

## Une ligue à l'honneur : Taekwondo



Page 2-3

## Premier «Week end sport dirigeants»



Page 7

## CNDS et accompagnement éducatif

Page 6



**Le Taekwondo, littéralement « voie des pieds et des poings »,** est un art martial originaire de la Corée. Arrivé en France dans les années soixante, la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées voit le jour en 1994 comme fédération déléguée.

Premier art martial au monde, avec plus de 30 millions de pratiquants, le Taekwondo est présent dans près de 190 pays au monde, tous affiliés à la WTF (World Taekwondo Fédération). Il est, de ce fait, un véritable vecteur d'échange culturel. Il devient discipline olympique aux Jeux de Sydney en 2000.

Spectaculaire avec ses coups de pieds sautés ou retournés, il associe la puissance, la rapidité et la tonicité du combat. La majorité des coups sont exécutés avec les pieds.

Il permet d'acquérir une grande souplesse articulaire ainsi qu'une meilleure maîtrise de la gestuelle. Il sollicite des qualités de concentration, d'attention, d'application, et de persévérance.

**La pratique du Taekwondo s'est tout naturellement développée au sein de la région Rhône-Alpes,** suite à l'arrivée à Lyon, en 1976, de Maître Lee Yong Séon, expert coréen. Rhône-Alpes constitue aujourd'hui une des régions phares dans la promotion de cette discipline, d'autant plus que le siège fédéral est basé à Lyon.

**Suite à la fusion en 2008 des deux comités régionaux** du Lyonnais et du Dauphiné-Savoie, le comité régional du Taekwondo Rhône Alpes devient le 2ème comité de France, derrière Ile de France, aussi bien en effectifs qu'en résultats sportifs.

Outre sa mission de promotion du Taekwondo et de ses disciplines associées tel l'Hapkido, le CRT a pour vocation d'organiser les compétitions régionales, d'accompagner les clubs rhônalpins dans leur développement mais aussi la formation de leurs cadres techniques.

S'appuyant sur son Equipe Technique Régionale (ETR), le Directeur Technique Régional (DTR), par son travail de terrain, traduit la politique du comité à travers l'organisation de nombreuses actions. Celles-ci se déclinent par différents stages (combat, technique, arbitrage,...) dont l'objectif est d'élever le niveau de l'ensemble des acteurs du Taekwondo, aussi bien des compétiteurs que des arbitres et des enseignants. Il s'agit bel et bien pour le CRT d'être présent sur les scènes nationales et internationales et de représenter notre région au plus haut niveau.

Toujours en terme de développement, le CRT Rhône-Alpes a signé une convention de jumelage avec la région de SUWON, en Corée ; il est en passe d'en signer une autre avec la région madrilène en Espagne. Ces partenariats, sources d'échanges et de confrontations sportives, sont aussi d'une grande richesse culturelle.



## Les différentes formes de pratiques

Le Taekwondo est un sport très complet, avec différentes pratiques possibles :

- **La Compétition Combat**, présente aux JO, est la pratique la plus connue du Taekwondo. Cette forme permet aux athlètes de s'exprimer pleinement, tout en respectant l'intégrité physique des pratiquants, notamment par le port de protections corporelles (plastrons, casques, protèges-avant-bras et tibias, coquilles) ;
- La **Technique Traditionnelle**, dite « **Poumsé** » est une branche incontournable de la discipline. On la retrouve dans les passages de grade mais aussi en compétition. Il s'agit d'une forme d'évolution codifiée composée d'enchaînements de phases de défenses, blocages et de contre-attaques. C'est un combat réel face à des adversaires imaginaires ;
- Le « **Self Défense** », ou « **Hô Shin Soul** » est un enseignement de prises, dégagements, clés, balayages et autres projections ;
- Et enfin, le « **Body Taekwondo** » est une pratique en fort développement, axée sur la dépense physique (renforcement musculaire, cardio et gestuelle) ;

## Le Taekwondo en chiffres

- **Championnats du Monde à Copenhague Octobre 2009** : Gwladys Epangue médaille d'or et Yasmina Aziez, médaille de bronze
- **Jeux Olympiques de Pékin** : Gwladys Epangue médaille de bronze
- **Jeux Olympiques Sydney & Athènes** : Pascal Gentil médaille de bronze et Myriam Baverel médaille d'argent
- **8 rhônalpins** dans le Pôle France
- **5 résultats internationaux** (Championnats d'Europe en Suède 2009 & Championnats du Monde au Danemark 2009) - Hajer Mustafa, Ben Tahar Sondess, Antony Junique, Adam Manai & Yasmina Aziez

## Calendrier prévisionnel des compétitions dans la Région Rhône-Alpes

- **Le 13 Décembre 2009** : Coupe de Noël Pupilles, Poussins, Benjamins, Minimes à Tournon (07)
- **Le 31 Janvier 2010** : Coupe Espoirs Rhône Alpes à Saint Martin d'Hères (38)
- **Le 06 Février 2010** : Championnats de France Séniors à Lyon – Palais des Sports de Gerland
- **Le 14 Février 2010** : Tournois Rhône-Alpes à Bourg-lès-Valence (26)
- **Le 15 Mai 2010** : Coupe de France Juniors Seniors Vétérans & Coupe de l'Ambassadeur à Lyon Palais des Sports de Gerland
- **Les 22 et 23 Mai 2010** : Coupe de France Benjamins, Minime à Lyon - Palais des Sports de Gerland



### Contact

#### Ligue Rhône-Alpes de Taekwondo

16 place Jean-Jacques Rousseau  
BP 174 - 38300 Bourgoin-Jallieu cedex  
Tél : 04.74.19.16.18

e.mail : [contact@taekwondo-rhonealpes.com](mailto:contact@taekwondo-rhonealpes.com)

Site : <http://taekwondo-rhonealpes.com>

# CNDS et accompagnement éducatif

Une première photographie peut être établie concernant les actions sportives développées dans le cadre de l'accompagnement éducatif et soutenues par le Centre National de Développement du Sport. Ainsi, pour l'année scolaire 2009-2010, Rhône-Alpes a disposé d'une enveloppe de **1 053 188 €**.

A l'issue de l'expertise menée en partenariat par les services de l'Inspection d'Académie et de la DRDJS Rhône-Alpes, et après validation de la commission territoriale du CNDS le 20 octobre 2009, 1050 modules ont été retenus pour un montant définitif de **996 861 € (contre 644 891 € en 2008)**.

En cette fin d'année 2009, l'indice de satisfaction est considérablement élevé. Beaucoup de collèges ont signé des conventions avec leur propre AS, clubs sportifs, comités départementaux ou ligues. Toutes ces initiatives permettent de financer des heures d'encadrement ou l'achat de matériel.

Certaines disciplines, les échecs par exemple, se sont lancées dans une véritable politique de partenariat. Celles-ci rencontrent un vif succès et envisagent de réels projets éducatifs pendant le temps périscolaire.

Enfin, de nombreux clubs et associations sportives ont su établir un partenariat avec les établissements scolaires. Ils créent une nouvelle occasion de faire découvrir leur discipline auprès des enfants et proposent ainsi un prolongement durable de leurs activités.



# Jeux d'hiver des lycéens : découvrir un sport en respectant l'environnement

La quatrième édition des **Jeux d'hiver des lycéens**, manifestation initiée par la **Région Rhône-Alpes**, se déroulera fin janvier - début de février 2010, dans plusieurs stations de ski rhônalpines.

Depuis 2006 le principe n'a pas changé : **faire découvrir pendant une journée les joies des sports d'hiver à plus de 3000 lycéens** comme ce fut le cas l'an dernier à Val d'Isère, pendant les Championnats du Monde de ski. Les participants sont encadrés par leurs professeurs et des **moniteurs fédéraux bénévoles issus des cinq comités régionaux de ski**. Ces 4<sup>ème</sup> Jeux d'hiver des lycéens sont mis en œuvre par le comité régional de ski Lyonnais/Pays de l'Ain qui, comme le Conseil Régional, travaille tout particulièrement sur la découverte du ski par les nouveaux publics.

A noter que ces jeux d'hiver sont organisés en parallèle des Championnats du Monde de ski junior en Haute-Savoie et que des skieurs handisport côtoieront cette année les lycéens.

Pour la première fois, **une démarche « éco-événement »** va être mise en place durant tout le projet en partenariat avec l'association Mountain Riders.



## ***Bulletin d'inscription***

(à télécharger sur [www.rhonealpes.fr](http://www.rhonealpes.fr))

à remplir par le ou les professeurs référents (suivant le nombre d'élèves inscrits)

Il doit être envoyé par mail **avant le 17 décembre 2009** minuit

à : [melanie.martinand@espritdaction.fr](mailto:melanie.martinand@espritdaction.fr) avec copie à [contact@lyonski.com](mailto:contact@lyonski.com)

# Le Conseil Economique et Social Régional Rhône-Alpes sur la piste des JO 2018

En lien avec l'actualité sportive, la commission 7 « citoyenneté et développement personnel » du CESR a organisé sa journée d'étude annuelle sur le thème des Jeux Olympiques. Des membres de la commission se sont rendus à Annecy le 15 octobre dernier pour rencontrer les principaux acteurs de la candidature annecienne aux JO d'hiver 2018.

Accueillis par Christian MONTEIL, Président du Conseil Général de la Haute-Savoie (74) à l'Hôtel du département, les conseillers du CESR ont pu écouter les différents conférenciers, oeuvrant tous pour qu'Annecy devienne ville olympique, presque 100 ans après Chamonix, 50 ans après Grenoble, 26 ans après Albertville. Christian MONTEIL a présenté la candidature en insistant sur le besoin de cohésion territoriale et sociale. Jacky BERNARD, chargé des grands événements à la ville d'Annecy, a insisté sur le soutien de la candidature par des sportifs de haut niveau comme Antoine DENERIAZ ou encore Edgar GROSPIRON.

Denis MASSEGLIA, Président du Comité National Olympique et Sportif Français a apporté un éclairage appréciable sur les raisons qui ont conduit le Comité Olympique Français à choisir la candidature d'Annecy, en concurrence avec Grenoble, Nice et Pelvoux dans les Ecrins. Il a insisté sur les atouts de la candidature d'Annecy qu'il convient, selon lui, de valoriser dans le cadre de la nouvelle « compétition internationale » face aux autres villes candidates : Munich (Allemagne) et Pyeongchang (Corée du Sud).

Suite aux discours de présentation, un débat s'est ouvert entre les conseillers du CESR et les intervenants. Les membres du CESR se sont notamment interrogés sur l'aspect social de la candidature et la prise en considération des besoins des citoyens rhônalpins et des entreprises locales. L'aspect transport a également fait l'objet d'une forte interrogation des conseillers, ainsi que l'impact financier et les répercussions sur les contribuables.

La problématique de l'ouverture culturelle des JO n'a pas été oubliée par les membres du CESR ainsi que l'après candidature (réutilisation des équipements et des hébergements en particulier). Les différents impacts sur le citoyen ont été envisagés.

Guy MARGOTTON, Président du CROS Rhône Alpes et Charly RIBOLA, Président du CDOS de Haute-Savoie, tous deux invités par le CESR, ont pu éclairer les conseillers sur la politique sportive menée par le Comité Olympique, notamment en direction des jeunes.

Suite au débat, les conseillers se sont rendus avec Jean-Pierre PIERRAT, chargé de mission d'Annecy 2018, à la Clusaz, site stratégique de la candidature d'Annecy. Il a présenté aux conseillers les aménagements à réaliser en vue des futurs Jeux Olympiques, le choix des emplacements, notamment pour le ski nordique et l'aménagement du tremplin de saut. Les conseillers se sont interrogés sur l'impact environnemental des JO et la prise en considération de l'agriculture locale.



## LES CONSEILLERS DU CESR DEVANT L'EMPLACEMENT DU FUTUR TREMPLIN DE SAUT A LA CLUSAZ



De gauche à droite : C. BERAUD - L. CARUANA - C. VERMOT - PB. CATELAN - F. von PLAUE - JR. MURCIA - J. LAMBERT - A. MATTEUCCI - M. COUFFIN - M. DACLIN - C. AMBROISE-THOMAS - G. BLANDINIÈRE - G. RIGOLLET C. RIBOLA (CDOS).

## Premier «Week-end sport dirigeants»

Samedi 14 novembre 2009, la commission jeunes du CROS a organisé son premier «Week end sport dirigeants» à Lyon, salle Barbas, en partenariat avec le Comité Départemental d'Escrime.

Cette première édition a permis de rassembler une vingtaine de jeunes sportifs issus de différentes disciplines : tennis, badminton, gymnastique, athlétisme, football, cyclisme ...

Tous ont écouté attentivement les explications du maître d'armes Mariannick LAPIERRE et les conseils de Clémence et Patricia FELIX. avant de les mettre en pratique sur la piste dans des duels acharnés. Un grand moment!

Nous saluons d'ailleurs la performance de Guy MARGOTTON, Président du CROS, qui n'a pas hésité à s'essayer à l'épée.

Après une pause repas bien méritée, les membres de la commission ont présenté le «Stage jeunes dirigeants», rendez vous annuel de la dernière semaine de juin (24 au 27 juin 2010), projeté les trois films produits lors des promotions précédentes et partagé leurs expériences de jeunes dirigeants bénévoles.

Un grand merci à Guy MARGOTTON, Président du CROS, Max RULLIER, Directeur Régional et Départemental de la Jeunesse et des Sports, Jean-Claude JOUANNO, Président du CDOS du Rhône, Brigitte SAINTBONNET, Présidente de la Ligue d'Escrime et Magali CERISIER GUILLAUME, Présidente du Comité Départemental d'Escrime du Rhône qui ont encouragé nos jeunes à s'engager pour faire vivre leur sport autrement.

Chacun a pu repartir satisfait de sa journée et confiant pour les prochaines actions à venir !



## Sport et Territoires

Au cours de cet automne, trois réunions « décentralisées » concernant le réseau Sport CDDRA ont été organisées en collaboration avec la Région Rhône-Alpes.

L'objectif de ces rencontres était dans un premier temps de faciliter les échanges entre les Référénts Sport et les Animateurs Généralistes des CDRA.

En effet, suite à l'enquête « Sport et CDRA » menée auprès de ces Animateurs au printemps dernier, qui fait ressortir une quasi absence de la thématique sport dans les projets de développement des territoires, il s'est avéré essentiel que le mouvement sportif soit représenté dans les instances de représentation de la société civile des CDRA pour qu'enfin le sport soit partie prenante des actions des territoires.

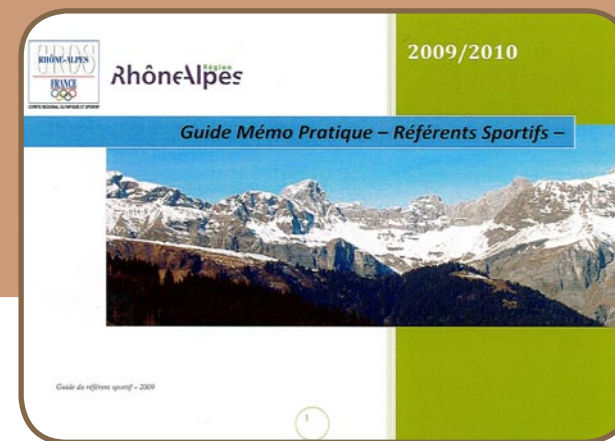
Les Référénts Sport ont donc pour vocation d'être les personnes ressources pour les Animateurs et les Elus, grâce à leur expertise, leur vision pluridisciplinaire du sport, mais aussi leur connaissance du territoire.

Ces réunions ont permis d'ouvrir le débat notamment autour de la question « comment amener les CDRA à intégrer les projets sportifs ? » ; et également sur la nécessité d'échanges réguliers entre les Animateurs et les Référénts de l'ensemble des CDRA pour trouver ensemble des solutions.

Il ressort de ces premières réunions que le mouvement sportif a toute sa place au sein des CDRA, soit au niveau des Conseil Locaux de Développement et/ou des Commissions thématiques autour du sport.

De plus, afin d'aider les Référénts déjà investis, les CROS Rhône-Alpes a publié un guide téléchargeable sur le site internet : [http://rhonealpes.franceolympique.com/rhonealpes/fichiers/File/guide\\_memo\\_referents\\_2009.pdf](http://rhonealpes.franceolympique.com/rhonealpes/fichiers/File/guide_memo_referents_2009.pdf)

SI vous êtes intéressé par la démarche, ou pour toute question, vous pouvez contacter le CROS au 04.74.19.16.05



# 44<sup>ème</sup> session annuelle des fédérations sportives françaises et allemandes

La session des fédérations sportives françaises et allemandes regroupe tous les ans les fédérations qui organisent des échanges sportifs de Haut Niveau ou des rencontres sport loisir entre les deux pays. La 44<sup>ème</sup> session autour du thème sur « Les enjeux économiques des grands événements sportifs » avait lieu du 28 au 30 octobre 2009 à Annecy. Le CROS Rhône-Alpes, par l'intermédiaire de son président Guy Margotton et du chargé de mission Jérôme Voss, a été très attentif aux débats.

Chaque année une thématique de grande importance dans les deux pays est choisie. Cette année, le rassemblement, qui était présidé par Jean Vintzel, membre du conseil d'administration du CNOSEF, s'est mis aux couleurs de la candidature d'Annecy et de Munich en perspective des Jeux Olympiques d'Hiver 2018.

L'objectif de ce rassemblement est de proposer aux fédérations une plate-forme commune qui permet l'échange d'expériences. C'est également l'occasion de dresser le bilan des échanges effectués et de planifier les futurs projets en commun. 35 stages de Haut Niveau sont organisés chaque année en commun par les fédérations françaises et allemandes.

À noter que, cette année, des fédérations n'ayant plus de contact avec leurs structures partenaires étaient aussi présentes et ont profité du séminaire pour resserrer les liens, afin de permettre de nouveaux échanges dans le futur.

L'Office franco-allemand de la Jeunesse qui subventionne les échanges sportifs franco-allemands était présent en la personne de la Secrétaire Générale, Béatrice Angrand et de la Directrice du Bureau « Extra scolaire », Regine Dittmar. Elles ont donné des informations sur les nouvelles modalités de subventionnement. Par ailleurs, elles ont souligné que le sport a joué un rôle majeur dès la création de l'OFAJ en 1963. Jusqu'à ce jour les échanges franco-allemands en lien avec le sport représentent la majorité des échanges extra scolaires qui sont subventionnés par l'OFAJ.

Au revoir, et donc à l'année prochaine pour la 45<sup>ème</sup> session, à Munich ?



Jean Vintzel, Membre du Conseil d'Administration du CNOSEF

## - SPORT ET GROSSESSE -

### *Les modifications physiologiques pendant la grossesse*

#### *Au niveau cardio-vasculaire*

- Augmentation du volume sanguin et de la fréquence cardiaque d'environ 10 pulsations par minute
- Augmentation concomitante du débit cardiaque de 30 à 50% en fin de grossesse
- La diminution des résistances vasculaires périphériques dans le même temps prévient l'augmentation de la tension artérielle qui en résulterait
- L'effort dans ces conditions diminue la circulation placentaire, le cœur et le cerveau étant mieux protégés que le fœtus !

#### *Au niveau respiratoire*

- La consommation d'oxygène augmente de 20 à 30% en fin de grossesse
  - Le volume d'air mobilisé à chaque mouvement respiratoire et donc la ventilation par minute augmente
  - La fréquence respiratoire est conservée toutefois
  - Les besoins en oxygène sont accrus
- Ces phénomènes font donc courir un risque d'hypoxie (manque d'oxygène) pour le fœtus, qui sera aggravé par l'effort (consommation d'oxygène par les muscles en activité), l'altitude, la plongée sous marine...

#### *Au plan général*

- L'hypoglycémie à l'effort est plus rapide
- La thermorégulation est moins efficace
- Les tendons et les articulations se relâchent
- Problèmes digestifs tels que nausées, ballonnements, constipation, brûlures d'estomac, vomissements
- Palpitations, essoufflement
- Problèmes circulatoires et œdème
- Le centre de gravité se modifie du fait de la position du fœtus

*La pratique sportive pendant la grossesse est une question que se posent souvent les entraîneurs, les dirigeants de clubs et, bien sûr, les femmes enceintes qui pratiquent ou veulent pratiquer un sport.*

*Pour répondre à cette question, il faut au préalable rappeler les changements physiologiques importants qui surviennent pendant la grossesse et les risques vasculaires et traumatiques pour le fœtus.*

A ces modifications s'ajoutent les risques de traumatismes pour le fœtus au fur et à mesure que la grossesse avance, bien que protégé par la poche des eaux grâce au liquide amniotique, il craint les traumatismes répétés et les chocs violents directs.

- A 21 jours, l'embryon a la taille d'un grain de blé
- A 4 semaines, l'œuf n'a qu'un centimètre et demi de diamètre environ et protège un embryon d'à peine 4 mm
- A 6 semaines, l'embryon a environ 1 centimètre
- A 7 semaines, l'embryon a doublé, il mesure environ deux centimètres.
- A 14 semaines, c'est un fœtus qui mesure environ 12 cm.
- Au 4ème mois, il mesure déjà 18 cm et pèse 150 grammes, le cordon relie le fœtus à son placenta et à l'ensemble de l'œuf
- Au 5ème mois, il mesure 25 cm et pèse 500 grammes environ
- Au 6ème mois, il pèse environ 1000 grammes
- Au 7ème mois, il pèse entre 1700 et 1800 grammes.



### *L'intérêt d'une activité sportive*

Il faut considérer qu'une activité sportive bien conduite pendant la grossesse présente des avantages tels que :

- Limiter la prise de poids pendant la grossesse
- Avoir un effet relaxant
- Prévenir les risques de diabète et d'hypertension artérielle liés à la grossesse
- Conserver une forme musculaire, en particulier une bonne ceinture abdominale
- Permettre une alimentation plus équilibrée
- Diminuer l'apparition de vergetures et de complications veineuses
- Diminuer la durée de l'accouchement qui est alors plus facile.
- Avoir un meilleur transit intestinal
- Soulager le mal de dos, fréquent chez la femme enceinte

Ces éléments indiquent donc qu'une activité sportive pendant la grossesse peut être considérée et qu'elle peut avoir un avantage, il importe toutefois de savoir quel sport peut être pratiqué et à quel moment de la grossesse ?

- En préalable la femme enceinte doit demander l'avis de son médecin.
- La pratique sportive doit s'adapter au nouvel état et dépend aussi de l'entraînement antérieur à la grossesse.

Schématiquement en fonction de l'avancement de la grossesse on peut faire les propositions suivantes :

- Jusqu'à 2 mois, activité physique possible
- Entre 2 et 4 mois, arrêt des compétitions
- Entre 4 et 8 mois, arrêt de la course à pied. Se cantonner à une gymnastique d'entretien à la marche, la natation
- Après 8 mois, repos et préparation à l'accouchement avec yoga et exercices de relaxation, natation et aquagym sont encore possibles.

### *Les sports conseillés*

Bien entendus, les exercices peu violents tels marche, gymnastique au sol, vélo d'appartement, natation (pas de plongeon !), l'aquagym sont conseillés.



### *Les sports à proscrire*

Tous ceux qui peuvent générer un risque de traumatisme, de chute ou des efforts intenses :

*Par exemple* : le ski, le VTT, la moto, les sports de combat, la planche à voile, le canoë-kayak, la plongée sous marine, l'équitation, l'alpinisme, le patinage, les sports collectifs de ballon (chocs avec un autre joueur !)

Eviter les dénivelés, le fractionné et l'endurance active.

Ne pas oublier le risque de fausse couche par traumatisme et le risque de fracture pour un squelette devenu plus fragile.

### *Les conseils particuliers*

- Prévoir un échauffement plus long que d'habitude, une intensité moindre qu'avant la grossesse,
- Choisir des vêtements amples et confortables en particulier un soutien-gorge sans armatures, sans agrafe ni crochet
- Boire beaucoup surtout en atmosphère chaude et humide
- Alimentation équilibrée avec un supplément en fer, magnésium et vitamines B1, B6, B12.

### *Les contre-indications*

Un certain nombre de pathologies vont contre-indiquer la pratique sportive pendant la grossesse, par exemple : troubles cardiaques et hypertension, saignements utérins, antécédents de fausse couche ou de prématurité, diabète, pathologies rénales ou thyroïdiennes, anémie, prise de poids excessive, grossesse multiple....

### *En conclusion*

*Le sport n'est pas interdit pour la femme enceinte, il est même conseillé pour ses effets psychologiques et relaxants et pour le maintien d'une musculature, abdominale en particulier.*

*Il est plus facilement toléré chez la femme entraînée.*

*Un avis médical préalable est indispensable.*

*Il faut se souvenir des changements physiologiques importants pendant la grossesse et des risques traumatiques et vasculaires pour le fœtus.*

*Il faut donc choisir un sport non violent, sans risques de traumatismes ou de chute et ne pas rechercher la performance ou l'endurance.*

*Plus la grossesse avance et plus on doit limiter les efforts et respecter ces principes de base.*

Docteur Paul CHAUVOT

# ANNONCES - AGENDA - MEDIATHEQUE

## Décembre

- 01 La Sainté-Lyon Athlétisme - Loire (42) et Rhône (69)
- 03 et 04 Coupe d'Europe de Ski Alpin - Savoie (73)
- 11 au 13 Coupe du monde masculine de Ski Alpin Critérium de la 1ère neige - Savoie (73)
- 13 et 14 INDOOR de Saint Etienne Cyclisme - Loire (42)
- 15 au 20 Coupe du monde féminine de Ski Alpin Critérium de la 1ère neige - Savoie (73)
- 16 Coupe du Monde de Ski FreeStyle - Savoie (73)
- 19 Championnat du monde de Savate - Savoie (73)
- 27 au 31 ALPIRUSH 2009 Sports de Traineau - Drôme (26) et Isère (38)



Henri SERANDOUR, ancien Président du CNOSF  
nous a quitté .....

A sa famille et à tous ses proches  
le Président Guy Margotton et les membres du Comité  
Directeur du CROS Rhône-Alpes présentent leurs très  
sincères condoléances.



## ACCUEIL NOUVEAUX ELUS DES LIGUES ET COMITES REGIONAUX

Dans le cadre du mandat 2009/2012, le CROS Rhône-Alpes invite vos nouveaux élus du Bureau Directeur, éventuellement du Comité Directeur, à une réunion de prise de contact.

Cette réunion d'information et d'échanges aura pour objectif de donner accès aux outils disponibles et aux connaissances indispensables à leurs nouvelles responsabilités.

Nous vous proposons 2 dates en 2 lieux différents :

### Le samedi 28 Novembre

à 9h à Lyon au siège de la Ligue du Lyonnais de Tennis  
30 rue Lionel Terray / 69500 BRON

### Le mardi 1er Décembre

à 18h30 à Bourgoin-Jallieu au siège du  
Comité Régional Rhône-Alpes de Cyclisme  
9 Rue Edouard Herriot / 38300 BOURGOIN JALLIEU

Merci de vous inscrire préalablement au 04.74.19.00.59  
ou [rhonealpes@franceolympique.com](mailto:rhonealpes@franceolympique.com)



RhôneAlpes <sup>Région</sup>



RhôneAlpes.tv

CROS Rhône-Alpes

Maison du Sport

16 place JJ Rousseau - BP 174 - 38304 Bourgoin-Jallieu Cedex

Tél. : 04.74.19.00.59 - Fax : 04.74.93.62.21

[rhonealpes@franceolympique.com](mailto:rhonealpes@franceolympique.com)

<http://rhonealpes.franceolympique.com>

**Si j'étais banquier**

Je réserverais

des **avantages exclusifs**

aux adhérents des associations sportives

N° Indigo 10 835 01 02 02

**Crédit Mutuel**  
LA banque à qui parler

Associé - 100% Actions de Crédit Mutuel Centre 14  
Président - Jean-Louis Bouchard - Directeur - 100% Actions  
100% Actions de Crédit Mutuel Centre 14  
Président - Jean-Louis Bouchard - Directeur - 100% Actions  
100% Actions de Crédit Mutuel Centre 14  
Président - Jean-Louis Bouchard - Directeur - 100% Actions  
100% Actions de Crédit Mutuel Centre 14