





TENNIS

Les épreuves pour le championnat par équipes Tennis Entreprise auront lieu du 30 mars au 22 mai 2009 pour les rencontres départementales ; les rencontres régionales se joueront le samedi 6 juin 2009.

Cette année, nous allons engager 6 équipes masculines et 2 équipes féminines dont une sélectionnée pour septembre en championnat de France 2^e division et 1 équipe dans le Trophée Duo (1 simple dame, 1 simple homme et 1 double mixte) réservé aux joueurs et joueuses de 4^e série (NC, 30/5 et 30/4).

Nous souhaitons d'ores et déjà à nos tennismen et tennismen, une belle saison.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informer, sur le site de l'Amicale, des performances de nos vaillants joueuses et joueurs.

Jean Michel HERBSTER
Sylvie FANTONI



DANSE DE BAL



Bonjour,

Voici quelques mots pour la section danse.

Danser

C'est quand le corps épouse la musique,

C'est vibrer à des rythmes

lents et insolents,

C'est guider sa dame, la regarder se

mouvoir et s'émouvoir,

C'est sentir la force douce de l'homme à vous faire virevolter.

Didier et Anne nous aident à tout cela, Leur apprentissage est souple comme leurs pas,

Leurs conseils accompagnent nos plaisirs,

Les enchaînements sont libres à nos seuls désirs.

Et si le rythme n'est pas notre qualité première,

Peu importe, car nos incantations préférées sont :

1, 2, 3 et 4, 5 et 6 ou lent, vite, vite, lent,

Et cerise sur le gâteau, quand nous changeons de partenaire !!!



Impressions de personnes de la session :

« C'est vraiment super bien car l'ambiance est très détendue et conviviale ».

Il y a une petite révision en début de chaque cours qui permet de ne pas se sentir perdu d'une semaine à l'autre.

Et surtout ce n'est pas trop rigoureux car nous n'apprenons pas des chorégraphies toutes faites qu'il faut savoir enchaîner par cœur mais plutôt des pas à savoir replacer par ci par là ».

« Tous les âges, des jeunes et des moins jeunes sont représentés, donc on ne risque pas de se sentir à l'écart et le prof "Didier" est très sympathique ».

« Bref un cours tout ce qu'il y a de

plus agréable et mine de rien ça a tout à fait sa place dans une section sportive car on bouge tout de même pas mal à mon grand étonnement ! ».

« En 4 mots : ça me plaît bien ! ».

Rachel REYSER



RANDONNEE



Calendrier 2009 de l'Amicale Randonnées

Dimanche 8 mars :
le château du Falkenstein (Vosges)

Dimanche 5 avril :
le château du Bilstein (Vosges)

Samedi 16 et dimanche 17 mai :
week-end en Lorraine

Dimanche 14 juin :
Schauinsland à pied et à câble
(Forêt Noire - Allemagne)

Samedi 4 juillet :
Le Grand Brézouard "by night"
(Vosges)

Samedi 15 et dimanche 16 août :
Tour de la Maya (Valais - Suisse)

Samedi 19, dimanche 20 et
lundi 21 septembre :
randonnée dans les Ardennes

Dimanche 4 octobre :
circuit historique du Hohrodberg
(Vosges)

Mercredi 11 novembre :
la dernière de l'année ! (Forêt Noire)



SKI

La section SKI a organisé sa sortie annuelle le deuxième week-end de janvier. Nous avons innové cette année et nous sommes donc partis le jeudi 8 janvier vers 16h30 pour un retour le dimanche soir. Cela nous a permis de profiter de trois journées complètes de ski. C'était d'autant plus appréciable que la météo était particulièrement agréable et ce fut donc trois très belles journées avec une excellente neige de janvier.



Le groupe composé de 76 participants a pris ses quartiers à l'hôtel-club Mer Montagne Vacances l'Aujon à FLAINE et le séjour fût très plaisant. Concernant les skieurs, nous déplorons une seule blessure grave et nous souhaitons un bon rétablissement à Jean-Marc.



Et rendez-vous l'année prochaine où nous réitérerons la formule trois jours en nous déplaçant chez nos amis Autrichiens.

**Jeannot BARTHOLME
et Dominique DIANA-LOEBY**



CARDIO-BOXE

Venez découvrir cette nouvelle discipline qui procure un entraînement complet adapté à chacun.

Ses nombreux mouvements provenant de divers sports de combat permettent de développer une multitude de qualités athlétiques (tonicité, force, souplesse, rapidité, coordination, réflexe d'auto défense...)

Cette discipline ne nécessite pas d'aptitude particulière. Elle est ouverte aussi bien aux hommes qu'aux femmes quelque soit le niveau. Elle vous permettra de vous défouler et de découvrir les sports de combat en sécurité totale !

Les cours sont dirigés par André PANZA, 9 fois champion du monde de Boxe Française, Kick Boxing et Full Contact.



Le fonctionnement de la section :
L'entraînement se déroule à la **PANZA GYMNOTHEQUE** situé 21 rue des Carmes 67100 STRASBOURG
Les cours sont encadrés par un **professionnel** et les créneaux en bleu ci-dessous sont proposés pour le CM CIC.

Horaires :

Lundi

12 h 30 à 13 h 30
19 h 30 à 20 h 30
20 h 30 à 21 h 30

Mercredi

12 h 30 à 13 h 30
19 h 00 à 20 h 00
20 h 00 à 21 h 00

Vendredi

12 h 30 à 13 h 30
19 h 30 à 20 h 30

Créneaux réservés Crédit Mutuel

Pour tout renseignement vous pouvez contacter :

Olivier BEHR 06 16 81 16 92
Elrik BECKER 06 19 11 81 95



Chapeau Monsieur le Président !

Non ce n'est pas une plaisanterie ! Je vous rassure de suite, ce n'est pas la nouvelle tenue du tireur sportif.

Il s'agit tout simplement d'une séance photos au cours de laquelle Jean-Claude a sorti son plus beau chapeau... pour avoir l'air plus rigolo... et c'est plutôt réussi.



Pour les championnats régionaux 2009, la gente féminine est à l'honneur, puisque deux pistolières et une carabinière ont été sélectionnées.



Mais où sont donc passés les hommes ? !

En voilà au moins un qui s'entraîne !



Les entraînements ont lieu le **jeudi soir à partir de 19 h** au Stand de l'Amitié à Lingolsheim. Si cela vous tente **VENEZ ESSAYER** soit la carabine, soit le pistolet, vous êtes...

Les bienvenu(e)s.

Bien sportivement

Brigitte TAUBENEST



COURSE A PIED

OCTOBRE 2008 : ILE DE LA RÉUNION

Grand projet de quelques membres de la CAP : faire la diagonale des fous à la Réunion, soit 147 km et 9140 m de dénivelé en 1 étape avec départ à minuit, à la frontale. En guise de hors d'œuvre, la montée de 0 à 2450 mètres, au Piton de la Fournaise, un des volcans les plus actifs de la planète. Ensuite petite récupération avec la traversée de la désertique plaine des sables et des prairies grasses de Mare à boue avant le plat de résistance, la longue et interminable montée au refuge Dufour suivie par la descente technique vers Cilaos qui marque la mi-course. Et en avant pour le plat de fromage, la montée du redouté col du Taïbit, dans la grisaille et qui marque l'entrée du cirque de Mafate que nous quittons bien des heures plus tard avec le dessert, la montée à Dos d'Ane qui nous offre des points de vue sur la mer et l'arrivée toute proche. Petit

digestif avec la descente sur La Redoute et l'entrée dans le stade où est jugée l'arrivée de cette course, considérée comme l'une des plus dures au monde.

A noter que nous étions accompagnés d'un coureur externe qui a fait la Diagonale et de deux coureuses qui ont participé au semi-Raid.

Pour un récit plus complet (de Dominique Diffiné), se connecter à : http://www.performance67.com/reportages/Reportage/Dudt_Roby2/Reunion.html

Les résultats de la Diagonale :

Christophe KEYLING : 37h34'

Roby DUDT : 37h34'

Dominique DIFFINÉ : 45h34'

Nicolas ULRICH : 45h34'

Thierry HAGER : 61h09'

Jean-Marc HIFF : Abandon à Cilaos



MARS 2009 : BARCELONE

Après un hiver rude et des conditions d'entraînement très difficiles, les coureurs du Crédit Mutuel se sont retrouvés au marathon de Barcelone en espérant y trouver soleil et chaleur. Mais le temps était plutôt au frais, avec même quelques gouttes de pluie, mais comme dirait M. KOLBECK, le spécialiste alsacien des marathons : « c'est un temps à perf !! ». Et des perfs, y en a eu : Fabienne FROWITTER, Virginie HEBTING et Nicolas ULRICH ayant battu largement leur record personnel. Félicitations.

Grands moments de ce déplacement, le spectacle magique « son, lumière et jeux/jets d'eau » de l'allée des cascades la veille de la course et le départ du marathon donné avec l'accompagnement de la chanson « BARCELONA » de Freddy Mercury et Montserrat Caballé. Après ces superbes moments, place à la dure réalité de la course, ses moments d'euphorie, de doute, d'entraide entre coureurs qui souffrent, mais qui n'abandonnent pas. Et toujours les mêmes scènes à l'arrivée, de joie, de bonheur, d'allégresse de ceux qui atteignent, voire dépassent leurs objectifs et qui contrastent avec les frustrations, les déceptions, les larmes de ceux qui « ont cassé » ou placé la barre trop haut ou qui n'ont pas terminé ce marathon suite à blessure. Moment difficile et triste aussi pour tous les coureurs lors de l'annonce de la mort sur arrêt cardiaque d'un coureur Irlandais de 27 ans au 35^e kilomètre.

Pour voir les vidéos des coureurs de la section, se connecter à :

<http://www.barcelonamarato.es/> et cliquez sur « résultats 2009 » et sélectionner le coureur → vous aurez son temps et un lien sur les vidéos de la course où il apparaît.

Les résultats :

Roby DUDT : 3h16'03"
 Nicolas ULRICH : 3h20'03" (record perso)
 Jean-Marc HIFF : 3h29'28"
 Dominique DIFFINE : 3h31'41"
 Virginie HEBTING : 3h40'10" (record perso)
 Jean-Claude BLANCK : 3h40'59"
 Olivier SCHMITT : 3h54'43"
 Didier HOFFNER : 3h58'56"
 Pascal BOBEE : 4h11'20" (record perso)
 Thierry DADURE : 4h30'30"
 Gérard KRIEGER : 4h37'25"
 Fabienne FROWITTER : 4h38'46" (record perso)
 Renaud GUTH : Abandon au 33^e km

Roby DUDT



TENNIS DE TABLE

Samedi 28 février dernier se sont réunis pas moins de 25 pongistes au gymnase des 4 vents d'Illkirch-Gratzen. En accord avec la ligue d'Alsace de tennis de table et le club d'Illkirch, le Comité Départemental du Sport d'Entreprise du Bas-Rhin a organisé son 2^e challenge inter-entreprise.

4 entreprises étaient présentes à cette manifestation : Lilly, CTS, CUS et le Crédit Mutuel.

À l'issue de ce challenge, les meilleurs joueurs affronteront bientôt nos amis du Haut-Rhin pour le challenge régional organisé par la Ligue d'Alsace de Sport d'Entreprise.

Suite aux résultats, le Crédit Mutuel sera évidemment de la partie avec 4 joueurs dans les 10 premières places et une féminine à la 14^e place. L'équipe du Crédit Mutuel a également gagné le prix de l'entreprise la plus représentée avec 14 inscrits, bravo !

Classement général

- 2 FRANK MICHEL
- 6 DAUTEL CEDRIC
- 7 CAROLI CEDRIC
- 8 MAYER NICOLAS
- 11 HERBRETEAU LIONEL
- 12 SACKPRASITH ALEXANDRE
- 13 GREMMEL REMI
- 14 BRETTEVILLE CAROLE
- 16 BEAUFILS AURELIEN
- 19 ACKER MARC
- 20 HIEGEL LAURENT
- 21 LAURENT MARIE
- 24 BARTH NICOLAS
- 25 EUVRARD JEAN PHILIPPE

Michel FRANK, responsable de la section tennis de table à l'ASMCM s'est brillamment attribué la 2^e place du tournoi. Bravo à lui !





Je tiens à remercier mes parents sans qui je ne serais pas là, je suis bien content et j'essaierai de faire mieux la prochaine fois !

Bon ça va pas être évident vu la brulée que j'ai prise en finale, mais on va essayer !

Merci surtout aux organisatrices/teurs, qui ont placé cette journée sous le signe de la bonne humeur, et ont largement contribué à faire de ce tournoi Une journée encore plus réussie que l'an dernier ! Vivement l'an prochain !" Michel

Je tiens à remercier tous les participants à cette belle journée sportive et particulièrement Michel pour avoir réussi à réunir autant de pongistes et autres sportifs de l'amicale. Merci aussi aux gourmands qui nous ont permis de remplir les caisses de la buvette organisée par les volleyeurs partant pour les Jeux Européens en Croatie.

Je rappelle que les challenges sont ouverts à tous alors à bientôt pour la pétanque, le touch rugby, le foot à 7, le rugby ou la course à pied !

Marie-Hélène LAURENT
Membre du bureau de l'ASMCM
Chargée de l'événementiel



MOTO

La section MOTO vous invite à participer à sa traditionnelle balade du 01 mai ouverte à tous (125 cm³, Trike, Side). 5 € par participant sous forme de don au profit d'une association humanitaire à remettre à l'accueil (café et gâteaux offerts au départ et en cours de route).

Rendez-vous 8h30 Entrée Parking du Crédit Mutuel 34 rue du Wacken à Strasbourg.

Pensez à faire le plein de vos réservoirs !

Contacts :

Jacques REUTENAUER,
Pascal HEYD, Claude SAUER.



AUTO-PASSION

Pour la 2^e année consécutive la section Auto-Passion de l'Amicale Sportive organise sa grande ballade du 01 mai. Cette sortie s'adresse à ceux qui roulent, même de temps en temps, en cabriolet ou avec une voiture ancienne (+ de 20 ans).

Vous pouvez, à cette occasion, venir accompagné d'amis et de connaissances qui partagent eux aussi votre passion.

Afin d'organiser au mieux (autorisations et réservations) la date limite d'inscription est fixée au 16/04/2009.

Le parcours sillonnera les routes des Vosges du Nord avec entre autre une pause déjeuner à l'aérodrome de Sarre-Union.

Le départ est au Wacken avec un retour à Durningen.

ps : un GPS sera un allié utile

Prix du repas entre 10 € et 12 € (boissons en sus sur place)

Cotisation loisir (pour ceux qui ne le sont pas par ailleurs) ou participation (externe CM) 10 €.

Renseignements :

Bernard GROSHOLTZ

Claude SCHMITT 03 88 14 68 93

Amicale Sportive
Crédit Mutuel

Strasbourg

Bureau	Nom du responsable	Mail
Président	Jacques GUERRINI	GUERRIJA@e-i.com
Président d'honneur	Jean-Claude DIETRICH	DIETRIJC@evc.net
Vice Président	Claude SCHMITT	SCHMITCL@cmcee.creditmutuel.fr
Trésorière	Victoria KAVAI	KAVAIVI@e-i.com
Trésorière adjointe	Christine SCHMITT	SCHMITCN@e-i.com
Secrétaire	Martine ABERTH	ABERTHMA@e-i.com
Secrétaire	Martine GUNTHER	GUNTHEMA@acm.fr
Chargée de mission	Magda GANEMAN VALOT	GANEMAMA@acm.fr
Chargé de mission	Gilles PRECHEUR	PRECHEGI@cmcic-services.fr
Chargé de mission	Marc JAEG	JAEGMA@e-i.com
Chargée de mission	Marie Hélène LAURENT	LAURENAE@acm.fr
Chargé de mission	Patrice CARRERE	CARRERPA@e-i.com

Sections	Nom du responsable	Mail
AEROBIC	Christine DOTTOR	DOTTORCH@cmcee.creditmutuel.fr
AIKIDO	Geneviève LONG	LONGGE@e-i.com
AUTO PASSION	Bernard GROSSHOLTZ	GROSSHBE@cmcee.creditmutuel.fr
AVIRON	Olivier BAER	BAEROL@e-i.com
BADMINTON	Christophe CLERGET	CLERGECH@acm.fr
BASKET	Véronique GAUTROT	GAUTROVE@e-i.com
BOWLING	Denis VIX	VIXDE@cmcee.creditmutuel.fr
CARDIO BOXE	Olivier BEHR	BEHROL@cmcee.creditmutuel.fr
COURSE A PIED	Roby DUDT	DUDTRO@e-i.com
CYCLO	Jean Luc DELFORGE	DELFORJE@acm.fr
DANSE DE BAL	Rachel REYSER	REYSERRA@acm.fr
EQUITATION	Annie ROHFRITSCH	ROHFRIAN@cmcee.creditmutuel.fr
FITNESS	Magda GANEMAN VALOT	GANEMAMA@acm.fr
FOOTBALL	Bernard HOFFMEYER	HOFFMEBE@cmcee.creditmutuel.fr
FOOTBAL EN SALLE	Nicolas NENNINGER	NENNINNI@cic.fr
GOLF	Jacques MARIE	MARIEJA@e-i.com
GYMNASTIQUE	Josée OLIVIER	OLIVIEJO@cmcee.creditmutuel.fr
HANDBALL	Rémy WOLF	WOLFRE@cmcic-services.fr
RANDONNEE	Virginie VANHOUTTE	VANHOUVI@e-i.com
MONTAGNE	Gilles ANDRE	ANDREGI@e-i.com
MOTO	Claude SAUER	SAUERCL@e-i.com
PETANQUE	Daniel ACKERMANN	ACKERMDN@e-i.com
RELAXATION	Martine STEINMETZ	STEINMMA@cmcee.creditmutuel.fr
SKI	Jeannot BARTHOLME	BARTHOJE@cmcee.creditmutuel.fr
SQUASH	Brigitte HERBSTER	HERBSTBI@e-i.com
TENNIS	Jean Michel HERBSTER	HERBSTJM@e-i.com
TENNIS DE TABLE	Michel FRANK	FRANKMI@e-i.com
TIR	Brigitte TAUBENNEST	TAUBENBR@cmcee.creditmutuel.fr
VOLLEY	Jacques GUERRINI	GUERRIJA@e-i.com
YOGA	Jean-François BUECHER	BUECHEJF@e-i.com

En veille :

RUGBY	Patrice CARRERE	CARRERPA@e-i.com
-------	-----------------	------------------