17 activités sportives ainsi qu'aux bénévoles indispensables à notre fonctionnement, qu'ils portent les valeurs simples, justes et intègres qui doivent garder toute leur place dans le sport amateur, tel que nous le proposons.
Le comité de rédaction

Le club

Assemblée Générale

Le 9 Décembre 2011, 52 membres (présents ou représentés) de l'ASMC ont participé à l'Assemblée Générale Ordinaire. Rappelons que c'est un lieu privilégié d'expression ouvert à tous les adhérents.

Pour mémoire, le nombre d'adhérents est resté stable ces 4 dernières années s'établissant en moyenne à 1477 avec une progression de plus de 30% en 10 ans. Notons également un accroissement significatif de nos salariés.

Les résultats sportifs des différentes activités montrent un dynamisme de nos adhérents dans les compétitions auxquelles ils participent, bien accompagnés en cela par les éducateurs, les bénévoles et les responsables des sections.

On remarque aussi l'excellente tenue des activités loisirs liée à la diversité de notre offre sportive. D'une façon générale, la dimension et le rôle qu'occupe le sport aujourd'hui, ne sont plus les mêmes que dans les années 60. Il nous faut prendre en compte l'évolution des activités et des formes de pratique, assumer la convergence d'objectifs territoriaux. Il s'agit là pour le Club, au-delà de ses ambitions propres, de participer aux missions, plus globales, de service public.

Enfin, 2 nouveaux membres ont été élus à l'unanimité : Michèle MARTIN et Jean-Claude PERSIN en remplacement de Sandrine PROUIN et de Didier DURVILLE. Qu'ils soient remerciés chaleureusement pour leur implication dans les projets de l'association.

Gérard Crozet, président ASMC

Zoom

Gym adulte - Mieux dans son Corps, mieux dans sa Tête !!

Se mettre au sport de nos jours, pas facile ? Mais pas mission impossible. Entre le boulot, les enfants et la maison, ce n'est pas toujours évident de caser une séance de Gym. Et pourtant, l'envie de se remettre au sport pour garder la forme et se faire plaisir a été la plus forte. Mais où aller pour pratiquer une activité sportive dans une ambiance conviviale et dynamique ?

« Je me suis inscrite à l'ASMC depuis 2 mois et j'en suis ravie !!

Les cours sont assurés par des

éducateurs diplômés dont l'alternance garantit une animation variée, dans une ambiance sympathique. Avec eux, ça bouge sur les tapis ! J'ai accès à 10 h de cours hebdomadaire, dont 4h le soir. C'est quand vous voulez, quand vous pouvez! Il y en a pour tous les goûts.

Soit la Gym tonique : échauffement, musculation en utilisant différents accessoires (haltères, élastiband, bâton, step...), abdos-fessiers, travail cardio vasculaire, étirements.

Même si parfois les exercices nous paraissent un peu durs, on s'accroche et on poursuit le cours... mais toujours

avec le sourire.

Soit la Gym senior : destinée aux personnes du «bel âge», elle permet de garder tonicité musculaire, de travailler équilibre, souplesse, coordination et mémoire.

La musique accompagne toutes les séances, donnant entrain et rythme.

A tout moment de l'année, des personnes de tout âge et de tout niveau viennent se joindre à nous. Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à venir voir de quoi il s'agit... « Essayer c'est l'adopter »!! Cela a été mon cas... »

Une adhérente