

## C'EST LA...

## Gym à Marvejols

Les inscriptions à la *Gymnastique sportive marvejolaise* auront lieu le mercredi 4 septembre de 14h à 17h au gymnase municipal de Marvejols et le samedi 7 septembre de 14h à 17h30 au gymnase du Ranquet dans le cadre de la journée des associations. Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre.

## Handball Mende

Les tournois de reprise de l'École du *Mende Gévaudan club*, gratuits, pour les enfants (filles et garçons) nés entre 2002 et 2008 débuteront le samedi 7 septembre à 9h30 au gymnase de la Vernède (en short, basket et tee-shirt). L'après-midi est réservé au Forum des Associations à la Halle St-Jean.

Chaque samedi de septembre, afin que les nouveaux venus se familiarisent avec l'activité handball, nous nous retrouverons de 9h30 à 12h au gymnase de la Vernède. Chacun aura ainsi le temps de faire son choix.

Les dossiers d'inscriptions seront à finaliser fin septembre après cette période d'essai.

Les entraînements habituels reprendront en octobre le samedi matin à la Vernède :

- de 9h30 à 10h45 pour les enfants nés en 2002-2003 et 2004-2005 (et/ou à Notre Dame selon les effectifs),

- de 10h45 à 12h pour les enfants nés en 2006-2007/2008.

Le mardi 10 septembre de 17h à 18h débuteront les entraînements des moins de 12 ans compétition (2002-2003 - masculin) au gymnase de la Vernède.

Avis aux bonnes volontés : tous les parents qui souhaitent s'investir dans le fonctionnement de l'École de Handball sont les bienvenus.

## Tennis à Mende

Le *Tennis club de Mende Cœur de Lozère* prépare assidûment sa rentrée sur plusieurs fronts

Les inscriptions à l'école de tennis enfants et adultes sont ouvertes. Les journées "Test" encadrées par Thierry Martinez qui permettront d'harmoniser les cours auront lieu les mercredis 4 et 11 septembre à 14h. Les cours débuteront ensuite le 18 septembre.

Le dimanche 8 septembre à partir de 14 h se déroulera "la journée porte ouverte du club"

Également le *Tennis club* sera présent au forum des associations de la ville de Mende le 7 septembre.

De plus, ce mois de septembre sera marqué par l'organisation du tournoi open de la ville de Mende qui débutera le 6 septembre et se terminera le 22 septembre... Et le programme de cette dernière journée sera intense et spectaculaire avec la participation annoncée de joueurs et joueuses classés au niveau international.

## Badminton à Marvejols

Le *Badminton club de la Bête du Gévaudan* reprend. Les séances sont ouvertes à tous : jeunes et adultes, en loisir ou compétition. Des séances d'entraînement encadrées sont proposées aux plus jeunes (5-9 ans), aux jeunes, et aux adultes. Le matériel sera prêté. La reprise et les inscriptions auront lieu pour tous dès le mercredi 4 septembre, au gymnase du Ranquet, à 18h pour les enfants, et 19h30 pour les adultes.

Si vous souhaitez plus d'informations ou pour découvrir l'activité : le club sera présent au Forum des associations le samedi 7 septembre au gymnase du Ranquet. Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter Laurence (06 29 05 08 14) ou Cécilia (0681357139).

## VTT

## Le Team Lozère sur les pistes de Méribel

Le week-end du 15 août, l'équipe du *Team VTT Lozère* était en déplacement à Méribel (Savoie) pour la finale de la coupe de France VTT. Pour les crosseurs, ils étaient 5 pilotes à participer à l'épreuve. Après avoir reconquis plusieurs fois le parcours se révélant très technique, c'est Pierre Pradeilles qui ouvre le week-end avec sa course en open le dimanche matin en s'offrant une belle 21<sup>e</sup> place. C'est ensuite au tour des cadets de s'élancer en début d'après-midi. Pour cette course, deux jeunes lozériens étaient au départ au milieu de 190 coureurs. Anthony Mendès prend une jolie 51<sup>e</sup> place alors que Gauthier Monteil s'empare de la 92<sup>e</sup> place. Puis ce fut au tour des 2 juniors du team de s'élancer sur le circuit pour 4 boucles. À noter que tous deux pratiquent aussi le VTT au Centre omnisports Lozère. Thomas Constant fait une très belle course mais de nouveau la chance ne lui sourit pas, victime d'un problème technique dans le dernier tour. Florian Cayrel prend la 158<sup>e</sup> place.

L'équipe descente du team était également présente lors de cette finale mais en comité réduit (blessure notamment de Guilhem Nicole aux championnats de France d'Auron).

Olivier Nicole, Anthony Chirossel et Samuel Amoureux ont donc représenté les couleurs de la Lozère tout le



week-end, sur une piste de Méribel technique, poussiéreuse et exigeante, qui accueillera l'année prochaine la finale de la coupe du Monde de la spécialité.

Après un beau week-end d'entraînements, les 260 meilleurs pilotes français s'élancent pour la finale. Olivier Nicole se place à une superbe 28<sup>e</sup> place scratch, confirmant ainsi sa présence dans les 30 meilleurs pilotes français. Le jeune junior du Centre omnisports

Lozère Anthony Chirossel, diminué par une blessure à l'épaule contractée la veille aux essais, n'a pas pu défendre ses chances dans sa catégorie, et terminera seulement à la 39<sup>e</sup> place junior. Enfin, Samuel Amoureux rate le podium Master d'une seconde et se classe 4<sup>e</sup> chez les 30-40 ans et 74<sup>e</sup> au scratch. Le Team VTT Lozère tient à remercier Jean-Claude Fernandez et les personnes ayant participé à la logistique pendant la saison.

## Art martial

## Reprise à l'Eveil karaté do mendois

Le Karaté Dô, qui signifie voie de la main vide, est un art martial japonais qui permet de développer des techniques de combat à mains nues. Méthode d'autodéfense (goshin-jitsu), le karaté-dô permet également au pratiquant de développer ses compétences physiques (force, souplesse, rapidité) mais aussi des capacités internes (énergie, santé, ainsi qu'intellectuelles et morales (concentration, confiance en soi, persévérance...). Hérité d'une longue tradition, le karaté est une école de volonté et de discipline pour laquelle la technique n'est rien sans l'esprit.

L'association *Eveil karaté do mendois* propose une approche aussi complète que possible et respectueuse de cet art traditionnel. Le club, composé de plus de 70 membres, propose des cours encadrés par 3 enseignants diplômés, ceintures noires du premier au quatrième dan. De nombreux stages sous la direction d'experts (Hervé Delage, Jean-François Tisseyre...) sont également proposés à tous les membres. Les cours dispensés au gymnase de la Vernède,



trois fois par semaine pour les adultes et deux fois par semaine pour les enfants à partir de 7 ans, se déroulent dans une ambiance chaleureuse et conviviale. La reprise des cours est fixée au 9 septembre pour les adultes et au 10 septembre pour les enfants. Les premiers cours sont gratuits, n'hésitez pas à venir découvrir cette discipline. Horaires d'entraînements : adultes : les

lundis, et jeudis de 19h30 à 21h et les mercredis de 18h à 19h30 ; enfants : les mardis et jeudis de 18h15 à 19h15. Renseignements : forum des associations, Halle Saint-Jean le samedi 7 septembre, halle de la Vernède, salle de karaté 1<sup>er</sup> étage, aux heures d'entraînement. Tél. 04 66 49 12 38 ou 06 87 52 64 33. Site internet : [eveilkaratedomendois.fr](http://eveilkaratedomendois.fr)

## Course à pied

## La Rieucrossette pour tester sa forme

La Rieucrossette, magnifique course nature de 20 km sur les hauteurs du Chastel-Nouvel à réaliser en solo ou en relais, permet chaque année de tester sa forme à l'issue de l'été. Avec ses 700 m de dénivelé positif, il s'agit d'une épreuve sélective où savoir gérer et répartir ses efforts est primordial. Dimanche 1<sup>er</sup> septembre, l'équipe d'organisation présente autour de Charles Privat, accueillera tous les amateurs de course à pied, trailers hommes et femmes, mais aussi les enfants (courses gratuites par catégorie à partir de 10h). Au programme :

9h : départ de la randonnée pédestre (la tournée des Chazelles) organisée par le Bouffadou avec M. Roche comme accompagnateur (durée environ 3h) devant la mairie du Chastel (inscription de 10 € comprenant 1 cadeau souvenir et un pique-nique).

9h30 : départ de la Rieucrossette avec 20 km et 700 m de dénivelé positif à effectuer seul ou en relais (12 km + 8 km).

12h30 : remise des prix du classement scratch et par catégorie. Animation, buvette, saucisses, frites organisées par le foyer rural.



SPORTS - LOISIRS. Pour toutes ces activités vous devez être couverts par votre assurance personnelle. 15h départ Randonnées VTT, 2 niveaux de balades : débutants et amateurs. 16h30 : tir à l'arc (démonstration et initiation) animé par Jean-Jacques

Arnoux, jeux de ballons, petit tournoi, organisés par le club de foot du Chastel. 18h : clôture. Cette journée sera organisée avec le concours du Conseil général, de la Mairie du Chastel, de la Communauté de Communes du Randon et des associations du Chastel.

## ... RENTRÉE

## Tennis de table à Mende

Dans la continuité des années précédentes, la salle du Chapitre et l'équipe dirigeante de l'*Eveil mendois* vous offrent la possibilité de venir découvrir et pratiquer le tennis de table en toute convivialité tout au long de l'année.

Au cours de cette nouvelle saison 2013-2014, les adeptes de la petite balle pourront découvrir ou faire perdurer leur activité sportive favorite. Le club ouvre aussi ses portes aux plus petits avec le "baby ping" (de 4 à 7 ans). Cette initiation découverte est basée sur des jeux ludiques et amusants.

Pour les jeunes, un encadrement spécifique est mis en place le mercredi et démarre à partir du mercredi 4 septembre à 14 h (salle spécifique du Chapitre). Deux créneaux horaires seront proposés en fonction des effectifs et du niveau de chacun.

Quant aux adultes, ils auront tout lieu de pratiquer le "ping-pong" en loisir les mardis et vendredis à 20h40 à partir du 3 septembre. Pour les joueurs, intéressés par la compétition, il existe un championnat par équipes ainsi que des épreuves individuelles de tout niveau placées sous l'effigie de la Fédération française de tennis de table. À tous les pongistes désirant s'initier au tennis de table ou se lancer dans la compétition, l'*Eveil mendois* vous attend.

Infos complémentaires au 06 77 15 42 38 ou sur le site : <https://sites.google.com/site/emtt48>

## Yoga à Mende

Reprise des cours à Mende le lundi 9 septembre. Une séance d'initiation aura lieu de 12h15 à 13h15 au 27 avenue Foch. Pour tout renseignement et inscription : Anne Gidon, tél. 04 66 49 07 39.

## FORMATIONS

## CQP AGEÉ et CAEF ALS

Le Comité départemental EPMM Sports pour tous en partenariat avec le comité régional organise une formation certifiée de qualification professionnelle (CQP) AGEÉ (Activités gymniques d'entretien et d'expression) et CAEF ALS (Certificat d'aptitude à l'exercice de la fonction de l'animateur de loisir sportif) en Lozère.

Cette formation est ouverte à toutes personnes :

-> âgées de 18 ans au moment de l'entrée en formation,  
-> titulaires de l'attestation de formation aux premiers secours en cours de validité,  
-> présenter une attestation de pratique d'activités sportives de loisirs ou de performance dans une même famille, d'une durée minimale de 140 h dans les trois ans qui précèdent l'inscription en formation.

La sélection des candidats se fera le 5 octobre à 9 h à La Canourgue. Les candidatures devront être adressées avant le 30 septembre au comité départemental EPMM chez Norbert Delmée - 15 lotissement la Roncerai - 48000 Mende tél. 06 79 36 31 54.

Planning :  
22, 23 et 24 novembre = positionnement à la Canourgue  
13, 14 et 15 décembre = Uc1 à Sévérac-le-Château  
7, 8 et 9 février 2014 = Uc2 à La Canourgue  
4, 5 et 6 avril 2014 = Uc3 à La Canourgue  
7 avril 2014 = certif Uc1 à La Canourgue  
16, 17, 18, 19 et 20 juin 2014 = certif à Argèles-sur-Mer  
Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez appeler le 06 79 36 31 54.