



LA GRAPPE

Bulletin d'information de l'ASSOCIATION DE LA JEUNESSE AUXERROISE CLUB OMNISPORT



AUXERRE

AQUATHLON
AJA TRIATHLON AUXERRE
03 Juin 2017

OUVERT À TOUS
Licenciés FFTRI et non licenciés
CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION À LA PRATIQUE SPORTIVE EN COMPÉTITION
Bulletin d'inscription téléchargeable sur : ajatriathlonauxerre.wordpress.com

Stade Nautique d'AUXERRE : Avenue Yver Prolongée

12h15 - Course Jeunes 1 (2009 - 2006) - Natation 100m + CAP 1000m
12h45 - Course Jeunes 2 (2005 - 2002) - Natation 200m + CAP 1500m
14h30 - Course XS (2001 et avant) - Départ 1^{ère} série
Natation 300m + CAP 2500m (à parcourir 2 fois « série et classement »)

Yonne **E.Leclerc** **AUXERRE** **V&B** **MAIRIE**

24 Juin au 2 Juillet 2017
TROPHÉE 89 d'AUXERRE
Inna Ramialison

Entrée gratuite

STADE AUXERROIS
AJA - AUXERRE

l'Yonne
CONSEIL DÉPARTEMENTAL

AUXERRE région **BOURGOGNE FRANCHE-COMTE** **TENNIS** **COMITE YONNE** **LIGUE BOURGOGNE**

HEAD **Optic 2000** **DESSANGE** **CITROËN**

Circuit National des Grands Tournois Féminins
Tournoi hors catégorie sur terre battue (réserve en cas d'inscriptions) réservé aux joueuses de 15/2 à 1ère Série
Juges arbitres : Daniel Allard/Elodie Borges
Inscriptions : Elodie Borges 03 86 51 05 06 ou 06 42 82 51 38 ou aja.tennis@sfr.fr
Dotation : 8800 € avec lots - N° d'homologation : T201704890044008
Vainqueur : 2000 € - Finaliste : 1200 € - 1/2 Finale : 700 € - 1/4 Finale : 400 € - 1/8 Finale : 200 €

www.lafrancpineau.fr
la "FRANCK PINEAU"
à AUXERRE
samedi 10 juin 2017

20 ANS DÉJÀ
LA FRANCK PINEAU
20^{ème} édition
à chacun son parcours

CYCLO 200 km, 160 km, 130 km, 100 km, 80 km, 60 km, 40 km, 20 km
VTT 100 km, 80 km, 60 km, 40 km, 20 km
RANDO 20 km, 16 km
PEDESTRE 20 km, 16 km
MARCHE NORDIQUE débutants, expérimentés

Randonnées Cyclo, VTT, Pédestres, OUVERTES À TOUS

Inscriptions de 3 à 13 € - gratuit pour les moins de 18 ans
départs et arrivées à AUXERREXPO
Départs de 7h00 à 14h30. Remise des récompenses à 17h30.
www.lafrancpineau.fr Tél : 06 71 16 05 47

Yonne **AUXERRE** **BOURGOGNE FRANCHE-COMTE** **OAH** **ADA** **COMMISSION DÉPARTEMENTALE** **Yonne** **bleu** **FDJ** **DICTION**

CHAMPIONNAT DE FRANCE BOULES LYONNAISES
SIMPLES ADULTES ET JEUNES
Auxerre
26 et 27 AOÛT 2017

Samedi et Dimanche :
Complexe Sportif René Yves Aubin
Bd de Verdun

Samedi :
Stade Auxerrois - 27 rue de Preuilly
AJA - 83 avenue Yver

Yonne **AUXERRE** **BOURGOGNE FRANCHE-COMTE** **GDP** **GLGO** **BOULES** **CASAL SPORT**



<http://ajaomnisports.fr/>
<https://www.facebook.com/pages/AJA-Omnisports/639457599525081>

NUMERO 120 – avril 2017

AJA Omnisports - gymnase de l'AJA - 83 avenue Yver - 89000 AUXERRE
Tél/fax 03 86 52 98 61 - courriel : omnisports-aja@akeonet.com
Association régie par la loi 1901 - fondée et déclarée en 1905 - SAG n° 8.311

É
D
I
T
O

De nombreux articles sont à paraître dans ce journal La Grappe. Ce qui prouve l'intérêt des sections de l'AJA Omnisports. Il serait souhaitable que le nombre de lecteurs soit en phase et nous vous invitons, lectrices, lecteurs de la Grappe, amis de l'AJA, à faire connaître ce journal, à le proposer à la lecture de votre entourage. Non seulement pour porter à leur connaissance la vie de notre Omnisports mais aussi pour leur faire part des différentes manifestations organisées par nos sections.

En effet, dans les semaines à venir, de nombreuses manifestations sont prévues :

- l'AQUATHLON, organisée par l'AJA Triathlon
- la FRANCK PINEAU, organisée par l'AJA La Franck Pineau
- le Trophée 89 d'Auxerre, organisé par l'AJA Tennis
- les Championnats de France de BOULES LYONNAISES, organisés par le Stade Auxerrois, l'AJA Boules Lyonnaises et la fédération des Boules Lyonnaises
- et n'oublions pas toutes les manifestations qui ont, certes moins d'envergure, mais qui font appel à de nombreux bénévoles : les randos de l'AJA Randonnée, les 10 km d'Auxerre par l'AJA Marathon en septembre, l'AJA Musique qui officie sur les cérémonies commémoratives, la présence de l'AJA Base Ball notamment sur les NAP d'Auxerre et de Gurgy, l'AJA Judo qui a inauguré son dojo, rue Léon Serpolet le 11 mars dernier en présence du Maître Tomohiko, la prochaine organisation, en octobre, du Triathlon, conjointe AJA Duathlon/OCKA, le championnat régional de gymnastique par équipes féminines organisé les 8 et 9 avril à Auxerre pour l'AJA Gymnastique, AJA Pigeons Sports qui met ses athlètes-pigeons en compétition sur l'ensemble de la France, voir d'Europe, l'école Multisports dont les activités remportent un vif succès auprès des enfants et la section de l'AJA Jeux de Rôles qui est présente sur les manifestations spécialisées.

Voilà un large panel des activités de l'AJA Omnisports. Rapprochez-vous de nous et profitez en pleinement.

Bernard BERNIER

Marie-F MALCUY

Hervé CAZELLES

SOMMAIRE

Page 3	- AJA FOOTC'est dur, c'est dur par Guy ROUX	Page 8	- Compte rendu de l'assemblée générale de l'AJA Randonnée et présentation de la Rando Santé
	- On s'éclate à l'Ecole Multisports par Nour et Rajâa	Page 9	- L'AJA Omnisports peut grandir
Page 4	- Programme de la Franck Pineau et compte-rendu de l'assemblée générale	Page 10	- Le Chalet le Bon Air à NANCROIX
Page 5	- Du sport de bon coeur, par Vincent Vallé	Page 11	- Programme de l'Aquathlon
Page 6	- Je suis une marathonienne, par Sylvie Cazelles	Page 12	- La Page Rétro de Maurice BARDONNEAU
Page 7	- Cérémonie de remise des médailles aux dirigeants et sportifs de la Ville d'Auxerre		

Dates à retenir

Dimanche 14 mai de 9 h à 12 h

1^{er} Parcours du Coeur, sur les quais à Auxerre (voir p. 5)

Samedi 3 juin à partir de 12 h 15

Aquathlon au Centre Nautique d'Auxerre

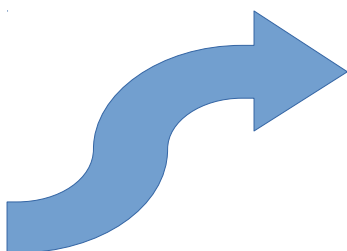
Samedi 10 juin toute la journée

la Franck Pineau à Auxerreexpo, cyclos, VTT, marche, marche nordique

Du 24 juin au 2 juillet

Trophée 89 d'Auxerre – finale le 2 juillet

26 et 27 août : championnats de France de Boules Lyonnaises à Auxerre



C'est dur, c'est dur...

Ce n'est pas un coup de cliron d'autosatisfaction que nous commencerons ce billet.

L'équipe professionnelle est en position de barragiste en L2. L'équipe B est dernière de son groupe de CFA et pourrait réaliser l'exploit de descendre dans un groupe où il n'y a que deux descentes. C'est le fruit d'un très mauvais travail quelque part...

Au Centre de Formation, le surprenant directeur avait acté son départ dès le mois de mars et limité son action au fonctionnement de son équipe. Cette équipe pourtant bien classée contenait des joueurs dont personne n'a étudié leur avenir possible en 2016/2017.

Le nouveau directeur du Centre de Formation n'a pas été secondé pour ce qui concerne le management de l'équipe de CFA. De plus, il avait quitté cette fonction depuis un certain temps.

L'aide fantasque de l'entraîneur étranger des pros n'apporta rien.

Pour ce qui concerne les pros, le choix d'un entraîneur venant de l'étranger, attaché à son équipe nationale très tard empêcha toute constitution d'effectif raisonnée. L'arrivée d'un bon entraîneur professionnel, l'aide de l'actionnaire majoritaire au mercato ont permis à notre équipe de rattraper le peloton des menacés.

Reste à conclure favorablement.

L'association, chère à Michel Parmentier, se porte bien. La bonne entente avec l'actionnaire majoritaire permet un fonctionnement très satisfaisant de l'école de football et un bon classement de toutes ses équipes en DH, PH, U19, U17, U15, U14, U13 et des plus petits.

Les classes foot du collège Paul Bert (de la 6^e à la 3^e) et le sport étude du lycée Fourier, finaliste du championnat de France, fonctionnent avec excellence.

Guy ROUX

On s'éclate à l'école multisports ! Témoignages de Nour et Rajâa

A l'école multisports, j'ai fait du foot et des jeux traditionnels, et c'est ce que **j'ai préféré**. J'ai **aussi adoré** la gym : on a sauté sur les trampolines. On a aussi fait de l'orientation ; j'ai appris à me servir d'une boussole ; j'avais une carte et je devais retrouver mon chemin avec des couleurs. **J'ai trop bien aimé !** En athlétisme, **c'était trop bien** car on a sauté en haut de quelque chose d'un peu haut... On devait passer dans des cerceaux et puis on devait sauter le plus loin possible, **youpi ! Nour, 10 ans**

Au multisports, on a fait du tchoukball : le but est de lancer la balle sur un but rebondissant et de la rattraper : **j'ai bien aimé !** J'ai aussi **hyper bien aimé** le tennis. **J'ai adoré** l'escrime, la lutte, le badminton, le judo, le basket, le rugby, le foot, l'ultimate (c'est du frisbee), le kinball (on a un super hyper gros ballon qui ne doit pas toucher le sol), ... **Le top** c'était le fil d'Ariane ! Là-dessus on a l'impression qu'on va tomber toutes les 3 secondes !

Rajâa, 9 ans



AJA TENNIS

Je tenais à faire un petit clin d'oeil à Elodie Forgès (à gauche sur la photo), assistante du Président de l'AJA Tennis.

Elodie jusqu'à cette année a été la Reine de la Saint-Vincent du Chablisien. En 2017, elle a laissé sa couronne, avec malgré tout, une petite larme.



RENDEZ-VOUS SAMEDI 10 JUIN A AUXERREXPO POUR LA 20^è EDITION DE LA FRANCK PINEAU

DÉPARTS

ENGAGEMENTS

CYCLOTOURISME				VTT		RANDO PEDESTRE	
200 km	7h00	80 km	12h00	100 km	7h15	20 km	7h30
160 km	8h00	60 km	13h00	80 km		12 km	8h45
130 km	9h30	40 km	13h30	60 km		6 km	14h20
100 km	11h00	20 km	14h15	40 km	8h30	MARCHE NORDIQUE	
		12 km	14h30	20 km	14h00		
						Débutants	9h15
						Expérimentés	

Ravitaillement à GURGY, SAINT BRIS LE VINEUX, TURNY, VAUX, et VILLECHETIVE

REMISE DES RÉCOMPENSES À 17 HEURES 30

Chaque participant recevra :

- 1 cadeau offert dans la limite de 2000 participants, un diplôme, et le quotidien « l'Yonne Républicaine », à son adresse dès le lundi 12 juin 2017
- Nombreux trophées, coupes et challenges, lots par tirage au sort (6 vélos, séjour de 8 jours pour deux personnes à Morzine, etc...)

En cyclo comme en VTT port du casque obligatoire

POUR VOTRE SÉCURITÉ :
Gendarmerie, police, motards privés, médecin, ambulances, respect du code de la route

SUR SITE, À AUXERREXPO :
Pôle santé, village partenaires, produits régionaux et artisanaux, associations caritatives, voiture autochocs

- Toujours des petits prix pour une telle manifestation !
- Toujours gratuit pour les jeunes (- 18 ans) nés à partir de 2000
- La date butoir pour les pré-inscriptions est le 15 mai 2017

Profiter de prix plus bas avant cette date et moins d'attente le jour J !

Toute demande d'inscription reçue après cette date ne sera pas prise en compte, mais vous pourrez vous inscrire sur place le jour de la manifestation

		Si engagement avant le 15 mai 2017			Si engagement sur place le 10 juin 2017		
Parcours cyclo	Parcours VTT	Licenciés tous féd.	Non licenciés	min eurs	Licenciés tous féd.	Non licenciés	min eurs
Du 40 au 200 km	Du 20 au 100 km	8 €	11 €	0 €	9 €	13 €	0 €
12 et 20 km		5 €	6 €	0 €	5 €	6 €	0 €
Rando pedestre	6, 12 et 20 km	3 €	4 €	0 €	3 €	4 €	0 €
Marche nordique		3 €	4 €	0 €	3 €	4 €	0 €

Possibilité de repas sur place pour les participants et les accompagnateurs 11 € à régler lors de votre inscription avant le 15 mai 2017

CONTACTS DE LA FRANCK PINEAU

Site Internet : www.lafrankpineau.fr
Courriel : lafrankpineau@orange.fr

Comité d'organisation de la Franck Pineau :

Président : Serge LE DOUSSAL
03 86 41 78 72 Port : 06 71 16 05 47
slidf@orange.fr

Secrétariat : Martine PINARD
03 86 49 03 36
lafrankpineau@orange.fr

De nombreuses personnalités étaient présentes le 4 mars dernier à la salle de Vaux. Elles ont participé avec les membres du comité directeur et les bénévoles à l'**assemblée générale de l'AJA Franck Pineau**, en présence du parrain de cette organisation Franck PINEAU.

Après lecture du rapport moral du Président, Serge Le Doussal, du rapport d'activités par la secrétaire, Martine Pinard avec l'intervention de Michel Bonnot pour la présentation des chiffres et graphiques pour 2016, Simone Paris, trésorière, a présenté le rapport financier.

Bernard Portalès et Jérôme Tétu ont été élus membres du comité directeur de l'AJA La Franck Pineau.

Comme chaque année, il a été remis des médailles de la Franck Pineau aux personnes qui oeuvrent toute l'année pour cette organisation. En 2017, Thierry Saint-Saens et Pascal Sapin, tous les deux chargés des tracés des parcours VTT, et Simone Paris, trésorière, ont été récompensés

La parole a ensuite été donnée aux personnalités : Christophe Bonnefond, Vice-Président du Conseil Départemental de l'Yonne, représentant le Député Guillaume Larrivé, Bernard Portalès, Directeur Général de France Bleu Auxerre, Chantal Vieil, Présidente Régionale d'Harmonie Mutuelle, Marie F Malcuy, Co-Présidente de l'AJA Omnisports et Maryse Percheron, Vice-Présidente de l'AJA Omnisports, Présidente de la Section AJA Rando

L'assemblée générale s'est terminée par le traditionnel vin d'honneur mais auparavant il nous a été annoncé le départ prochain du département de Martine et Jean-Pierre Pinard. Martine est la secrétaire très dévouée de la Franck Pineau depuis le début et Jean-Pierre « patron de l'intendance » et bien plus encore.... Que tous nos vœux de bonne installation les accompagnent !

**Soyez tous présents le samedi 10 juin 2017
à Auxerrexpo**



Du sport de bon coeur



Les parcours du Cœur
du 10 mars au 14 mai 2017

*J'aime mon cœur,
je participe.*

**Club Cœur & Santé
AUXERRE**

Fédération Française
de Cardiologie

Participez à un Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.

**Dimanche 14 Mai 2017
PARCOURS du COEUR**

ouvert à tous 9h à 12h sur les Quais d'Auxerre
animations et départs de l'esplanade vers la Passerelle

**Circuit de marche ou footing
boucle de 1,5km en allure libre**
Inscription 2€/adulte sur place
Animation « Santé pour tous »

CAISSE D'ÉPARGNE Club Vert Fédération Française de Cardiologie E.Leclerc

Depuis sa création en septembre 2016, le Club "Cœur & Santé" d'Auxerre fonctionne avec bonheur et dynamisme au Club Vert, dans des locaux rénovés et au cœur d'un environnement naturel protégé.

Cette jeune association qui compte plus de cinquante adhérents (en 8 mois !) est l'antenne auxerroise de l'Association de cardiologie de Bourgogne dont c'est le 11ème club bourguignon. Un club semblable existe à Joigny depuis 2004.

Sous licence obligatoire de la Fédération Française de Cardiologie (FFC), le Club "Cœur & Santé" vise à développer la pratique sportive adaptée aux personnes ayant souffert de troubles cardiaques (stents, valves, pontages...) mais aussi en action préventive des maladies cardio-vasculaires par le retour au sport.

Des activités de culture physique et de randonnée sont organisées chaque semaine pour ses adhérents et une 3ème activité d'aquagym est à l'étude pour septembre 2017.

En partenariat avec le service Cardiologie du Centre hospitalier d'Auxerre, notre cardiologue référent (Dr S.Mourot) anime aussi des actions d'information et un suivi. Nos adhérents, dont la plupart est passée par le service de réadaptation cardiaque de l'hôpital de Joigny, viennent en majorité du grand Auxerrois mais aussi depuis Ouanne, Carisey ou Domecy....

Afin de bien communiquer sur les bienfaits de l'activité physique, le Club "Cœur & Santé" organisera son 1er "Parcours du Cœur" à Auxerre sur les quais le Dimanche 14 mai 2017 de 9h à 12h par des circuits de randonnée (allure libre en boucles d'un pont à l'autre) avec une animation-santé pour tous.

N'hésitez plus et venez nous rencontrer
coeurdialement **tous les mardis 17h/20h au Club Vert** que nous remercions de son accueil.

Pour tout contact:
coeur-sante-auxerre@orange.fr

**Vincent VALLE,
Vice-président A.J.Auxerre Omnisports,
Responsable Club "Cœur & Santé" Auxerre**



Le Club Cœur & Santé d'AUXERRE
vous accueille chaque semaine...

Le Club Cœur & Santé d'Auxerre est une section locale de l'Association de Cardiologie de Bourgogne affiliée à la Fédération Française de Cardiologie (FFC). Il bénéficie du partenariat du Service cardiologie du Centre hospitalier d'Auxerre. Il a pour mission de prolonger les actions initiées par le Service de Réhabilitation Cardiaque et Respiratoire (SRCR) de l'hôpital de Joigny afin de prévenir les maladies cardio-vasculaires par des activités physiques adaptées.

Activité 1 - tous les mardis au « Club Vert » Route de Vaux AUXERRE 17h/18h30 et 18h30/20h - Activités physiques adaptées avec éducateur

Activité 2 - tous les jeudis une marche randonnée de 1h départ 18h parking piscine Auxerre

Plus de cinquante adhérents depuis 2016
Un groupe de bénévoles à votre service
Renseignements et inscription sur place les mardis

Club Cœur & Santé AUXERRE
au « Club Vert » Route de Vaux à Auxerre
Votre contact : 06 83 28 79 63
coeur-sante-auxerre@orange.fr

Fédération Française de Cardiologie

Je suis MARATHONNIENNE, par Sylvie CAZELLES (42,195 km en 4 h 55)

Je cours depuis presque 4 ans et après avoir participé à plusieurs courses allant de 5 km à 23,7 km sur le viaduc de Millau, j'ai décidé il y a plus d'un an de tenter un challenge : courir un marathon ! Le projet a mûri dans ma tête. Le 9 octobre 2016, je décidais de m'inscrire au marathon de Londres.

J'ai commencé un entraînement très sérieux, proposé par Janick l'entraîneur de mon club l'AJA Marathon, en fonction de ma VMA. Pendant 11 semaines, j'ai couru 3 fois par semaine, alternant les fractionnés et les longues sorties. J'ai participé à 2 semi-marathons. Le premier à Paris en mars où j'ai battu mon record en 2h14 avec un temps dantesque : pluie, vent froid avec bourrasques ; et le deuxième à Nuits Saint Georges en avril où je suis arrivée en plus de 2h30 l'après-midi par chaleur et imposantes montées.

Puis Janick m'a emmenée courir sur les bords de l'Yonne accompagnée d'Hervé, mon mari fidèle supporter, sur une distance égale à un semi afin de vérifier que je coordonnais bien ma course pour ne pas aller trop vite, mon principal défaut.

Départ vendredi 21 avril avec Hervé pour la capitale londonienne en Eurostar avec notre agence "Sportifs à Bord". Une fois arrivés, nous avons été au salon du running pour retirer nos dossards.

Je me sentais bien moins nerveuse qu'en début de semaine et ne réalisais peut-être pas à quelle sauce j'allais être dévorée !

Nous aurions dû éviter les balades trop longues durant ces 2 jours avant la course. Nous avons quand même déambulé dans cette magnifique ville que nous connaissons déjà puisque Hervé courait ici pour la 3^e fois. Nous avons découvert la Tour de Londres, des immeubles à l'architecture contemporaine et Saint-James Park, lieu d'entraînement des londoniens, soit quelques 25 km de balades, un peu trop par rapport à la course qui nous attendait le dimanche.

Dimanche matin, levée à 5h30 pour un petit déjeuner, la photo de groupe, puis direction Greenwich en bus pour arriver à l'aire de départ, un vaste parc découpé en 3 zones indiquées par des ballons de couleur.

La particularité de ce marathon est d'avoir 3 départs pour fluidifier le début de la course. Les quelques 45000 coureurs se retrouvent après 5 km de course dans la descente menant au bord de la Tamise.

Nous avons patienté assis sous des tentes durant plus de 2h30, le départ étant annoncé pour 10h00. Je me sentais très sereine, peut-être un peu inconsciente de ce que j'allais vivre ce matin-là. J'avais prévu de courir les 42,195 km en 5h30 et au moment de l'appel des coureurs j'ai eu la surprise de voir Hervé me prendre la main et m'accompagner dans mon SAS plutôt que dans le sien de 3h15. La température inférieure à 10°C était clémente, un peu de vent avec un ciel nuageux mais de belles éclaircies avec ce soleil qui nous réchauffait, tout pour réussir ma course.

Je n'ai ressenti aucun stress lors du franchissement de la ligne de départ, nous avons couru ensemble pendant un peu plus d'un kilomètre passant dans de petites rues. Hervé a préféré ensuite me laisser car je courais déjà un peu plus vite que ma vitesse prévue (8.7 km/h). Je l'ai vu slalomer un bon moment entre les coureurs pour prendre sa vitesse de croisière. Je me suis alors concentrée sur ma course. Dès le début du parcours, de très nombreux spectateurs nous encourageaient bruyamment. Ils nous ont portés tout le temps, c'était impressionnant ! Je n'avais jamais vu autant de monde sur une telle distance avec de nombreux groupes musicaux qui nous donnaient souvent l'envie d'accélérer ! J'ai atteint mon 10^e km en 1h07 mn.

J'ai fait des rencontres surprenantes durant cette première partie de course : banane, rhinocéros, flamant rose, clown, un arbre, une drôle de vache verte, et même un rugbyman avec son ballon ! J'ai pu les photographier avec mon smartphone tout en courant et sans ralentir.

J'ai pris régulièrement dès le 10^e km mes pâtes de fruits au mojito puis mes gels à la caféine pour me donner des forces, sans oublier de m'arrêter aux nombreux ravitaillements pour prendre de l'eau. A ce propos, je regrette que les organisateurs n'aient pas mis des poubelles pour les bouteilles qui jonchaient le sol. Il fallait faire très attention après chaque ravitaillement pour les éviter et ne pas glisser ou pire, tomber.

Durant cette première partie, je me sentais vraiment bien, ma respiration était parfaite. Déjà de nombreux coureurs commençaient à s'arrêter et à marcher parfois en plein milieu du parcours, il fallait les éviter, comme les bouteilles !

Nous longions la Tamise pour la traverser sur le Tower Bridge à presque mi-parcours. Un moment mémorable ! J'ai une nouvelle fois sorti mon smartphone pour immortaliser ce que je contemplais devant moi : cette multitude de coureurs aux maillots multicolores filant vers le pont et entourés de nombreux spectateurs qui nous encourageaient. Les enfants nous tendaient des bonbons et j'ai même entendu « allez la France ».

Après cette traversée impressionnante, j'ai croisé les premiers coureurs qui prenaient la direction de l'arrivée alors que je passais au semi. Je n'ai pas de souvenirs précis de cette partie de course. J'étais concentrée sur ma montre et mes gels puisque je venais d'en perdre, ce qui m'a contrariée. Bizarre sensation ! Et j'attendais le mur du 30^e kilomètre tellement décrit par les coureurs. Je l'ai attendu longtemps car il n'est jamais venu ! Incroyable mais vrai !



Alors qu'Hervé m'avait dit que ce marathon était « roulant », j'ai été confrontée à des faux-plats montants sur la fin du parcours et à un long tunnel qui m'ont perturbée ! Il m'a avoué les avoir un peu oubliés ! Merci mon chéri ! J'ai donc ralenti ma cadence pour ne pas m'épuiser. J'ai poursuivi ma course jusqu'au 38^e km où j'ai emprunté la Victoria Embarkment, une voie large longeant la Tamise, entourée par les spectateurs toujours aussi impressionnants par leur motivation à nous encourager même sous les ponts et devant Big Ben que nous avons longé. Les kilomètres défilaient les uns après les autres. J'ai commencé à les décompter mais ma montre m'a joué des tours. J'avais une différence de quelques 900 mètres de plus par rapport aux panneaux, ce qui m'a gênée. Je ne savais plus où j'en étais entre les miles, les kilomètres et ma montre.



Ces 3 derniers km furent très longs dans ma tête et je me refusais de marcher. Comme un coureur me l'avait indiqué, je devais positiver. J'ai alors pensé à mon mari, mes enfants et mes ami(e)s qui croyaient tous en moi.

J'avais eu pour consigne de ne pas rater la dernière ligne droite après le dernier virage longeant Saint James Park. Il fallait que je me retourne pour découvrir Buckingham Palace, une image apparemment inoubliable. Mais j'étais trop obnubilée par ma montre, négligeant cette consigne. Je venais de m'apercevoir que je pouvais terminer ce premier marathon en

moins de 5h. Ce fut donc une priorité. J'ai accéléré sur les 200 derniers mètres pour atteindre le graal en 4h55 mn ! Une moyenne de 8,7km/h, exactement l'objectif prévu et une régularité que je m'étonne d'avoir respectée.

En franchissant la ligne d'arrivée, je me suis dit : "ce sera le premier et le dernier !". Ce que chacun des marathoniens expérimentés m'ont dit avoir pensé après leur premier marathon. Un ressenti bien vite oublié en pensant au prochain quelques jours après ! Il m'a fallu un peu de temps après le passage de la ligne pour retrouver Hervé

au point de rencontre qui malgré sa blessure avait terminé en 4h11 mn et m'attendait pour la photo avec nos médailles. J'ai effectivement profité de ce moment en prenant de nombreuses photos.



Je voulais également rapporter un propos qui m'a été répété par Hervé d'un ami qui en patientant et en apercevant une ambulance avant mon arrivée aurait dit : "Tiens voici le carrosse de Sylvie". Il faut dire que j'ai souvent tendance à tout donner durant mes courses en m'écroulant à l'arrivée. Je finis fatiguée mais vraiment heureuse.

Je suis marathonienne !

Cérémonie de remise des médailles aux sportifs et dirigeants de la Ville d'AUXERRE

Le samedi 24 mars 2017 s'est tenue au Pôle Rive Droite, à Auxerre, la traditionnelle remise des médailles et trophées aux sportifs et dirigeants de la Ville d'Auxerre.

Guy Férez, Maire d'Auxerre, entouré de ses adjoints et conseillers municipaux, a distingué de nombreux sportifs au pôle Rive droite.

Le Maire d'Auxerre a insisté dans son discours pour démontrer que le sport est un vecteur d'éducation et de socialisation, quel que soit les prétentions que le sportif peut avoir. Je pense que le message est bien passé, il suffisait de voir la très bonne ambiance qui régnait dans la salle et la solidarité entre sportifs.

Les sportifs de notre voisin, le club de l'Olympic canoë Kayak Auxerrois (OCKA), ont remporté de nombreux trophées et médailles.

L'AJA Omnisports a également été distinguée, grâce à Jane et Lucie Henna, 13 ans, pour l'AJA Gymnastique Mattéo Jacquemard, en tumbling et Raymond Trameau, master 4 (AJA Marathon).

Bravo à nos sportifs de l'AJA Omnisports et beaucoup d'encouragements dans la poursuite de leurs activités réciproques.



AJA RANDONNEE

L'année 2017 a plutôt bien commencé pour la section AJA Randonnée, d'abord avec la rando galette qui remporte chaque année un vif succès auprès de nos adhérents, et l'assemblée générale ordinaire le samedi 25 février 2017 avec un quorum largement atteint.

Après lecture par Maryse Percheron, Vice-présidente de l'AJA Omnisports, Présidente de la Section AJA Randonnée, de son rapport moral, Yvette Cielas, la secrétaire a présenté le rapport d'activité de la section, Hélène Marguier nous a fait part d'un bilan financier satisfaisant, Monique nous a fait un bref compte rendu des sorties rando bien-être, un jeudi sur deux et Odile Bry un bilan des sorties marche nordique qui se déroulent les lundi et vendredi matin. Rappelons les 3 sorties rando par semaine : mardi, vendredi et dimanche.

★

La **RANDO SANTÉ** a obtenu le 2 février dernier, la « **labellisation** » délivrée par la Fédération Régionale de Randonnée Pédestre. C'est une grande nouvelle, et beaucoup de fierté pour notre section et pour l'AJA Omnisports aussi, puisque nous sommes les premiers du département à détenir ce label. Pour nos adhérents et tous participants, c'est l'assurance de marcher en toute sécurité avec des animateurs habilités et formés à conduire cette discipline. La formation est dispensée par notre fédération, au niveau régional.

Cette discipline n'est pas une randonnée comme les autres. Elle s'adresse à nos adhérents qui rencontrent ou ont rencontré des difficultés de santé. Pour la plupart d'entre eux liés à l'âge, mais pas seulement. Elle s'adresse aussi à celles et ceux qui sortent d'une pathologie lourde en voie de rémission et qui souhaitent randonner. Comme chacun de nous le sait, **la randonnée c'est la santé**. Chacun d'entre nous peut la pratiquer tout en améliorant pour les uns, sa condition physique, pour d'autres recréer un tissu social, perdu pour toutes sortes de raisons. Cette activité ne demande pas beaucoup d'investissement : un sac à dos avec quelques encas, une bouteille d'eau, une paire de chaussures adéquates et vous voilà prêts à appréhender un chemin sans dénivelé, d'environ 2 h à une vitesse qui s'alignera sur le plus faible.

★

À l'issue de la présentation des bilans pour 2016 et des projets pour 2017, il a été procédé à l'élection de Patricia Conus, adhérente depuis 15 ans et qui rejoint l'équipe du bureau de la section.

La parole a été donnée aux personnalités présentes :

- Guillaume Larrivé, Député de l'Yonne, a félicité la section pour sa bonne gestion et du dynamisme apporté tout au long de l'année et annonce qu'il a prévu d'octroyer 1 000 euros à l'AJA Rando, dans la répartition aux associations de sa réserve parlementaire.

Un grand MERCI, Monsieur le Député



- Joëlle Bouchard, Présidente de l'UNICEF dans le département, a une double casquette puisqu'elle est adhérente à la Marche Nordique. Joëlle présente l'UNICEF et ses actions à travers le monde : **sauver les enfants** dans le monde, former des équipes enseignantes pour **éduquer les enfants** à travers le monde, **protéger les enfants** (santé et agressions – exploitation des enfants). L'UNICEF c'est environ 5 000 bénévoles en France. Pour la 3^{ème} année consécutive, la sortie au profit de l'UNICEF est programmée le 9 avril - départ à l'école d'AUGY, randonnée qui s'installe dans le calendrier des sorties de l'AJA Rando. En 2016, environ 500 euros ont été récoltés.

Bravo et un grand merci à tous nos bénévoles qui à chaque fois, répondent présents. Sans eux rien ne serait possible.

Maryse PERCHERON
Vice-Présidente de l'AJA Omnisports
Présidente de l'AJA Rando

Hamelin
ALU GLACE

MIROITERIE - VITRERIE
Décoration intérieure, vitrages isolants, isolant rénovation, survitrages, miroirs décoratifs, polycarbonate, méthacrylate, vitrages de sécurité.

MENUISERIE ALUMINIUM - PVC - BOIS - BOIS ALU
Fenêtres, portes, vérandas, façades, profils aluminium pour agencement intérieur.

CLOISONS DE BUREAUX
FAUX PLAFONDS
STORES - BANNES - VOILETS ROULANTS - GRILLES RIDEAUX MÉTALLIQUES

La Maladière - B.P. 137
89002 AUXERRE CEDEX

Tél. 03 86 94 20 50
Fax 03 86 46 49 32

La sortie au profit de l'UNICEF a remporté un joli succès, sous un soleil et une matinée vraiment propice à la randonnée, avec des points de vue sans égal, au milieu des vergers de cerisiers en fleurs, dans des chemins secs, fleuris, bref, le bonheur !

Prochainement le ROTARY aura lui aussi sa prestation pour son centenaire, au départ de la maison de quartier des Piedalloues. Souhaitons-nous un vif succès pour irradier dans le monde la poliomyélite, pathologie que nous avons tous entendu parlé

L'AJA Omnisports peut grandir.

Il suffit d'avoir la volonté.

**Je suis certaine que beaucoup
d'entre vous ont de belles idées.**

Mettons les en pratique



LE WALKING FOOTBALL

Ce sport est en pleine expansion
Outre-Manche depuis 2011. Actuellement une seule
équipe existe en France, dans le Morbihan.

C'est une partie de foot 7 contre 7 sur un petit terrain,
en marchant.

Le principe : ne pas courir, ne pas shooter au dessus
des hanches.

Un jeu convivial, tranquille mais sportif sur un terrain plus
petit et avec des mi-temps d'un quart d'heure environ.

Il s'adresse aux plus de 55 ans bien sûr, mais les bienfaits
sur la santé et l'équilibre moral des participants
sont paraît-il formidables.

Il est possible de participer à des tournois.

LE BADMINTON

C'est un sport de raquettes avec un volant.

Souvent joué sur les plages, petit frère du
tennis, aujourd'hui c'est un sport complet.
Pratiqué en salle, le jeu consiste à échanger
un volant, au-dessus d'un filet haut de 1,50 m
environ à l'aide de raquettes.

Ce jeu peut être extrêmement éprouvant
et tactique ; il fait du bien au corps
et à la tête



Et pourquoi pas ...

une équipe de cyclos ou/et VTT



**L'Yonne
REPUBLICAINE**

Recevez chaque jour avant **7 h 30**



à domicile par porteur spécial*
Appelez-nous au : **Numéro Vert 0800 409 409**

* 287 communes desservies



**TOYOTA
FOUCHER**

nue de Worms—Z.A. des Clairions
89000 AUXERRE

Le Chalet LE BON AIR, à Nancroix vous attend. N'hésitez pas à contacter Cyrille et Marion pour avoir des renseignements sur les activités proposées ou juste prendre un bol d'air et vous reposer. On vous rappelle que 5 % de remise sont accordés pour tout habitant de l'Yonne + 5 % pour les adhérents à l'AJA, toutes sections confondues. **ALORS N'HESITEZ PAS !**

Maison Familiale LE BON AIR.

Le Bon Air « Nancroix » Route de Boverèche 73210 Peisey-Nancroix
 Tel 04 79 07 93 43
 le-bon-air@capfrance.com
 Lebonair chalet




EN ÉTÉ



Chalet montagnard en pleine nature niché à 1450 m d'altitude, aux portes du Parc National de la Vanoise.

Remise Icaunais 5% et Adhérents AJA 5% (cumulables)



Eaux Vives



VTT et Cyclisme



Parapente



Randonnées

Les chambres :
de 2 à 6 lits avec salle de bain individuelle, 61 couchages

Les lieux communs :
salle de restaurant avec vue panoramique, bar et terrasse, salle d'animation et club enfant, salle TV bibliothèque, local ski

Les petits plus : 2 chambres PMR, le WIFI, un parking, les navettes gratuites à 20m

Animation :
en journée et soirées, ainsi qu'un club enfant pendant les vacances scolaires

En été comme en hiver venez profitez, en famille ou entre amis d'un moment convivial en plein cœur de la nature et pourtant si proche d'un domaine de ski d'exception qu'est PARADISKI (Les Aras Peisey-Vallandry). Avec des animations et activités pour tous, skieur ou non, randonneurs ou non !!

EN HIVER

A partir de 323€

La semaine en pension complète, possibilité demi-pension et courts séjours



Ski Alpin



Ski Nordique

Comment venir

En train :
Gare TGV de Landry à 7km. Nous pouvons venir vous chercher

En voiture :
2h de Lyon et Genève
6h30 de Paris
4h30 de Marseille

Village vacances Le Bon Air





Raquettes



ENEZ
NOMBREUX
COMME
PARTICIPANTS
OU
COMME
SPECTACTEURS



RENDEZ-VOUS

3 JUIN 2017

**AU STADE
NAUTIQUE**

D'AUXERRE



AUXERRE



AQUATHLON

AJA TRIATHLON AUXERRE

03 Juin 2017



OUVERT A TOUS

Licenciés FFTRI et non licenciés

CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE SPORTIVE EN COMPETITION

Bulletin d'inscription téléchargeable sur : ajatriathlonauxerre.wordpress.com



Stade Nautique d'AUXERRE : Avenue Yver Prolongée



12h15 – Course Jeunes 1 (2009 - 2006) - Natation 100m + CAP 1000m
 12h45 – Course Jeunes 2 (2005 - 2002) - Natation 200m + CAP 1500m
 14h30 – Course XS (2001 et avant) - Départ 1^{ère} série
 Natation 300m + CAP 2500m (à parcourir 2 fois « série et classement »)









Ci-dessus l'affiche de la prochaine organisation de l'AJA Triathlon le **3 juin prochain « AQUATHLON »**. Spectacle assuré ! Comme toutes les manifestations organisées par le Triathlon, notamment le bike and run qui a eu lieu sous un très beau soleil le 12 février dernier.



RETRO



Il y a 90 ans (1927)

Je relève ceux qui font honneur dans la Grappe.

N° 2 en 1927 au Patro et à l'AJA.

Jacques d'Arnoux qui fut grièvement blessé dans un combat aérien le 6 septembre 1917. Il faut avoir lu « Paroles d'un revenant » édité à 15 000 exemplaires qui ont été vendus en un mois.

Abel Moreau, André Martin, Vice-Consul, Gaston Oudotte, ingénieur des ponts, René Jussot, moniteur de gym à l'AJA a reçu le prix Cognac-Jay pour sa nombreuse famille, etc...

Il y a 80 ans (1937)

Concours international de gymnastique de Paris. L'AJA se classe 57^e sur 650 sociétés.

Naissance : Pierre, 2^e enfant de Marcel Régnier-Ravet.

Il y a 70 ans (1947)

Décès : l'Abbé Maurice Bardonneau, mon grand oncle, ordonné prêtre en 1905, année de naissance de l'AJA, curé d'Epineau-les-Voves et Saint-Moré et en 1912 de Chitry.

Nous allons fêter les 70 ans du chalet du Bon Air à Nancroix. Un grand merci à l'équipe dirigeante avec à sa tête Jean-Louis Putiaux. Soyons fiers, malgré des difficultés financières, d'être parvenus, à force d'obstination et de dévouement, d'avoir su garder ce chalet ouvert à tous que l'Abbé Deschamps nous a légué. Merci à tous les membres qui l'ont fait prospérer.

Il y a 60 ans (1957)

L'AJA Foot Première va jouer en honneur de Bourgogne pour la saison 57/58.

Concours de gymnastique à Saint-Pierre Sur Dives et de musique. Moniteur Marguet Digue pour la musique et François Richard pour la gym.

Défaite des basketteuses 31 à 27 contre le Stade d'Auxerre.

Il y a 50 ans (1967)

Les Pupilles et Adultes de l'AJA Gymnastique, de plus en plus nombreux, rendent honneur à leur moniteur Bernard Bernier par leur excellente tenue et les récompenses obtenues à Montchanin et à Yssingaux.

Il y a 30 ans (1987)

L'AJA Biathlon présente son nouveau bureau :

Président : Philippe Bardonneau

Vice-Président : Maurice Mayo

Secrétaire : Josette Mayo

Trésorier : Maurice Bardonneau

Directeur Technique : Jean-Claude O Guillin

La section fut créée en 1984 et elle existe toujours.

Philippe Bardonneau est toujours Président.

Il y a 20 ans (1997)

L'AJA Tennis remporte la Coupe d'hiver.

En Football, l'AJA gagne l'intertoto en battant Duisbourg.

Il y a 10 ans (2007)

Pierre Guenot, ancien joueur de Basket nous quitte à 69 ans après une longue maladie

MESSAGE de Maurice BARDONNEAU

La page rétro de ce numéro a pu vous paraître approximative. Je présente aux lecteurs mes excuses . La santé nous oblige avec l'âge de rester prudent. Tout devrait rentrer dans l'ordre et je remercie Marie Malcuy, Co-Présidente de l'AJA de nous concocter une belle Grappe.

CARNET DE FAMILLE

Naissance

Un heureux événement à Nancroix.

Le 20 janvier dernier. **LEILA**, fille de Marion et Cyril, Directeur du Bon Air. FELICITATIONS aux heureux parents et belle vie à la petite Leila qui sera maintenant notre mascotte

Décès

Henri JEANSON, le 14 février 2017 à 95 ans.

Henri, ancien Président de la section AJA Basket s'est beaucoup investi dans la vie de l'AJA, au Basket puis au sein de l'AJA Omnisports, la Familiale, son poste aux Impôts fut de précieux conseils auprès du football. L'AJA lui doit énormément. Personnellement lors d'un déplacement de Basket à Essern en Allemagne, dans les années 1965, il profita lors d'une réunion avec les dirigeants allemands de vanter le rapprochement par le sport entre nos deux pays, et l'amitié nous liait entre les joueurs il eut ce mot envers moi que je gardera en mémoire toute ma vie « avec des membres comme toi, Maurice, il n'y aurait jamais eu de guerre entre nos deux pays !... »

J'ai regretté, étant hospitalisé, de n'avoir pu me rendre à son enterrement. Merci Henri. La Grappe et l'AJA te disent un grand MERCI, que je transmets à tes trois enfants.

Mme Elisabeth COURTOIS, le 25 février 2017 à 93 ans

Mme Mireille LAMBLIN, le 15 mars 2017. Mireille s'est dévouée auprès de Marcel depuis son handicap. J'ai regretté de ne pas assister aux obsèques de Mireille. La vie est parfois cruelle. Les Anciens de Nancroix et de l'AJA se souviendront de Mireille. Sincères condoléances à ses trois enfants et à Marcel.

Robert CONUS, décédé à l'âge de 67 ans. Membre de la section AJA Duathlon, beau-frère de Joël Loubert. Nous adressons nos vives condoléances à Patricia, son épouse, membre du bureau de l'AJA Randonnée.

A RETENIR :

1^{ère} semaine de septembre : voyage des Anciens et Anciennes de l'AJA au Chalet du Bon Air à NANCROIX

La journée des Anciens et Anciennes de l'AJA :

Dimanche 8 octobre 2017

- assemblée générale

- messe à la Cathédrale Saint-Etienne

- repas au Club Vert