

# SAINT-CYR

➔ N°17 - MAI 2021



# Sports



**PORTRAIT**

P.3

**Abyss plongée,  
déjà 20 ans !**

**PORTRAIT**  
Abyss plongée, déjà 20 ans ! ..... 3

**À LA UNE**  
Des activités très « zen »  
au centre social ..... 4-5



Ce premier numéro de l'année de votre « Saint-Cyr Sports » a une tonalité un peu particulière. Voilà plus d'un an maintenant que nos vies, nos habitudes s'articulent autour de la lutte contre la covid-19.



De nombreuses activités ont été mises en veille afin de limiter les rencontres et ainsi, endiguer la propagation du virus. Le fonctionnement des associations et des clubs sportifs n'échappe pas à cette règle. Pour autant, la crise sanitaire nous conduit à nous réinventer et à trouver de nouvelles ressources qui permettent le maintien de quelques activités et la préservation du lien social dont nous avons tant besoin.

Il nous faut garder espoir. Le vaccin permet d'entrevoir enfin la sortie de cette crise sanitaire. Bientôt nous pourrions reprogrammer des entraînements, des compétitions, bientôt nous pourrions profiter de moments de convivialité, bientôt vous pourrez retrouver l'activité physique qui vous est chère, source d'épanouissement personnel. Les bénévoles des associations sont dans les starting-block, eux aussi espèrent ce retour à une vie normale.

Gardons espoir, restons vigilants et maintenons les gestes barrières afin de retrouver au plus vite notre belle ville sportive.

**Philippe BRIAND**

*Maire  
Vice-Président de Tours Métropole Val de Loire*

**À LA LOUPE**  
Équipements  
sportifs & activités ..... 6-7

**ACTUS**  
Un service des sports  
aux multiples talents ..... 8  
Nouveaux visages au SCHB ..... 9  
Des clubs saint-cyriens  
récompensés ..... 9

**EN IMAGES**  
Cap sur l'extérieur ..... 10-11

Magazine édité par la Ville de Saint-Cyr-sur-Loire - Commune de Tours Métropole Val de Loire - Numéro ISSN : 2552-1713 - Directeur de la publication : Philippe Briand - Rédacteur en chef : Benjamin Girard - Rédactrices : Hélène Charles et Mélanie Merlot. Crédits photos : service communion, direction des sports, clubs et associations sauf mentions spéciales - Mise en page : Audacioza - Impression : Imprimerie Chauveau - Tirage : 9 500 exemplaires - Contact : info@saint-cyr-sur-loire.com - Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Ce magazine est disponible en version audio sur le site de la Ville.

Cela faisait plusieurs mois que ce magazine spécial sports n'avait pas été édité. La pandémie a en effet bouleversé nos quotidiens et a mis à rude épreuve le monde sportif, la vie des associations locales et des clubs.



Si les pages qui suivent ne peuvent pas dresser le bilan de rencontres, de matchs remportés et de trophées reçus, elles sont toutefois l'occasion de valoriser le tissu associatif de la ville.

Je tiens ici à remercier les bénévoles qui ne baissent pas les bras. Ils redoublent d'efforts et font preuve d'imagination pour vous offrir, malgré les contraintes sanitaires, un minimum d'activités. J'en veux pour preuve celles qui ont pu se dérouler en extérieur ces dernières semaines.

Mon espoir pour la rentrée est celui de retrouver les associations sportives afin d'aller les encourager lors de leurs rencontres et exhibitions qui font la force de notre commune où il fait bon vivre.

Je vous souhaite donc une agréable lecture de votre « Saint-Cyr Sports » qui, vous l'aurez sans doute remarqué, suit la nouvelle ligne graphique du « Saint-Cyr Mag » paru en février dernier.

**Jean-Jacques MARTINEAU**

*Conseiller municipal délégué aux sports et à la vie associative*

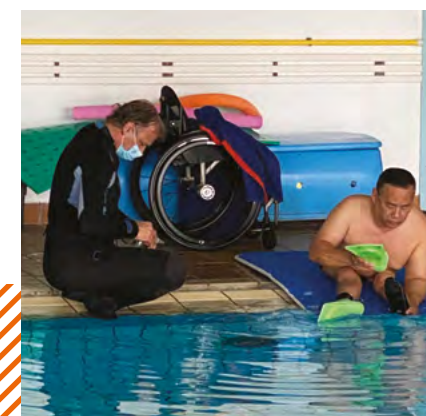


# Abyss plongée, déjà 20 ans !

**Le club de plongée saint-cyrien, qui a fêté ses 20 ans l'année dernière, compte une centaine de passionnés. Entraînements, sorties en milieu naturel, compétitions, animations, voyages... Abyss plongée, 4<sup>e</sup> club du département, est une association dynamique qui ne cesse d'évoluer.**

**A**byss plongée propose une formation éclectique du niveau 1 pour les débutants jusqu'à la préparation du brevet de moniteur fédéral, en passant par la formation d'initiateur. « Cette dernière s'adresse aux futurs moniteurs de plongée. Certains candidats réalisent la totalité de leur cursus, depuis le niveau 1, au sein du club pour ensuite encadrer et former à leur tour. » explique Christophe Geniès, président d'Abyss plongée.

Le club accompagne également des personnes en situation de handicap dans l'eau. Une dizaine de moniteurs sont habilités à les encadrer aussi bien en piscine qu'en milieu naturel.



« Nous avons eu l'occasion d'organiser des baptêmes de plongée pour malvoyants ou non-voyants, ce sont toujours des moments inoubliables », confie le président.

## ► Vocation secondaire du club : l'apnée

Depuis une dizaine d'années, le club a développé une section apnée, qui rassemble une vingtaine d'adhérents et trois moniteurs. Ces apnéistes abyssiennes et abyssiens ont tous au minimum un niveau de base en plongée bouteille. En 2019, lors de la dernière compétition d'apnée régionale organisée à la piscine de Saint-Cyr-sur-Loire, de belles performances ont été enregistrées : un record de 5 minutes en apnée statique et de plus de 100 m en apnée dynamique avec palmes.

## ► Des activités bouleversées par la crise sanitaire

Suite à la fermeture de la piscine, les entraînements du mercredi et samedi sont suspendus et les sorties en milieu naturels privilégiées. Une situation difficile à vivre pour les plus jeunes

**► 700 PLONGÉES**  
PAR AN TOUS NIVEAUX  
ET MILIEUX CONFONDUS

qui ne sont pas autorisés à plonger en carrière dans une eau à moins de 12°C.

Ces sorties sont bien évidemment organisées dans le respect des gestes barrières. « J'ai récemment animé un webinaire sur la covid-19 et la plongée sous-marine. Outre le risque de contamination, il ne faut pas négliger les conséquences cardiaques et pulmonaires que cette maladie peut entraîner », indique le président.

Et pour les cours d'apnée ? Le club s'adapte et propose des séances d'apnée statique en visio deux fois par semaine.

L'équipe d'Abyss plongée attend avec impatience de reprendre le rythme habituel des activités et de retrouver ainsi la convivialité qui caractérise le club.

**PLUS D'INFOS**

@abyssplongee  
 www.abysplongee.org

# Des activités très « zen » au centre social

Le centre de vie sociale André Malraux est un lieu d'accueil polyvalent, un espace d'écoute et d'information. Il est également un lieu de proximité, accessible à tous. Plusieurs fois par semaine - en dehors du contexte covid - des activités de bien-être s'y déroulent. Petit tour d'horizon.

## Questions

- ▶ 1. L'activité en bref...
- ▶ 2. Quand ?
- ▶ 3. Pour qui ?
- ▶ 4. Quels bénéfices ?
- ▶ 5. Quelles solutions face à la covid-19 ?

## GYMNASTIQUE DOUCE Association Pazapas (méthode Feldenkrais)



## QI GONG Association Pazapas

1. Le Qi Gong est la gymnastique énergétique traditionnelle chinoise.
2. Depuis 2008, François Georget, diplômé de l'IEQG, anime les séances qui durent une heure. Quatre cours sont proposés chaque semaine.
3. À toutes et tous ! Un certificat de non contre-indication sera demandé après le cours d'essai gratuit.
4. Les pratiquant(e)s augmentent leur vitalité, gagnent en souplesse et cultivent détente et calme intérieur.
5. Les séances se poursuivent en visioconférence ou en extérieur. Elles sont d'une grande aide pour traverser cette période difficile.



**PLUS D'INFOS**  
François Georget  
 06 62 41 42 71  
 asso-pazapas.jimdofree.com

1. En explorant des mouvements simples, ludiques, parfois inhabituels, la méthode Feldenkrais permet de libérer les tensions, d'harmoniser et d'enrichir le répertoire gestuel pour aller vers plus de mobilité.
2. Depuis 2005, trois cours sont proposés chaque semaine et animés par Audrey Ice, patricienne certifiée Feldenkrais, diplômée de l'IFF et membre de Feldenkrais France.
3. L'activité est ouverte à un public adulte. Un certificat de non contre-indication sera demandé après le cours d'essai gratuit.
4. La méthode Feldenkrais amène une détente profonde, libère les tensions, soulage les douleurs et permet de retrouver le plaisir et la liberté de bouger avec moins d'efforts et plus d'efficacité.
5. Une continuité est assurée grâce aux cours proposés en visioconférence. Les bienfaits de la gym douce sont d'autant plus nécessaires en cette période difficile et permettent de maintenir le lien.

**PLUS D'INFOS**  
Audrey Ice  
 02 47 44 22 07 - 06 10 15 02 87  
 asso-pazapas.jimdofree.com

## SOPHROLOGIE Christine Deiss, sophrologue



1. La sophrologie permet un mieux-être corporel et mental grâce à des techniques de relâchement, de respiration et de pensées positives. Une séance de sophrologie de 45 minutes équivaut à 2 heures de sommeil réparateur.
2. Cette activité est proposée depuis 2018, à raison d'une séance hebdomadaire, le mercredi, de 18h à 19h (cours collectif).

## STRETCHING POSTURAL Côtédanse

1. Le stretching postural permet de découvrir sa musculature profonde grâce à une méthode statique à base d'étirements et de contractions musculaires associés à des respirations spécifiques.
2. Depuis une dizaine d'années à raison d'un cours par semaine.
3. À toute personne, quelles que soient ses forces et ses faiblesses. L'animateur adaptera les postures en fonction de chacun. Il est également accessible aux femmes enceintes, aux personnes âgées ou atteintes de pathologies telles que lombalgie, arthrose, arthrite, etc.
4. Après une séance, l'élève est décontracté, vidé de ses tensions, dénoué, détendu, calme. Il progresse à chaque séance. Les maux de dos et le niveau de stress baissent. Il y a également un bénéfice en matière de mobilité articulaire, de capacité respiratoire et de perception plus juste de leur schéma corporel.

3. Elle est adaptée à tous, grands et petits, jeunes et moins jeunes. Toutefois, elle est contre-indiquée en cas de troubles psychiatriques graves (dépression sévère, schizophrénie, psychose...).

4. La sophrologie permet aux pratiquant(e)s de stimuler leurs ressources pour affronter toutes les problématiques du quotidien (stress, émotions, anxiétés, douleurs, difficultés relationnelles...), elle accroît leur confiance en eux, les aide à mieux traverser un changement de situation et a un effet positif sur les troubles du sommeil.

5. Pour continuer d'accompagner au mieux chacun dans cette situation déstabilisante et anxiogène, une « pause sophro » de 30 mn, à distance et en ligne, est organisée le mercredi de 18h à 18h30.

**PLUS D'INFOS**  
Christine Deiss  
 07 81 72 56 10  
 deisschristine@gmail.com  
 christinedeiss.fr



5. Quatre cours sont proposés par semaine en visioconférence avec deux cours supplémentaires en retransmission. En fonction des conditions météorologiques, un cours pourrait être proposé le lundi à 17h45 en extérieur, devant la salle Marie Rose Perrin.

**PLUS D'INFOS**  
Brigitte Rouxel  
 06 76 88 06 39  
 cotesp37@gmail.com  
 www.csp37.fr



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Siel Bleu

Depuis 2015, des ateliers « Équilibre en bleu » initiés par l'association SIEL BLEU et soutenus par le centre communal d'action sociale, s'y déroulent une fois par semaine, les vendredis après-midi.

Le groupe, formé d'une quinzaine de personnes, est guidé par un intervenant diplômé de l'association. Il met en place des ateliers adaptés et ludiques qui permettent aux participants de maintenir et d'améliorer leurs capacités physiques (amélioration du sens de l'équilibre, prévention des chutes).

Depuis 2018, des séances hebdomadaires sont également proposées sur le site de la résidence Konan (63 rue de la Gaudinière).

Ces activités sont ouvertes aux personnes âgées de 65 ans et plus, sur inscription auprès du centre communal d'action sociale (une participation financière sera demandée).

**PLUS D'INFOS**  
Centre communal d'action sociale  
 02 47 49 59 00  
 centresocial@saint-cyr-sur-loire.com

# Équipements sportifs & activités



Associations, clubs, sportifs de haut niveau, scolaires... ils sont nombreux à fréquenter les équipements sportifs de la ville. Plus d'une trentaine d'activités sont pratiquées, certaines nécessitant des installations spécifiques.

## STADE GUY DRUT

- Piste d'athlétisme
  - Terrain de football engazonné
  - Plaine de jeu
  - Tribunes
- Activités : athlétisme / football / triathlon  
Allée René Coulon

## TERRAIN GUY FÉLIX

- Terrain en gazon synthétique
- Activité : football  
Allée René Coulon

## TERRAIN DE LA BÉCHELLERIE

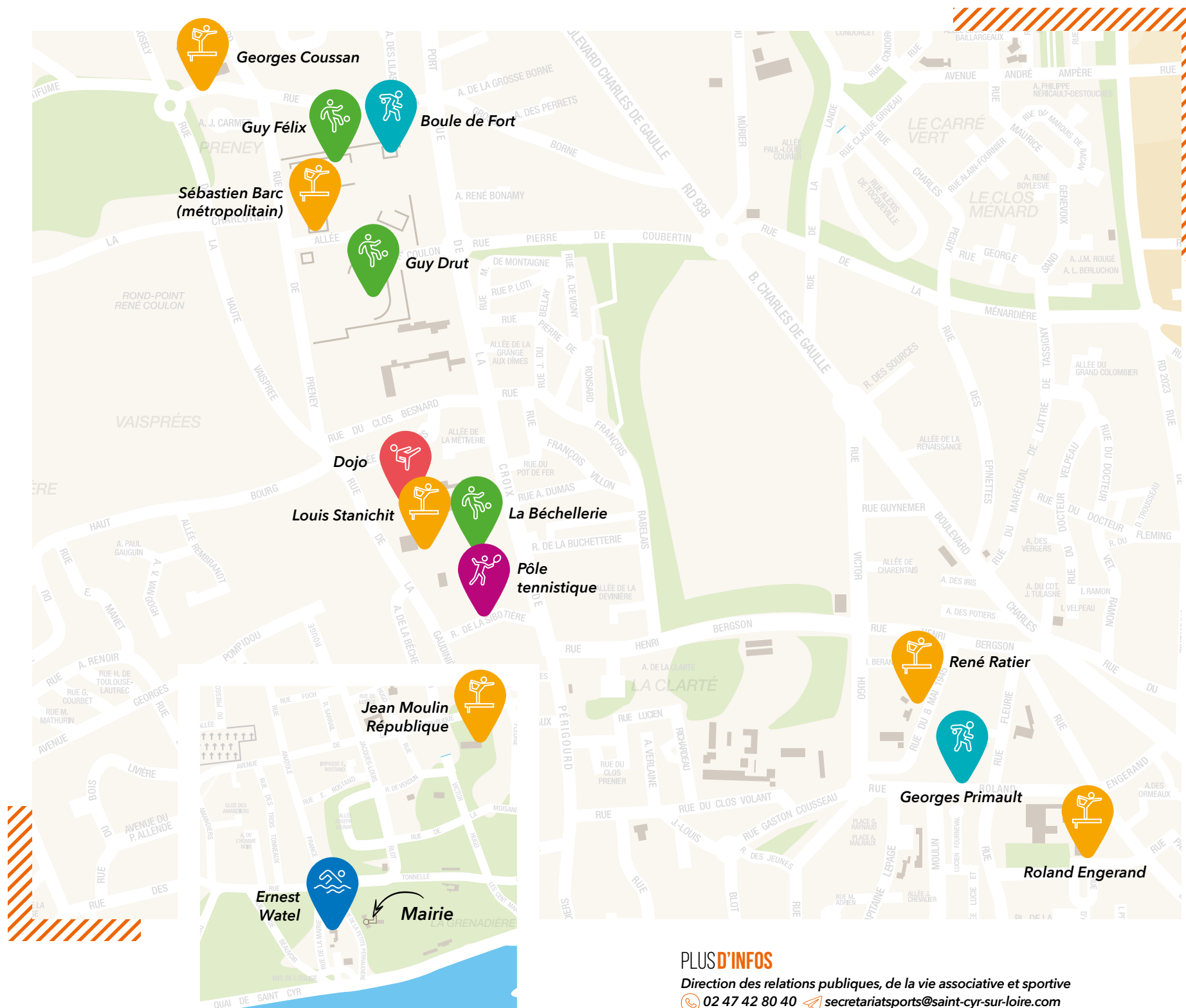
- Terrain engazonné
- Activité : football  
51 rue de la Gaudinière

## GYMNASÉ SÉBASTIEN BARC (MÉTROPOLITAIN)

- Salle sportive
  - Salle Henri Paillet dédiée au tennis de table
  - Salle multifonctionnelle Marie-Rose Perrin
- Activités : handball / tennis de table / kung fu / laïdo / danses / athlétisme / yoga  
Allée René Coulon

## GYMNASÉ ROLAND ENGERAND

- Salle sportive
  - Mur d'escalade et pan incliné
  - Salle de danse Raymonde Tessiau
- Activités : basket / escalade / gymnastique et bien-être / danses / karaté / capoeira / laïdo  
15 rue Édouard Branly



## GYMNASÉ GEORGES COUSSAN

- Salle sportive dédiée à la gymnastique artistique
  - Salle avec tatami
- Activités : gymnastique artistique / yoga  
8 rue de Périgourd

## GYMNASÉ RENÉ RATIER

- Salle sportive
  - Salle de danse
- Activités : badminton / tir à l'arc / basket / danse / kung fu / cirque  
12 rue du Huit Mai

## GYMNASÉ LOUIS STANICHIT

- Salle sportive
  - Salle de danse
- Activités : volley / handball / basket / danses / stretching postural  
51 rue de la Gaudinière

## GYMNASÉ JEAN MOULIN - RÉPUBLIQUE

- Salle sportive
- Activités : escrime / tir à l'arc  
33 avenue de la République

## DOJO

- Salle sportive
- Activités : judo / jujitsu / karaté / tambours japonais  
51 rue de la Gaudinière

## PÔLE TENNISTIQUE

- 4 courts couverts et 5 courts extérieurs
- Activité : tennis  
16 rue de la Sibotière

## BOULODROME GEORGES PRIMAUT

- 64 terrains
- Activité : pétanque  
44 rue Roland Engerand

## SALLE DE BOULE DE FORT

- 1 jeu
- Activité : boule de fort  
Rue de la Croix de Périgourd

## PISCINE ERNEST WATEL

- Bassin de 25 m x 10 m
  - Pataugeoire extérieure
  - Plage extérieure avec pelouse
- Activités : natation / plongée / triathlon  
Rue de la Mairie

## PLUS D'INFOS

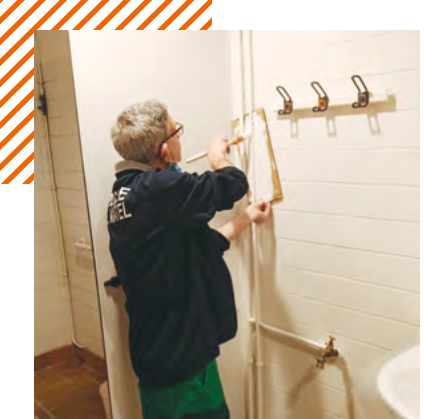
Direction des relations publiques, de la vie associative et sportive  
02 47 42 80 40 secretariatsports@saint-cyr-sur-loire.com



# Un service des sports aux multiples talents

Les espaces verts bénéficient de l'entretien habituel

Depuis plus d'un an, l'équipe de la piscine municipale et les gestionnaires des équipements sportifs vivent au rythme des décrets du Ministère des sports. Marquée par une alternance de fermetures et réouvertures, cette période a conduit le service des sports à se réorganiser et à révéler de nouvelles compétences.



et pouvoir maintenir un maximum d'entraînements. Malgré la fermeture de certains sites, la charge de travail des équipes municipales est restée constante. Les équipements utilisés nécessitent en effet une désinfection quotidienne pour respecter les protocoles sanitaires en vigueur. Par ailleurs, les espaces verts ne se soucient pas de la situation actuelle et demandent l'attention habituelle des équipes.

### Des chantiers inhabituels

L'hiver est généralement une période propice aux grands chantiers, les espaces verts étant en effet moins contraignants en termes d'entretien. Cette année, l'absence d'utilisateurs sur les équipements a permis aux gestionnaires de mener des chantiers plus longs et fastidieux.

Ainsi, une nacelle a pris place pendant plusieurs jours pour permettre aux agents de souffler l'ensemble des charpentes métalliques et dépoussiérer les toits des gymnases. D'autres travaux ont été réalisés comme la création d'un

cheminement au centre de loisirs de Mettray, la pose de grillages, la fabrication de chariots métalliques, certains d'entre eux nécessitant la location de matériel et d'engins spéciaux. Même constat à la piscine Ernest Watel, où les maîtres-nageurs ont troqué leur maillot de bain et leur chronomètre contre des pinceaux, afin de prêter main forte aux agents techniques et de caisse et redonner ainsi un coup de jeune aux locaux.

**PEINTURE, SOUDURE, TRAVAUX DE VOIRIE... CETTE PÉRIODE A PERMIS AUX AGENTS DE RÉVÉLER DES SAVOIR-FAIRE HABITUELLEMENT NON EXPLOITÉS.**

Désormais, l'équipe des sports attend avec impatience le retour du public dans les installations sportives. L'objectif de ces divers chantiers menés étant d'accroître leur confort d'utilisation et de rendre les équipements toujours plus accueillants. C'est également le voeu le plus cher de Jean-Jacques Martineau, conseiller municipal délégué aux sports et à la vie associative : que la vie reprenne son cours au plus vite partout en ville, dans les gymnases, les stades, à la piscine, au boulodrome...

# Nouveaux visages au SCHB

Ibrahima Diaw et Fabrice Lefèvre, alias Ibou et Fafou, ont respectivement rejoint le Saint-Cyr Handball en août 2019 et septembre 2020. Cette équipe de passionnés met ses compétences et son énergie au service de la formation des jeunes et du rayonnement du club.



Ibrahima Diaw et Fabrice Lefèvre

### Quel est votre parcours ?

**Fabrice Lefèvre :** Originaire de Normandie, j'ai quitté l'US Saint-Hilaire Handball en 2017 pour rejoindre ma compagne en Touraine. L'US Saint-Hilaire Handball m'a vu grandir et m'a permis de me professionnaliser dans l'encadrement après dix-huit années en tant que joueur, bénévole et entraîneur. Après trois saisons passées au club voisin de Langeais, j'ai été contacté par le SCHB. Au cours de mes échanges avec le club, j'ai pu mesurer la détermination de l'équipe dirigeante et l'envie commune de faire grandir la structure. Ce sentiment couplé à mon souhait de me spécialiser dans la formation du jeune joueur avec un club phare de la région, m'ont poussé à tenter l'aventure !

**Ibrahima Diaw :** Avant de rejoindre le SCHB en 2019, j'ai évolué dans plusieurs clubs en tant que joueur professionnel : 15 ans au PSG, 2 ans à Istre et 3 ans à Saran.

### Quelles sont vos missions au SCHB ?

**F.L. :** Je suis éducateur sportif responsable de la formation des enfants de 3 à 11 ans. J'assure également l'encadrement de l'ensemble des collectifs de niveau départemental. Mes missions sont de trois natures : entraîner, développer - handball scolaire et HandAdapté - et structurer, en aidant à la mise en œuvre du projet du club.

**I.D. :** Tout d'abord, je suis manager général pour le club et participe à la

restructuration du club pour retrouver « l'élite ». D'autre part, je participe également à la formation des jeunes joueurs.

### Un petit mot sur vos débuts au SCHB ?

**F.L. :** Comme beaucoup, je suis frustré de ne pas pouvoir pratiquer mon sport favori de façon optimale. Cependant, j'ai pu prendre le temps de découvrir un nouvel environnement et mesurer le potentiel du club...

**I.D. :** La saison est un peu mitigée, comme pour beaucoup d'autres clubs en cette période compliquée. Cela n'empêche pas de constater le gros potentiel du club et le bon accompagnement de la municipalité.



## DES CLUBS SAINT-CYRIENS RÉCOMPENSÉS

La ville tient à féliciter les sections volley-ball et badminton du Réveil Sportif pour les distinctions reçues de la part de leurs fédérations.



### Section volley-ball du RSSC

**Label « club formateur » 2020**  
Cette distinction prend en compte la formation des jeunes, l'accueil des pratiquants, la qualité de l'encadrement et l'obtention de résultats de haut niveau. Elle récompense également l'engagement des bénévoles du club.

### Section badminton du RSSC

**Label « École Française de Badminton (EFB) 2 étoiles » saison 2020-2021.** Ce label valorise la qualité de l'accueil réservé aux jeunes de 6 à 17 ans et l'assurance d'un encadrement par des éducateurs diplômés. L'EFB permet de progresser et de participer aux premières compétitions.

# Cap sur l'extérieur !

Contraints de suspendre leurs activités en intérieur, certains clubs ont sollicité la Ville pour délocaliser leurs séances en extérieur. Certaines activités ont été repensées et adaptées à une pratique à l'air libre. Découverte en images.

Motivée par la possibilité de reprendre les entraînements, la section gym artistique du Réveil Sportif a finalement trouvé ses marques entre le gymnase Coussan et la cour de l'école Périgourd.



C'est sur le parvis du dojo que la section karaté du Réveil Sportif a installé ses quartiers depuis début avril.

De bons retours pour la section escrime du Réveil Sportif suite à la reprise des activités dans la cour de l'école Anatole France.



La section-volley-ball du Réveil Sportif a posé pendant quelques semaines ses filets à l'intérieur du pôle tennistique, permettant une reprise sportive très attendue. Le club a finalement été contraint de stopper à nouveau ses entraînements.



C'est avec le sourire que la section basket du Réveil Sportif a pris ses quartiers en extérieur sur le plateau sportif Engerand. Enfants comme adultes étaient au rendez-vous pour cette reprise !



Peu importe la météo, les danseuses de l'association Danse la vie ont trouvé refuge sous le préau du parc du Pot de fer et ne comptent manquer aucune occasion de s'entraîner. Merci à l'amicale du Pot de fer pour la mise à disposition.

Un vrai terrain et de vraies cages, les conditions étaient réunies pour accueillir les handballeurs du SCHB sur le plateau sportif Périgourd. Le club a cependant choisi de suspendre à nouveau ses entraînements.



Activités physiques adaptées

# SPORT ET SANTÉ



**INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE !**

PLUS D'INFOS SUR :

[www.saint-cyr-sur-loire.com](http://www.saint-cyr-sur-loire.com)



Saint-Cyr-sur-Loire