

SPORTIVES

le mensuel des sports de loisirs et de compétition

n° 1 MAI 1985



SOMMAIRE

EDITORIAL

5

6



VIE SPORTIVE

De sport et d'eau fraîche	6
Entretien avec Pascale Paradis	10
L'échauffement, ça fume !!	14
Une voie cavalière	16

SPORT ET SOCIÉTÉ

20

Dossier : sportives et médias : cherchez l'erreur	20
Rugby sauce américaine	26
Interview : Madame Monique Berlioux, Directeur du C.I.O.	30



33



DROIT A LA PAROLE

A vos marques, plumes, partez !!	33
Pinok et Matho : Deux femmes mimes	36
Tribune : Lotera, lotera pas	40

OSEZ

42

Neige et chuchotements	42
Siffler n'est pas jouer	46
Décathlon moderne : décuplez vos plaisirs	48
Branchez-vous brunch	50



Echos	52
Podium : Volley-Hand-Basket	54
Sportiv'rama	62
Jeux	64
Plein air	65
S'équiper	66

SPORTIVES

64/70 Rue de Crimée
75019 PARIS
Tél. : (1) 206 15 57
Télex : 212 845

Comité de rédaction :
Claire CHARLET
Marion DREVET
Élisabeth HEURTEFEU

Collaboratrices :
Janine GAILLARD, Denise BRIAL,
Nicole LE GUEN, Michèle BARTHAUX,
Christine LALLEMENT, Anne-M. VINCENT,
Caroline GLAIN.

Ont participé à ce numéro :
Ghislaine QUINTILLAN,
Docteur Martine ORLEWSKI,
Evelyne BOILLOT,
Geneviève PERRAULT,
Josette PINON

Photos :
Élisabeth AGNOUX, Anne-M. VINCENT,
Frédéric MARCHÉ, Francette LEVIEUX,
Georges RAKIC, A.F.P., Marc FERMIGIER,
Wendy SOOD, S. A. M., PROSERV,
Luc LEROY, Marc FRANCOU,
Christian GAYET,
Alain DUMONT, PUBLICIS

Correspondantes régions :
Caroline PAUX, Pascale CROZET,
Liliane MAURIN.

Abonnements :
CCP PARIS n° 57994 T
Christine MACQUET
64/70 Rue de Crimée - 75019 PARIS -

Publicité :
Élisabeth HEURTEFEU

Conception graphique, réalisation maquette
GJI TEK DAG, Shelomo SADAK
Studio ACTIPRIM - 272 46 33 -

Distribution, N.M.P.P.
Photocomposition, photogravure
Impression, MAURY Malesherbes - 45330 -

SPORTIVES est une publication des Éditions
LYSISTRATA, S.A.R.L. au capital de 50 000 F,
R.C. Paris B 331 943 944
Directrice de publication : Élisabeth HEURTEFEU
Commission paritaire en cours, tous droits de
reproduction textes et photos réservés pour
tous pays.

Notre couverture :

VOLLEY : Evelyne Boillot et Marie-Christine Leblou au cours.
(Clamart) Photo Frédéric Marché
TENNIS : Pascale Paradis. Photo S.A.M.
NATATION : photo S.A.M.

DE SPORT ET D'EAU FRAÎCHE.

Interrogez des sportifs et vous serez surpris. Elle est tenace cette croyance qui assure que boire lors d'un effort est mauvais.

les vieilles idées qui durent...

N'ont-elles pas encore beaucoup d'influence, ces phrases ?:

« boire ça coupe les jambes », « boire ça diminue les forces », « boire ça fait maigrir », etc...

Une preuve : combien de stades ou de salles de sport, sont dotés de points d'eau facilement accessibles ? Les Américains (entre autres) sont passés aux actes : l'eau est présente partout dans les gymnases, les lieux publics, les écoles, les parcs...

Pourtant, dans le monde médical, les idées ont changé. On reconnaît, on souligne l'importance de l'eau, le rôle essentiel de l'hydratation dans l'élasticité des tissus et le rendement musculaire.

L'eau dans le corps.

La répartition moyenne est :

- 15 % de graisse,
- 65 % d'eau,
- 20 % de matière sèche et maigre (les pourcentages varient selon le sexe et l'âge).

L'eau, est donc le principal constituant du corps.

Elle est présente dans les secteurs intra et extra cellulaires, là-même où sa quantité et sa répartition sont soumises à une régulation très fine. L'équilibre est obtenu lorsque les apports d'eau compensent les pertes. L'eau est éliminée par : la diurèse, la sudation et la respiration, une formule simple définit le besoin d'apport hydrique : chaque calorie de la ration alimentaire doit être couverte par un millilitre d'eau.

En moyenne, la moitié de l'eau est apportée par les aliments (surtout les fruits et légumes verts). Ainsi, 1,5 litres d'eau sous forme de boisson sont

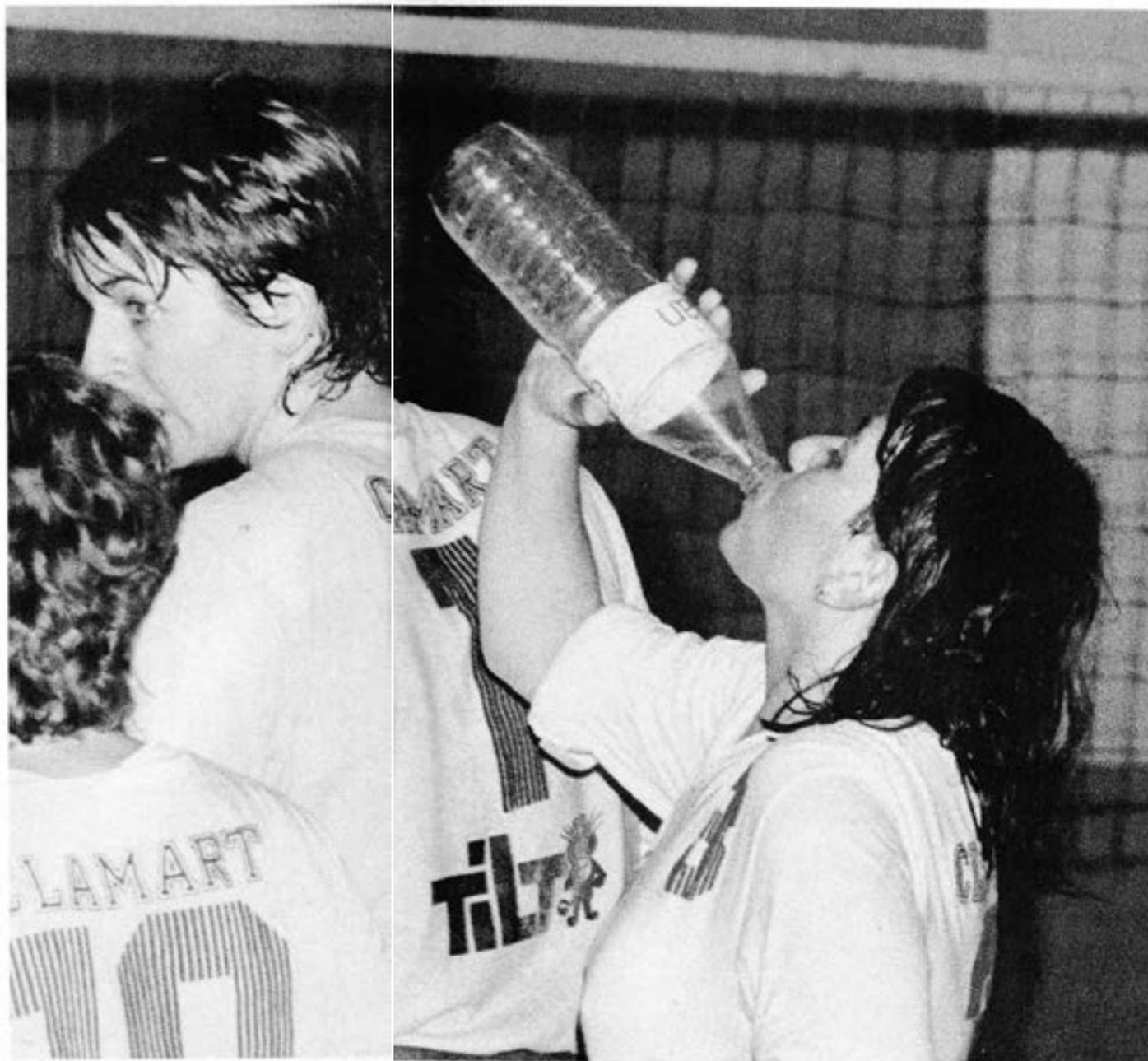
nécessaires pour une ration alimentaire de 3 000 calories. Chez la femme, les variations hormonales durant le cycle menstruel vont influencer les mouvements de l'eau. Les œstrogènes et la progestérone, dont le taux s'élève lors de la dernière semaine du cycle, agissent sur la rétention de l'eau dans l'organisme. A cette période, la moins bonne élimination va jusqu'à provoquer des œdèmes diffus.

Selon les statistiques, 10 à 30 % de femmes ont une prise de poids menstruelle de 1 kg ou plus.

De même, la contraception orale par œstroprogestatif (la pilule) peut provoquer des phénomènes de rétention d'eau.

que se passe-t-il durant l'effort ?

Une cellule humaine vit dans des conditions normales à 37 °C. Dès que cette norme augmente ou diminue, l'organisme entre dans un processus de lutte. Pendant un effort, la température corporelle s'élève. Premier réflexe de défense : la transpiration. En effet, l'évaporation de la sueur est le moyen fondamental pour vaincre ce « trop » de chaleur, cette surchauffe corporelle. Or la composition de la sueur est variable selon les individus, leur entraînement sportif, mais aussi leur angoisse et leur alimentation. Des études ont montré que plus un individu est entraîné, plus sa sudation apparaît rapidement et abondamment, et moins elle est concentrée en sels minéraux. Ce qui explique que la sueur produite lors d'un effort est plus diluée que celle fabriquée au repos. Ainsi, une personne entraînée, acclimatée à une chaleur élevée, perdra proportionnellement



plus d'eau que de sels minéraux. Le débit de sudation augmente avec l'intensité de l'effort. Alors, attention ! On estime que la perte d'eau ne doit pas excéder 5 % du poids corporel, afin d'éviter des accidents dus à la déshydratation.

N'oublions pas qu'en l'absence de moyen de thermorégulation pendant un exercice physique intense, la température du corps s'élève de 1 degré toutes les 2 à 3 minutes.

La perte d'eau n'est pas sans influence sur la performance musculaire. Ainsi, dès qu'elle dépasse 5 % du poids du sujet, un soin particulier doit être pris pour la compenser. Le sportif perd environ : 1 litre par heure d'entraînement, 1,6 litre à 2,4 litres par heure de compétition et 4 à 5 litres dans un marathon ! Cette déperdition peut aller jusqu'à 12 litres par heure, dans des cas extrêmes.

Certaines réactions physiologiques peuvent être trompeuses. Ainsi en est-il de la sensation de soif.

L'intensité de la soif ne permet pas de juger avec exactitude le déficit hydrique réel.

mourir de soif !

En se fiant à cette information la(e) sportive(if) court de véritables dangers.

Des études datant de 1974, montrent que :

Dans le cas de sudation importante, la consommation spontanée d'eau est inférieure au déficit hydrique réel.

Par exemple : lorsque la perte d'eau est de 200 g/h, l'ingestion spontanée commandée par la sensation de soif couvre environ 95 % du déficit. Pour une perte de 500 g/h,

elle ne couvre plus que 75 %. Enfin, si les pertes sont de 750 g/h, l'apport ne représente plus que 55 %.

Ainsi le mécanisme de la SOIF ne suffit pas à compenser le déficit hydrique lors d'exercices intenses.

La déshydratation peut se manifester par : l'apparition de la fatigue, de crampes, d'élongations musculaires, éventuellement de maux de tête et de vomissements. Ces symptômes sont dus au fait que l'organisme, devenu moins aqueux, contient trop de sels minéraux. Cela peut aller jusqu'à la défaillance cardiaque, via une diminution sensible de la masse sanguine. Une partie du débit cardiaque est dérivée vers les territoires cutanés aux dépens des masses musculaires en activité.

C'EST L'ÉPUISEMENT. Le sportif se plaint d'une fatigue extrême, frissonne, présente de grosses gouttes de sueur froide sur le front, sous les yeux et sur la lèvre supérieure. Le pouls est rapide et faible.

Si l'activité physique est poursuivie malgré tout, survient une grave complication : **LE COUP DE CHALEUR.**

Les signes avant coureurs de cet accident doivent être parfaitement connus :

- hârissement des poils,
- frissons,
- maux de tête lancinants,
- manque d'équilibre,
- nausées,
- peau chaude, sèche et rouge,

Il peut y avoir évanouissement et une grande diminution de la fréquence cardiaque.

La température du sportif doit être impérativement ramenée à la normale par des moyens tels que :

- remplacer ses vêtements par du linge frais et humide (ou de la glace) sur la nuque, l'estomac, les jambes et sous les bras.

- assurer une ventilation facile en aménageant un espace libre autour du sujet.

- si la déshydratation est importante, elle nécessite une réhydratation par des liquides salés.

boire : quoi ? et comment ?

La boisson de choix, nécessaire à l'organisme c'est l'EAU. Il faut absorber des boissons plus riches en eau et moins porteuses de sels minéraux pour rétablir l'équilibre.

Pour une perte inférieure à 3 ou 4 kgs de liquide, après un effort intense et de longue durée, il est inutile d'absorber des comprimés de sel pour compenser la perte en sodium.

En revanche, une boisson ayant une teneur en sel de 2,5 à 3,5 g/litre, c'est-à-dire la même que la sueur, serait idéale à absorber pendant l'effort. A vous de la fabriquer ou de boire la boisson énergétique qui présente en plus l'avantage de fournir aux muscles du glucose. En effet, si le sucre est une substance qui, correctement utilisée, peut améliorer l'endurance, son ingestion n'a que peu d'effet sur l'activité physique de courte durée. Lorsque l'activité musculaire est prolongée, il peut être bénéfique d'absorber une grande quantité de sucre (*sucre raffiné, dextrose, glucose ou miel*). Mais le sucre avalé par la bouche a tendance à attirer les liquides de l'organisme vers le tube digestif. Cela provoque une certaine déshydratation et réduit la vitesse à laquelle le liquide est évacué de l'estomac.

La soif est un signe d'alarme tardif.

Les boissons doivent toujours être prises à la demande, quand le besoin s'en fait sentir.

Il convient donc de ne pas attendre d'avoir soif, et de boire systématiquement deux verres d'eau 10 à 15 minutes avant l'échauffement.

Ensuite, boire peu mais souvent pendant l'entraînement ou l'épreuve. Sachant que la vitesse d'absorption de l'eau de l'estomac est de 600 à 800 ml par heure, il est inutile de trop boire, et recommandé d'institutionnaliser la prise régulière de boisson pendant l'activité.

Par exemple : 1,5 litres de boisson prise entre les repas de préférence, afin d'éviter les dilutions des sécrétions digestives.

Les boissons peuvent être variées :

eau, thé, chicorée, café léger, tisane, jus de fruits, lait, boissons énergétiques, alcool (un demi litre de vin par jour à 10°). La ration calorique sous forme d'alcool ne doit pas dépasser 10 % de la ration calorique totale (l'alcool fournit 7 cal./g et présente l'inconvénient d'être déshydratant.)

AVANT LA COMPÉTITION :

Le dernier repas doit être pris trois heures et demie avant, pour que l'estomac soit vide lors de l'épreuve.

Si vous ressentez des crampes d'estomac dues à la faim, buvez 100 à 150 ml (à peu près un verre de table) de boisson énergétique.

LA RATION D'ATTENTE :

Entre la fin du repas et le début de la compétition, il est conseillé de boire systématiquement un verre toutes les demi-heures ou heures, d'un mélange moitié eau, moitié jus de fruit additionné de sucre ou de miel.

Ce qui équivaut à absorber pendant cette période entre ¼ et ¾ de litre. Il est important de ne plus rien prendre une demi heure avant le début de l'épreuve.

POUR RÉCUPÉRER :

Après l'épreuve, la ration de récupération doit être hyper hydrique. Pourquoi ? Il s'agit tout simplement de compenser la perte liquidienne, et surtout d'accélérer les processus d'épuration de toxines. Boire, c'est aussi assurer une bonne diurèse et stimuler les processus de réparation tissulaire. Absorbent 300 g d'eau gazeuse (type Perrier ou Vichy) et même si cela vous paraît fou, il est préférable de la boire tiède ou chaude.

Après la douche ou le bain, buvez un quart de litre de lait écrémé. Enfin, après le dîner, un quart ou un demi litre (selon la soif) d'eau faiblement minéralisée (Volvic, Evian). Au coucher, un quart de litre de lait (écrémé ou entier selon la tolérance).

Les eaux potables (du robinet) en France, sont minéralisées entre 300 et 350 mg/litre.

Volvic est à 110 mg/litre et Evian à 320 mg/litre.

Ensuite, on trouve des eaux naturelles fortement minéralisées comme Vittel avec 980 mg/litre et Contrex avec 2 200 mg/litre.

Dr. Martine Orlewski.

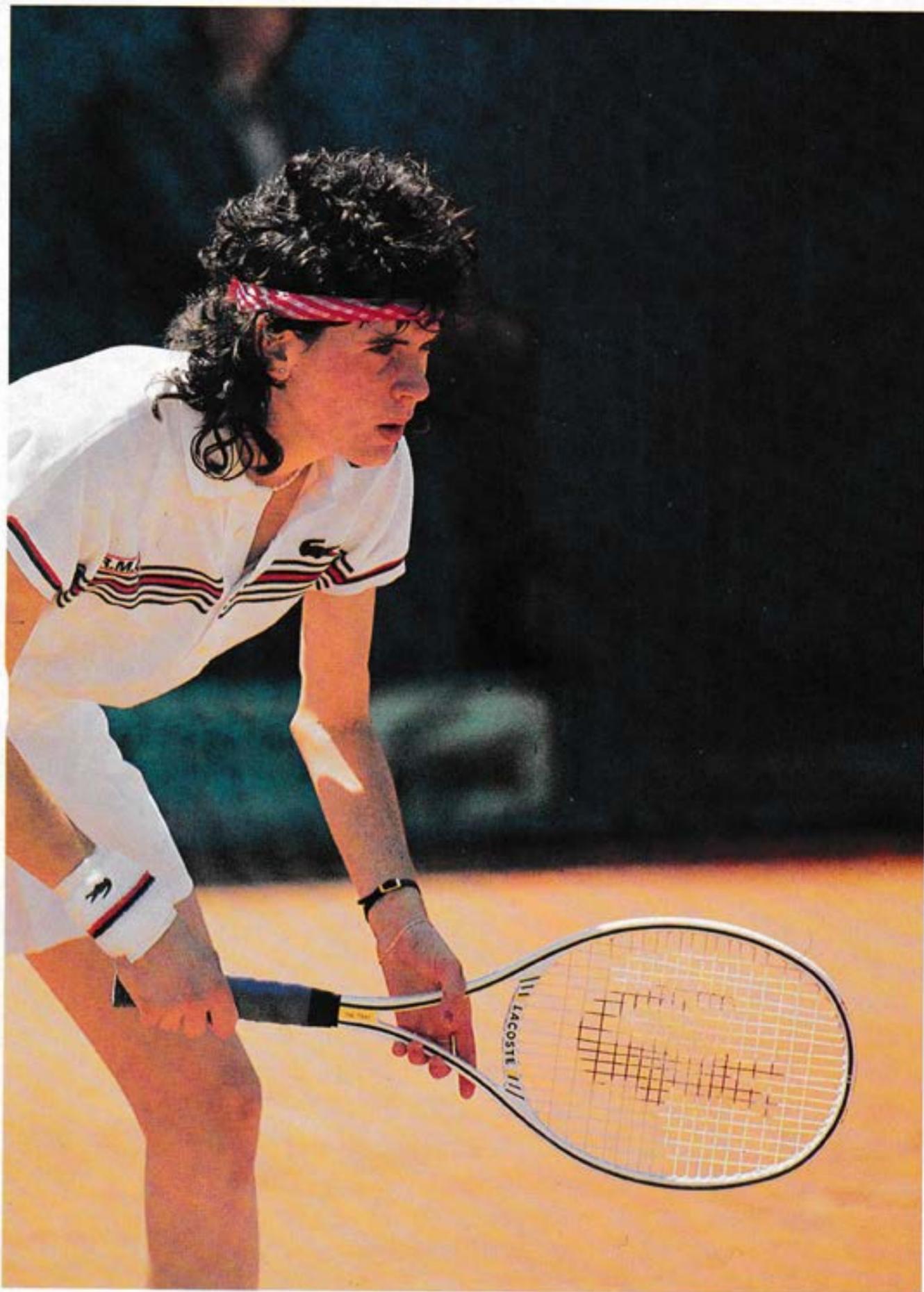


PHOTO SAM

ENTRETIEN AVEC PASCALE PARADIS

Après trois mois non-stop aux U.S.A. (et dans un français teinté d'américain !), Pascale, de passage à Troyes chez ses parents, nous a fait part de sa vie de joueuse de tennis internationale.

A 19 ans tout juste Pascale est, à la 28^e place *, première française au classement mondial. Sa progression est éloquent : elle est non classée à 10 ans en 1976. Un an après, elle passe 30/1, puis 15/4, 4/6 et moins 2/6. Elle a quatorze ans quand elle entre en première série. Numéro 12 française à 15 ans, elle commence le championnat du monde junior, décroche le titre ainsi que Roland Garros et Wimbledon dans cette catégorie.

SPORTIVES : Quel a été le détonateur de ta carrière ?

P. PARADIS : A l'INSEP, je pensais à mon bac et au tennis. Petit à petit, je suis partie à l'étranger et le tennis a pris le pas sur les études. J'ai commencé à bien jouer dans les juniors mais médiocrement chez les seniors. Puis, il y a deux ans, à l'U.S. Open, j'ai battu la hongroise Andréa Temesvari et là, j'ai pris conscience que je pouvais battre des filles très fortes. J'ai donc décidé, peu après, de ne faire que des tournois professionnels.

SP. : Comment vis-tu le « circuit » ?

P. PARADIS : C'est un cercle très fermé de joueuses qui font des tournois professionnels. Quelques-unes craquent et trouvent cela dur et monotone : avion, hôtel, tournoi... Il faut en vouloir !

Le plus pénible est de perdre au premier tour. On a une baisse de moral et c'est difficile de s'entraîner pour le tournoi suivant. Sans compétition, tout l'attrait du tennis disparaît. En plus, voir les autres jouer donne envie. J'aime mieux être pressée pour prendre mon avion. Ça veut dire que j'ai été en demie-finale ou en finale. Là, il faut faire sa valise en 10 mn, réserver l'avion en 5 mn, décider de partir à 8 h du matin. Ça, j'aime bien !

SP. : Et le plus agréable ?

P. PARADIS : Le plus agréable, c'est de retrouver les mêmes têtes : les joueuses, les kinés, les juges arbitres. En général, une fois qu'on est intégré, c'est sympa. La première année,

c'était plus difficile. Je parlais mal anglais et ne connaissais personne.

SP. : Combien as-tu de tournois à ton programme dans l'année ?

P. PARADIS : Entre vingt et vingt-cinq.

SP. : Comment as-tu été amenée à choisir Virginia Wade comme nouvel entraîneur ?

P. PARADIS : Toute petite j'ai été sélectionnée par la Fédération qui m'a beaucoup aidée. Tout d'abord j'ai suivi l'entraînement national à l'I.N.S.E.P. La Fédération est une grande famille, c'est toute une équipe mais on est très dépendant. J'ai voulu, tout naturellement, avoir plus de liberté. Ma rencontre avec Virginia il y a à peu près un an m'a fait découvrir une nouvelle forme d'entraînement. J'ai beaucoup de respect pour Virginia : elle a été parmi les meilleures mondiales pendant 10 ans, elle a gagné Wimbledon... Elle m'apporte les conseils d'une joueuse de haut niveau, c'est-à-dire quelqu'un qui a vécu tous les problèmes du circuit : la concentration, tout ce que l'on ressent sur un court, quand on perd, quand on gagne. Tout ça, elle le comprend beaucoup mieux que nulle autre. C'est un peu ce qui me manquait avec la Fédération et comme je suis assez sensible, j'avais l'impression qu'on ne comprenait pas ce qui se passait pour moi sur le terrain. Je perdais l'envie de m'entraîner. Virginia a su me remotiver.

SP. : Qu'est-ce qui te paraît le plus efficace pour réussir dans le circuit ?
P. PARADIS : Il faut savoir être fort tout seul ; mais il est aussi important d'être entouré. Mes parents m'aident beaucoup : quand je gagne, ils sont contents et quand je perds, bon, ce n'est pas grave ! Que je sois heureuse ou malheureuse, je leur téléphone et j'ai toujours un soutien. L'aide de Virginia aux U.S.A. est importante également.
SP. : Quand tu viens à Troyes, avec qui t'entraînes-tu ?
P. PARADIS : Avec Patrick Ambolet. Ça me fait plaisir de rejouer avec lui. C'est un très bon entraîneur.
SP. : C'est lui qui t'a donné envie de jouer ?
P. PARADIS : J'ai toujours vraiment eu envie de jouer. J'adorais les cours



de M. Bossuot*. Patrick a commencé à m'entraîner quand j'étais 30/1.
SP. : As-tu déjà eu le « ras-le-bol » ?
P. PARADIS : Oh, oui, plusieurs fois ! En général une fois par an. Quand je jouais les juniors et les séniors, j'en avais marre. Dans ces cas-là, il faut abandonner la raquette pendant une ou deux semaines. L'année dernière, je me suis blessée, donc j'ai été forcée de m'arrêter.
SP. : Te sens-tu devenir une « athlète-robot » ?
P. PARADIS : Au niveau actuel du tennis, qui est de plus en plus élevé, j'essaie comme les autres joueurs de faire tout ce qui est possible pour arriver au sommet.
 On ne néglige rien, y compris la diététique. C'est important de savoir ce qu'il faut manger pour être en forme. Mais si on pose la question à Mac Enroe, il va répondre : glace-vanille. Il s'en fout complètement ! Moi, je fais attention. J'évite les hamburgers, le coca-cola et les frites. C'est la base. Mais j'aime la bonne bouffe aussi !
SP. : Quels sont tes points forts et faibles ?
P. PARADIS : Je suis tenace. Quand je décide quelque chose, je fais tout pour y arriver. Mon coup droit, mon service sont bons : en revanche, mon revers, ma concentration sont faibles et je ne suis pas régulière du tout. Mon manque de patience me joue des tours...
SP. : Comment organises-tu ta préparation psychologique ?
P. PARADIS : Là, c'est le gros problème. Je dois travailler la concentration, les « sautes » entre : pas de confiance ou trop de confiance... Je cherche à être plus régulière. C'est le but essentiel de mon entraînement. Virginia joue un rôle important en me faisant beaucoup travailler sur ce plan.
SP. : La Fédération n'a-t-elle pas instauré cet apprentissage ?
P. PARADIS : Si, mais c'est difficile ! Il faut d'abord se convaincre soi-même que c'est une des clefs du progrès. Avant, je pensais qu'il fallait que je tape le plus fort possible. Maintenant j'ai compris !
SP. : Penses-tu que la concentration est la force principale des premières mondiales ?
P. PARADIS : C'est une des forces majeures de Chris Evert-Lloyd : elle est un exemple de concentration maximum. Quant à Martina Navratilova, bien qu'ayant une bonne

concentration, elle est beaucoup trop sensible du fait de son jeu.
SP. : Qui penses-tu capable de les battre ?
P. PARADIS : Il faudrait en fait attendre que les dix premières se stabilisent un peu car, en dehors des n° 1 et 2, ça change tout le temps. Elles semblent assez imbattables, mais, depuis peu, les filles commencent à prendre conscience qu'elles sont accessibles.
SP. : As-tu déjà joué contre elles ?
P. PARADIS : Oui, une fois contre Martina, une autre fois contre Chris. J'ai joué Chris à Melbourne, lors de l'Australian Open. J'avais rêvé pendant deux jours que je gagnais ce match. J'ai perdu le premier set 6/1, j'ai gagné le deuxième, mais elle a emporté le troisième. Contre Martina, je sortais de ma blessure au poignet et je n'étais pas très confiante. J'étais partie battue. Je me disais : elle bat tout le monde 6/2 et 6/1. Et j'ai fait 6/2 et 6/2 ! Actuellement si je la jouais, je rentrerais sur le court avec l'idée d'essayer de gagner.
SP. : Quels sont tes projets ?
P. PARADIS : Je voulais être dans les trente premières avant la fin 84 car cela facilite l'entrée dans les tableaux ; à présent mon but est d'aller le plus loin possible, passer des tours, gagner des matches, sans avoir un objectif de classement précis. Je vais faire tout ce qu'il faut pour être en forme et pour jouer bien mes tournois aux U.S.A. J'ai besoin de prendre confiance avant Roland Garros, de passer plusieurs tours pour être forte moralement.
SP. : Arrives-tu à te créer quelques habitudes dans les villes des principaux tournois ?
P. PARADIS : Pas encore, car j'ai découvert le circuit l'année dernière seulement. Certains me plaisent comme celui d'Amelia Island en Floride. Il y a des tournois où l'on sent bien l'ambiance, alors on part gagnante. A Dallas par exemple, je ne le sentais pas dans les qualifications, mais dans le double oui.
SP. : T'entraînes-tu spécifiquement pour le double ?
P. PARADIS : A Dallas, j'ai eu le temps car j'avais perdu en simple ! Je me suis entraînée en points de double : travail croisé, retours, réflexes au filet et services.
SP. : Comment choisis-tu tes partenaires de double ?
P. PARADIS : Je joue souvent avec Catherine Suire qui a également Virginia Wade comme entraîneur. A Dallas, j'ai joué avec Marcella

Mesker*. C'est une joueuse avec laquelle je m'entends bien, elle n'a pas la grosse tête.
SP. : Que penses-tu de l'innovation du partage à égalité des récompenses entre hommes et femmes à Delray Beach* ? Mac Enroe était contre et il ne s'est pas inscrit.
P. PARADIS : Je pense que le tennis féminin est aussi attrayant que le tennis masculin. Je crois que Martina et Chris en tête d'affiche attirent autant le public. Le gain à égalité est une bonne chose parce que, maintenant, il y a beaucoup de filles qui jouent et on s'entraîne autant pour arriver.
SP. : Mac Enroe te paraît-il être un génie du tennis ?
P. PARADIS : C'est un de ceux qui s'entraîne le moins. C'est une sorte de génie. Mais, du point de vue geste, il faut faire exactement le contraire de ce qu'il fait ! Parfois je suis amusée par son comportement, parfois outrée. Je suis étonnée qu'il n'ait pas encore pris le poing d'un spectateur dans la figure. Ce n'est pas parce qu'il est champion du monde qu'il doit insulter tous les gens. Chris et Martina ne feraient jamais ça. Elles sont des modèles de sportivité et c'est positif pour l'image du tennis féminin. Mac Enroe n'est pas sportif au sens vrai.
SP. : Que penses-tu des jeunes joueuses qui doivent arrêter comme Andreea Jaegger et Katy Horwath ?
P. PARADIS : Il ne faut pas se lancer trop tôt dans le circuit. Beaucoup de joueuses ont rapidement des problèmes physiques. C'est une bonne chose de jouer les juniors au début et ensuite le circuit, même si à 14 ans on est championne du monde junior. Il faut profiter aussi d'être jeune pour faire autre chose, ne pas penser qu'au tennis. Il y a eu les cas Jaegger et Horwath, il risque d'y en avoir beaucoup. Je suis effrayée par la jeune argentine Sabatini. Elle est pro à 14 ans. Je j'ai vue jouer sept tournois à la suite. Je sais qu'elle fait aussi des exhibitions. Je me suis entraînée avec elle et je l'ai trouvée très talentueuse ; mais elle risque de tout gâcher en ne respectant pas les étapes. C'est dommage ! Dans ces cas-là, c'est presque mieux d'avoir des blessures, car c'est une bonne alarme. On se rend compte qu'on a des faiblesses. Moi, je n'ai commencé le circuit qu'à 16 ans et mon poignet m'a quand même contrainte à m'arrêter. Je sais que je dois me muscler et changer de technique. A mon âge, c'est possible. Pour Pam Schriver, qui

a mal à l'épaule depuis cinq ans, il est trop tard, surtout en étant numéro trois mondiale.
SP. : Quel est le rôle de ProServ, ton agent ?
P. PARADIS : J'ai signé avec ProServ un contrat de trois ans. Leur rôle consiste à me trouver des contrats et me faire gagner de l'argent. Mais je ne sais même pas combien je gagne, simplement parce que je ne veux pas le savoir. Je paie mes hôtels et mon père prend les actions ! L'année passée, j'ai appris ce que je gagnais dans un magazine. Je me suis dit : « Je gagne tout ça, moi ? » Alors, j'ai demandé à ma mère si c'était vrai, et elle m'a répondu que je gagnais plus encore. Je trouvais cela incroyable... L'argent ne change pas mon comportement. Je regarde toujours le prix des avions, je cherche les réductions, je fais attention.
 Souvent, les garçons, dès qu'ils gagnent de l'argent s'achètent une Porsche. Je ne crois pas que cela soit très nécessaire, ni d'aller dans des hôtels 10 étoiles !
SP. : Tu veux dire que les garçons n'ont pas le même comportement que les filles face à l'argent ?
P. PARADIS : Je crois que les garçons sont beaucoup moins mûrs que les filles du même âge. Ce sont, un peu des gamins ! Moi, j'aime me faire plaisir, mais les Porsches, ça me gêne.
SP. : Quels sont tes loisirs ?
P. PARADIS : J'aime lire et j'écoute beaucoup de musique. J'aimerais faire de la danse moderne, jouer d'un instrument de musique, mais je n'ai guère le temps...
SP. : Quels autres sports aimes-tu ?
P. PARADIS : J'adore le ski auquel je viens de m'initier, dans le Colorado ; penser à planter le bâton, alléger les spatules, mettre le poids du corps sur les jambes, changer... c'est terrible. Mais c'est fantastique !
SP. : Si tu l'envisages, comment vois-tu l'après-tennis ?
P. PARADIS : Je n'y pense pas beaucoup. Je n'arrive pas à projeter. Je crois en fait que je n'ai pas commencé ma carrière. Après tout, je n'ai qu'un an de circuit !
 Propos recueillis par
 Elisabeth HEURTEFEU

* Au classement W.T.A., en avril 85.
 * Mr Bossuot : professeur au Tennis Club de Troyes.
 * Joueuse hollandaise. Pascale et Marcella ont perdu en finale à Dallas en trois sets : 5/7, 6/4, 7/6, contre les américaines Potter-Walsh.
 * Delray Beach : premier tournoi organisé par les associations des joueurs et joueuses professionnels eux-mêmes.

L'échauffement



ACTIVITÉ À PART ENTIÈRE, MAIS PAS ENTIÈREMENT À PART...

Quoi de plus personnel que l'échauffement me direz-vous ? Se préparer à l'effort, à son effort est l'affaire de chacune.

Pour beaucoup d'entre nous, l'échauffement se résume encore et à tort à la seule fonction physiologique de la préparation physique. Perçu de cette manière, il est souvent vécu comme un préalable à la fois nécessaire et rébarbatif. A tel point qu'elles sont nombreuses, celles qui ont rêvé, surtout au cours d'un stage de longue durée, de « machine à s'échauffer ». D'autres, plus scientifiquement, ont carrément remis en cause son utilité biologique, à la lumière des travaux de Karpovitch*. Celui-ci a en effet démontré que si l'augmentation de chaleur doit par théorie, accroître la performance d'un

muscle, aucune preuve clinique n'a pu en être faite, et aucun accident musculaire évité. De même l'accroissement de la circulation sanguine n'entraîne pas systématiquement une amélioration de la capacité de travail musculaire.

Et toc, le physiologique en prend un sale coup, en débarrassant l'échauffement de ce rôle unique de « préparateur physique » qu'on lui octroie toujours. Enfin sorti de sa fonction de « préalable qui évite de commencer à froid » telle ou telle activité, il apparaît comme une activité à part entière.

Pourquoi s'échauffer ?

Traditionnellement, l'échauffement comporte trois phases.

La mise en train physique, dont nous venons de parler, qui est un « décrassage » musculaire progressif. Les formes les plus variées d'étirement et d'assouplissement la nourrissent plus ou moins judicieusement. Apportant une agréable sensation de chaleur, c'est toujours la première phase.

Arrive ensuite la partie spécifique. Directement tirée de la technique du sport, elle regroupe tout ce qui est maniement de balle en sport collectif,

ça fume !!



répétition d'une difficulté, d'un geste, etc...

La troisième phase est ce qu'on peut appeler la préparation psychologique. Pratiquée encore de manière occasionnelle et anarchique, elle est l'objet de nombreuses controverses. Assimilée parfois à une sorte de conditionnement, elle n'est pas tout à fait claire pour le plus grand nombre. C'est d'ailleurs dans cette partie de l'échauffement que chacune y met ses petites manies, y glisse ses superstitions, y utilise ses « trucs » pour chasser le stress et se concentrer.

Bien que portant ses fruits, cet échauffement tripartite considère l'individu de manière morcelée. Or, il s'avère que chacune d'entre nous ressent la pratique sportive comme un engagement plus total. La différenciation de « la tête et du corps » s'estompe, au profit d'une globalité plus complexe.

Ainsi l'expression personnelle, au travers de la technique sportive, réclame une préparation mieux adaptée. Des méthodes extra sportives font leur apparition, et prennent leur place à l'intérieur même de la pratique. Les techniques de relaxation, de communication, de conscience du corps et de l'environnement sont utilisées fréquemment ; elles modifient inévitablement le comportement et la pratique.

L'action sportive, quelle qu'elle soit, met en jeu de nombreux percepteurs sensoriels qui déclenchent nos réactions. Une meilleure connais-

sance de cette sensorialité, qui bien sûr nous est propre, peut être un facteur déterminant de notre progression motrice. Des expériences étonnantes ont été faites sur des barreaux de dériveurs à qui l'on avait bandé les yeux. Ceux-ci avaient alors pris conscience de tous les autres éléments corporels influençant leur manière de barrer.

Il est également scientifiquement reconnu qu'un geste ou une combinaison tactique, appris dans une attention sensorielle exacerbée, s'inscrivent mieux et plus vite dans notre mémoire motrice.

Ces démonstrations ont des impacts évidents sur la préparation, c'est-à-dire l'entraînement et aussi l'échauffement. L'échauffement, le mal nommé d'ailleurs, au-delà de la chaleur bienfaitrice, est un éveil sensoriel dont on a besoin.

Dans cette optique, son contenu peut être aussi multiple que varié. Pour agir sur notre vigilance, canaliser notre énergie, recueillir toute notre concentration, chaque exercice

doit être réalisé avec une grande attention. Une structure protocolaire est souvent nécessaire pour favoriser une atmosphère sécurisante. Mais gare aux habitudes ! Une démarche méthodique ne doit pas devenir une routine.

L'échauffement est avant tout la première prise en charge de l'individu par lui-même.

C'est à lui d'en personnaliser le contenu et la forme. Ce qui est nécessaire en somme, c'est de bien se connaître, pour retrouver au plus vite ses repères et sa sensibilité.

Cela demande évidemment de faire preuve d'autonomie et de motivation. Mais qui irait penser que l'on peut pratiquer un sport sans ces deux qualités là ?...

Marion Drevet

* Peter V. Karpovitch, prof. de recherche en physiologie à Springfield, Massachusetts, U.S.A.



une voie cavalière

COMMENT MONTER À CHEVAL À PEU DE FRAIS

Depuis toujours, Stéphanie adore les chevaux. Enfant, elle tapissait les murs de sa chambre de posters et lisait tout ce qui lui permettait de mieux connaître son animal préféré.

Tout naturellement, cette attirance l'a amenée à pratiquer l'équitation. Rapidement, c'est la certitude : cet univers est le sien, elle est emballée.

Stéphanie : « Je montais à cheval de temps en temps au Club de Vélisy dans les Yvelines, mais cela

ne me suffisait pas. Je voulais pratiquer souvent. Alors l'obstacle majeur a été le problème financier. Cela m'a fait réfléchir sur ma motivation, mon réel attachement au monde de l'équitation. J'étais très attirée, mais je ne connaissais que peu de chose ».

Pourtant Stéphanie se lance. A 18 ans elle choisit de s'inscrire au C.R.E.T. de Sisteron (Centre Régional d'Études Touristiques) pour préparer le Brevet d'État d'équitation.

Stéphanie : « En 82-83 j'y ai préparé la partie théorique commune à tous les Brevets d'État. C'est ce qu'on appelle le tronc commun qui contrôle les connaissances en anatomie et physiologie humaine, pédagogie et administration. En parallèle, j'ai été engagée par un club hippique comme stagiaire monitrice en Provence, à Gréoux-les-Bains. Pendant un an, j'ai pu y perfectionner ma technique de dressage, travailler les sauts et ma position. Je me suis aussi formée à l'enseignement de manière pratique avec une prise de responsabilités de plus en plus importante, dans la direction des reprises de débutants et l'organisation de stages. Tout mon apprentissage était guidé par l'instructeur responsable du club. »

Stéphanie s'est adaptée très vite à sa nouvelle vie qui pourtant n'est pas toujours facile. Apprendre son métier sur le terrain est sans doute la meilleure école. En mai 1984 après deux années d'efforts, elle obtient son diplôme de monitrice et dès septembre, elle trouve du travail dans un poney-club près de Marseille.

Stéphanie : « Je m'occupais d'enfants et j'aimais beaucoup cela. Mais c'était un peu frustrant pour moi, car ce club ne possédait que des poneys. Leur taille maximum est 1,48 m au garrot et ils sont limités pour les sauts et le dressage en général. J'ai donc cherché un nouvel emploi, et depuis janvier 85, je suis au Horse-Club de Nyons (Drôme). C'est une association où les adhérents paient une cotisation de 500 F par an, prix forfaitaire leur donnant accès à toutes les facilités du club, dont l'enseignement. Cette formule plutôt rare élargit la pratique au plus grand nombre. Le club possède vingt deux montures et, cette fois, la pratique ne me manque plus !

Je suis même aidée par un stagiaire moniteur. Pour l'instant, mon travail est donc avant tout technique : je m'occupe du « débouillage » des jeunes chevaux (premiers dressages), de la préparation à l'attelage de certains (les habituer à tirer une charrette pour les promenades) et je fais travailler régulièrement les plus âgés en perfectionnement de dressage et

sauts ; c'est d'ailleurs ce que je préfère ».

Bien qu'à 21 ans elle soit une excellente cavalière, Stéphanie ne possède toujours pas de cheval pour participer aux concours.

Sportives : Quel intérêt y a-t-il à sortir en concours ? En faites-vous ?

Stéphanie : « J'ai l'occasion de sortir de temps en temps en concours des chevaux de propriétaires, en pension dans le club. Ces "épreuves" me permettent de savoir où j'en suis, ce que je suis capable de faire, si je progresse ou non. Mais je ne tire aucune gloire à gagner, ça ne m'intéresse pas tellement. Je préfère mon travail actuel à Nyons.

Bien sûr, l'École des Aides (E.D.A.) et les Parcours d'Obstacles de Formation (P.O.F.) sont intéressants. Ils sont différents car ils mettent en valeur le cavalier et non le cheval. »

L'E.D.A. juge :

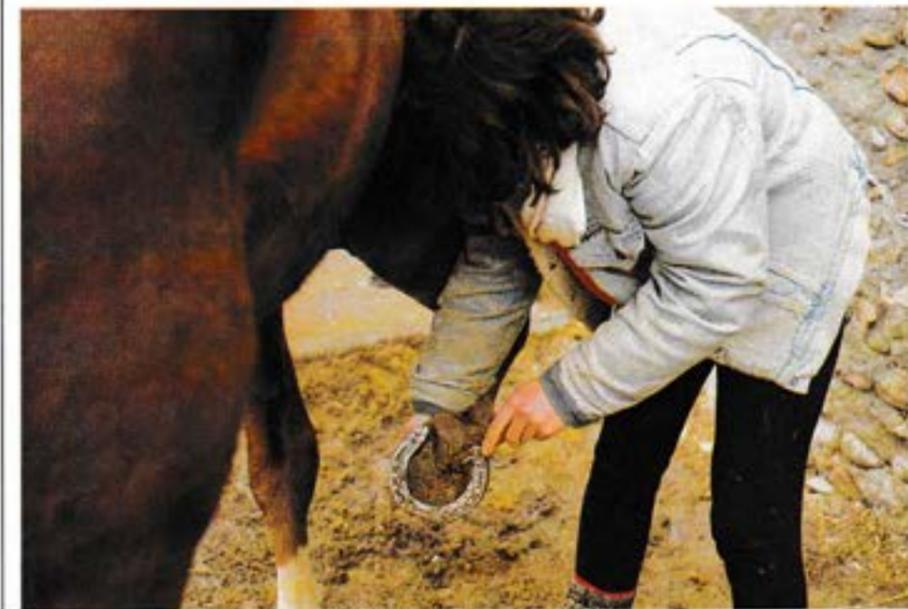
- la position du cavalier,
 - sa sensibilité à manier le cheval,
 - le juste emploi de ses aides.
- Les P.O.F. jugent :
- sa manière d'aborder une barre,
 - de tourner entre chaque obstacle,
 - les sauts.

Dans le P.O.F. n° 1 (le plus difficile), un contrat de foulées est demandé : le cavalier doit calculer la juste vitesse de sa monture pour parvenir à un nombre donné de foulées entre deux obstacles.

Stéphanie a fait de l'équitation son métier. Elle a su utiliser une certaine structure pour satisfaire sa passion.

Ce biais n'est certainement pas le seul ; il illustre simplement que les mordus d'équitation ont peut-être un don inné à franchir les obstacles...

Claire CHARLET



FÉDÉRATION ÉQUESTRE FRANÇAISE
 174, Faubourg Saint-Honoré
 75008 PARIS
 Tél. : 225.11.22

Brevet d'État 1^{er} degré : MONITEUR : chargé de l'initiation des débutants jusqu'à la préparation au 2^e degré Fédéral (éperon d'argent).

Brevet d'État 2^e degré : INSTRUCTEUR : habilité à la formation des moniteurs.

Brevet d'État 3^e degré : PROFESSEUR : habilité à la formation des instructeurs.

LES CLUBS :

Les Haras Nationaux établissent leur catégorie de 1 à 4, en fonction des installations matérielles (carrière ou manège...) et de la qualité de l'enseignement :

Catégorie 4 : Loueur d'équidés, sans encadrement ou seulement un aide-élémentaire d'équitation.

Catégories 3-2-1 : Présence d'au moins un moniteur ou instructeur.

Dans les clubs de 1^{ère} catégorie, on trouve souvent des « chevaux à papier », avec pedigree.

« Ranches » : l'encadrement est souvent sous-qualifié (**sans diplôme d'Etat**) et les chevaux utilisés, malheureusement en sursis de boucherie.

DIFFÉRENTES SORTES DE CONCOURS

DRESSAGE : Il s'agit de montrer ce que le cheval sait faire sur le plat : différentes allures (pas, trot, galop), démarrage pied gauche ou droit, changement de pied en mouvement, pas de côté...

HIPPIQUE (obstacles) : Différentes hauteurs de barre et abord de l'obstacle plus ou moins compliqué selon le niveau du concours.

COMPLET : Il comprend une reprise de dressage, un parcours hippique et un parcours de cross.

ENTRAÎNEMENT : - l'École des Aides (E.D.A.),
 - les Parcours d'Obstacles de Formation (P.O.F.)

LES AIDES NATURELLES :

- la main,
- la jambe,
- l'assiette : équilibre, tenue en selle.

LES AIDES ARTIFICIELLES :

- la cravache,
- les éperons.



RUGBY SAUCE AMÉRICAINE



Le rugby aux États-Unis n'est pas, comme dans nos latines contrées, synonyme de virilité : 4 000 femmes pratiquent ce sport. On compte actuellement 200 équipes évoluant en championnat.

Le week-end du Memorial day (fin mai) voit arriver la fête du rugby. Les huit meilleures équipes se retrouvent pour le Grand Tournoi National. Les sélectionnées à ce tournoi se sont déjà confrontées aux formations de leurs championnats régionaux pendant toute la saison. Seules les deux meilleures sont retenues. A l'Est on peut citer Beantown et Florida State University ; dans le Midwest : Chicago et Minnesota ; dans le Sud : Houston Heathenhearts et New Orleans et sur la côte Ouest : Berkeley et Belmont Shores. Les femmes sont incluses dans « l'U.S. Rugby Football Union » excepté dans certaines régions où elles ont dû créer une « union » propre aux femmes, dépendante de la fédération nationale, pour pouvoir jouer.

Le rugby féminin aux U.S.A. est amateur

Les joueuses financent elles-mêmes leurs déplacements et se débrouillent pour l'encadrement. A l'origine, les managers sont des joueurs ou anciens joueurs de l'équipe masculine locale qui ont en quelque sorte « instruit » les femmes. Le comité féminin de la fédération est en train de mettre sur pied un programme de concertation pour améliorer le niveau de jeu. Il se propose d'informer et de débattre des aspects technico-tactiques du rugby avec les responsables des équipes. Évoluant devant un public d'initiés, composé d'amis, de parents ou de joueuses (eurs), le rugby n'a pas là-bas le succès qu'il connaît de ce côté-ci de l'Atlantique. Mais grâce à certaines sociétés privées comme « Michelob » (une marque de bière américaine) qui commencent à sponsoriser quelques équipes, le rugby devient plus populaire.

Les pratiquantes viennent d'horizons sociaux variés : les étudiantes, juristes et physiciennes côtoient les artistes, artisanes et femmes d'affaires. Les jeunes de dix-huit ans n'hésitent pas à se mettre en mêlée avec leurs aînées quadragénaires.

L'engagement des joueuses est important. Elles s'astreignent à un rythme d'entraînement bi-hebdomadaire et jouent un ou deux matches par week-end. Les règles en vigueur en Grande-Bretagne et en France

sont celles auxquelles se plient les rugbywomen : même terrain, touches, drops, essais, transformations, mêlées ouvertes ou fermées, plaquages, en avant...

L'humeur est souvent à la fête. Après les rencontres, les adversaires se retrouvent autour d'une bière pour commenter les exploits de chacune et chanter à l'unisson. Le tournoi national est une occasion de rencontre entre des équipes éloignées de plusieurs milliers de kilomètres parfois. (Berkeley en Californie et Florida State U. par exemple) qui peuvent être aussi différentes l'une et l'autre que des équipes étrangères le sont en Europe.

Elles pratiquent dans la grande tradition des anglo-saxons qui, même s'ils excluent les femmes, prônent avant tout l'esprit fair-play du sport. Leur volonté de gagner, caractérisée par l'engagement physique parfois rude que demande le rugby, ne voit jamais de débordement violent. L'estime et l'amitié sont toujours au rendez-vous.

Mary LARKIN secrétaire du comité féminin de la U.S.A.R.F.U. (United States of America Rugby Football Union) est notre correspondante à Chicago ; elle situe le début du rugby féminin aux alentours de 1973, vraisemblablement dans le Colorado. En



une dizaine d'années il s'est répandu dans tous les États-Unis et ne cesse de croître. C'est un sport jeune qui a tout l'avenir devant lui.

A quand le rugby féminin en France ? La Fédération Française de Rugby nous a répondu : « on ne s'occupe pas des femmes ! » Mais les françaises ont su s'organiser malgré cela. Elles ont créé en 1970 à Toulouse l'Association Française de Rugby Féminin reconnue FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY FÉMININ par un arrêté du Ministère du Temps Libre, de la Jeunesse et des Sports du 23 mai 1984.

Claire Charlet

Pour tous renseignements s'adresser à :

Madame Wanda Noury
10, Domaine du Château
91 380 Chilly Mazarin



STAGES SPORTÉUS

VACANCES CHAMPIONS

INNOVATION

Pratiquez vos sports favoris en compagnie de grands champions dans un cadre de rêve ! PASSEZ des vacances inédites !

SÉNÉGAL : sur la petite côte du 31.3 au 7.4.85.
LES ARCS, dans les Alpes, du 7 au 14.7.85.
SOPHIA ANTIPOLIS, sur la Côte d'Azur, du 11 au 18.8.85.

NATATION TENNIS

Présence effective des champions

Kiki CARON

Cathy TANVIER

Ilie NASTASE

Sélection des meilleures installations



ON VA GAGNER!



Patrick RUSSEL

Thierry REY

Patrice RUGGIERO

SKI JUDO KARATE

RENSEIGNEMENTS :
Tous magasins SPORTÉUS
ou (1) 327.73.97

SPORTÉUS

DES MAGASINS A L'ESPRIT SPORTIF

STAGES WEEK-END :

• 25, 26 et 27 mai
à Carcans Maubuisson
Pension complète 1 250 F

SEMAINES CHAMPIONS

• 7 au 13 juillet
aux Arcs
logement studio
1 personne 1 990 F

• 4 au 10 août
à Sofia-Antipolis
Pension complète 2 450 F

• 10 au 17 août
à Sofia-Antipolis
Pension complète 2 550 F

• 27 octobre au 2 novembre
au Sénégal
Voyage aller-retour
demi-pension dans
Hôtel 4 étoiles 7 500 F

SPORTÉUS offre aussi
d'autres possibilités de
stages :

TENNIS avec Ilie Nastase et
Catherine Tanvier

SKI avec Patrick Russel

NATATION avec Kiki Caron

KARATE avec Patrice
Ruggiero

JUDO avec Thierry Rey

GAGNEZ AVEC NOUS VOTRE
PLACE DE SPORTIVES
DANS LES MEDIA
ABONNEZ-VOUS À

SPORTIVES

le mensuel des sports de loisirs et de compétition

n° 1 MAI 1985



entretien avec
Pascale Paradis
Monique Berlioux,
marraine olympique
podium :
volley, hand, basket



OFFRE EXCEPTIONNELLE
DE LANCEMENT
169 F
POUR UN AN
Au lieu de 198 F

POUR EN SAVOIR PLUS, demandez le dépliant de l'activité qui vous intéresse à votre magasin SPORTÉUS ou adressez-nous le coupon ci-dessous.

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

M. Prénom
Adresse
..... Tél.

désire recevoir les dépliantes des stages :
TENNIS JUDO KARATE SKI NATATION
— des vacances champions
— le catalogue des vacances CAPFORM

CAPFORM, 23, rue du Départ, 75014 PARIS - Tél. : (1) 327.73.97

PRIX PROMOTION
pour les lecteurs
de SPORTIVES
300 F le WEEK-END
de stage intensif

Bon à découper et à retourner à :
Nom Prénom
N° Rue
Ville
Veuillez m'abonner à SPORTIVES
pour un an en joignant mon règlement de 169 F
 chèque C.C.P.
Signature

SPORTIVES,
64-70, rue de Crimée
75019 PARIS



Madame Monique BERLIOUX
Directeur du Comité International

Olympique est l'une des rares françaises à jouer dans son domaine un rôle international important. Nageuse émérite, demi-finaliste du 100 m dos aux Jeux Olympiques de Londres en 1948, Journaliste au Figaro où elle fut l'une des premières à interroger en Chine le Président Mao, elle assura le service de presse du Haut-Commissariat au sport dirigé par Monsieur Maurice HERZOG. Monique Berlioux entra au C.I.O. en 1967 en tant que chargée de presse et des relations publiques. Deux ans après elle est nommée à la Direction de l'information et de l'administration avant d'assurer la direction effective de l'organisme international.

Sa capacité, exercée sous les présidences de Mrs Avery BRUNDAGE, Lord KILLANIN et J.A. SAMARANCH se prolongera jusqu'en 1988.

Nous l'avons rencontrée lors de son passage à Paris, dans les salons du Racing Club de France, club parisien pour lequel sa mère, Suzanne Berlioux a été le brillant entraîneur de Christine CARON.

SPORTIVES : Dans l'introduction du « Grand livre du sport féminin » vous avez expliqué la spécificité de la pratique des femmes : « La femme n'est pas inférieure, elle est différente ». A quel niveau situez-vous cette différence ?

Mme B. : Surtout au niveau de l'enseignement et de l'entraînement. Les jeunes filles et les jeunes hommes ne réagissent pas aux mêmes choses aux mêmes âges. Une fille de 13 ans est beaucoup plus mûre qu'un garçon du même âge. Il faut tenir compte de ce décalage. Lorsque ma mère était entraîneur au R.C.F., elle avait déjà demandé que les sections hommes et femmes soient séparées.

SP. : Quelle est la règle pour qu'un sport soit retenu au J.O. ?

Mme B. : Toujours la même. C'est-à-dire que 35 pays au moins pratiquent ce sport.

SP. : Cette règle n'est-elle pas difficile à respecter en ce qui concerne les sportives ?

Mme B. : Si on devait examiner les choses en détails, oui, bien sûr. En athlétisme, on ne trouve pas 35 pays qui présentent des lanceuses de poids. Par contre, plus de 35 pays sont membres de la Fédération Internationale d'Athlétisme.

SP. : Aux derniers Jeux Olympiques de Los Angeles, une des raisons invoquées pour ne pas introduire trop d'épreuves féminines a été le « Timing » : le programme étant très serré, on ne peut pas inclure les femmes. Pensez-vous que ce soit une raison acceptable ?

Mme Berlioux : C'est difficile de répondre à cette question car je suis obligée de défendre la position de mon organisation. Mais, vous savez, on trouve toujours des raisons quand on veut faire passer quelque chose.

SP. : Croyez-vous qu'il serait intéressant d'adopter des J.O. strictement féminins ?

Mme B. : Oui, ce serait possible, mais « dommage ». Il ne faut pas oublier que pour le public, les J.O. sont aussi un spectacle où il faut justement mélanger les hommes et les femmes.

SP. : Y aura-t-il de nouvelles épreuves féminines à Séoul ?

Mme B. : Chaque fois il y a de nouvelles épreuves féminines aux Jeux. Le 10 000 m féminin sera à Séoul. Mais il reste des aberrations : en natation par exemple, les hommes font le 1 500 m et les femmes le 800 m. Pourquoi ? Mystère...

SP. : Les hommes feront-ils de la natation synchronisée ?

Mme B. : Non, bien sûr. Certains en font, mais cette pratique reste pour eux encore peu développée. En tout cas, pas encore en Europe. En revanche, les hommes et les femmes pourraient sans doute concourir ensemble dans une discipline comme le plongeon. Car je ne vois pas quelles sont les différences entre les qualités physiques des uns et celles des autres.

SP. : Comment va évoluer la participation des professionnels aux Jeux Olympiques ?

Mme B. : Les J.O. vont être de plus en plus ouverts aux professionnels. Mais cela se fera lentement. Nous ne voulons pas que les jeux tombent entre les mains des « Match Makers ». Il est important que ce soient les Fédérations qui gouvernent les sports.

SP. : A Los Angeles, vous avez autorisé les footballeurs professionnels.

Mme B. : A Moscou aussi. Ce qui est intéressant, c'est qu'à Moscou, personne ne l'a relevé. Je pense de toute façon que les sportifs de haut niveau qui participent au J.O. auraient tous été considérés comme professionnels il y a 40 ans.

SP. : Verra-t-on par exemple une rencontre : Navratilova-Evert ?

Mme B. : Je pense que les Jeux devraient être pour les meilleures. Le C.I.O. a supprimé le mot « amateur » des règles depuis treize ans. Maintenant, nous allons supprimer aussi le mot « professionnel ». Il faut bien sûr que les athlètes restent contrôlés par leur club ou leur fédération. Les problèmes sont plutôt liés à l'organisation, car il y a trop d'épreuves sportives. Surtout en athlétisme et il est difficile de réglementer cette surenchère de pratiques.

SP. : On boycotte l'Afrique du Sud car elle pratique l'Apartheid. Avez-vous reçu des demandes de boycott pour les pays qui pratiquent l'Apartheid des femmes ?

Mme B. : Non jamais. Mais moi j'en parle car j'estime que ce serait tout à fait justifié.

SP. : Quelle réponse vous fait-on ?

Mme B. : Que ce n'est pas le sujet.

SP. : Pourtant, c'est une triste réalité !

Mme B. : Tout à fait. Au C.I.O., il y a une règle sur la discrimination. Eh bien, je pense que lorsqu'on accepte une délégation composée de deux femmes et dix hommes, c'est une discrimination. Cela est flagrant en ce qui concerne les pays arabes. La victoire olympique de El Mouta-

wakhil (même si elle s'est entraînée au U.S.A.) est un exemple qui peut contribuer à faire évoluer la condition des femmes arabes. C'est une image formidable.

SP. : Que pensez-vous des boycotts systématiques des deux blocs ?

Mme B. : Je trouve cela désolant, surtout pour les athlètes. A Séoul il se passera sûrement quelque chose.

SP. : Vous devenez fataliste !

Mme B. : Oui, mais malheureusement c'est la vie qui est ainsi.

SP. : La France est candidate pour les jeux de 1992. D'été et d'hiver.

Mme B. : Non, pour l'hiver, c'est la Savoie (rires).

SP. : Y-a-t-il des chances que l'un ou l'autre ait lieu en France ?

Mme B. : Sûrement ni l'un, ni l'autre. Compte tenu des personnes qui votent, il est peu probable que Paris passe le premier tour du scrutin. A mon avis, Amsterdam a le plus de chance, ensuite Barcelone et seulement après Paris et Londres.

SP. : Et pour l'hiver ?

Mme B. : Les villes qui se présentent sont : Sofia en Bulgarie, Albertville en Savoie, Lillehammer en Norvège, Cortina d'Ampezzo en Italie, Falun en Suède et Berchtes Gaden en Autriche. Je pense que ces deux dernières sont les mieux placées.

SP. : Vos critères de choix sont-ils politiques ?

Mme B. : Non, car il est impossible de prévoir l'évolution des régimes politiques au moment du vote. Nous tenons surtout compte des possibilités d'organisation et des installations sportives.

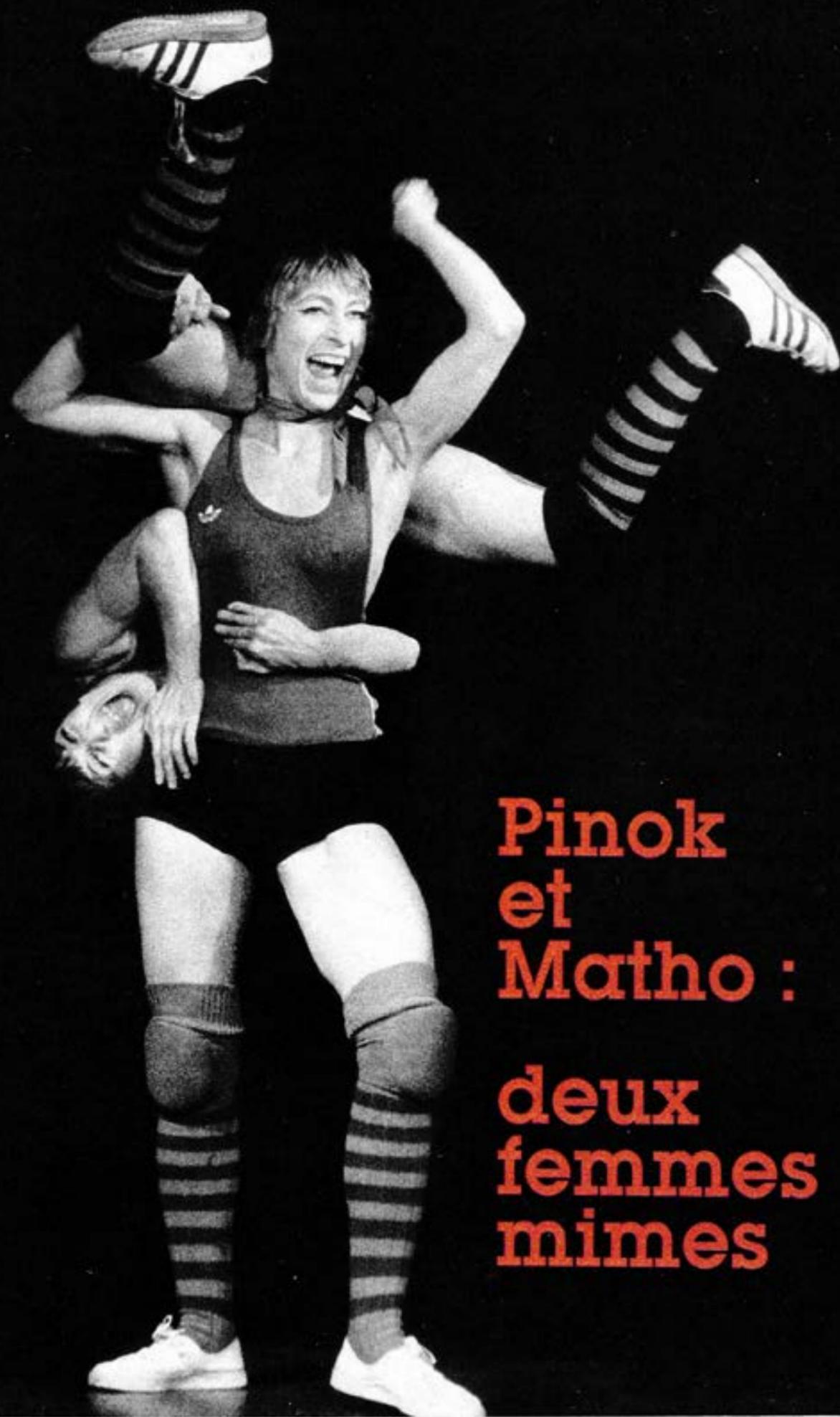
SP. : Vous avez été une grande championne. Continuez-vous à faire du sport ?

Mme B. : J'ai toujours besoin d'avoir une activité sportive. Dans la mesure de mes disponibilités, je pratique la natation et le vélo. Je cherche toujours une piscine quand je suis en voyage. Si je n'en trouve pas, eh bien je fais une chose dont j'ai horreur : de la gymnastique...

Mme Berlioux, avant de partir à Calgary pour préparer les Jeux Olympiques d'Hiver de 1988, a accepté d'être la marraine de « SPORTIVES ».

Nous sommes très touchées de ce geste, qui venant de cette grande dame du sport, est le plus grand encouragement que nous puissions recevoir pour continuer à promouvoir le sport féminin.

Propos recueillis par Marion Drevet et Elisabeth Heurtefeu.



Pinok et Matho : deux femmes mimes

Pinok et Matho ont longtemps mené de front leur carrière d'enseignantes en Éducation Physique et leur carrière artistique pour maintenant se consacrer entièrement au mime

Sportives : Y a-t-il pour vous antinomie entre : activités sportives et activités d'expression qui font appel au corps ?

Pinok : « C'est une question délicate. J'ai commencé par une carrière d'enseignante en préparant des étudiantes au professorat d'Éducation Physique, puis j'ai choisi le mime. Pour moi, il y a entre les deux une différence énorme au niveau de l'autonomie et de la création. C'est seulement lorsque j'ai fait du mime et surtout lorsque nous avons créé des spectacles avec Matho que j'ai eu l'impression que j'entrais enfin dans un monde où je pouvais réaliser des fantasmes, des choses que je n'aurais pas pu exprimer par le sport.

Je trouve que l'on parle trop d'expression dans le sport.

Un footballeur, un gymnaste s'expriment mais à travers des structures, des carcans. Ils expriment peut-être un dynamisme, une habileté, mais ça ne va pas au-delà.

On ne peut pas comparer le sport et l'expression corporelle. Cela reviendrait à comparer l'agriculture et la poésie.

Ce sont deux mondes totalement différents. Même au plan des qualités physiques qui ne sont pas cultivées dans le même sens. Il y a souvent antinomie totale entre le développement musculaire obtenu par le sport et celui acquis par le mime ou par la danse, l'un pouvant aller à l'encontre de l'autre. Les qualités physiques à caractère sportif que l'on retrouve chez le mime et que nous avons utilisées en spectacle dans des séquences acrobatiques, athlétiques, n'étaient que des moyens. Pour le sportif, elles sont une fin. »

Matho : « Il faut peut-être considérer deux niveaux : celui de la représentation et celui de la création. Ce qui se passe en spectacle est pour moi tout à fait comparable à ce qui se passe en compétition. En compétition, ce que j'aimais, c'était me dépasser. C'était me vaincre moi-même. Je parle de la compétition où « on crache ses tripes » parce qu'on a envie de gagner. Eh bien moi, en spectacle, je ressens la même chose. »



Pinok : « Oui, mais enfin le mobile n'est pas le même. On n'a pas à gagner contre quelqu'un. »

Matho : « Non, mais c'est un moment où l'on se dépasse, où l'on est autre chose qu'un tas de pommes de terre. Je ne conçois pas de pratique sportive sans compétition, je ne conçois pas de travail en mime sans un aboutissement sur scène. Ça, c'est au niveau de la représentation.

Pour ce qui est de l'aspect création, alors c'est différent. En mime, il y a une autre dimension. En sport collectif, j'étais très mauvaise à l'entraînement, je m'emm... terriblement. Ne parlons pas de l'athlétisme, seule face à cette barre ! Il faut reconnaître qu'en sports collectifs, il y a une petite part de création : des combinaisons, des relations avec ses partenaires, ses adversaires. C'est au moment du match qu'il y a création, et c'est absolument passionnant. »

Pinok : « Tandis qu'en mime, ce n'est pas en spectacle que le moment de la création est le plus évident. »

Matho : « Ce n'est pas en spectacle, c'est avant. »

Pinok : « Cela veut dire alors, que la création, si elle existe dans le sport et dans les arts corporels, n'a pas les mêmes instances ni les mêmes façons de s'opérer. La création dans l'art est faite d'une longue digestion. En sport, elle se fait dans l'instant où ça se joue, qui ressemble un peu aux instants d'improvisation en mime. »

Matho : « Oui. Le temps est complètement différent sur le plan de la création, le sport est explosif, le mime ne l'est pas. »

Pinok : « Le jour même où l'on se trouve face à un public, les structures sont là, le thème est là, il n'y a plus rien à inventer. »

Matho : « Si, il faut gagner la partie. »

Pinok : « En spectacle on n'est pas avec des adversaires ! »

Matho : « Mais on a tout le public contre nous ! C'est pareil. Sur le plan émotionnel, c'est la même chose. Tu te ramasses en compétition, tu te ramasses en spectacle : l'expression est la même. »

Sp. : Le sportif et le mime ont un instrument commun : leur corps. La relation du mime à son corps est-elle comparable à celle du sportif ?

Pinok : « La relation est complètement différente. »

En mime, il n'y a pas de code, de loi, de règlement. Notre sujet, notre façon de le traiter, sa forme, sont libres et ne dépendent que de notre imagination. Lorsqu'il y a des limites, c'est nous qui les fixons.

Pour ce qui est de la relation au corps proprement dit, il y a un certain état à trouver au moment de l'improvisation qui n'a rien à voir me semble-t-il avec celui du sportif. Il faut faire le vide pour produire des gestes qu'on n'aurait peut-être jamais pensé produire.

Pour entrer en état de création, on se rend compte qu'il ne faut même pas s'échauffer.

Au début de ma carrière, j'avais recours à des exercices d'échauffement : assouplissements, étirements. Ce n'était, en réalité, pas très efficace. La mémoire va à contre courant de l'imagination, de la créativité. Il faut arriver à casser la mémoire de ce qu'on a pu apprendre pour qu'il sorte autre chose. »

Matho : « En sport et en mime, ma relation au corps est assez semblable. Dans l'un et l'autre domaine, je fais appel au corps passionné, au corps exalté. Je suis incapable d'être efficace lors d'entraînements sportifs ou de mime. Mais il suffit que ce soit une compétition sportive ou une séance de création en mime pour que des possibilités corporelles extraordinaires se révèlent. Mais ce ne sont effectivement pas les mêmes qualités qui sont mises en jeu. Grâce au mime, je suis arrivée à une économie, à une efficacité de mouvement que je ne n'avais pas dans le domaine sportif. »

Les mimes qui nous entourent et qui n'ont pas fait de sport sont des nabots : ils n'ont pas de souffle, ne sont pas coordonnés, paraissent disloqués lorsqu'ils veulent être dissociés. Ils semblent invertébrés ou bien monolithiques. Finalement, le sport nous a apporté beaucoup de choses sans que nous nous en rendions compte. »

Pinok : « Je ne souscris pas complè-

L'expression corporelle correspond à ce qu'on appelle initiation sportive, le mime correspond à une spécialité sportive.

tement à ce que tu dis. Le sport nous a peut-être apporté quelque chose, mais nous avons peut-être choisi le sport parce que nous avons déjà des aptitudes. »

Sp. : Quelles différences voyez-vous entre le mime et la danse ?

Matho : « Le mime c'est du théâtre corporel. Un mime n'a pas de limite, ni de loi, sinon celle de la pesanteur. »

Pinok : « Sur le plan de la forme, le mime délaye moins que le danseur. Il est moins bavard, fait moins étalage de sa technique. C'est le même rapport que Decroux* fait entre le chant et la diction. »

Matho : « C'est en cela que le mime est plus sportif que le danseur. Par exemple, en sport, si tu veux marquer un but, tu utilises le geste le plus adéquat à la situation. Le mime a la même visée. Le danseur ferait : je dribble à droite, je dribble à gauche et par devant et par derrière et, finalement, tout le monde oublie pourquoi il dribble. »

Sp. : Il y a quelques années, vous parliez d'expression corporelle. Vous parlez maintenant de mime. Pourquoi ?

Pinok : « Ce que nous faisons, c'est du mime. Nous avons utilisé le terme expression corporelle en pédagogie pour décloisonner les différents domaines : jazz, moderne, classique. »

Matho : « Nous voulions aussi montrer que chacun avait une impulsion créatrice. C'était une exploration de possibilités corporelles, intellectuelles, créatrices. L'expression corporelle correspond à ce qu'on appelle initia-

tion sportive, le mime correspond à une spécialité sportive. »

Sp. : Qu'est-ce qui fait un bon mime ?

Pinok : « Le mime est avant tout un acteur. Les qualités physiques ne sont pas suffisantes. Il faut une conjonction heureuse entre les qualités physiques et le charme, le mystère de l'acteur. »

Sp. : Dans le domaine sportif, il y a des compétitions et des disciplines masculines et féminines; dans le répertoire de la danse classique comme dans celui de la danse moderne il y a des rôles féminins et masculins; retrouve-t-on cette différence en mime ?

Pinok : « Si on a à faire à une troupe de mimes, il est évident qu'il y a des rôles. Les femmes y jouent des rôles de femmes, les hommes des rôles d'hommes. S'il y a des rôles à facettes multiples, c'est l'homme qui les tiendra. Nous n'avons pas d'autre solution pour échapper à ces stéréotypes, que celle de travailler ensemble. »

Matho : « Notre drame, c'est que nous sommes des femmes (rires). Si les gens ne nous ont pas vues en spectacle, qu'est-ce qu'il faut déployer comme trésors de vocabulaire pour leur faire admettre qu'ils peuvent engager deux femmes mimes. »

Pinok : « Deux femmes qui font du mime c'est inconcevable. »

Sp. : Finalement peu de femmes sont allées au bout de leur démarche dans ce domaine artistique! Comment expliquer cela ?

Matho : « Je pense que nous avons eu du mordant. Effectivement, on ne

se laisse pas abattre. Cela dit, dans notre contexte social, les filles qui pourraient avoir du talent, et il y en a, doivent être très bagarreuses, car il faut prouver dix fois plus qu'un homme ne doit le faire. »

Pinok : « Par mime on entend souvent mime d'évocation avec manipulation d'objets imaginaires. Il se trouve que dans ce domaine les garçons ont plus d'aptitudes. »

Sp. : A votre avis, ces dispositions viennent-elles de l'éducation ou du potentiel de l'individu ?

Pinok : « Cela vient de l'éducation des gens, du vécu. »

Matho : « Nombre de filles qui viennent dans notre école n'ont jamais fait de sport et n'ont aucune qualité physique de base. »

Sp. : Quel regard portent les critiques sur ce que vous faites ?

Matho : « Si un attaché de presse dit à un critique : venez voir un spectacle de Pinok et Matho, deux femmes mimes, il ne viendra pas, dans la majorité des cas. S'il a le courage de dépasser cette aversion, il nous traitera honnêtement sur le plan artistique. On se heurte toujours à cette réflexion : ah, deux femmes qui font du mime, ça ne doit pas être intéressant ! »

Sp. : Et les critiques femmes ?

Matho : « Elles se dérangent encore moins ! Comme elles ne sont pas nombreuses, nous n'en voyons pratiquement pas. »

Sp. : Est-ce mieux accepté à l'étranger ?

Matho : « En Allemagne, oui. En fait, la France est un drôle de pays latin, tout autant que l'Espagne et l'Italie. Par contre les italiens viennent suivre des stages chez nous : la femme pédago est mieux acceptée. Ils se disent : elle est mime la pauvre, mais elle est pédago. Femme enseignante c'est dans la norme. Mais ils ne nous ont jamais fait jouer. »

Sp. : Est-ce la raison pour laquelle vous vous produisez davantage à l'étranger en ce moment ?

Matho : « En ce moment, nous jouons le plus souvent en Allemagne. »

Pinok : « Parce que nous bénéficions du phénomène de tâche d'huile de notre audience dans ce pays. »

Matho : « Si nous étions subventionnées, nous pourrions avoir quelqu'un qui s'occupe d'une prospection tout azimut. Mais nous ne sommes pas subventionnées parce que nous sommes des « femmes-mimes ». »

Premièrement : le mime qu'est-ce que c'est ? Nous demande le ministère de la Culture. Deuxièmement : des femmes-mimes, alors ça non ! »

Sp. : Depuis quelques temps, le corps est à la mode. Que pensez-vous des nouvelles pratiques comme l'aérobic, la gym tonic ?

Pinok : « C'est une régression, un produit de consommation qui ne durera pas. »

Matho : « C'est un scandale ! Il est quand même scandaleux que la télévision ose montrer cela comme un exemple de culture corporelle. Le corps est traité d'une façon très sommaire, qui ne fait pas évoluer l'être humain. C'est bêtifiant et tout à fait décourageant pour Madame Tout-le-monde ou pour les mères de famille qui auraient envie d'avoir une pratique physique mais qui savent très bien qu'elles ne ressembleront jamais à ces planches à pain qui bougent dans des tissus multicolores. Quand je dis que c'est une honte, c'est une honte à tous niveaux : médical, psychologique, sociologique, etc... On parle moins des bases de loisirs et des pistes cyclables qui se créent. C'est dommage ! On est à une époque où il est dit que le corps est libéré. C'est faux ! »

Sp. : Vous avez écrit des livres, fait des disques : cela procède-t-il aussi de cette envie de créer ? Est-ce une activité complémentaire ?

Matho : « C'est absolument complémentaire. Cela part aussi de la volonté de donner aux gens des supports, des moyens pour avoir envie

de créer. Il est presque plus intéressant d'écrire un livre que d'ouvrir un cours qui n'a qu'un impact ponctuel. »

Pinok : « Avec ces livres et ces disques, nous ne voulons pas être des pédagogues style professeurs à systèmes, à recettes, mais des « éveilleurs ». »

Matho : « Des détonateurs !

Propos recueillis par Ghislaine Quintillan.

PINOK et MATHO organisent un stage de mime du 26 au 31 août 1985 Renseignements : T.E.M.P 39, rue des Trois Frères 75018 PARIS



* Parole de mime, Decroux.

Lotera, lotera-pas ?

Je lote, tu lotes, il lote... Les écoliers devront bientôt apprendre à conjuguer ce verbe, si nos académiciens veulent bien constater l'ampleur du phénomène loto en France.

A l'annonce d'un budget sport 1985 réduit de 5,7 % par rapport à 1984, l'idée d'un loto sportif a été réexaminée. Tous les ténors et les barytons du sport français y sont allés de leurs trémolos. Ah ! Money, money ! Il faut bien arrondir les fin de mois !

Les cigales ayant bien chanté, les fourmis ont donc voté : O.K. pour le loto sportif. C'est une vraie manne : le loto classique a en effet drainé en 1984 quelques 1 100 milliards de centimes, dont 330 pour l'État. Le chiffre d'affaires prévisionnel pour le loto sportif est de 60 à 100 milliards de centimes.

Était-ce vraiment nécessaire d'instaurer ce « machin », comme l'exprimait brutalement Guy Roux, entraîneur d'Auxerre ? Il est vrai qu'avec 0,22 % du budget global France, soit 222 milliards de centimes, le sport français ne va pas loin. C'est bien connu, pour 222 milliards, de nos jours, on n'a plus rien. Et surtout pas un sport « pour tous ».

Le Président de la République avait pourtant déclaré que « le sport fait partie intégrante de la culture ». Pourtant, si l'on ajoute les deux budgets sport et culture, on constate qu'il revient un cinquième « aux jambes » et quatre cinquièmes à « la

tête » ! Est-ce un équilibre souhaitable ? Malgré ce qui peut être dit, on se trouve dans un contexte de désengagement progressif de l'État face au sport : on ne comprend plus ! Le loto sportif a été présenté comme « Le remède miracle ». Il est vrai que pour les finances de l'État, c'est mieux. Non seulement, le budget sport est réduit de 13,5 milliards de centimes, mais l'État récupère en plus 12,8 % de taxes sur le loto sportif, soit une prévision d'environ 10 milliards. Gain total prévu = 23,5 milliards de centimes.

Du côté des revenus du sport français, que va-t-il se passer en 1985 ?

Budget 0,22 %	222 milliards de centimes
0,20 % des recettes P.M.U.	6 " " "
2 % des recettes Loto	22 " " "
30 % du loto sportif, soit	18 à 30 " " "

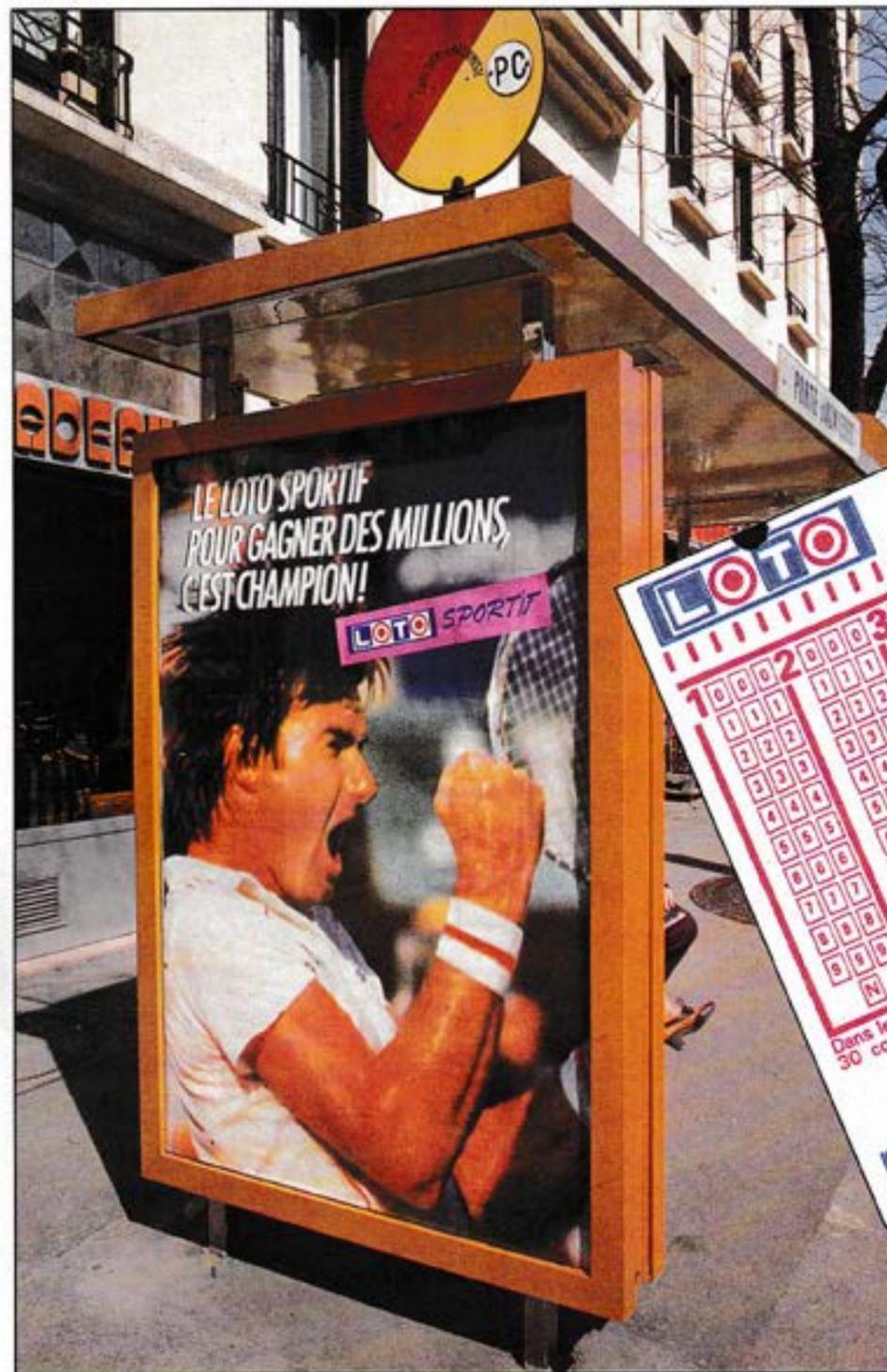
Soit un total compris entre 268 et 280 milliards *

Toutes les recettes extra-budgétaires proviennent du jeu et alimentent le Fond National de Développement du Sport (F.N.D.S.).

Sur le fond, le principe du loto sportif est un pis-aller : jeu de hasard, prometteur d'une fortune incertaine, il reste une collecte d'impôts d'autant plus pernicieuse que librement consentie. Pourquoi d'ailleurs ne pas instituer aussi dans le même état d'esprit, les lotos culturel, économique, météorologique, médical, politique, etc... Bref, des lotos dans tous les secteurs où l'argent manque. Mais, chut, cette idée pourrait bien être reprise...

Sur la forme, le loto sportif déclenche des querelles inter-fédérations tragi-comiques, pour savoir quels événements seront retenus dans les huit petites cases du bulletin et bénéficieront en conséquence de l'intérêt accru du public et des médias... On assiste alors à des menaces de la toute puissante fédération de football, arguant de ses nombreux fans pour exiger la suprématie et des compensations financières « d'aménagement du calendrier des matches » !

Quelle tristesse ! Au fait, quelle part sera donc faite au sport féminin ? Quels événements sportifs féminins seront choisis pour faire progresser enfin l'intérêt du public pour les sportives ? Cette question, totalement occultée depuis le début des débats, obtiendra une réponse facile à augurer : « comment voulez-vous nous avons déjà tellement de mal à faire admettre au foot de laisser deux places sur huit dans la grille de pari que nous sommes bien



obligés de les réserver pour les sports populaires ! » Sous-entendu : cyclisme, rugby, tennis et formule 1. Les autres, allez, rentrez au vestiaire, les femmes et les enfants d'abord...

La partie lotesque qui s'est engagée rime encore, pour l'heure, étrangement avec burlesque. Rendez-vous dans six mois pour compter les points !

ÉVOLUTION DE QUELQUES BUDGETS (en milliards de centimes)

	DÉFENSE	ÉDUCATION	CULTURE	SPORT
1979	9 244	8 090	237	324
1980	10 540	8 902	266	336
1981	12 321	10 170	298	373
1982	14 439	12 207	599	234
1983	15 889	13 861	699	241
1984	17 102	15 046	805	236
1985	18 747	15 845	857	222

Elisabeth Heurtefeu

osez

SKI DE RANDONNÉE neige et



chuchotements

La randonnée s'apprend, s'apprivoise. Il faut trouver son rythme personnel de progression.

Il est quatre heures du matin. Du seuil du refuge, je repère la présence insolite de trois lueurs tremblotantes, messagères irréelles s'adressant aux étoiles, trois petites lampes frontales qui naviguent déjà à travers cette nuit alpine. Je sais que je suis partie loin, que ce voyage est déjà bien entamé mais que le plus touchant reste à réaliser.

Il est né au cœur de ma vie citadine, avec l'envie de m'évader trois jours de Mai et retrouver une vieille connaissance : *la Molje*, sommet culminant du Massif des Ecrins.

J'ouvre une carte et c'est ainsi que débute ce voyage, dans la préparation d'itinéraires, l'évaluation des risques... Penchez-vous sur cette carte au 25 000^e. Le regard caresse une route sinueuse puis se fixe au village de la « Grave » ; il repère les teintes vertes et amicales des forêts qui le bordent puis les barres rocheuses aux couleurs grises et sombres et enfin les tons bleutés de tortueux glaciers. Le sommet est là, à plus de 3 000 m d'altitude, petit point d'attraction autour duquel nous tournerons au plus près... Je recherche les indices indispensables aux prévisions de nos itinéraires. En premier lieu, les courbes de niveaux, ces petites lignes orangées qui courent et se resserrent frileusement lorsque les pentes se redressent ; je note ici et là les dénivellés, la raideur des cols, imaginant quel type de neige il nous faudra rencontrer pour les emprunter ou les côtoyer. Je m'arrête à chaque orientation de nos trajets :

Où sera le soleil au matin ? Quel manteau neigeux viendra-t-il réchauffer ? Nous réserve-t-il glace ou traîtres coulées de neige ?

Cocktails de renseignements, hypothèses de passages à pieds ou à skis, d'heures propices, temps de déplacements : un rêve, j'y suis déjà. J'entrevois les sommets réparateurs aux refuges du « *Promontoire* » et de « *l'Aigle* », les bien nommés ; je peine sur les cheminements de moraines, les lentes remontées des cols, les passages ventés des brèches ; je pérégrine sur les glaciers et entends déjà le crissement des skis dans les descentes.

La sécurité reste l'une des premières règles et chaque risque est soupesé. Je sais des éléments naturels imprévisibles ; ainsi les chutes de seracs qui interviennent jour et nuit, qu'il fasse chaud ou froid ; ces blocs de glace naissent dans la cassure due à la lente marche du glacier et des rochers qu'il rencontre. Imprévisible en effet ! Et les avalanches ? Comment sera la neige, à la fois source de plaisir, mais aussi de problèmes et d'interrogations ?

Une semaine avant le départ, j'interroge quotidiennement les météo locales. De ces appels téléphoniques, toutes les informations sont notées. Vents : leur force, les orientations de leur souffles ; neige : hauteur des chutes, qualités des couches qui doivent délicatement adhérer, s'accrocher entre sœurs ; chaud et froid, différence complémentaire, association de contraires ; tous deux nécessaires pour que le raid se fasse.

La sécurité reste l'une des premières règles et chaque risque est soupesé.

J'épie la présence pesante de ces pics, ces roches, ces glaces muettes dans la nuit.

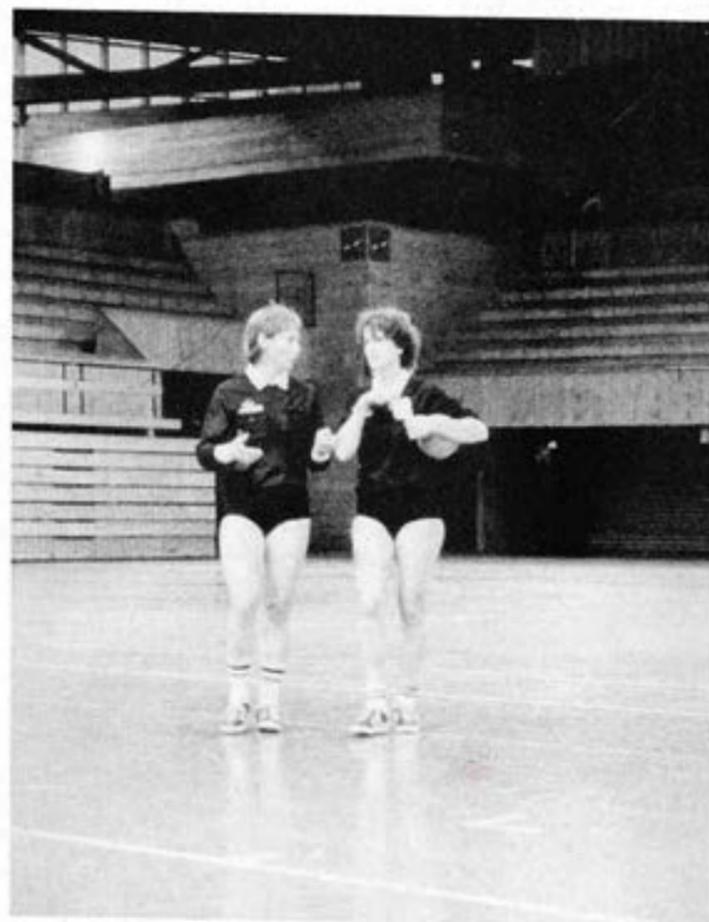
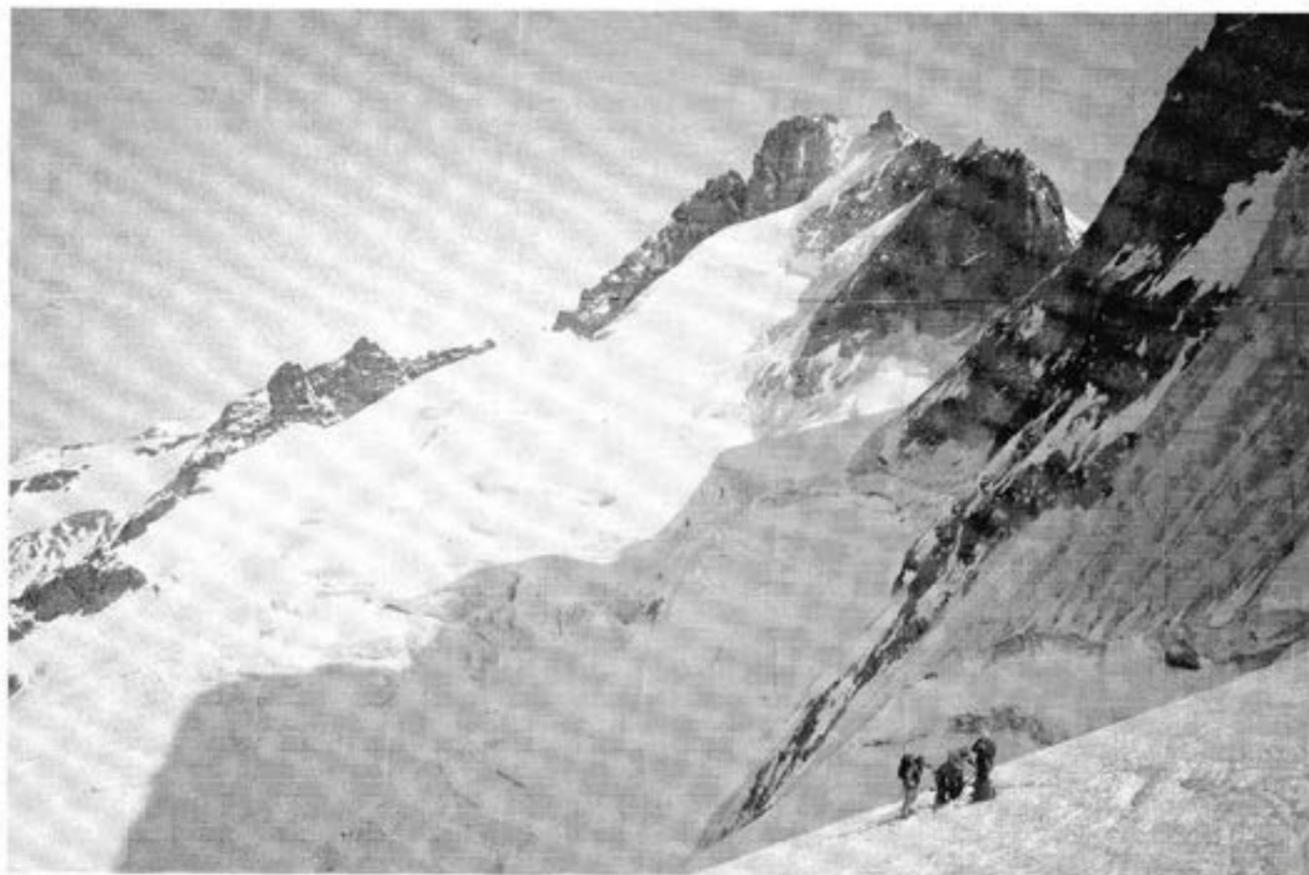
Demain, j'attraperai le train pour Grenoble, sous les regards amusés des Parisiens devant la curieuse silhouette d'une jeune femme ainsi arnachée : mon sac est pourtant au minimum de son poids pour un maximum de sécurité. Qui laisserait sa boussole son « altimètre-baromètre », son « bip-bip... » pour bain de neige en cas d'avalanche. Les peaux de phoques sont essentielles, les crampons, le piolet aussi pour ce voyage glaciaire ; j'emporte bien sûr mon *baudrier*, ceinture confortable en cas de visite dans les entrailles des crevasses...

Je connais mon corps dans l'effort, la pratique du « ski toutes neiges » et je sais que mon endurance dépend aussi de mon investissement à la préparation. Il me faut connaître la technique du cramponnage, de l'assurance et du rappel ou jeu de l'araignée sur son fil. Il y a aussi les compagnons de route. Comme moi ils ont soupesé l'enjeu. Ils connaissent la solidarité du groupe et bien qu'ayant discuté, bataillé nos projets, bientôt nous ne ferons qu'un. On ne se laisse pas emmener en montagne. Je souris au plaisir d'avoir construit cette randonnée.

Chacun, chacune peut se donner son aventure et le plaisir n'est pas proportionnel à la difficulté ou à l'effort. La randonnée s'apprend, s'apprivoise. Il faut trouver son rythme personnel de progression : commencer par une sortie au col voisin, s'en programmer une plus conséquente sur plusieurs jours, puis envisager les couloirs qui se redressent, les voyages sur glaciers...

Maintenant mon corps peut s'étirer ; il s'éveille aux souffles des montagnes. J'épie la présence pesante de ces pics, ces roches, ces glaces muettes dans la nuit. J'ai alors une écoute aiguë de moi-même, du monde qui me porte et je guette cette lumière si pure qui m'ensorcellera aux premières lueurs de l'aube. Bientôt saturés d'irréel, chevauchant vent et poudreuse, signant notre passage avec ivresse, nous entrerons dans ce monde d'efforts, de plaisir et de poésie.

Anne-M. Vincent



siffler n'est pas jouer

Catherine GALLANT et Françoise COTTIN ont été une paire d'arbitres nationales de hand-ball unanimement appréciée.

Toutes les deux ex-internationales de hand-ball, elles ont été sollicitées au sein de leur club, le PUC, pour satisfaire aux exigences du règlement et combler la pénurie d'arbitres de la section. Elle venaient d'arrêter de jouer en division 1 et se trouvaient assez disponibles...

Un an et demi, c'est court. Une toute petite carrière d'arbitres alors qu'elles avaient été bien accueillies. Que s'est-il passé ?

Cath Gallant : « Nous ne sommes pas devenues arbitres par vocation. Nous avons eu beaucoup de plaisir à faire cette expérience, mais elle venait après quinze ans d'une vie sportive intense. Chacune de nous aspirait à une vie familiale, sans les déplacements hebdomadaires dans des gymnases plus ou moins éloignés et dépourvus de l'attrait du déplacement « d'équipe », ces moments d'avant et d'après matches qui font la richesse des sports collectifs. De plus, la dépense physique n'était pas suffisante.

J'ai accepté parce qu'on a constitué nous-mêmes notre paire. On entretenait déjà des relations d'amitié. Je ne l'aurais pas du tout envisagé si j'avais dû me retrouver avec quelqu'un que je connaissais peu ou pas ».

En tant que joueuses de haut niveau, elles ont suivi une formation accélérée. Après un trimestre d'arbitrage au niveau régional, elles ont pu évoluer en nationale 1 féminine et en nationale 2 masculine. Elles n'ont eu que des problèmes de technique d'arbitrage pure (coordination entre arbitres, placement sur le terrain, qui siffle quoi, etc...). Ayant évolué une quinzaine d'années dans le haut niveau, elles avaient une excellente connaissance du jeu et étaient très à même de juger les matches.

Pendant les stages de formation d'arbitres, les collègues masculins les ont bien acceptées, ne se sentant pas menacés sur leur terrain ; quoique certains « maladroits » aient pu laisser échapper : « Ce n'est pas parce qu'on a joué au plus haut niveau qu'on devient un bon arbitre... »

Cath. Gallant : « Des femmes ne peuvent quand même pas les concurrencer ! ».

Le fait d'être des joueuses connues les a beaucoup aidées à asseoir leur autorité. Le Président de la Commission Nationale d'Arbitrage désirait les pousser à devenir arbitres internationales, peut-être pour créer une première ou pour inciter d'autres femmes à devenir arbitres.

Cath. Gallant : « Certaines femmes nous voyant évoluer sur les terrains ont pris conscience que c'était possible, et pas seulement à petit niveau. Alors qu'elles envisageaient forcément de se coupler avec un homme, elles conçoivent maintenant plus facilement l'idée de tandem féminin.

Les managers et joueurs, une fois passée la surprise de se voir arbitrer par une femme, ont été satisfaits de l'initiative dans l'ensemble. Certains joueurs n'avaient pas avec nous le comportement qu'ils ont parfois avec des arbitres hommes. Par exemple, ils n'osaient pas nous insulter (on n'insulte pas une femme).

Du côté des joueuses, l'accueil a été très positif. Elles étaient enchantées, et par le principe, et par la paire que nous formions.

Etre femme et arbitre implique des comportements spécifiques. Dans l'arbitrage de joueuses, certaines barrières tombent et il se crée souvent une atmosphère moins agressive, plus simple. Par contre, dans l'arbitrage de joueurs, le vieux clivage réapparaît. Dès qu'une décision est discutable, le rapport homme-femme reprend le pas sur le rapport joueur-arbitre. Un jour, un joueur, furieux de se voir pénalisé m'a reproché mon maquillage ! Je ne pense pas que de me maquiller légèrement les yeux nuise en quoi que ce soit à mon jugement technique ! Aux yeux de ce joueur, j'étais redevenue tout à coup à l'occasion d'un litige, femme avant d'être arbitre ».

Après les matches, certains managers sont venus les féliciter d'avoir bien arbitré (surtout ceux dont l'équipe venait de gagner).

Cath. Gallant : « Cela partait d'un bon sentiment, mais on pouvait déceler chez eux la surprise de constater que des femmes pouvaient arbitrer correctement. C'est tout juste s'ils ne disaient pas : c'est bien pour une femme ! »

Catherine Gallant et Françoise Cottin ont la réputation d'avoir été des arbitres sévères.

« Le laxisme n'est pas possible. Les joueuses doivent savoir dès le début du match à quoi s'en tenir. Si les décisions sont variables, si on laisse passer des fautes, le jeu en pâtit. Nous avons pu avoir de la constance dans notre rigueur (plus que dans notre sévérité) grâce à notre bonne connaissance du jeu. A la limite, sans même voir les fautes, nous savions quand, dans une situation, il ne pouvait y avoir QUE faute. »

Fr. Cottin : « Même si l'arbitre ne doit siffler que ce qu'il voit, notre passé de joueuses nous influençait beaucoup. »

Sportives : « Une augmentation du nombre de femmes arbitres vous semblerait-elle souhaitable ? »

Cath. Gallant : « Bien sûr ! Dans le championnat féminin en tout cas. Les femmes ont une manière spécifique d'être, une présence différente ; elles sont mieux perçues par les femmes, simplement parce qu'elles sont femmes. Il existe un

à priori favorable. Certains arbitres hommes ne savent pas faire la différence entre un match masculin et un match féminin, alors qu'une même évaluation est impossible : un même contact peut être anodin chez les hommes et très grave chez les femmes. Les équipes plus « rugueuses » sont favorisées par rapport aux équipes plus « fines », plus tactiques, parce qu'elles pourront se permettre plus de contacts avec un arbitrage masculin.

Nous avons une meilleure connaissance des fautes spécifiques (heureusement il y a aussi de bons arbitres qui se motivent même pour des matches de filles !). Les hommes n'ont pas la même conception des rapports physiques. »

Fr. Cottin : « Les sportives investissent beaucoup dans leur sport : nombreux entraînements (deux, trois, voire quatre par semaine), déplacements... Elles se « bagarrent » avec cœur, ont des déceptions, des joies, comme tout sportif. En un mot, c'est sérieux. L'arbitrage des matches – essentiellement assuré par des hommes – n'est pas toujours à la hauteur de ce sérieux. Selon leurs personnalités, les arbitres masculins sanctionnent trop ou trop peu sévèrement les fautes, changeant de ce fait la nature des matches. Ce hand-ball féminin, nous le connaissons et nous nous sentions prêtes, par notre arbitrage, à le servir en toute honnêteté dans sa vraie valeur. »

Leur démarche reste très marginale. En effet, la quasi majorité des arbitres de hand-ball est composée d'hommes (360). Il existe une paire mixte (le mari et la femme), qui évolue en Nationale 2 et une autre paire de femmes, qui, elles, ont fait très tôt le choix de cette carrière. Elles sont au niveau régional et suivent le cursus habituel qui impose de ne monter de niveau que petit à petit en suivant les stages organisés par la fédération et en faisant leurs preuves. (Temps de cursus : entre cinq et dix ans). Catherine GALLANT et Françoise COTTIN montrent par leur exemple que ce rôle d'arbitre peut être aussi celui des femmes.

Propos recueillis par
Claire Charlet



décuplez vos

Vous ne recherchez pas la mance, la compétition, mais aimez évaluer vos possibilités, connaître vos limites, pratiquer sérieusement. Alors le Décathlon moderne va vous intéresser.

Comme son nom l'indique, le décathlon moderne est la somme de dix sports obtenus dans dix disciplines différentes. Mais attention, le décathlon moderne est moderne, et ne pique. Cela change tout.

Fondé en 1963, à l'initiative de Jean-François BRISSON, il r



plaisirs

ses fans d'année en année. Une seule contrainte au passif de ce sport, celle de la libre pratique : le port obligatoire d'un petit carnet blanc qui pèse tout de même 100 gr. C'est en effet, sur ce dernier, que sont répertoriées et homologuées toutes vos épreuves effectuées, au nombre minimum de dix. Le décathlon olympique est une discipline qui ne regroupe que les épreuves athlétiques et se déroule sous forme de concours dans une seule journée. Chaque performance correspond à un nombre de points qui, s'additionnant les uns aux autres, déterminent la valeur finale du décathlonien. Cette discipline nous donne d'ailleurs à voir des champions très spectaculaires car leurs performances dans chaque épreuve sont de plus en plus proches de celles des meilleurs spécialistes. Soit dit en passant, il n'existe pas de décathlon olympique féminin. (Pas encore...)

Le décathlon moderne fonctionne sur les mêmes bases de cotation avec barèmes. Mais les siens diffèrent selon les catégories d'âge et offrent un choix illimité de pratiques sportives. De plus, vous avez toute une année pour remplir votre contrat. Vous disposez donc de beaucoup de temps pour choisir votre sport et vous entraîner. Si vous hésitez quelque peu, rien ne vous empêche de faire 50 ou 60 épreuves et de retenir pour votre classement vos dix préférées.

Seules deux épreuves vous sont imposées :

- ▶ un 800 m nage libre pour femmes et hommes,
- ▶ un 1 500 m course à pied pour femmes,
- ▶ un 5 000 m course à pied pour hommes.

Les points obtenus dans chaque

épreuve dépendent de votre résultat. Par exemple :

- ▶ 40 km en vélo effectués en 1 h 15 = 1 000 points femmes,
- ▶ 50 km en vélo effectués en 1 h 20 = 1 000 points hommes.

Mais, pour d'autres types de pratique, les points correspondent à votre niveau. Par exemple :

- ▶ 1^{er} Dan Judo femme - 2^e Dan Judo homme = 1 000 points
- ▶ tennis classé 0 pour femmes et hommes = 1 000 points.

Pour obtenir le fameux petit carnet blanc, sur lequel des personnes compétentes (M.N.S. *, professeur d'E.P.S. *, etc...) vont homologuer vos performances, il suffit :

- de vous inscrire individuellement auprès du C.N.O.S.F. * qui est l'organisme de contrôle national du décathlon moderne,
- de vous inscrire dans un club qui offre cette activité.

Systématiquement, le club vous proposera un programme couvrant toutes les épreuves possibles. Vous serez bien sûr, libre de le suivre à votre guise et d'organiser votre propre planning annuel selon vos désirs et vos disponibilités, exactement comme un individuel.

L'avantage de faire partie d'un club, c'est de pouvoir bénéficier de l'aide d'entraîneurs qualifiés et de partager avec les autres membres de la section vos efforts et vos joies.

Marion Drevet

M.N.S. = Maître Nageur Sauveteur
E.P.S. = Education Physique et Sportive
C.N.O.S.F. = Comité national olympique du Sport français 23, rue d'Anjou - 75008 Paris.

Adresses des Clubs qui ont une section Décathlon moderne :

- R.C.F. 5, rue Eblé 75007 Paris
- A.S.C.C. Rambouillet 68, rue du Clos Batant 78120 Rambouillet
- Sporting-club Bellevillois 105, rue Régnault 75013 Paris
- Ecole Technique Gambetta 247, av. Gambetta 75971 Paris
- C.H. Labrède, Chateau Méric 33650 La Brede.



SKI ARTISTIQUE

Le 15 mars dernier, Christine Rossi a remporté le titre de Championne du Monde de ballet à La Clusaz. Après cinq ans d'efforts, cette jeune marseillaise de 21 ans a enfin battu son éternelle rivale américaine Jane Busher. Ce succès l'incitera certainement à continuer jusqu'en 1988, période à laquelle le ski artistique deviendra sport de démonstration aux Jeux Olympiques. Les espoirs actuelles seront alors prêtes à assurer la succession de Christine Rossi. Christine pourra se consacrer pleinement à son autre passion, la planche à voile et à son futur métier, styliste.



FOOT-BALL

Le 17 mars, dans le premier match comptant pour le Championnat d'Europe, les Pays-Bas ont gagné 1 à 0 contre l'Équipe de France. L'attaquante néerlandaise Allot a marqué dès la troisième minute de jeu. Ce deuxième championnat d'Europe (le premier débuta en 1980 seulement) compte 16 nations participantes sur 34 associations répertoriées en Europe. Quatre groupes de quatre équipes ont donc été formés. A l'issue des éliminatoires, étalées sur trois ans, la première équipe de chaque groupe se verra qualifiée pour les demi-finales. Souhaitons que l'Équipe de France s'y distingue.

Le diplôme d'entraîneur de la Bundesliga a été décerné à Cologne (R.F.A.) à Christina Theune-Meyer. C'est une grande première, mais le diplôme n'est qu'un papier bien mince pour lutter contre les lois non écrites du foot-ball de haut niveau et Christina Theune-Meyer ne se verra peut-être pas confier une équipe tout de suite...



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Après Cholet et Saint-Nazaire, Massy-Palaiseau recevait le 7 mars dernier l'équipe nationale de Russie. Parmi les gymnastes de cette République, nous avons eu le plaisir d'admirer les prestations d'Elena Devetiarova, Olga Kurenkova, Tatiana Vorotynseva, Marina Filipova, Takana Titova, vice-championnes d'Europe en exercice d'ensemble. Agées de quatorze à dix-neuf ans, elles ont commencé à pratiquer la G.R.S. vers six ans à raison de trois à cinq heures par jour ! Outre leurs exercices individuels et d'ensemble, elles ont présenté un « échantillon » de leur travail préparatoire basé sur la danse classique auquel s'adjoignent des qualités dynamiques et artistiques toutes particulières. Nul doute que le public chaleureux venu, pour une part, découvrir cette gymnastique avec petits engins, n'ait été sensibilisé à ce sport où l'art et la performance se confondent. Rendez-vous à Corbeil-Essonnes les 17-18-19 mai, pour admirer les meilleures gymnastes mondiales.



NATATION SYNCHRONISEE

Lors du meeting international de Loano (Italie), Muriel Hermine a remporté le solo ainsi que le duo avec Pascale Besson. La France s'est de plus illustrée en gagnant la compétition par équipe de huit (Hermine-Besson-Moisson-Petit-Schuler-Leguot-Hameon-Mathieu). Beau triplé tricolore, qui même en l'absence des britanniques, souligne la bonne forme des françaises : elles ont dominé en duo les suissesses qui avaient terminé cinquième aux J.O. Les championnats d'Europe, cet été à Sofia (Bulgarie) pourraient confirmer ces bons résultats : Muriel Hermine y défendra son titre de vice-championne.



SKI

Mais où glissent donc les skieuses en été ? Depuis deux ans, pendant nos mois estivaux, alors qu'on les croit tranquillement allongées sur les plages, les skieuses de l'équipe de France partent à la recherche de l'hiver. Elles vont trouver la neige dans l'autre hémisphère, en Amérique du Sud et se mettent en condition pour la saison suivante : préparation physique parallèle à un entraînement spécifique de ski.

Josette Pinon

VOLLEY-BALL



C.A.S.G. en rayé :
Karine Mortheux,
Brigitte Varloux
et Jacqueline Després
V.G.A. dev. filat :
Catherine Besançon
et Patricia Delafosse



Équipe du C.A.S.G. de g. à d. debout : Muriel Lebas, Dominique Spinosi, Jacqueline Després, Krystina Maculewicz. Assises : Sylvie Lagreux, Karine Mortheux, Sylvie Perpère, Brigitte Varloux et son fils Olivier, Nathalie Cavailé



Équipe de Clamart de g. à d. debout : Betty Depoix, Sabine Vigné, Joëlle Feumi-Jantou, Marie-Christine Lebleu. Assises : Sophie Dostert, Véronique Chénier, Évelyne Boillot, Aude Poulton, Corinne Jeance, Katalin Mlivo.

RETROSPECTIVE D'UN CHAMPIONNAT DE FRANCE PARISIEN

Trois poules de quatre équipes chacune structuraient cette année le championnat de France de Nationale 1. V.G.A. Saint-Maur et Racing-Club de France, les nouvelles promues ont accentué, avec la jeune équipe des Espoirs France, la représentativité de la région parisienne.

À l'issue des premières rencontres par poules, les deux premières se qualifiaient en Nationale 1 A, les deux autres en Nationale 1 B. De ces deux poules de six ainsi redistribuées, seules les équipes de Nationale 1 A pouvaient prétendre se qualifier pour le fameux tournoi des As.

Celui-ci s'est déroulé sur trois week-end consécutifs du mois de mars, opposant par deux fois les quatre équipes qualifiées : C.S.M. Clamart (tenant du titre), C.A.S.G., Stade-Français et V.G.A. Saint-Maur.

Si l'on regarde d'un peu plus près la composition de cette première division, la non représentativité de la province dans le haut de tableau est frappante.

Un seul club, celui de Saint-André près de Lille, figure en Nationale 1 A parmi les cinq équipes parisiennes.

L'époque où Montpellier, Lyon, Tourcoing et Nancy bataillaient pour le titre semble pour le moment révolue. Montpellier et Saint-André n'ont pu prétendre qu'aux dernières places de 5 à 12, âprement disputées avec Champigny, P.U.C., R.C.F. et Espoirs France. Le palmarès de la province est bien pauvre et les causes de ce déclin en sont multiples et complexes : une génération de joueuses confirmées qui disparaît, un encadrement de dirigeants et d'entraîneurs semble-t-il un peu démotivé, des jeunes dont le bagage est encore mince ; si l'on ajoute que les meilleurs éléments quittent leur région d'origine pour s'installer à Paris, dans le réservoir de haut niveau que représente l'I.N.S.E.P. * et ses deux équipes nationales, on a une petite idée des raisons qui pourraient expliquer ce déséquilibre. De plus, les jeunes, sélectionnées dans les sports-études régionaux, excentrées par rapport à leur lieu d'entraînement, n'ont que peu de contact avec leur club d'origine.

Période de transition certes, mais qui risque de se renouveler chaque année : la politique de détection des talents que l'on rassemble à Paris pose un problème épineux. La province souffre de cette mise à l'écart alors que Paris et les clubs de sa région en profitent.

Clamart, fort de ses joueuses Marie-Christine Lebleu et Joëlle Feumi-Jantou, actuellement seules internationales à jouer en club, remporte dans ce contexte un cinquième titre consécutif de champion de France, laissant loin derrière (4 points), ses trois poursuivants : C.A.S.G., le Stade-Français et la V.G.A. Saint-Maur.

Évelyne BOILLOT
Capitaine de Clamart

* Institut National des Sports et d'Éducation Physique. Cette équipe « France Espoir » est intégrée au championnat.

HAND-BALL

Le Hand-Ball féminin inaugurerait à l'occasion de cette saison 84-85 la nouvelle formule d'une poule unique de Nationale 1 regroupant les dix meilleures de la saison précédente. Le calendrier de 18 dates bien réparties d'octobre à fin mars a permis de confronter véritablement les forces en présence.

Tout d'abord le Stade-Français, champion de France sortant, Gagny, sérieux prétendant au titre, Nice ambitieux et Bordeaux ; ces quatre équipes, en se partageant les sociétaires de l'I.N.S.E.P., faisaient figure de favoris. Puis, l'A.S.U. Lyon, présent aux places d'honneur depuis plusieurs années, au même titre que Besançon et Aix-les-Bains, équipes jeunes et dynamiques. Enfin Dunkerque depuis trois ou quatre ans, une valeur sûre. Seules les équipes de Strasbourg et du P.U.C., décimées à l'inter-saison, ne semblaient pas au départ armées correctement pour cette empoignée.



Odile Quéguiner (Gagny)

Dès les premières rencontres, la hiérarchie fut bousculée. Dans ce championnat qui s'annonçait comme un véritable marathon, certaines qualités, peut-être un peu oubliées, apparurent comme fondamentales, au même rang que les qualités techniques ou tactiques : la combativité, la motivation, l'enthousiasme, l'esprit de corps des collectifs.

Enfin, dernier facteur qui bouleversa momentanément la hiérarchie : l'incompatibilité de la préparation des équipes nationales, avec les exigences du championnat (Équipe de France A et Équipe de France Espoir).

Aix-les-bains, Besançon, A.S.U. Lyon se mirent en évidence très rapidement. Bordeaux maintint le contact. Gagny, après deux défaites surprises, refit surface progressivement et affirma ses prétentions au titre. Stade-Français, Nice, Dunkerque, chahutés dès le début, ne purent jamais revenir à la hauteur de leur ambition. Strasbourg et P.U.C. assumèrent courageusement leur position de lanternes rouges.

La fin du championnat, tout en clarifiant le classement, permit de ménager un certain suspens entre Gagny, Lyon et Bordeaux aux prises pour les deux premières places, seules qualificatives pour les coupes d'Europe.

A la veille de la dernière journée Gagny, avec 45 points, avait pratiquement le titre acquis. Lyon, avec 43 points, pouvait soit « souffler » in extrémis la couronne à Gagny, soit assurer sa deuxième place ou encore perdre cette deuxième place au bénéfice de Bordeaux qui, avec 41 points, attendait en embuscade. Or, cette dernière journée mettait face à face A.S.U. Lyon et Gagny d'une part, Bordeaux et Strasbourg d'autre part. Le match des deux leaders a donc été une véritable finale.

Il fut joué, sur le terrain, dans cet esprit. Gagny mettant un point d'honneur à battre le second à l'extérieur, A.S.U. Lyon jouant les outsiders et cherchant à rester invaincu dans son fief, s'est battu jusqu'au bout.

Devant un public nombreux, venu à la fois encourager les rouges et bleues de Lyon et voir Gagny, annoncé comme une grande équipe, le match ne se débrida jamais tout à fait, aucune des deux formations ne prenant vraiment le jeu à son compte. La première mi-temps fut un chassé croisé au score entre les 2 protagonistes : 2.0 pour Gagny, puis 6.4 pour A.S.U.L., 10.7 pour Gagny à la pause. Mais on sentait à la fin de cette première mi-temps que le rapport de force resterait en faveur du leader. Cette impression devint une réalité au cours du début de la seconde période où l'équipe de Gagny agrava le score de 6 points. Lyon se heurtait régulièrement à la défense de Gagny, très bien organisée autour de Brigitte Smith et Anne Loëc. Gagny jouait essentiellement en contre-attaque. A un quart d'heure de la fin, Lyon, à l'image de sa saison, se mit à bousculer cette défense et, pratiquant un jeu collectif vif et écarté, réussit à trouver des ouvertures exploitables. Talonné par l'A.S.U. Lyon, Gagny conservait la maîtrise du match et du score : 19.16.

L'équipe de Gagny termine championne de France, logiquement récompensée en regard de la qualité des joueuses et du jeu pratiqué. Celle de l'A.S.U. Lyon, vice-championne, a prouvé sa combativité et le succès de la politique de continuité du club, expression même d'un hand-ball régional.

Liliane MAURIN, Entraîneur de l'A.S.U. Lyon.

A.S.U. LYON

Gardiennes de buts : Mireille FLUKIGER, Catherine BRUN, Mireille MOUSSIERE.

Joueuses de champs : Brigitte LAPOULE, Marie-Pierre FAY, Anne SO-GOUDÉT, Muriel SIMON, Martine BRUNEL, Evelyne BECCIA, Nathalie HARDY, Nathalie DERHE, Fabienne PERNELLE, Christine LAPLANCHE, Pascale ABIVEN, Annie FERREOL.

Entraîneur : Liliane MAURIN.

GAGNY

Gardiennes de buts : Anne LOAEC, Corinne LEBIEZ.

Joueuses de champs : Odile QUEGUINER, Corinne OUAKISSE, Brigitte SMITH, Christine MANNENC, Isabelle THERET, Isabelle ALEXANDRE, Carole MARTIN, Sandra ERNDT.

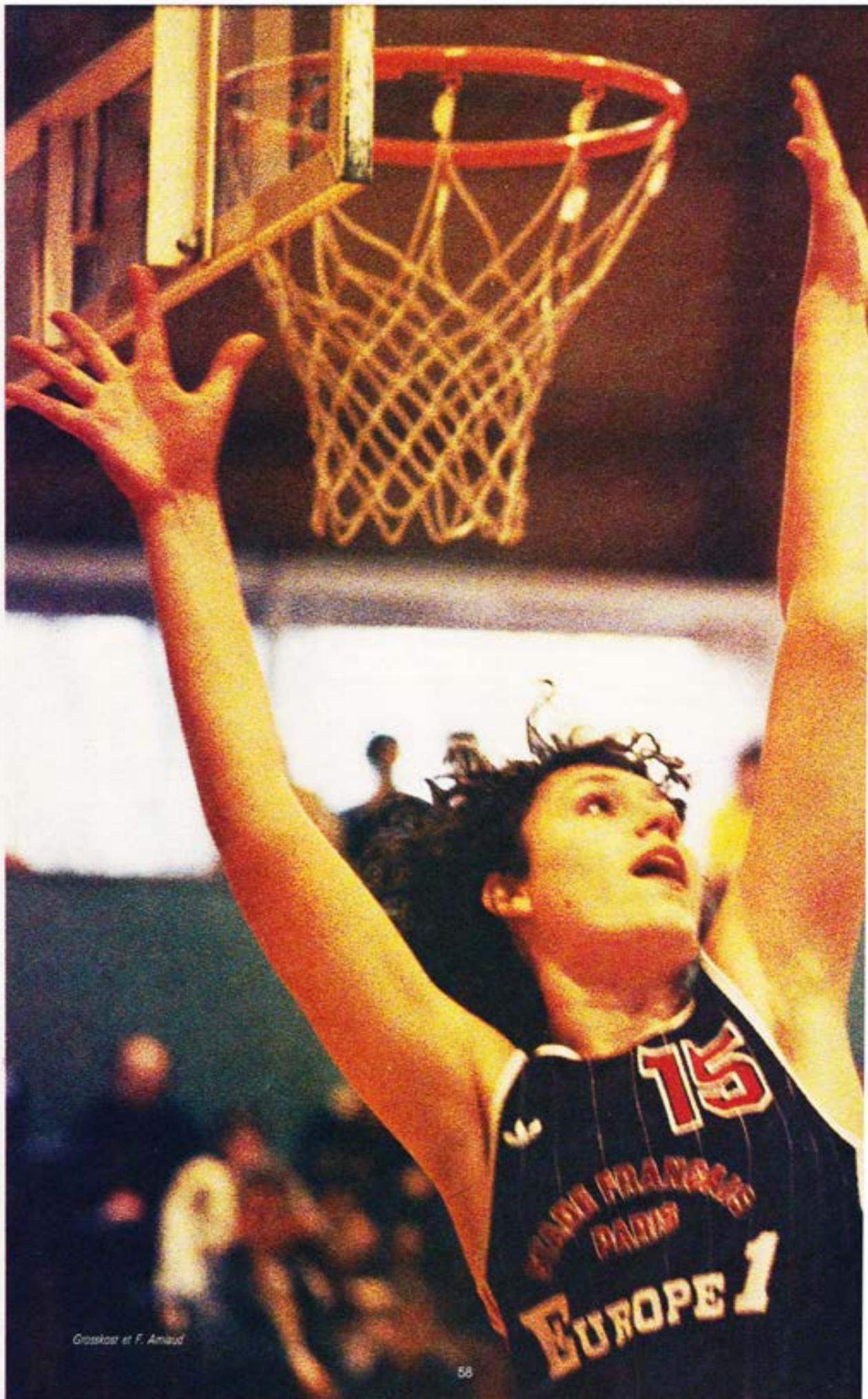
Entraîneur : Yvon SANLANNE.



Gagny



A.S.U. Lyon



Grosskopf et F. Amiaud

BASKET BALL

LE STADE FRANÇAIS RÉCIDIVE



Pas d'innovation cette année dans la formule du championnat de France de Nationale 1. Avec douze équipes réunies dans une poule unique jouée en matchs aller-retour, il était nécessaire d'être performante toute la saison.

Par contre, deux mesures fédérales ont été appliquées par rapport à la saison précédente :

- l'interdiction de la présence de joueuses étrangères dans les équipes de Nationale 1.
- l'apparition de la règle des paniers à trois points pour les tirs réussis au delà d'une nouvelle « super raquette », pour tout le basket français.

À la veille du match retour, opposant les deux leaders Stade français (tenant du titre) et le Racing Club de France, rien n'était encore joué.

Un public de connaisseurs s'était donc retrouvé au stade Géo André pour apprécier cette rencontre décisive qui promettait un basket de qualité, et par l'enjeu, et par la présence sur le terrain de la quasi majorité des joueuses internationales françaises.

Les premières minutes du match montraient deux équipes tendues à l'extrême, se donnant à fond pour marquer les premiers points. Rapidement, le Racing prenait l'avantage au tableau (6/2), sans réussir toutefois à distancer le Stade. À la grande déception des spectateurs, les maladroites se succédaient des deux côtés : nombreuses fautes personnelles, passes dans le vide, tirs ratés malgré de belles constructions tactiques. Rose-Marie Scheffler fit admirer à plusieurs reprises la « roulette Jaunay », tir en bras roulé très efficace. La bataille en défense apparut très spectaculaire et les entre-

PODIUM

deux nombreux, mais les joueuses ne parvenaient pas à se décontracter.

Coup de théâtre à la quinzième minute : la meneuse de jeu stadiste Catherine Clézardin se blessait et devait quitter ses co-équipières. Le Racing, qui menait de trois points, ne sut profiter de l'occasion pour creuser l'écart, le Stade parvenait même à égaliser, puis à mener. Nathalie Etienne prenait en main la complète distribution du jeu avec succès. Petit score, 23/21 à la pause, reflet parfait de la fébrilité et de l'inefficacité des deux équipes en attaque.

En deuxième période, rien n'était joué au coup de sifflet de l'arbitre mais le cours du match se trouvait rapidement orienté. Le Racing, complètement décontenancé, incapable de marquer le moindre point pendant sept minutes, laissa son adversaire prendre une avance décisive (32/21 à la vingt-septième minute).

Le choix d'une défense « pressing » très agressive de la part des ciel et blanc, jouant leur va-tout, les exposait alors à des contres utilisés à merveille par les attaquantes stadistes, beaucoup plus adroites et libérées par leur avance. La sortie de Christelle Le Guyader pour cinq fautes au Stade ne devait rien changer au match. Les suspens n'avait duré qu'une mi-temps.

Avec dix-huit points d'écart, 64 à 46, le Stade Français enlevait très logiquement le titre, face à une équipe du Racing toujours battante, à l'image de sa meneuse de jeu Isabelle Désert.

Un grand bravo aux filles du Stade, qui réalisent cette saison le doublé Championnat - Coupe de France.

Geneviève Perrault.



Le Stade Français



Le Racing Club de France

SPORTIV' RAMA



ATHLETISME

2 juin : Coupe d'Europe féminine des clubs champions à Zurich (Suisse). La France sera représentée par quatorze athlètes du Stade-Français.



AVIRON

18/19 mai : Championnat international de France à Vichy. Un très beau plateau est proposé par les organisateurs puisque participeront les équipes de France A, B et espoirs, ainsi que les meilleures nations mondiales : R.D.A., U.R.S.S., Bulgarie, Roumanie, Canada, U.S.A...

BADMINTON

18/19 mai : Si vous passez par la CORONA (Port d'Espagne en Galice), ne manquez pas la « Plume d'Or », compétition organisée par la Fédération Espagnole de Badminton.



ESCRIME

1/2 juin : Championnat de France de fleuret sénior. Le samedi, championnat par équipe, le dimanche, individuel. Ces compétitions se déroulent au Centre Sportif, 51 avenue Pierre Brossolette, à Saint Maur (Val-de-Marne).



FOOTBALL

4 mai : France/Belgique, à Zaventem, dans la banlieue de Bruxelles, près de l'aéroport. Facile, pour les supporters qui s'y rendent en U.L.M. !

25 mai : France/Suède, à Pauillac (Gironde). Une bonne occasion de déguster quelques vins de Bordeaux au passage ! Matches comptant pour le championnat d'Europe.



GOLF

11/12 mai : France/Allemagne à Morfontaine (Meurthe et Moselle).

16/18 mai : Le Racing Club de France organise le championnat international de France et le critérium des dames à La Boulie (Pont Colbert 78 000 Versailles).



GYMNASTIQUE

11/12 mai : Championnat d'Europe féminin à Helsinki (Finlande).



G.R.S.

(Gymnastique Rythmique Sportive)

16/19 mai : Tournoi international de Corbeil (Essonne), au palais des sports. Vingt nations y participent.



HOCKEY SUR GAZON

Deux dernières journées du championnat de France.

5 mai : Stade français / C.A.S.G. Amiens S.C. / Racing Club de France
S.C.O Angers / J.A Saint Servan
La Baumette Angers / H.C.C.M.

12 mai : C.A.S.G. / L.B. Angers
Racing club de France / Stade Français
J.A Saint Servan / Amiens S.C.
Lille U.C. / S.C.O Angers.



JUDO

11 mai : Coupe de France féminine par équipe régionale, à Genevilliers (Salle des fêtes, 177 av. Gabriel Péri, 92230 Genevilliers).

12 mai : Coupe de France individuelle espoirs par catégorie de poids, à Genevilliers.

1^{er} juin : Championnat de France féminin individuel toutes catégories au gymnase Georges Pompidou à Vincennes (Val-de-Marne).



NATATION

3/5 mai : Sixième championnat international à Mulhouse.

16/25 mai : Meeting international à Monaco.



RUGBY

12 mai : Demie finale du championnat de France, vraisemblablement dans le centre de la France. Les équipes qualifiées pourraient être Toulouse, championne de France en titre, La Teste (Arcachon), Bourg-en-Bresse et Chilly Mazarin, à moins qu'une équipe outsider ne vienne troubler les prévisions.

26 mai : Finale à ne pas manquer.



TENNIS

27 mai/9 juin : Internationaux de Roland-Garros (Paris).

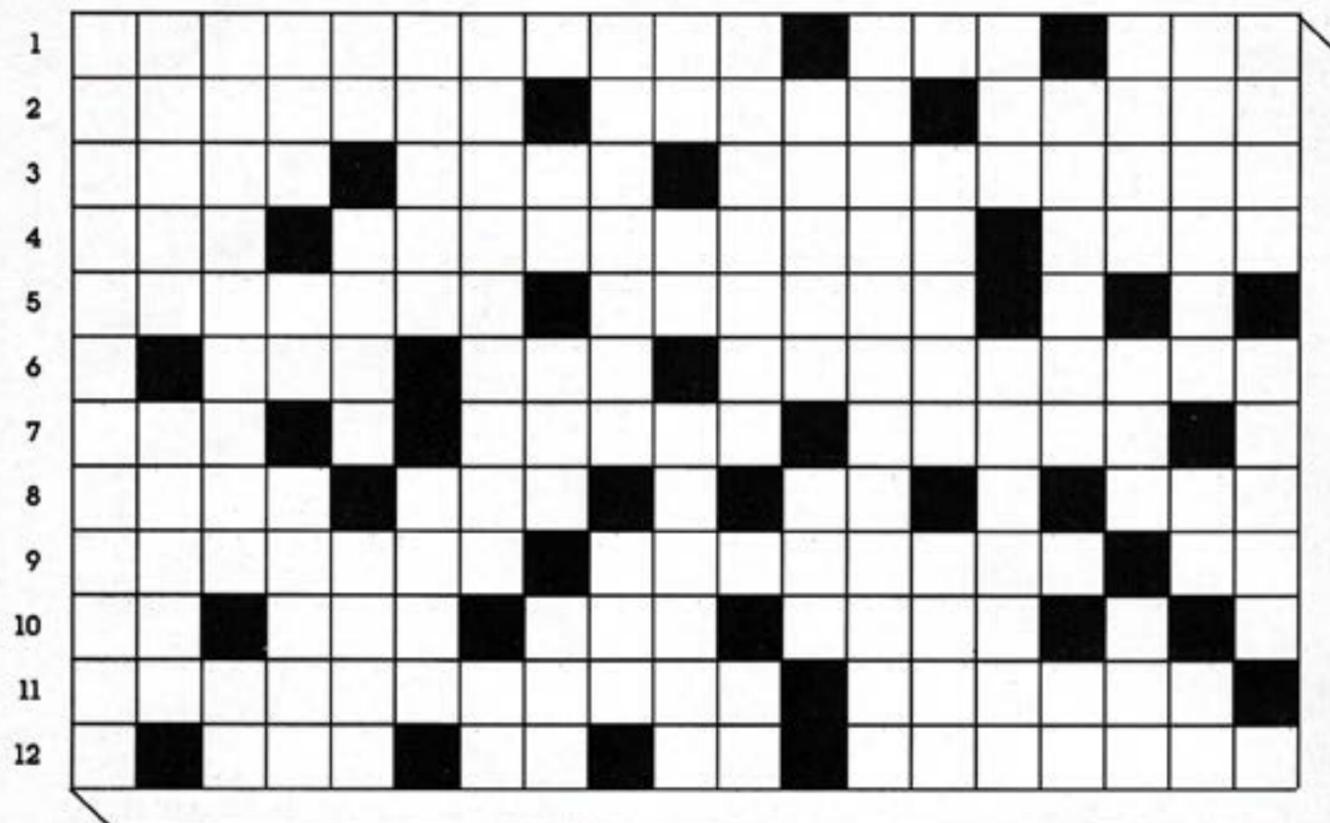


VOILE

18/19 mai : Grand Prix de Brest. Très spectaculaire, réservé aux multicoques, il s'agit d'un circuit de 24 heures dans la rade de Brest. Nous suivrons tout particulièrement Louise Chambaz.

de douze à 19

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19



HORIZONTALLEMENT

- 1 jeu de main, pas de vilain — noble suranné — serré. —
 2 fils préféré d'Éole — elle sait trancher dans son bouleau — il adore être trempé : ça l'endurcit. —
 3 elles ont des vagues à lames — elle sépare les mèches — il conduit les aliments à leur destination. —
 4 c'est déjà quelque chose — comme des neiges — vieille. —
 5 attendre — partisans d'une secte. —
 6 sélection — nid de colombes — en Bourgogne, ils se planquent.
 7 c'est là — frapper — elles viennent de la foule. —
 8 piqueur professionnel — qu'il se moque — à toi — école. —
 9 ignorée — c'est un régime — clé. —
 10 c'est la commère du siècle

— efface — à voile ou à main armée — c'est du pareil au même. —

11 telle une sciatique — poème de Virgile. —

12 collectionneur de jeux — indéfini — il a fait son temps — au son de la Coblà. —

VERTICALEMENT

- 1 elles rythment les Championnats.
 2 il ne vaut mieux pas sortir sous elles — elle soutient, entre autre, l'énigme du Sphinx. —
 3 entrée subite — vous sans cœur.
 4 plat — infinitif — à nous. —
 5 on le remet à l'endroit et on y va — lac — changeât. —
 6 on aime sa tournure, hélas — pas illusoire. —
 7 manque d'air — tête de gorille.
 8 infinitif — de nos jours il ferait partie de Greenpeace — à

l'honneur dans les mariés (ou souvent d'honneur). —

9 mieux vaut les connaître pour ne pas finir sur le sable — volaille orgueilleuse. —

10 acquiescement outre-rhin — infinitif — se transforme. —

11 petit étudiant — qui n'est plus. —

12 interpellés — avec moi, on est deux. —

13 pas du tout enthousiastes. —

14 vallée pyrénéenne — pont de Paris. —

15 c'est l'indic des navigateurs — refaire le visage d'un miroir. —

16 c'est un boulet — faute de pétrole (phon.). —

17 en jargon de volleyeuse y'a la petite et la grande — tente — prénom. —

18 c'est une sorte de dirigeant — comme un athlète grec — dedans. —

19 déchet organique — planche américaine. —

PLEIN AIR !

SKI DE RIVIERE : tout schuss en eau vive !

Fans de ski, n'ayez pas peur que l'eau vous rouille, au contraire ! Vous pouvez pratiquer cet été sur rivière. Roberto a mis au point un matériel et une technique simple permettant aux débutants d'aborder facilement des rapides de niveau 3. Skis au pieds, debout sur le courant, vous travaillerez bénéfiquement, l'eau amplifiant les fautes ! Le centre se situe près de Lourdes à ASPIN et vous offre pour 1 200 F tout compris (logement, repas, matériel, cours) des stages de six jours. La demi-journée d'initiation, 60 F.

Pour tous renseignements :
 Roberto LARRIEU
 « Ferme auberge »
 65700 LABATUT RIVIERE
 Tél. : (62) 96.46.28

SICILE : chaud, chaud les braises !

Pendant 15 jours, vous pourrez alterner les promenades en bateau de pêche au milieu des îles Éoliennes et les ascensions de volcans. N'oubliez pas vos chaussures, à moins que vous ne cherchiez à vous offrir le grand frisson plantaire ! Le voyage (plutôt sportif) coûte 7 760 F et commence dès le 18/5, par quinzaine jusqu'au 15/09.

Pour tous renseignements :
 TONIC
 17, rue de Sully
 17410 Saint-Martin-de-Ré
 Tél. : (46) 09.25.85

RANDONNÉES PÉDESTRES EN ESPAGNE : et un canyon bien frais !

Dépayement au plus profond des canyons espagnols de la Sierra de Guarra, passages avec matériel spécifique durant la progression à niveau d'eau, tel est le programme proposé par « La Vadrouille » à Saint-Julien en Vercors 26460, tél. : (75) 45.52.28. La randonnée dure 14 jours, à raison de 4 à 8 heures de marche par jour, et coûte 3 850 F.

KAYAK EN MER : salée la pagaie !

Rassurez-vous, le kayak esquimau est parfaitement adapté à la mer et vous permet d'explorer le littoral et de jouer dans les vagues un peu plus au large.

Les stages d'initiation s'effectuent en 4 demi-journées. Le coût est de 195 F. Pour tous renseignements :
 Base de Kerguelen
 56260 LARMOR PLAGE
 Tél. : (97) 65.40.75

CROISIÈRES AÉRONAUTIQUES : si votre bourse vous le permet...

En avion privé, avec ou sans pilote (dans ce cas, voir l'assurance...) vous pourrez survoler à basse altitude les plaines gigantesques du Far West, slalomer dans Monument Valley ou le Grand Canyon. Prix indicatif, en chambre de 4 et haute saison : 14 400 F, comprenant le vol Paris-Los Angeles A/R, l'avion (taxes, essence, assurances), le pilote, les hôtels, les locations de voitures, l'entrée des parcs, le survol de San Francisco en hélico.

Pour tous renseignements :
 Tour Maubourg Voyage
 27, Bd Latour Maubourg
 75007 Paris
 Tél. : (1) 705.95.07

SELF-DEFENSE : n'ayez plus peur de Bruce Lee...

Le Karaté Self Défense Femmes Club, KAJYN club en abrégé, propose cet été son 5^e stage au bord de la mer, dans la presqu'île de Ghiens dans le Var, du 3 au 10 août. Encadré par deux femmes diplômées d'État, ceintures noires 1^{er} et 2^e dan, ce stage s'adresse à toutes les femmes débutantes ou non, dans un site très agréable.

Renseignements : KAJYN Club
 7, passage Thiéry
 75011 PARIS
 Tél. : (1) 806.15.86



Attention ▲ les yeux !

Si vous vous décidez au ski de randonnée, pensez à vous procurer des lunettes protectrices : VUARNET, fournisseur officiel de l'équipe de France de ski, propose les lunettes GLACIER PX 5000, monture ronde, métal blanc, coques cuir, équipées de verres avec absorption à 100% des rayons violets, ultraviolets et infrarouges. Prix public environ 350 F, en vente chez les opticiens et en magasins de sport.

DECATHLON ouvrira un nouveau point de vente le 16 mai à VELIZY, à 50 mètres du grand centre commercial de Vélizy II. Il vous suffit de prendre la RN 118, au Sud Ouest de Paris, pour trouver rapidement ce nouveau magasin qui, avec une surface de 1 200 m², est facilement repérable. Avec une telle dimension, vous pouvez être certaine qu'aucun sport n'a été oublié pour bien vous équiper...



GO ON, ▲ une préparation musculaire à portée de tous...

Aujourd'hui, l'entretien direct du muscle, jusqu'alors réservé aux veinards bénéficiant de soins de kinés attitrés, est mis à la portée de tous les sportifs par GO ON. Cinq produits :

- échauffement : gel à pénétration rapide permettant de préchauffer le muscle.
- choc : en cas de traumatisme musculaire, l'effet de froid agit sur la douleur et la diminue.
- tonique : l'effet de froid modéré procure une sensation de bien-être après l'effort.
- bain relaxant : pour se détacher...
- shampoing : double action cheveux et corps.

En vente dans les magasins de sport, chaque produit environ 30 F.



Réglez donc ▲ votre tension !

FISCHER propose une raquette révolutionnaire : en un tour de main, vous pouvez régler la tension du cordage avec une simple petite clef, même durant la partie ! La série de raquettes « HI-TEC » vous permet de vous adapter instantanément à votre adversaire, au temps et aux conditions du terrain. Plus d'excuses possibles, vous aurez la clef du jeu bien en main ! ▼

Pour vos footing... « RENEGADE » :

BROOKS a mis au point cette chaussure qui convient autant aux débutants qu'aux joggers confirmés. Votre talon et votre cheville sont protégés par une épaisseur de jersey nylon avec éponge néoprène. Bien que très léger, ce modèle allie stabilité à l'arrière du pied et flexibilité à l'avant. Une semelle intermédiaire assure une très bonne absorption des chocs, tandis que la semelle d'usure, prolongée jusqu'au talon, procure une excellente traction sur tous les terrains. La « RENEGADE » est disponible en version féminine dans tous les magasins de sport hyperspécialisés.

