

Jeux Olympiques de la Jeunesse Des brétiliens au top

Route du
Rhum
Retour sur
l'événement

Comité
à la loupe
Karaté

Dossier
Sport et nutrition

crédit photo : CNOSF / KMSP



crédit photo : CNOSF / KMSP

• **édito** • page 3

- Jean SMITH - Président du CDOS 35

• **comité à la loupe** • pages 4-5

- comité départemental de Karaté

• **acteurs du sport** • pages 6-7

- Julien HARDÉ

• **événement** • pages 8-9

- 10^{ème} Route du Rhum - Destination Guadeloupe

• **dossier** • pages 11-14

- sport et nutrition

• **que sont-ils devenus ?** • page 15

- Audrey FONTAINE

• **olympisme** • pages 16-17

- les brétiliens aux Jeux Olympiques de la Jeunesse

• **le coin du dirigeant** • pages 18-19

- les nouvelles obligations sociales

• **la vie des comités** • pages 20-21

- handball • randonnée pédestre • volley-ball •

• **brèves** • page 22

CDOS Magazine • N° 29 • décembre 2014

Directeur de publication • Jean SMITH

Rédaction • Loïc GEORGE • Jean Pierre NOUVIALE • Jean SMITH •
Françoise TREDAN

Relecture • Sabine MARTIN-LEVREL • Delphine MORIN • Jean-Pierre
NOUVIALE • Laurence PROU • Jean SMITH • Françoise TREDAN

Photos • CDOS 35

Impression • Imprimerie des Longchamps - RENNES

Maquette et mise en page • Loïc GEORGE



Jean SMITH
Président du CDOS 35

Dans ce climat très brumeux et assombri par la crise économique actuelle, il est quand même réjouissant de pouvoir vous présenter le 29^e magazine du CDOS qui se veut l'image d'un sport départemental, toujours dynamique et se tournant résolument vers l'avenir.

Il ne faut pas pour autant se bercer d'illusion et rêver à un développement du sport comme dans les années 80. Ce n'est malheureusement pas demain que l'État déclarera le sport comme priorité nationale, source de lien social, éducatif ou de santé publique. Pas plus que le mouvement sportif lancera une profonde réforme de ses structures en s'adaptant à la réforme territoriale.

Et pourtant au delà de ces problèmes fondamentaux qu'il faudra un jour résoudre, le sport 35 continue à vivre grâce à ces milliers de bénévoles passionnés tout à la fois accompagnateurs, arbitres

ou dirigeants. Il suffit de se promener le samedi ou le dimanche dans chaque village ou petite ville pour percevoir que le sport reste une animation et une formation irremplaçable.

Les élus locaux dans la plupart des cas l'ont compris et nous nous réjouissons de constater que les élus communautaires ont placé le sport au centre de leur priorité. Et il est très probable que dans un avenir proche, c'est sur ces territoires de communauté de communes que le sport assurera un développement quantitatif et qualitatif.

Le CDOS, pour sa part, en a fait un objectif majeur de sa stratégie pour permettre à chaque comité de progresser et nous en reparlerons lors de l'Assemblée Générale du 25 février prochain.

C'est en s'adaptant et en anticipant que le sport 35 continuera à offrir à chaque tranche d'âge une activité physique et sportive adaptée. C'est aussi avec une volonté de réforme tant structurelle

qu'opérationnelle que les clubs et les comités se préparent un avenir plus rose que la conjoncture.

Ce magazine reflète les diverses activités du sport en Ille-et-Vilaine, dépeint des personnalités, met en valeur des structures pas toujours dans la lumière.

Le CDOS joue pleinement son rôle d'animateur et de coordinateur et sera toujours au service des comités et des élus de chaque territoire.

Que cette fin d'année soit la plus heureuse pour tous et avec toute l'amitié des élus du CDOS, bonne et heureuse année 2015.

Jean SMITH
Président du CDOS 35

Comité Départemental de Karaté et disciplines associées

Le pionnier du Karaté Français est Mr Henry PLEE qui a introduit la discipline en France au début des années 50 (il est décédé le 19 août dernier).

La Fédération a été créée en 1976 et comptait alors 58 000 licenciés. Elle a connu une réelle évolution puisque pour la saison 2013-2014, on recensait 234 219 licenciés dont 30% étaient des féminines. Ces adhérents étaient répartis dans les 38 Ligues et les 86 comités départementaux adhérents de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (Viet Vo Dao, Krav Maga, Full Contact, Wushu ...).

• Le Comité Départemental

Le Comité Départemental de Karaté fut créé en 1978 et comptait 7 clubs à son origine. Il en compte 62 aujourd'hui répartis sur l'ensemble du territoire bretonnien.

Depuis sa création, le comité connaît une croissance en terme de licenciés puisque l'on comptait environ 450 licenciés en 1978, pour 2 902 la saison dernière.

Les adhérents sont répartis comme suit :

- 991 licenciés jeunes masculins de moins de 18 ans
- 388 licenciées jeunes féminines de moins de 18 ans
- 1 088 licenciés séniors masculins
- 435 licenciées séniors féminines.

Le Karaté se pratique à partir de 4ans 1/2-5 ans en Baby-Karaté.

Les clubs les plus importants en terme de licenciés KARATE sont :

- Budo 35 à Liffré (185),
- Karaté Club Fougères (177),
- Shindozen 35 de Saint Jacques de la Lande (143),
- CPB Rennes (121),
- Karaté Club de RENNES (116)
- Karaté Club de Combours (114).

Deux clubs se distinguent également en terme de licenciés pratiquant les Disciplines Associées :

- Académie Krav Maga de FOUGÈRES (140)
- Académie Krav Maga de VERN-SUR-SEICHE (62)

En terme de niveau, il faut savoir que seulement 15% des licenciés pratiquent la compétition. Pour celle-ci, les licenciés ont le choix entre 2 disciplines distinctes : le combat karaté pur, et le kata (un kata représente un combat contre plusieurs adversaires imaginaires). De ce fait, il est difficile d'établir une hiérarchie.

Nous pouvons simplement dire que les clubs du département sont régulièrement présents sur les podiums à tous les niveaux, jusqu'au niveau national, et ce, depuis les années 80.

Il n'y a pas de salariés au Comité Départemental de Karaté, en dehors de 3 techniciens qui interviennent ponctuellement et sont rémunérés dans le cadre des chèques-emplois associatifs.

Le Comité Départemental est le plus important de la Ligue de Bretagne avec ses 62 clubs sur les 174 clubs bretons (36%) et ses 2 902 licenciés sur les 7 910 licenciés bretons (37%).

La Ligue de Bretagne se place en 10^{ème} position au niveau national, sachant qu'à ce niveau, la moyenne de licenciés par club est de 50 licenciés.

• La formation

Le Comité Départemental a mis en place des entraînements départementaux pour les compétiteurs, afin de les réunir pour travailler ensemble, et leur donner les moyens d'évoluer vers le haut niveau : la détection se fait lors des compétitions.

Chaque mois, il organise également des stages de masse favorisant les échanges entre clubs pratiquant des styles différents et complémentaires.

Il organise aussi des stages inter-disciplines regroupant l'ensemble des disciplines pratiquées au sein de la Fédération, stages permettant à tous les acteurs du département de se rencontrer pour partager leurs expériences.

Il existait une Section Sportive au sein du lycée Sainte Geneviève de RENNES, mais cette dernière a été mise en veille dans l'espoir d'un redémarrage.

Plusieurs clubs ou professeurs interviennent dans le milieu scolaire, mais faute d'informations suffisantes, il est difficile de quantifier ces actions.



les membres du CD 35 Karaté

5 professionnels sont actuellement recensés sur le département, intervenant chacun dans au moins 3 clubs.

En plus des compétitions, le département organise un stage à thème par mois, ouvert à tout pratiquant à partir de la catégorie «benjamin», et un entraînement «combat» pour les compétiteurs, toujours à partir de la catégorie «benjamin», ainsi que 3 stages encadrés par un expert-cadre fédéral, ancien membre de l'équipe de France et champion du monde.

Le Comité Départemental organise aussi les passages des Grades 1^{er} et 2^{ème} Dan avec 3 stages de préparation pour les futurs candidats et leurs professeurs. Les arbitres sont également formés par le Comité.

Il forme aussi des cadres (école des cadres). Ainsi, chaque année, de nouveaux animateurs et assistants sont formés au diplôme de l'Attestation Fédérale d'Assistant et au diplôme d'Animateur Fédéral.

Les projets du Comité Départemental sont avant tout d'œuvrer au rassemblement de l'ensemble des disciplines affiliées à la Fédération, en incitant les clubs aux pratiques parallèles, à rejoindre le Comité qui pourra leur donner les moyens de se développer dans les meilleures conditions.

• Les Disciplines Associées

Les disciplines associées dans le département sont, en dehors du Karaté (35 clubs) :

- Arts Martiaux Vietnamiens traditionnels et Vovinam Vo Dao (16 clubs)
- Nihon Tai Jitsu et Tai Jitsu (6 clubs)
- Krav Maga (3 clubs)
- Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique (1 club),
- Wushu / Arts Martiaux Chinois (3 clubs).

• Sa place aux Jeux Olympiques

Bien évidemment, le Karaté mériterait sa place aux Jeux Olympiques, car il est représenté par 50 millions de pratiquants à travers le monde, en 2^{ème} position des Arts Martiaux (derrière le Taekwondo).

2^{ème} art martial en
terme de
pratiquants
dans le monde

Lors des championnats du monde, à Paris Bercy, en novembre 2012, 120 nations y participaient, représentant 1 200 compétiteurs. Et ce sont plus de 70 000 spectateurs qui se sont déplacés sur les 5 jours de compétition.

La France a terminé 1^{ère} nation avec 13 médailles dont 7 en or devant le Japon (11) et l'Italie (6). Lors de la dernière édition, qui s'est déroulée en novembre 2014, la France reste sur le podium à la 3^{ème} place avec 8 médailles dont 2 Or derrière l'Egypte 2^{ème} et l'éternel Japon, 1^{er}.

Les Jeux Olympiques de 2020 ayant lieu à TOKYO le Japon espère bien profiter de cette opportunité pour faire enfin entrer le Karaté aux Jeux Olympiques.



Le Karaté est présent dans toutes les grandes manifestations mondiales, à l'exception des Jeux Olympiques, alors que certains sports beaucoup moins pratiqués dans le monde sont eux présents à ces mêmes Jeux.

Le Karaté se place en 14^{ème} position des Sports Français et à la 2^{ème} place (derrière la Pétanque) au niveau des Sports non olympiques, en terme de licenciés.

Sur les 31 Fédérations Françaises représentées aux Jeux Olympiques, seules 12 Fédérations ont plus de licenciés que la Fédération Française de Karaté.

Le Karaté souffre de ce manque de reconnaissance, et les jeunes qui rêvent d'olympisme se tournent parfois vers d'autres disciplines.

*écrit par Jean Pierre NOUVIALE
en collaboration avec
Gérard GAUTIER,
président du
Comité Départemental.*

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

**COMITE DEPARTEMENTAL DE
KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES**

19 RUE DES EGLANTINES
35400 SAINT MALO

Tél : 09 53 78 18 54 - 06 81 98 22 86

mail : ffkamacd35@free.fr

site : <http://ffkarate.fr/departement35>



Julien HARDÉ

Si vous êtes supporter de l'Avenir de Rennes Basket, ou de Cesson Rennes Métropole Handball, vous avez certainement entendu la voix de Julien HARDÉ, lors de la présentation des équipes, à la mi-temps ... Sur un coup de hasard, il est devenu speaker et s'est découvert une nouvelle passion. Rencontre avec «P'tit Ju» ...



• Peux-tu te présenter ?

Julien HARDÉ, j'ai 33 ans. Je suis natif de Rennes et résidant à la Chapelle-des-Fougeretz. Je suis titulaire d'un diplôme d'ingénieur agronome et également d'un master. Je travaille actuellement en tant qu'expert en assurances.

Le sport a toujours eu une place importante dans ma vie. J'ai été joueur de foot, de tennis puis de basket. C'est dans cette discipline que j'ai persisté en tant que joueur, entraîneur, coach et enfin arbitre. J'ai arbitré jusqu'en Nationale 2. L'arbitrage m'a beaucoup apporté sur le plan personnel mais aussi professionnel. Je retrouve des similitudes dans mon travail, notamment au niveau de la rigueur, de la prise de décision ...

• Peux-tu nous présenter ton activité ? on dit speaker, animateur ... ?

Le terme employé dépend en fait de la discipline. Au basket, par exemple, je suis speaker alors qu'en natation je suis

animateur bassin.

En fait, je peux faire la présentation des équipes, des partenaires. Mais aussi le score, le nom des marqueurs. En basket, c'est très cadré. Je n'interviens pas pendant le jeu. Mais je peux aussi animer pour faire monter l'ambiance de la salle, que les supporters encouragent leur équipe.

Je pars du principe que les gens viennent voir une rencontre sportive mais qu'ils doivent aussi assister à un show. Et je dois y apporter ma touche.

• Comment et quand as-tu commencé l'animation ?

Ce devait être la saison 2006-2007. J'étais alors à l'Avenir de Rennes en tant que coach et arbitre. Un soir de match, comme tout bon supporter je me rends à la salle pour encourager les filles de l'Avenir, alors en Nationale 2. Le speaker habituel était absent. Une amie du club vient me voir et me dit : «tiens, p'tit ju, tu vas bien faire ça, t'as de la goule !!». J'étais pas trop chaud au départ. J'ai hésité, et puis j'ai fait la présentation des équipes, et je me suis pris au jeu. Je n'ai pas lâché le micro de la soirée. Voilà c'était parti !!

Du coup, lorsque les filles de l'Avenir sont montées en NF1, j'ai été recruté comme speaker. J'ai donc du faire un choix avec l'arbitrage. Ce n'était plus gérable.

• Tu as des événements récurrents maintenant ? des matchs ? des équipes que tu suis ?

Oui, tout à fait. Je fais donc les matchs à domicile des filles de l'Avenir dans la salle Colette Besson, mais également les gars en Nationale 3. Depuis cette saison, je suis présent avec Jacky SOURGET, speaker connu et reconnu à Rennes, aux matchs de Cesson Rennes Métropole

Handball. Chacun a son rôle. Moi pour présenter les partenaires et tout le protocole.

J'interviens aussi à Laval aux matchs de basket. J'ai commencé pour dépanner et faire plaisir à un copain et j'y suis toujours.

De plus, j'anime, tous les ans, avec mon frère, le Pro Star, tournoi de début de saison de basket organisé à Laval, qui regroupe des équipes de Pro A et de l'étranger. Pour un vrai fan de basket, c'est vraiment top !

J'adore aussi le Tournoi International de Pacé. Je l'ai vécu en tant que joueur, coach, arbitre et maintenant speaker. Y a que la buvette que je n'ai pas faite, je crois !

• Du basket essentiellement ?

C'est normal, c'est ma discipline de cœur. Mais j'ai animé du kite-surf, un France-Argentine en ligue mondiale de Volley ...

Et puis, beaucoup de petits événements, par relation, par amitié, comme le foot à Liffré. J'interviens lors de la soirée d'avant saison. Je présente les partenaires, les



nouveaux joueurs lors de la remise officielle des maillots.

Ce qui me plaît le plus je crois, c'est de passer d'un match de foot de DRH à un championnat de France ou un match d'équipe de France.

• Et quels sont les grands événements que tu as animés ?

Je suis présent depuis 4 ans maintenant à chaque édition de Rennes sur Roulettes. C'est complètement différent de ce que je fais d'habitude.

Et puis, j'ai surtout animé les Championnats de France de Natation à Rennes en 2013. Je partais dans l'inconnu. J'avais un peu peur de me retrouver parmi ces grands nageurs. De plus, c'était la 1^{ère} année qu'ils innovaient avec un animateur bassin.

Encore une fois, comme cela a bien fonctionné, on m'a demandé de venir sur l'Open de France de Natation à Vichy début juillet.

Un grand moment avec toutes les stars de la natation mondiale. Les Manaudou, Stravius ... mais aussi les stars étrangères comme Magnussen.

On a fait un «harlem shake»* avec les 2500 spectateurs et les nageurs. Tous ont dansé et bougé. Ça a trop bien marché ! Un truc de fou !!

La chorégraphie sur «Happy» de C2C a été reprise ensuite sur d'autres compétitions et est devenue l'hymne de la Fédération ...

• L'objectif à terme est d'en faire ton activité principale ?

Oh non, surtout pas ! Je veux garder mon métier. D'une part parce que j'adore mon boulot et puis le monde de l'animation est trop aléatoire. On dépend des fédérations, des clubs, des associations. Tout peut s'arrêter du jour au lendemain. On n'a aucune lisibilité d'une année sur l'autre.

D'autres speakers comme Edouard m'ont déconseillé d'abandonner mon emploi. De plus, l'animation est pour moi un «défouloir», comme le sport l'était quand je pratiquais. Cela me permet de m'évader du cadre professionnel. J'en ai besoin, vu que dans mon métier, je ne vois pas que des choses très roses.

• Mais tu as créé ta société «sports événements» quand même ?

Quand les contrats ont commencé à s'enchaîner, j'ai voulu mettre tout en règle, non seulement pour moi, mais aussi pour l'association sportive ou l'entreprise qui me sollicitait. Et puis avoir un N° de SIRET permet de travailler avec des fédérations par exemple.

Mais je ne fais pas de publicité, pas de démarche commerciale. Je n'ai pas de site internet. Le bouche à oreille fonctionne très bien.

Je fais vraiment cela pour le plaisir en toute humilité. Je ne veux faire d'ombre à personne.

• Est-ce que tu prépares tes interventions ?

Oui, bien sûr. Je dois être au «carré». Je

ne peux pas me permettre d'oublier un partenaire, de me tromper sur un nom, sur un palmarès ... Du coup, oui je prépare des fiches avant les rencontres, les événements.

Je cherche sans cesse à apporter quelque chose de différent, amener des choses nouvelles. Et je m'inspire des autres speakers, animateurs. Je bosse encore plus quand c'est un sport que je connais moins, ou quand c'est la première fois que j'anime.

Pour le «harlem Shake», j'avais ma petite idée mais je ne savais pas du tout si ça allait passer.

Par contre, il m'arrive aussi de refuser une animation, par exemple dans une discipline où je ne me sens pas à l'aise.

• Tes prochaines échéances ?

En plus, des matchs «classiques» à l'Avenir et Cesson que je vais animer toute la saison, je suis sollicité pour deux matchs de l'équipe de France de Water-Polo. Ce sera une grande première ... Et normalement, je serai aussi à Limoges en 2015, pour les Championnats de France de Natation.

• Tu dois faire des rencontres sympas ? As-tu des anecdotes ?

Bien sûr, je côtoie des grands joueurs, des grands sportifs. Cette année, Charles KAHUDI, basketteur français, je l'ai vu lors des Championnats du Monde avec l'équipe de France en Espagne, et quelques temps après je l'interviewais au ProStar à Laval.

Il y a les nageurs français aussi comme Alain BERNARD, que j'ai croisé à Rennes lors des Championnats. Il était commentateur pour Eurosport. On se revoie à Vichy et là il vient vers moi et me dit : «Salut Julien, ça va ?». C'est juste génial des moments comme ça.

J'aime aussi la simplicité des handballeurs.

Moi qui suis le supporter N°1 des équipes de France, c'est le top !

Propos recueillis par
Loïc GEORGE

* A la base, un Harlem shake est une vidéo présentant un groupe de personnes, souvent vêtues de costumes, dansant de manière loufoque



Route du Rhum

Destination Guadeloupe

Ils étaient 91 duos bateaux-skippers à quitter les pontons du port de Saint Malo, ce 1^{er} week-end de novembre pour rejoindre la ligne de départ au large de Cancale.

91, record absolu de participants à cette Route du Rhum - Destination Guadeloupe, nouvelle appellation depuis que la Région Guadeloupe est le partenaire principal de cette épreuve organisée par la société Pen Duick.

Et ce n'est pas le seul chiffre marquant de cette édition.

La Route du Rhum, c'est :

- **3542 milles nautiques** soit 6560 kms à parcourir entre Saint Malo et Pointe-à-Pitre.
- **804m²** de toile au total pour le maxi Spindrift 2.
- **75 ans** l'âge de Sir Robin Knox-Johnston le doyen de la course.
- **40 mètres**, la taille de Spindrift 2, le trimaran, de Yann GUICHARD le plus grand bateau engagé. Lui et Banque Populaire ne pourront être accueillis dans les bassins.
- **19 ans**, l'âge du plus jeune de toute l'histoire : le malouin, Paul Hignard.
- **14** soit le nombre de brétiliens à mettre le cap sur l'île française des caraïbes : Bob ESCOFFIER, Valentin LE MARCHAND, Emmanuel HAMEZ, Loïc FEQUET, Louis BURTON, Gilles LAMIRÉ, Benjamin HARDOUIN, Pierre BRASSEUR, Maxime SOREL, Thibaut VAUCHEL-CAMUS, Nils BOYER, Jean-Paul FROC, Pierrick TOLLEMER et Paul HIGNARD.

Initiée en 1978, la Route du Rhum est devenue au travers de ses 9 éditions la plus célèbre des transatlantiques. Événement sportif et maritime, au départ de Saint Malo, la Route du Rhum - Destination Guadeloupe compte parmi les manifestations les plus populaires en Ile-et-Vilaine, en Bretagne, mais aussi en France. Et sa 10^e édition partie le 2 novembre au large de la Pointe du Grovin, n'a pas dérogé à la règle ...

• **12**, la taille en mètres des deux plus petit bateaux, des sister-ships (jumeaux) du vainqueur de 1978.

• **10**, c'est le nombre de nationalités différentes qui composent la flotte ; Français(es), Espagnols, Américain, Belge, Suisse, Anglais(es), Italiens, Portugais, Finlandais, Sud-Africain.

• **7 jours 17 heures et 19 minutes**, soit le record établi en 2006 par Lionel LEMONCHOIS sur Gitana 11.

• **7**, le nombre de participations pour Loïck PEYRON.

• **5** c'est le nombre de classes (catégories) de bateaux au départ : Ultimes, Multi50, Class40, Imoca et Class Rhum.

• **4** femmes engagées : Miranda MERON, Anne CASENEUVE, Juliette PETRES, Philippa HUTON-SQUARE.

• **2 millions**, le nombre de visiteurs passés sur les quais de Saint MALO entre le 24 octobre, jour d'ouverture du village, et le 2 novembre, jour du départ.

d'aviron et paddle se sont également disputées dans les bassins malouins.

Du sport, de la voile, mais pas que ... Sous les chapiteaux, les partenaires des skippers faisaient découvrir leurs activités grâce à des espaces ludiques, des dégustations, des jeux concours ... Avec un peu de chance, vous pouviez même y croiser l'un des 91 marins en visite ou mieux encore en séance de dédicaces. La chasse aux autographes était lancée !

La Guadeloupe était bien sûr à l'honneur. L'île des Antilles avait même un chapiteau entier pour vanter ses paysages, sa culture, ses spécialités culinaires ... De plus, il n'était pas rare de croiser des danseuses, musiciens, chanteurs aux tenues colorées arpentant les stands, les quais et même les rues étroites de Saint Malo Intra-Muros.

A ce propos, revenons dans la ville corsaire quelques instants.

Tous les 4 ans, la municipalité malouine fait les choses en grand pour accueillir les amoureux de voile et de course au large. Cette 10^e édition en sera encore la preuve. Dès le 24 octobre, jour de l'inauguration du Village et de ses 8000m² de stands, des animations diverses et variées sont venues dynamiser les quais. Les 91 bateaux étaient déjà présents dans les bassins Duguay-Trouin et Vauban au grand bonheur des curieux, petits et grands.

Dès le lendemain, le spectacle était également sur l'eau avec une succession de régates. Optimists, Laser, bateaux traditionnels, Doris, Muscadets se sont succédés avec parfois à leur bord des marins de légende. Des engins à voile mais également à rames puisque des courses



La Bretagne n'était pas en reste avec ses chants de marins et autres groupes folkloriques. Toute la semaine, donc, des animations hautes en couleurs ont égayées les pontons malouins.

A quelques heures du départ, le vendredi 31, les anciens vainqueurs ont été mis à l'honneur.

En présence de Claude RENOULT, Maire de Saint Malo, et devant un public massé en nombre sur l'esplanade Saint Vincent, ils ont inauguré le nouveau quai «Route du Rhum».

Puis façon Hollywood Boulevard, ils ont, à l'exception de Michel DESJOYAUX retenu en mer, laissé à jamais leurs empreintes dans le ciment.

C'est l'occasion de faire un peu l'histoire de cette grande aventure maritime.

- **1978** : sous la houlette de Michel ETEVENON, la Route du Rhum, «transat de la liberté», voit le jour. Liberté parce que monocoques et multicoques, professionnels ou amateurs, sont mêlés sans distinction. 38 concurrents seront au départ mais à peine 1/4 verra l'Outre-Mer. Mike BIRCH, sur son petit trimaran jaune Olympus Photo devance Michel MALINOVSKI de 98 secondes, après 23 jours de course. Lors de cette 1^{ère}, le navigateur Alain COLAS disparaît en mer.

- **1982** : 52 marins au départ. Les grands multicoques font leur apparition. C'est d'ailleurs l'un d'eux, Elf Aquitaine, skipper par Marc PAJOT qui s'impose.

- **1986** : Edition marquée par un 2^{ème} drame en mer avec la disparition de Loïc CARADEC. Philippe POUPON, à bord de Fleury Michon, grand trimaran à foils arrive à Pointe-à-Pitre avec 48 heures d'avance sur le second.

- **1990** : Les bateaux sont limités à 60 pieds. 3 se verront refuser l'entrée à la Route du Rhum. Florence ARTHAUD sur Pierre 1^{er} devient la 1^{ère} femme à remporter la célèbre transatlantique.

- **1994** : Ils ne sont que 24 à prendre le départ. Autant de multicoques que de monocoques. Le rôle des routeurs à terre prend une nouvelle dimension. Victoire de Laurent BOURGNON sur Primagaz.

- **1998** : Grande première puisque Laurent BOURGNON réalise le doublé. En monocoque, une jeune anglaise de 22 ans, Ellen MAC ARTHUR s'impose.

- **2002** : Seulement 3 multis sur 11 terminent l'épreuve. Bénéficiant d'un départ décalé d'une journée, 2 monocoques dont celui d'Ellen MAC ARTHUR finissent devant le trimaran de Michel DESJOYAUX.

- **2006** : Au terme d'un sprint de 7 jours et 17 heures, Lionel LEMONCHOIS établit un nouveau record de la traversée. Coude à coude épique entre Roland JOURDAIN et Jean LE CAM en monocoques. 28 minutes d'écart à l'arrivée.

- **2010** : Plus de 2 millions de visiteurs à Saint Malo pour admirer les 85 bateaux. Les grands multicoques sont de retour. Le podium est composé de 3

d'entre eux : Groupama 3 de Franck CAMMAS, Idec de Francis JOYON et Sodebo de Thomas COVILLE.

• Et 2014 ?

Victoire et record (2 heures de moins) pour Loïc PEYRON, le «joker» de luxe d'Armél LE CLEACH sur Banque Populaire. A noter la performance de François GABART sur son Imoca MACIF qui après le Vendée Globe, remporte et bat le record sa catégorie pour sa 1^{ère} participation.

Le point sur le parcours des brétiliens au 25 novembre.

Mention spéciale pour Thibaut VAUCHEL CAMUS, 2^e en Class 40 et Gilles LAMIRÉ qui termine 3^e en Multi 50.

Louis BURTON se classe 5^e en Imoca.

En Class 40, le reste de la flotte brétilienne : Pierre BRASSEUR (5^e), Valentin LE MARCHAND (11^e), Emmanuel HAMEZ (20^e), Maxime SOREL (23^e), Paul HIGNARD (31^e).

En Class RHUM, Jean Paul FROC se classe 5^e et Pierrick TOLLEMER, 11^e.

Bob ESCOFFIER, Nils BOYER et Loïc FEQUET ont été contraint à l'abandon suite à des avaries.

Benjamin HARDOUIN, que nous vous avons présenté dans le numéro précédent a lui aussi été contraint à l'abandon. Suite à une 1^{ère} avarie, il s'était arrêté à Roscoff (29) pour réparer. C'est pendant sa 2^{ème} halte, à La Corogne (Espagne), pour se mettre à l'abri du mauvais temps qu'il a décidé de stopper sa descente vers les Antilles.

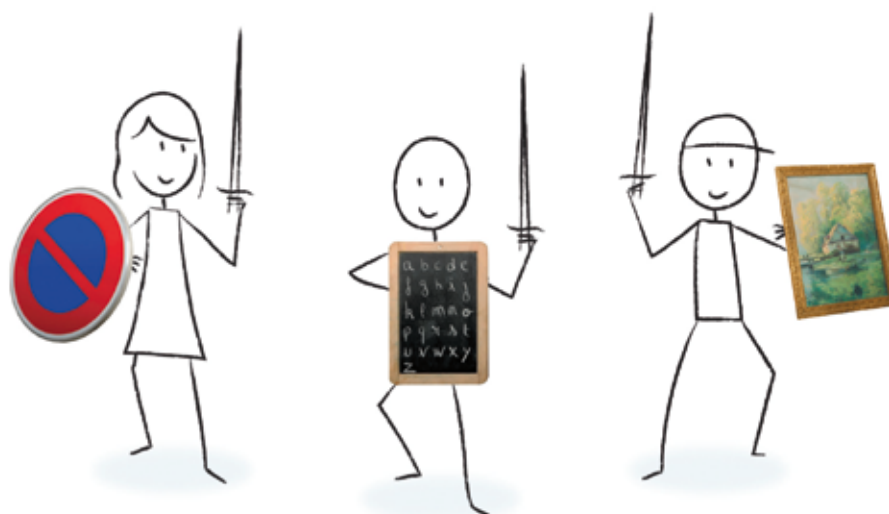
« Je suis profondément déçu, d'abord pour mes partenaires mais aussi pour tous ceux qui m'ont soutenu dans cette aventure. Je ne repars pas parce que j'ai rencontré trop de difficultés. La journée d'hier où j'ai vu Bob Escoffier, mon parrain, prêt de couler a été aussi émotionnellement très éprouvante. »

Tels étaient ses propos le lendemain de son abandon.

Loïc GEORGE



LECTURE, CULTURE, PRÉVENTION DES RISQUES.
ET SI L'ÉDUCATION ÉTAIT LA MEILLEURE ARME
POUR AFFRONTER L'AVENIR ?



www.agissons pour leducation.fr

FAVORISER L'ÉDUCATION POUR TOUS

...❖ Élèves, parents, enseignants, des solutions éducatives pour tous les âges.
Parlons-en.

Délégations départementales MAIF dans votre ville

- Rennes Joffre : 5 rue du Maréchal Joffre - 35000 Rennes
02 99 84 84 84
- Rennes Alma : Tour Alma, 5 bis rue du Bosphore
35208 Rennes cedex 02 - 02 99 22 22 00

www.maif.fr/solutionseducatives



ASSUREUR MILITANT.

Que l'on soit sportif professionnel ou amateur, footballeur ou jogger, on se pose tous à un moment donné les mêmes questions, avant un entraînement, une course, un tournoi ... Qu'est ce que je dois manger, combien de temps avant, qu'est ce que je dois boire et quelle quantité ? ...

Il existe des centaines d'articles évoquant ces questions.

*Nous avons souhaité faire le point avec une professionnelle de la santé :
Evelyne MATHERON, diététicienne au Service de médecine du sport à l'Hôpital Pontchaillou de Rennes.*

Sport et nutrition

Votre alimentation fait partie intégrante de votre préparation physique, de la récupération, que vous soyez professionnel ou amateur.

L'alimentation doit fournir de l'énergie et garantir votre bonne santé : votre poids de forme, votre hydratation. C'est un atout pour la performance pour être au top le jour J.

Ces quelques conseils vont vous aider à gérer vos repas en période d'entraînement, de préparer votre alimentation et votre hydratation, d'éviter les problèmes digestifs pendant une compétition.

Testez les boissons et les aliments qui vous conviennent pendant les entraînements, pas d'innovation le jour de la compétition.

• l'hydratation

Pour être efficaces vos muscles ont besoin d'être bien hydratés, pour cela mesurez la quantité d'eau que vous buvez par jour, c'est la densité de vos urines qui vous indique votre état d'hydratation. La soif est un signal de déshydratation.

Quelle quantité d'eau ?

Au moins 1,5l par jour, plus s'il fait chaud ou si votre activité sportive a lieu dans un endroit chaud.

Pendant 1 match de foot vous perdez environ 1,5 l à 2 litres d'eau. Pendant 1h de footing environ 1l d'eau.

Pour savoir combien vous perdez d'eau pendant votre activité, montez sur la balance en tenue de sport avant de partir

et dans la même tenue en rentrant, vous avez perdu 1 kg ? Non ce n'est pas du gras mais de l'eau. En buvant vous allez vite récupérer cette eau perdue.

Quelle eau ?

Buvez celle qui vous plaît au goût, eau du robinet ou eau de source, peu importe. Pensez également aux potages, aux tisanes.

Une bonne hydratation vous permettra d'éviter les problèmes musculaires et tendineux.

Certaines eaux minérales sont intéressantes pour les périodes de récupération. Ce sont les eaux gazeuses riches en sel et bicarbonates : Vichy, Quezac, Rozana,



• Quels sont vos besoins ?

en calories, en sucre, en graisses, en protéines, en minéraux et vitamines.

Les calories : ni trop ni trop peu, si votre poids est stable, si ce poids correspond à votre image corporelle, s'il vous permet d'être efficace lors de vos entraînements et que vous êtes bien pendant les compétitions, alors ne changez rien.

Prenez un petit déjeuner et les autres repas en fonction de vos entraînements de vos possibilités de travail et de vie familiale.

Les sucres et féculents : ce sont les principaux fournisseurs d'énergie du muscle. La réserve de sucre de l'organisme se constitue au niveau des muscles et du foie sous forme de glycogène.

Cette réserve peut être augmentée en fonction de votre alimentation. Vous utiliserez ce glycogène stocké, par exemple, pendant une sortie longue en vélo, et vous serez mieux pendant la deuxième mi-temps de votre match suivant ce que vous aurez mangé les jours précédents votre compétition.

Comment stocker du glycogène ? En consommant suffisamment de pain, de pâtes, de pommes de terre, de fruits au moins dans les 3 jours avant la compétition.

Les graisses : Vous en avez besoin car c'est le « carburant » des efforts longs. Ce sont les graisses qui vous apportent des

les besoins nutritionnels

vitamines indispensables pour la peau et fabriquer des hormones.

Choisissez des bonnes graisses ; les huiles de colza, d'olive, les fruits oléagineux les noix, les amandes, les sardines à l'huile, les maquereaux, évitez les biscuits apéritifs, une grande consommation de charcuterie, ne sortez pas le beurre sur la table aux repas.

Les protéines : Elles vous servent à réparer les fibres musculaires que vous avez sollicitées pendant votre entraînement. Elles vous servent à fabriquer de nouvelles fibres après une séance de musculation, mais ne croyez pas qu'il suffit de consommer des protéines sans faire d'effort pour devenir un super musclé. Prenez des protéines rapidement après les séances de musculation et préférez des protéines des produits laitiers : fromage blanc, yop.... (voir paragraphe récupération)

Les vitamines et les minéraux : Si votre alimentation est variée, que vous pouvez, en fonction de votre travail, de votre budget, manger de tout cela, suffit pour couvrir les besoins en vitamines.

- Le fer : Il véhicule l'oxygène jusqu'aux muscles. Il est très important notamment quand vous préparez une épreuve en altitude. La meilleure source alimentaire de fer est la viande, le poisson ou les œufs. Dans toutes les viandes, bien cuite ou saignante, la teneur en fer est la même.

Le boudin noir, les huîtres, le jambon cru ... sont également très riches en fer.

- Le calcium : dans tous les laitages, les fromages en particulier, le comté, le parmesan, les fromages à pâte dure ... Ne supprimez pas les produits laitiers surtout si vous êtes en période de croissance.
- Des vitamines : dans les fruits et les légumes, dans le germe de blé ou la levure diététique, dans les amandes, les noix, les sardines à l'huile.

Dans certaines périodes d'entraînement plus intensif, lorsque vous demandez beaucoup à votre organisme, il faut lui apporter des minéraux et des vitamines qui sont indispensables. Donc veillez à bien ajuster vos besoins.

• Dans la pratique

Exemple : Vous avez une compétition le dimanche.

Que devez-vous manger les 3 jours précédents cette épreuve ?

Le vendredi : les objectifs :

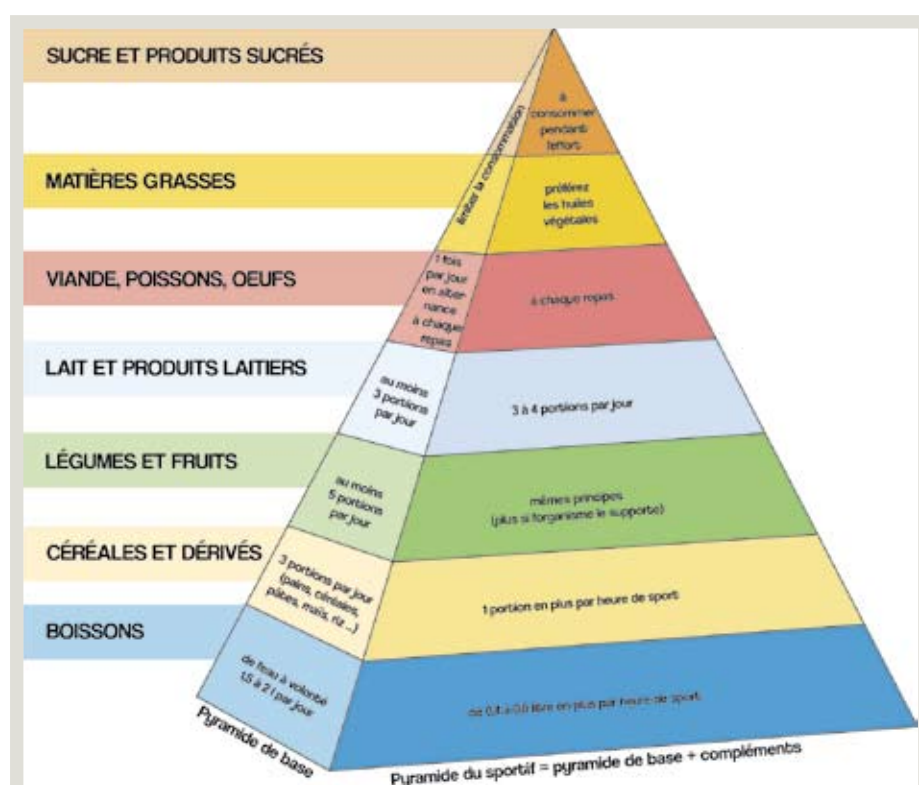
- Bien vous hydrater : buvez régulièrement pour arriver à 1,5l d'eau par jour.

Ne buvez pas trop pendant le repas si votre entraînement est proche de celui-ci car plus votre repas sera dilué, plus votre temps de digestion sera long.

- Stocker du glycogène si votre épreuve dure plus d'1 heure : pour stocker du glycogène augmentez votre consommation de pain, prenez au moins une part de pomme de terre, de pâtes ou de riz et un dessert sucré par jour.

• Pour éviter les problèmes digestifs pendant l'épreuve : évitez à partir du vendredi les aliments riches en fibres : «mettez vos intestins au repos», évitez les céréales complètes, le pain complet, les lentilles, les flageolets, les pruneaux, les abricots secs, une trop grande consommation de salade, de crudités, de fruits crus.

- Pour les catégories de poids «être au poids» : il est trop tard pour perdre 3 kg en transpirant au risque de vous blesser pendant l'épreuve. Il est trop tard de ne rien manger au risque d'arriver très fatigué le jour de la compétition. Abordez la compétition à votre poids de forme.



• Exemples de menus

	Vendredi	Samedi
Petit déjeuner	Petit déjeuner habituel mais ajoutez Du riz au lait, 1 yaourt sucré 2 ou 3 tartines de pain blanc + miel ou confiture Ou jus de fruits	Petit déjeuner habituel mais ajoutez Du riz au lait, 1 yaourt sucré 2 ou 3 tartines de pain blanc + miel ou confiture Ou jus de fruits
Déjeuner	1/2/ pamplemousse ou taboulé (vous pouvez supprimer les crudités) Roti de porc ou poisson au four Pomme de terre Camembert Compote de pommes + biscuit Pain blanc Eau (si votre entraînement est vers 16 heures)	Escalope de dinde Ou poisson au court bouillon Riz Tomme Pain Crêpes + confiture ou tarte aux pommes
Gouter	Pain d'épices ou 1 gourde de compote	Biscuits ou crème Eau+++
Dîner	Potage Jambon Purée ou carottes cuites Crème Pêches au sirop Pain Eau	Potage Pâtes au saumon ou bolognaise + gruyère Riz au lait ou glace + biscuits Pain

Dimanche jour de la compétition

• Si compétition à 10h

Vous devez prendre votre petit déjeuner entre 6 ou 7 heures pour avoir fini de digérer et utiliser l'énergie uniquement pour les muscles et non pour la digestion.

Petit déjeuner : «ce qui passe» en fonction du stress : fromage blanc + céréales ou café, thé, lait en fonction de ce que vous avez l'habitude de prendre.
Pain, confiture ou miel, riz au lait ou biscuits

EVITEZ : les croissants, les brioches, le beurre, le nutella, les jus de fruits.

Dans le car ou sur la route : pain d'épices ou biscuits, 1/2 litre d'eau.
Pendant la compétition eau + sucre suivant les sports : eau + boisson de l'effort que vous aurez testée lors de vos en-

traînements, celle qui vous convient bien. Respecter les dilutions : 20 à 60g de poudre par litre.

Boisson pas trop concentrée en sucre ni en sel, si la préparation contient du sel n'en ajoutez pas, ne prenez pas de pastilles de sel, toujours diluer les sels.

Ou préparation «maison» que vous aurez testé.

Exemple de préparations «maison»

- Pour 1 litre : 200 ou 400 ml de jus de raisin (2 briquettes de 200 ml s'il fait froid, 1 briquette s'il fait chaud) + 1 gr de sel + eau
- Pour 1 litre : 2 ou 3 cuillères à soupe de miel + 1 jus de citron + 500 ml d'eau + 400ml d'eau de vichy
- Pour 1 litre : 4 cuillères à soupe de sirop + 1 g de sel + eau ou 4 cuillères à soupe de sirop + 500 ml d'eau plate + 400 ml d'eau de vichy.

Aliments solides : barre de céréales pauvre en graisses (éviter les pâtes d'amandes si l'effort est violent).
Pâte de fruits, gels de sucre, toujours boire après la prise du gel.
Pour des efforts longs : sandwichs avec du pain de mie + jambon ou fromage, gâteau sport.
Évitez la charcuterie, le beurre.

• Compétition ou match à 15h

Le petit déjeuner est essentiel, il sera copieux. C'est le repas principal de la journée sportive. Le repas du midi sera souvent pris à l'extérieur dans le car ou sur les stades.

Exemples de petit déjeuner : lait + thé, chocolat, café + pain blanc + miel ou confiture. Ajoutez du pain + du fromage ou du jambon ou du riz au lait, ou du fromage blanc à 20% + des céréales ou du fromage blanc 20% + compote ou des fruits au sirop ou du pain d'épices ou du gâteau sport.

EVITEZ : les croissants, le jus d'orange, les pruneaux, le pain complet.

Dans la matinée : pain d'épices, biscuits, gourdes de compote.

Le repas avant le match ou le début de la compétition : il sera digeste c'est-à-dire peu gras, ce sera «ce qui passe» si vous êtes stressé ...

Ne buvez pas trop en mangeant, pour que la digestion soit rapide.

Exemples de repas : sandwich pain + fromage et jambon + 1 compote

Ou une salade de riz ou un taboulé avec du jus de citron + du blanc de dinde ou des dés de fromage + 1 yaourt ou du yop

Ou si le repas est pris à la maison ou une cafétéria : 1 steak haché + pâtes + 1 crème ou 1 glace.

bénéfice et risques (risque au contrôle anti-dopage).

Le nombre de substances proposées a explosé, internet favorisant ce marché.

Attention les prises de ces substances correspondent à une réelle conduite dopante. Un complément alimentaire ne sera jamais une «pilule magique».

• Récupération

L'hydratation et l'alimentation en période de récupération sont importantes si la compétition se déroule sur plusieurs jours.

Lorsque vous sentez que votre organisme peut tolérer l'eau, hydratez-vous, buvez de l'eau plate et/ou de l'eau gazeuse riche en sels et bicarbonates (Vichy, Badoit, Rozana...).

Buvez des jus de fruits, des boissons sucrées pour reconstituer le glycogène que vous avez utilisé pendant l'épreuve.

Puis dans les 2 heures qui suivent l'arrêt de la compétition, buvez du lait, du lait fraise ou chocolaté, du yop, du lait baratté, mangez 1 ou 2 yaourts.

Des boissons de récupération.

Mangez des abricots secs, des biscuits, des fruits frais.

Au repas : une grande assiette de soupe ou du bouillon vermicelles.

Suivant votre appétit, de la viande ou des oeufs, de la salade + fromage, des fruits + du pain, de l'eau, des tisanes.

• Les compléments alimentaires

Il existe de plus en plus de substances qui prétendent prolonger l'endurance, faciliter la récupération, diminuer la masse grasse, augmenter la masse musculaire, optimiser la performance.

Beaucoup d'athlètes en consomment sans justification bien fondée. Leur efficacité est peu ou pas prouvée. Bien évaluer pour chaque produit le rapport

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Produits utilisés dans certaines conditions	Situations spécifiques Efficacité à contrôler	Sans effets démontrés	Interdits ou présentant un risque
✓ Boissons énergétiques, ✓ gels, ✓ repas liquides, ✓ protéines de lactosérum, ✓ barres énergétiques, ✓ complément en calcium, en fer, ✓ probiotiques	✓ B₂alanine, ✓ glutamine, ✓ jus de betterave, ✓ antioxydant E et C, ✓ carnitine, ✓ huile de poisson, ✓ quercétine	✓ les acides aminés ramifiés, ✓ ribose, ginseng, ✓ glucosamine, ✓ pyruvate, ✓ spiruline	les stimulants : ✓ éphédrine, ✓ strychnine, ✓ sibutramine les hormones : ✓ DEHA, ✓ androsténedione, ... liste non exhaustive

• En conclusion, pour être au top

- Hydratation : mesurez la quantité d'eau que vous buvez par jour
- Connaître la boisson et les aliments consommés pendant la compétition, toujours tester ce qui vous convient pendant les entraînements.
- Des calories ni trop ni trop peu : conservez votre poids de forme.
- Suffisamment de féculents pour un bon stock de glycogène, dans les 3 jours avant la compétition
- Des protéines pour réparer ou fabriquer des fibres musculaires
- Pas d'alcool avant une compétition

«Une alimentation équilibrée ne suffit pas pour gagner ou être au mieux de votre forme, mais je peux vous dire qu'une erreur alimentaire peut avoir comme conséquence une contre-performance, et détruire des mois de préparation et d'entraînement.»

Pour de plus amples renseignements :

Mme MATHERON Evelyne
Diététicienne

Service Médecine du Sport - Hôpital Pontchaillou - RENNES

Tél : 02.99.28.43.21 - Poste 85 567

Mail : evelyne.matheron@chu-rennes.fr

Il y a quelques années, ils étaient à l'honneur dans la rubrique «Graines de Champion», mais aujourd'hui que sont-ils devenus ?

Ont-ils progressé sur le plan sportif, ont-ils trouvé leur voie professionnelle ?



Dans ce numéro, nous avons retrouvé la badiste Audrey FONTAINE, interviewée dans le N°22 de décembre 2010. Il y a 4 ans, elle était joueuse en Nationale 1 à Guichen Bourg des Comptes et membre de l'équipe de France. Et déjà, elle visait Rio 2016 ...

• Quel âge as-tu aujourd'hui ? Résides-tu toujours en Ile-et-Vilaine ? Es-tu toujours licenciée dans un club du 35 ?

J'ai 22 ans, je vis actuellement en région parisienne à côté de l'INSEP, mon lieu d'entraînement. Je suis licenciée au club d'Issy-les-Moulineaux (92) depuis 2 ans. Cela fait 4 ans que je suis licenciée dans un club parisien. J'ai quitté l'Ile-et-Vilaine, car le planning de compétitions est très chargé notamment avec les interclubs (10 weekends), donc cela me faisait trop de déplacements pour revenir jouer en Bretagne. C'est pour cela que j'ai choisi un club en région parisienne proche de mon centre d'entraînement et de mon domicile... Le petit point négatif, c'est que je vois moins ma famille !

• Quel a été ton parcours scolaire / professionnel depuis la parution du magazine du CDOS ?

Je suis actuellement en 2^{ème} année d'école d'ergothérapie à Créteil. J'y suis entrée via mon statut de sportive de

haut niveau et je dispose d'un aménagement scolaire. Rentrée depuis 4 ans, je dédouble toutes mes années en validant certaines unités d'enseignement dans le programme annuel. Je termine donc ma deuxième année.

• Quel a été ton parcours sportif pour cette même période ?

Je suis passée senior depuis la parution de l'article, et je suis actuellement titulaire en équipe de France. J'ai été finaliste au championnat de France l'année dernière en double dame et en double mixte. Je suis toujours spécialisée en double mais j'ai changé de partenaire. Ceux-ci se nomment Lorraine BAUMANN en double dame et Gaëtan MITTELHEISSER en double mixte.

• Quels ont été les grands moments de ta carrière sportive depuis 3-4 ans ?

A titre individuel, je dirais ma première victoire au championnat de France senior en double mixte il y a 3 ans et la finale en double mixte lors du championnat de France 2014 que nous perdons de peu au 3^{ème} set. Avec l'équipe de France, je pense à notre victoire en double dame sur un score très serré lors du match décisif en 1/8^e de finale des championnats d'Europe contre l'Ecosse. Et enfin, le fait le plus récent, notre victoire, la plus belle avec Gaëtan, en octobre dernier lors du Dutch Open, où nous battons en double mixte la paire indonésienne classée 16^e

mondiale ! MA plus grosse performance.

• Ton palmarès s'est-il étoffé ?

Oui, des podiums aux championnats de France senior, des victoires en tournoi international challenge (principalement européen). J'ai réussi, il y a 2 ans à entrer dans le top 30 mondial en mixte avec mon ancien partenaire et actuellement je suis Top 53 en mixte et Top 60 en double dame avec mon ancienne partenaire, je n'ai pas encore de classement avec Lorraine.

• Quels sont tes objectifs à court, moyen et long terme sur le plan sportif et le plan professionnel ?

Objectif sportif :

A Court terme : entrer dans le top 40 mondial, avoir des victoires de référence sur des paires Top 25.

A Moyen terme : atteindre le Top 25 mondial pour prétendre à la qualification pour les J.O 2016, et être médaillée lors des championnats d'Europe individuels.

Objectif professionnel :

Obtenir mon diplôme d'ergothérapeute dans 3 ans et ensuite voir si je poursuis le badminton vers Tokyo 2020.

Loïc GEORGE



Les Brétiliens aux Jeux Olympiques de la Jeunesse

• Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Alaïs Kalonji et j'ai 16 ans. Je suis née en France et j'ai passé 5 ans de mon enfance à San Francisco, USA. J'ai une sœur jumelle Anastasia qui est aussi sportive de haut niveau en escrime. Je suis en Terminale S OIB (Option Internationale au Bac) au lycée Saint-Vincent de Rennes.

Moi, c'est Camille Prigent. Je vais avoir bientôt 17 ans. Je suis en terminale S au lycée Sévigné de Cesson. Je suis licenciée au club de Cesson-Rennes Canoë-Kayak. Je suis spécialiste du kayak slalom.

• Depuis quand pratiquez-vous votre discipline ?

A.K - Je pratique le plongeon depuis 2 ans au Pôle Espoir de Bréquigny sous la direction de Frédéric Pierre. J'ai commencé le haut vol (plongeon de 10m) il y a un an. Auparavant, j'étais gymnaste de haut niveau au CLE de Chartres de Bretagne sous la houlette de Chantal Cocherie.

C.P - Je suis «plongée» dans le kayak

Après Singapour en 2010, Les 2e Jeux Olympiques de la Jeunesse d'Été (J.O.J) se sont déroulés du 16 au 28 août à Nanjing (Chine). 82 athlètes composaient la délégation française avec parmi eux 3 jeunes d'Ille-et-Vilaine : Camille PRIGENT, en canoë-kayak, Alaïs KALONJI en plongeon et Victor COROLLER en athlétisme. Rencontres avec Camille et Alaïs ...

depuis toute petite. Je suivais mes parents, tous les deux entraîneurs, sur les compétitions. Alors même si j'ai fait de la gymnastique, je suis venue au kayak en 2007. Je viens d'intégrer le Pôle France après avoir été au Pôle Espoir.

• Comment avez-vous été sélectionnées ?

A.K - Pour être sélectionnée aux qualifications, il faut totaliser un certain nombre de points ce que j'ai fait aux championnats de France d'hiver. Je suis donc allée au Mexique à Guadalajara au mois de février 2014 pour les qualifications. Malgré mon peu d'expérience à ce moment là, j'ai réussi à me qualifier pour les J.O.J en prenant la 10^e place.

C.P - La fédération Française de Kayak a choisi les sélectionnés en fonction des résultats aux derniers mondiaux. Alors que j'étais aux Championnats d'Europe, j'ai reçu un mail m'annonçant que j'étais retenue pour les J.O.J. Cela m'a motivée et je décroche le bronze.

• Comment s'est déroulée votre compétition lors des J.O.J ?

A.K - Malgré le cadre impressionnant, j'ai bien contrôlé mon stress tout au long de la compétition. J'ai abîmé quelques plongeurs mais je me suis bien rattrapée lors des finales pour totaliser 405,85 points. Je concourais face à des plongeurs plus âgés et très expérimentés (no-

tamment la Brésilienne Oliveira Ingrid et l'américaine Leydon-Mahoney Gracia) qui briguaient le podium et qui finissent derrière moi. Je finis 4^e sur les 11 finalistes. Je suis très satisfaite de cette compétition.

C.P - Le format de course était différent de ce qu'on fait d'habitude. Normalement, on est dans un stade d'eau vive et on doit passer des portes. Là, on était sur un plan d'eau, on partait d'une rampe au dessus de l'eau et on devait slalomer entre des plots et réaliser un esquimautage. Franchement, je ne savais pas du tout ce que je pourrais réaliser sur ce type de parcours. Nous étions 21 au départ. On devait se qualifier au temps jusqu'en 8^e puis à partir des 1/4, c'était en face à face éliminatoire. Je bats une polonaise et une tchèque que je connais bien, puis en finale une chinoise, sortie de nulle part. Voilà, médaille d'or.

• Avez-vous assisté à d'autres épreuves ?

A.K - Non, j'étais supposée participer à une épreuve mixte qui consistait à coupler un plongeur et une plongeuse au hasard. Or le comité a changé les règles au dernier moment et a sélectionné les plongeurs du 3m et les plongeurs du haut vol uniquement.

C.P - Oui, je suis allée voir un peu d'athlétisme et de la gymnastique, mon ancien sport. Avec nos accréditations, on pou-



vait rentrer sur les sites de compétition. Mais entre les entraînements, la compétition et les ateliers, on n'a pas trop eu de temps en fait pour voir les autres. Je voulais aller voir la compétition de plongeon d'Alais mais je l'ai ratée. On se connaît depuis nos années gym où l'on se retrouvait souvent en stage.

• Les J.O.J, c'est du sport mais pas que. Avez-vous participé à des ateliers ?

A.K - Oui, les chinois avaient organisé dans le village olympique des activités culturelles pour découvrir tous les pays engagés. J'ai également participé à des forums de discussion, notamment celui sur la gestion des médias pour un sportif de haut niveau avec Tony Estanguet et d'autres. Je suis également passée faire quelques YOG selfie* avec des amis.

C.P - J'ai assisté à des cours de cuisine. C'était très sympa, j'ai adoré. On a fait des recettes du monde entier. Et une fois, on a fait ... des crêpes !

J'ai pu discuter avec d'autres athlètes, français et étrangers, de différentes disciplines. Et puis j'ai rencontré Lisa Carrington, la néo-zélandaise, championne Olympique de kayak en 2012, présente au J.O.J en tant qu'«athlète modèle».

• Avez-vous visité la ville de Nanjing ? La Chine ?

A.K - Avec la délégation française, je suis allée visiter le mur de Nanjing et le Temple de Confucius. J'ai pu contempler les vues merveilleuses de la ville de Nanjing mais j'ai aussi découvert tout son aspect religieux. C'était l'occasion de prendre plein de photos et d'acheter des souvenirs pour ma famille et mes amis ! J'ai aussi retrouvé ma famille (mes parents et mes deux sœurs sont venus me voir à Nanjing) et nous avons dîné dans

un très bon restaurant chinois et déambulé dans les ruelles aux innombrables boutiques.

C.P - Il y a eu deux départs communs avec la délégation française pour visiter Nanjing. Une partie de la visite s'est faite en bateau. J'en ai raté une partie à cause d'un contrôle anti-dopage qui a traîné en longueur ... Sinon, on pouvait circuler seul dans le village mais on devait être accompagné pour les sorties extérieures.

• Avez-vous échangé avec d'autres athlètes français et étrangers ?

A.K - J'ai rencontré beaucoup d'athlètes français et étrangers. J'ai cohabité avec des nageuses venant de la France métropolitaine mais aussi des Dom Tom comme la Nouvelle Calédonie. J'ai côtoyé des nageurs suédois et maliens, j'ai eu beaucoup de plaisir à retrouver les plongeurs que je vois régulièrement en compétitions internationales. J'ai sympathisé avec les gymnastes dont la trampoliniste Léa Labrousse, et les kayakistes dont Camille. Et finalement, j'ai réalisé que le monde est tout petit !

C.P - Oui, bien évidemment, on retrouve des adversaires étrangers que l'on croise sur les compétitions internationales et avec qui on a créé des liens. Mais le top, c'est de rencontrer d'autres athlètes de disciplines différentes, autre que le canoë-kayak. Il n'y a qu'aux J.O.J, où j'ai pu vivre ça. Et puis j'ai discuté avec d'autres français, notamment certains basés à l'INSEP.

• Votre meilleur souvenir ?

A.K - Il y en a tellement ! La cérémonie d'ouverture des jeux m'a beaucoup marquée. Une fois entrée dans le stade, j'étais dans un état d'euphorie. Le spec-

tacle avec les danses de groupe et la pyramide humaine était magnifique. L'allumage de la flamme olympique m'a beaucoup émue. Une chose est sûre, les chinois savent vraiment nous impressionner !

C.P - C'est trop dur de choisir ! Tout était génial ! On vit dans un autre monde pendant 15 jours. Le village était super, tout neuf, construit exprès. Les cérémonies d'ouverture et de clôture étaient grandioses. Comme celles des vrais J.O que l'on voit à la télé. Ils sont forts ces chinois ! Et puis, le podium, ma médaille d'or, ma 1^{ère} marseillaise sur une compétition internationale. Je l'ai chanté, et je ne pouvais pas m'empêcher de sourire, c'était fort !

• Envie d'aller aux J.O après avoir vécu ça ?

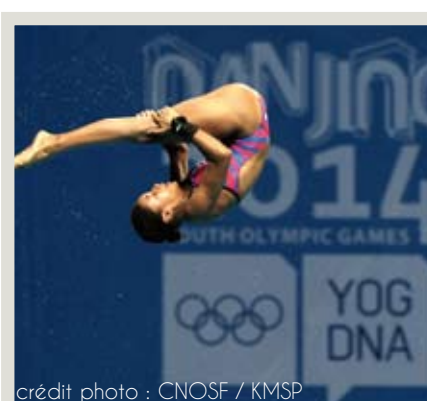
A.K - Oui, absolument ! Je n'oublierai jamais mon expérience en Chine aux Jeux. Les Jeux, ce n'est pas que la performance sportive, c'est aussi tout un esprit, toute une ambiance. On y apprend des valeurs de camaraderie entre athlètes, on y rencontre des personnes incroyables, on fait la découverte culturelle du pays qui accueille. Je serai chanceuse de pouvoir revivre la même chose dans le futur à Rio peut-être ou à Tokyo, je l'espère !

C.P - Bien sûr que oui ! ce sera peut-être juste pour RIO 2016 car je serais encore en catégorie moins de 23 ans mais c'est plus envisageable pour Tokyo 2020. Une chose est sûre, quand l'entraînement sera dur en hiver, je n'aurai qu'à repenser à tous ces moments vécus aux J.O.J pour retrouver la motivation. Se qualifier et revivre ça ...

*YOG selfie : (Young Olympic Games) Lors des J.O.J, les jeunes athlètes pouvaient se prendre en auto-portrait seul ou à plusieurs et partager leurs clichés.



crédit photo : CNOSF / KMSP



crédit photo : CNOSF / KMSP

Les nouvelles obligations sociales

• Modification du régime du travail à temps partiel

(loi relative à la sécurisation de l'emploi (N° 2013-504 du 14/06/13))

La loi relative à la sécurisation de l'emploi a profondément réformé le régime du travail à temps partiel, notamment en introduisant une durée minimale hebdomadaire de travail.

Ce qui a changé au 1^{er} juillet 2014 :

Application d'une durée minimale de travail hebdomadaire de 24 heures (art. L. 3123-14 c. trav.).

Initialement prévue pour entrer en vigueur le 1^{er} janvier 2014, la modification de la durée minimale du travail pour les nouveaux contrats à temps partiel a été reportée, soit une mise en œuvre à compter du 1^{er} juillet 2014.

Au préalable, il convient de préciser que ce principe ne concerne pas les CDI Intermittent qui bénéficient d'un régime distinct.

A compter du 1^{er} janvier 2014, la loi prévoit pour tout nouveau contrat de travail signé, une durée minimale de temps de travail de 24 heures par semaine (ou 104h par mois).

Néanmoins, une durée inférieure pourra être fixée dans les cas suivants :

- Demande écrite et motivée du salarié pour des contraintes personnelles

ou bien pour cumuler plusieurs activités et atteindre le seuil des 24 heures minimum. Dans ces deux cas, il sera obligatoire de regrouper les horaires de travail sur des journées ou des demi-journées régulières ou complètes. Un accord d'entreprise ou de branche étendue pourra déterminer les modalités selon lesquelles s'opère ce regroupement.

- Pour le salarié ayant moins de 26 ans et poursuivant ses études.

- Par une convention de branche étendue qui pourra fixer une durée du travail inférieure à la durée minimale légale à condition de comporter des garanties quant à la mise en œuvre d'horaires réguliers ou permettant au salarié de cumuler plusieurs activités afin d'atteindre une durée globale d'activité correspondant à un temps plein ou au moins égale à 24 heures. Pour la CCN Sport, les avenants concernant ces temps partiels sont parus au Journal Officiel le 04/11/2014 et donc applicable à partir du 05/11/2014.

Des règles transitoires sont prévues pour les contrats à temps partiel en cours à cette date. En l'absence de convention ou d'accord de branche étendue fixant une durée inférieure au 1^{er} janvier 2014, la loi prévoit que jusqu'au 1^{er} janvier 2016 la durée minimale légale ne sera applicable que si le salarié en fait la demande. En outre, l'employeur pourra refuser s'il justifie d'une impossibilité liée à l'activité économique de l'entreprise (art.

L. 3123-14-3 C. trav, nouv.)

Aujourd'hui, l'absence de contrat de travail écrit ou de l'une des mentions obligatoires au contrat a pour effet de faire présumer que le contrat a été conclu pour un temps horaire à temps plein, avec en conséquence, un risque de rappel de salaire fondé sur la différence entre l'horaire contractuel et l'horaire réalisé lorsque l'employeur n'est pas en mesure d'établir la réalité des horaires effectués.

• La réforme de la formation professionnelle

La loi n°2014-288 relative à la formation professionnelle, à l'emploi et à la démocratie sociale a été publiée le 6 mars au Journal Officiel, et est donc entrée en vigueur le 7 mars 2014. Toutefois, certaines dispositions ne pourront prendre effet qu'après publication au JO des décrets d'application.

A compter du 1^{er} janvier 2015, le DIF sera supprimé au profit du Compte personnel de formation (CPF). Toutefois, les heures acquises au titre du DIF et non utilisées avant cette date ne seront pas perdues. Elles pourront être mobilisées jusqu'au 1^{er} janvier 2021, selon les règles applicables au CPF et dans des conditions déterminées par décret (en attente).

Le CPF bénéficie à toute personne dès son entrée sur le marché du travail (y compris aux salariés en alternance) et jusqu'à son départ à la retraite. En cas de changement de situation professionnelle, quel que soit le motif de





la rupture du contrat de travail, les droits acquis ne sont pas perdus car ceux-ci sont attachés à la personne et non à son statut.

Le CPF est alimenté en heures de formation à la fin de chaque année, à hauteur de 24 heures par année de travail à temps complet, jusqu'à l'acquisition d'un crédit de 120 heures, puis de 12 heures par année de travail à temps complet, dans la limite d'un plafond total de 150 heures. Lorsque le salarié n'a pas effectué une durée de travail à temps complet sur l'ensemble de l'année, le nombre d'heures acquises est calculé au prorata du temps de travail effectué, selon les modalités fixées par décret (en attente).

Lorsque la durée de la formation est supérieure au nombre d'heures créditées sur le CPF, celui-ci peut faire l'objet, à la demande de son titulaire, d'abondements en heures complémentaires pour assurer le financement de cette formation.

Ces heures complémentaires peuvent être financées par l'employeur, lorsque le titulaire du compte est salarié, par son titulaire lui-même, par un OPCA ou un Fongecif, par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV), chargée de la gestion du compte personnel de prévention de la pénibilité, à la demande du titulaire du compte, par l'Etat ou les Conseils régionaux, par le Pôle Emploi et l'Agefiph (Fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées).

Les heures capitalisées dans le CPF permettront de financer non seulement les formations qualifiantes, figurant sur

les listes établies par les partenaires sociaux au niveau interprofessionnel ou des branches, mais aussi des actions d'accompagnement à la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) et les formations « Socle de connaissances et de compétences » (décret en attente sur le contenu de ces formations).

Le CPF sera géré par la Caisse des Dépôts et Consignations et il pourra être consulté gratuitement par son titulaire sur un site internet dédié.

Le versement des contributions assises sur les masses salariales 2014, qui seront perçues au plus tard au 28 février 2015, s'effectuera selon les règles en vigueur avant la loi du 5 mars 2014. Les entreprises devront donc remplir leur dernière déclaration 2483 en mai 2015. Les nouvelles règles relatives au versement des contributions formation entreront donc en vigueur au 29 février 2016 au titre des masses salariales brutes 2015.

• Mutuelle obligatoire dès 2016

Il faudra mettre en place au 1^{er} janvier 2016 un contrat santé collectif d'entreprise avec un panier minimum de garanties santé (prévu dans la loi) dont la cotisation sera réparti à 50/50 entre le salarié et l'employeur, ou un contrat supérieur à ce panier.

Nous ne connaissons pas encore vraiment le panier de garanties minimum mais il est possible qu'il soit de 100% du ticket modérateur (hospitalisation, médecine, ...) avec un forfait pour l'optique et le dentaire.

C'est la généralisation de la mutuelle pour tous les salariés quel que soit l'effectif de l'entreprise et sa taille.

POSSIBILITES :

- Négociation salariale sur la part de la cotisation employeur/salariée
- De compléter en fonction des besoins spécifiques de chacun les garanties collectives (surcomplémentaire).

Pour les multi-employeurs ou temps partiels ou apprentis, possibilité de dispense d'adhésion si la cotisation est supérieure à 10% du salaire brut.

Actuellement les partenaires sociaux (employeurs/salariés) négocient les accords de branche.



• Pour plus de renseignements

• HANDBALL

Le dimanche 9 novembre 2014, le Comité 35 Handball, en collaboration avec La Vitréenne Handball, a organisé sa 1^{ère} journée du «Jeune Gardien/Gardiennne de but», à Vitré. Sous l'impulsion d'Alain LEMAIRE, CTF 35 et de Marie-Ange ALLAIN, Présidente de la Commission Technique du comité, le projet, depuis un certain temps dans les cartons, a enfin vu le jour. Partant du constat que ce poste spécifique est convoité dans les catégories jusqu'en moins de 12 ans, mais que l'attrait pour la place dans les cages diminue avec l'âge. L'objectif premier de ce stage était donc de sensibiliser les clubs, les entraîneurs, les bénévoles et professionnels afin de valoriser et susciter des vocations chez un grand nombre de jeunes joueurs. La journée, divisée en 2 sessions, matin et après midi, a accueilli pas moins d'une quarantaine de jeunes gardiens/gardiennes du département. Avec le soutien pédagogique de Rachid BOUFOUS et Thomas TOUDROIT, spécialistes du poste, plusieurs ateliers spécifiques ont été mis en place tout au long des séances d'entraînement.

Et comme le comité 35 handball fait rarement les choses à moitié, Alain LEMAIRE avait invité le binôme de gardiens du CPB Rennes évoluant en Nationale 1. Deux gardiens de renom : Olivier LAZ, ancien joueur de D2 à Angers-Noyant, et Nicolas LEMONNE, ancien joueur pro notamment à Cesson, élu meilleur gardien but de D1 en 2001 et comptant 380 matchs en D1, qui ont apporté leurs expériences auprès des jeunes pousses, fières d'avoir partagé une séance d'entraînement avec ces deux modèles. Au final, une excellente journée tant du côté des jeunes stagiaires, que des organisateurs.

Le Président du Comité, Marcel DULONG, était d'ailleurs très heureux de constater l'engouement de cette première, unique en Bretagne sous cette forme.

• Pour plus de renseignements
**COMITE D'ILLE-ET-VILAINE
DE HANDBALL**
0535000@handball-france.eu
02.99.54.6758 - www.hand35.fr



• RANDONNÉE PÉDESTRE

Le quartier administratif de Beauregard en marche nordique avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Depuis la rentrée de septembre, le comité départemental d'Ille-et-Vilaine de la Randonnée Pédestre propose deux créneaux de pratique de marche nordique aux employés et usagers du quartier administratif de Beauregard. 70 personnes ont ainsi été initiées et 35 ont souhaité poursuivre l'activité encadrée par l'animatrice départementale du comité de randonnée. Les lundis et vendredis midi, le groupe se retrouve sur le terrain de sport de la Harpe et part marcher une heure durant. Une heure d'évasion, d'activité physique et de grand air au milieu de journées professionnelles souvent très sédentaires.

• Pour plus de renseignements
**COMITÉ D'ILLE-ET-VILAINE
DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE**
developpement@rando35.fr
02.99.54.6761 - www.rando35.fr



• VOLLEY-BALL

Le comité 35 de Volley-ball s'est distingué par deux fois ces derniers mois et de deux façons bien différentes. Tout d'abord, deux jeunes volleyeurs, licenciés au R.E.C. Volley se sont illustrés début juillet lors du Championnat de France Intercomités de Beach-Volley. En effet, Alexandre KLEIN et Célestin CARDIN, tous deux minimes âgés de 15 ans ont remporté la médaille d'or sur les plages du lac Kir à Dijon (21). Pendant les 3 jours de compétition, ils ont dominé leurs adversaires puisqu'ils finissent invaincus. Ils s'étaient, au préalable, imposés lors des interdépartementaux bretons organisés à Etables s/mer (22) le 29 juin dernier.

Puis, le comité a également fait parler de lui début septembre puisqu'un de ces anciens pensionnaires, Jénia GREBENNIKOV a été élu meilleur libéro du dernier Championnat du Monde en Pologne, durant lequel l'équipe de France s'est classée 4^e.

Né à Rennes, le jeune franco-russe a suivi toute sa formation de jeune joueur dans le département : de ses débuts à 7 ans en poussins au CPB Rennes, puis au R.E.C et enfin en équipe pro au sein du Rennes Volley 35, sous la houlette de son père Boris, ancien entraîneur de Rennes. Jénia évolue désormais dans le championnat allemand dans le club du VfB Friedrichshafen.

• Pour plus de renseignements : **COMITE D'ILLE-ET-VILAINE DE VOLLEY-BALL**
comite35.volleyball@free.fr - 02 23 46 24 57 - <https://sites.google.com/site/cdvvb35/>



• SPORT ADAPTÉ

Le Comité Sport Adapté d'Ille-et-Vilaine représente 12 clubs affiliés à la FFSA et 526 licenciés en 2013/2014 dont 3 sportifs de haut niveau. Loïg RIOUAL de Noyal Chatillon et Gaëtan BEGUE de Saint-Malo sont nos 2 basketteurs Brétilliens de l'équipe de France Basket Sport Adapté et ils reviennent tout récemment d'Italie avec la médaille de Vice-Champion d'Europe. Et sur Redon, notre toute jeune Cléo RENOU qui vient d'avoir 13 ans, est rentrée le 17 novembre des championnats du Monde de Natation Trisomie 21 au Mexique, avec la médaille d'argent au relais 4 x 25m 4 nages et un record du monde junior sur le relais 4 x 50m 4 nages. Bravo à ces sportifs et à leurs entraîneurs !

Le Sport Adapté, c'est aussi des échanges et du plaisir sur les rencontres Loisirs et Activités Motrices. En octobre, une randonnée « Santé - Orientation » s'est déroulée sous le soleil de Muel avec le soutien du Comité Départemental de Randonnée Pédestre 35. En décembre, une journée « Judo / KinBall » vient d'avoir lieu à Pipriac en partenariat avec le Foyer des Glycines, le Judo Club Pipriatain et avec le soutien du Conseil Général 35.

Pour continuer à se développer, les clubs Sport Adapté et le Comité Départemental lancent un appel à bénévoles pour ac-

compagner davantage les sportifs au quotidien. Parents, travailleurs sociaux, éducateurs sportifs ...

N'hésitez pas à nous contacter et venir vous enrichir auprès des sportifs du Sport Adapté.



• **Contact : Maëlle MONNIER**
Conseillère Technique Fédérale
02.99.54.6763
sportadapte35@gmail.com
www.sportadapte35.fr

• Candidature Jeux Olympiques 2024

Suite aux dernières déclarations du Président de la République, François HOLLANDE et de Anne HIDALGO, Maire de Paris, il est peut-être bon de faire le point sur une éventuelle candidature de la France et de Paris pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024. Le Comité National Olympique et Sportif Français et le Conseil Français du Sport International ont souhaité apporter quelques précisions quant à cette possible candidature.

Une étude d'opportunité a été lancée par le mouvement sportif le 26 mai 2014 et porte sur trois thématiques :

- L'intérêt du projet (impact et héritage) avec la constitution de 12 ateliers.
- La faisabilité technique et financière du projet.
- Le contexte national/international.

Cette étude associe, depuis le début et de manière permanente, tous les acteurs concernés autour d'une feuille de route commune : mouvement sportif, État, collectivités, monde de l'entreprise.

L'étude d'opportunité a 3 objectifs : évaluer l'environnement international (concurrence, contexte géopolitique, réseaux d'influence), étudier la faisabilité (sites et infrastructures) et faire émerger des propositions innovantes pour développer l'impact d'un éventuel projet. Les groupes de travail s'intéresseront à des sujets tels que la promotion de la marque France, le développement territorial, la jeunesse, le handicap, l'environnement mais aussi la promotion de l'éducation par le sport et des valeurs olympiques et le développement de la solidarité et de la coopération internationale.

La démarche initiée et les réflexions menées s'inscrivent dans un calendrier que toutes les parties prenantes entendent respecter :

- **4 novembre 2014** : restitution des travaux des 12 ateliers sur l'intérêt du projet.
- **Début de l'année 2015** : remise des conclusions sur l'étude d'opportunité aux décideurs, dont les plus hautes autorités de l'Etat.

Si, à l'issue de cette étude d'opportunité, décision est prise de poursuivre la réflexion, celle-ci s'organisera de la manière suivante :

• Janvier/été 2015 :

- promotion du projet pour renforcer la mobilisation nationale ;
- mobilisation des financements nécessaires à la candidature ;
- formalisation du projet de candidature ;
- définition du projet de gouvernance.

Si la réponse est positive, des actions de promotion et de communication seront lancées à partir de novembre 2015 «pour préparer l'adhésion nationale».

«On ne peut pas y aller sans adhésion populaire. Il faut que l'élan soit donné pour que ce soit un véritable objectif national», a insisté Denis Masseglia, Président du CNOSE.

Des concours de créations de logos sont déjà lancés sur internet ...



Une mobilisation nationale serait alors lancée au printemps 2015 avec la mise en place d'actions de financements participatifs

• Été 2015 : décision définitive.

Rappelons que l'attribution des Jeux Olympiques se déroulera lors de la 130^e session du CIO en 2017 et que les candidats ont jusqu'en septembre 2015 pour déposer leur dossier.

A l'heure actuelle, plusieurs villes alimentent les rumeurs, mais rien d'officiel ...

Durban (Afrique du Sud), Berlin et Hambourg (Allemagne), Melbourne (Australie), Nairobi (Kenya), Casablanca (Maroc), Doha (Qatar), Istanbul (Turquie) et trois villes américaines encore en lice, Los Angeles, Washington et Boston.

Alors que 2015 est déjà là, retour en images sur les événements et actions mises en place par le CDOS au cours de l'année 2014. Camp Olympique d'Hiver de la Jeunesse dans le Val d'Oise, projet voile avec le milieu carcéral, remise des Anneaux du Sport ...

- Les CE2 de l'école primaire «les Asphodèles» de Poligné, avec Grégoire Vauléon leur enseignant, ont travaillé tout au long de l'année scolaire sur les valeurs de l'Olympisme et ont participé début avril au C.O.J organisé par le CDOS du Val d'Oise.



- Né en 2013, à l'initiative du Comité Départemental Olympique et Sportif d'Ille-et-Vilaine et de la Direction Interrégionale des Services Pénitentiaires, le projet nautique a été reconduit cette année au départ de Saint Malo. 4 détenues du Centre Pénitentiaire pour Femmes de Rennes ont participé à ce projet avec comme objectif final : 5 jours en mer.



- La 6^{ème} édition des Anneaux du Sport récompensant le bénévolat des jeunes s'est tenue en juin à l'Espace Ouest-France à Rennes. Grande nouveauté cette année avec la présence d'un parrain : Romain Briffe, joueur au Cesson Rennes Métropole Handball.



Avec
le
CDOS
d'Ille-et-Vilaine ...

