



Le RambOlympique

Numéro 122
février 2010

Résultats de janvier 2010



- **nuît du 30-31 janvier**
Paris-Mantes - marche
- **dimanche 7 février**
randonnée pédestre
Sablière Vaux de Cernay
- **dimanche 7 février**
cross et VTT au Coupe
Gorge
- **samedi 13 février**
tir pistolet-carabine
- **mercredi 17 février**
bowling

Ski de fond		
Randonnée nordique - La Vattay		
BABUEL Charles	70	1100
COATMEUR Hugues	80	1100
DASSONVILLE Michèle	70	1100
DEHÉDIN Jean	68	1060
DEHÉDIN Micheline	62	960
DIVARET Jean-Paul	35	580
DUGNE Muriel	70	1100
FAUCHEUX Bernard	66	1030
GOETZ Marie	70	1100
GOUAULT Joëlle	70	1100
GUINAUDEAU Paul	70	1100
HADERER Jacqueline	20	330
HADERER Michel	20	330
JEHAN Hubert	70	1100
LECOMTE Jean	48	770
LECUYER Sylvie	70	1100
LEMOULT Viviane	70	1100
MAUBOUSSIN Pierre	62	960
PAPELARD Georges	76	1100
PAPELARD Thomas	35	580
PETIT Jean-Luc	30	510
PICHOT Jean-Luc	40	660
ROULLIN Éric	70	1100
SINEUX Chantal	50	800

Course d'orientation - 24 janvier		
Circuit A (6,6 km – 16 balises)		
AUBERT Jacques	1h23'40"	660
PETIT Jean-Luc	1h09'15"	830
PINCHON Charles H.	1h55'55"	400
LASSERRE Hervé	1h01'30"	960
JEHAN Hubert	2h27'45"	200
DOCQUINCOURT P.	1h38'45"	530
Circuit B (4 km – 11 balises)		
HADERER Jacqueline	1h43'24"	190
DEHÉDIN Micheline	59'48"	640
HADERER Michel	1h40'44"	210
ROULLIN Éric	1h08'16"	530
MAUBOUSSIN Pierre	1h05'59"	560

Bowling	
BIERCE Bernard	430 760
BIERCE Janie	421 740
BIESSY Augustine	414 730
BIESSY Philippe	410 720
DANOFFRE Valérie	305 530
DEHÉDIN Micheline	266 460
HADERER Jacqueline	482 840
HADERER Julien	243 410
HADERER Michel	510 890
JEHAN Hubert	440 770
LECOMTE Jean	414 720
LEMOULT Viviane	244 410
MAUBOUSSIN Pierre	320 560
PINCHON Charles Henri	319 560
PRIMARD Sabine	239 390
SINEUX Chantal	358 630

Qui va monter les CO club des prochains mois ? Appel à tous les orienteurs pour mars, avril, mai... On cherche des noms, des lieux, des dates...
Contacter Jean Dehédin

Remarque : monter une CO avec un « traceur expérimenté », c'est une bonne façon d'apprendre et de progresser...

Tir pistolet	
BIESSY Augustine	137 690

RÉSULTATS

- ski de fond
- course d'orientation
- bowling
- ...

Ski de fond, course 5-10-15 km		
La Vattay		
10 km (skating)		
HADERER Michel	29'05"	910
BABUEL Charles	36'18"	710
15 km (skating)		
DIVARET Jean-Paul	51'47"	810
PETIT Jean-Luc	1h09'05"	570
5 km (alternatif)		
HADERER Jacqueline	26'02"	510
FAUCHEUX Bernard	28'50"	430
MAUBOUSSIN Pierre	29'00"	430
LECOMTE Jean	30'25"	390
LEMOULT Viviane	37'21"	220
10 km (alternatif)		
COATMEUR Hugues	41'59"	740
DEHEDIN Micheline	57'53"	480
15 km (alternatif)		
PAPELARD Georges	59'03"	850
JEHAN Hubert	1h01'40"	820
ROULLIN Éric	1h05'37"	760
GOETZ Marie	1h09'08"	720
DEHEDIN Jean	1h12'55"	680

un contrôleur DOM diplômé



Vous l'avez vu, dans les documents distribués et sur le site : 2010 apporte quelques petits changements dans le règlement

du DOM et les tables de cotation. Nous organisons une journée de formation pour former des « **contrôleurs DOM officiels** » le samedi 27 mars 2010 à Rambouillet puis en mai dans le Bordelais

Nul doute que tous ceux qui sont habituellement « chef d'équipes » ou contrôleurs d'épreuves sportives lors des journées décathlon, tous les responsables d'activités et ceux qui s'intéressent de près aux évolutions du règlement se sentiront concernés par cette journée, avec des apports théoriques et des mises en situation pratiques, et avec un nouveau titre et un diplôme en prime le soir...

Faites vous connaître dès à présent auprès de Jean Dehédin

Documents joints ou sur Internet

- ◆ nouveau règlement DOM et nouvelles tables de cotation

dans les boîtes à lettres et sur le site du club

<http://www.rambouilletolympique.asso.fr>
et/ou
(autres infos et résultats...)
<http://decathlondom.franceolympique.com>

École de décathlon - Programme de février

Les samedis de 14h à 16h (venir à 13h55...) stade du Vieux-Moulin

Groupe A « les plus jeunes » 8-9 ans : jeux collectifs

Groupe B 10-12 ans : sports collectifs (hockey, basket)

Un problème, appelez Olivier 06-30-80-85-04



ASCC RAMBOUILLET OLYMPIQUE
68, rue du Clos Battant
78 120 RAMBOUILLET
Téléphone / Fax : 01.30.59.83.77
http://www.rambouilletolympique.asso.fr
Email : rambolympique@wanadoo.fr

secrétaire : Valérie RESNIER
Téléphone : 01-30-41-74-68

Entraînements hebdomadaires

◆ Natation

Piscine de Rambouillet,
R. ESTRADA, R. RIVIERRE, V. CORMIER
Pour tous à partir du 28 septembre
lu : 20h30 à 22h
sa : 8h à 9h et 11h30 à 13h
Pour « compétiteurs »
ma, me, je, ve : 18h à 20h

◆ Gymnastique

salle de lutte au Vieux Moulin
lu : 18h45 à 19h45. A. DUJEANCOURT
je : 19h30 à 20h30. O. RESNIER

◆ Entraînements

- **épreuves décathlon**
gymnase du lycée Bascan
ve : 20h à 21h30 entraînement libre.
Contact (clé) J. DEHÉDIN
- **haltérophilie et ergomètre**,
salle du Vieux Moulin
je : 19h à 20h30 J. LECOMTE

◆ Course à pied

me : entraînement à 9h30 à l'étang du
Coupe-Gorge. X. FAUCON
ma 19h00 à 20h00 V. CORMIER
je 19h15 à 20h15 JL PELOZUELO
3 groupes : **débutants, confirmés et**
compétition. Faites vous connaître...

◆ Cyclisme

dimanche à 9h, parking Intermarché
horaires d'hiver. J. OLLAGNIER

◆ Tir à l'arc

tous les samedis 16h-17h30 ou 17h30-19h,
gymnase du Vieux Moulin, par session de 7
semaines. H. JEHAN ou B. LAGOUTTE

◆ Danse

vendredi à 20h30, salle la Louvière
JL PETIT, les 5 et 19 février

Contacts

Accueil, information des « nouveaux »
Joëlle GOUAUT 01-30-59-88-96

Bowling

J. et B. BIERCE 01-30-41-77-90

Courses club

J. GOUAUT 01-30-59-88-96

N. MÉDURIC 06-08-27-49-10

Cyclisme, triathlons, tenues club

J. OLLAGNIER 06-14-20-85-07

Danse

JL PETIT 06-88-80-23-76

Semi-marathon, école décathlon

S. LECUYER 01-34-87-73-20

Gymnastique, entraînement décathlon

O. RESNIER 01-30-41-74-68

Journées décathlon, orientation

J. DEHÉDIN 01-30-59-83-77

Natation, ergo et haltérophilie,

J. LECOMTE 01-30-59-84-52

Randonnée pédestre

C. DROUIN 06-75-18-40-32

Tir à l'arc

H. JEHAN 06-85-25-18-90

B. LAGOUTTE 02-37-99-69-28

Tir pistolet-carabine

F. LANDOUC'H 06-09-20-54-99

réalisation : Micheline Dehédin

Le RambOlympique - N° 122 février 2010

INFORMATIONS ET NOUVELLES

1. Pour toutes les personnes qui reçoivent le programme sur support papier, mais qui ont une **connexion INTERNET**, merci de le signaler à Valérie RESNIER (01.30.41.74.68 ou olivier.resnier@sfr.fr). En effet, l'édition, la distribution ou l'envoi du programme papier coûte cher et demande la mobilisation d'un certain nombre de bénévoles... Si nous pouvions faire une économie de papier (pensez aux arbres !), une économie de photocopies, une économie de temps de distribution et soulager les bénévoles qui sont déjà très sollicités par ailleurs ce serait génial ! Merci pour eux.

2. **Vous venez de vous inscrire au club**, vous vous sentez encore un peu isolé(e), vous aimeriez découvrir de nouvelles activités, vous souhaitez des informations, contactez Joëlle Gouaut qui vous pilotera avec le sourire.

3. **Les personnes non encore inscrites** au club peuvent envoyer leur bulletin à Valérie Resnier ou à Jean Dehédin. N'oubliez pas de joindre le certificat médical. Vous avez encore largement le temps de réaliser tous vos tests au cours du 2^{ème} semestre 2009-2010

4. **Les épreuves de cross et VTT** du 10 janvier, annulées suite à mauvaises conditions atmosphériques, sont programmées pour le 7 février à l'Étang de Coupe Gorge. C'est le seul jour et le seul parcours permettant de valider l'épreuve de VTT du club (en hiver). **Départ 9h précises** (car il faut **débaliser** le parcours après l'épreuve !). Hervé Lasserre et Hervé Jolly.

5. Le **semi marathon** aura lieu le **14 mars 2010**. Vous avez déjà été sollicités pour apporter votre aide ou si on vous a oublié, n'hésitez pas à vous manifester auprès de Janie Bierce ou Valérie Resnier. On a vraiment besoin de **TOUTES les bonnes volontés...**

6. Entraînements et tests de « **tir à l'arc** ». 2 créneaux par samedi. Aux personnes ne possédant pas leur matériel, il sera prêté des arcs : une participation de 10 € vous sera demandée ainsi qu'une caution. Tranches horaires prévues : de 16h à 17h30 et de 17h30 à 19h. Renseignements et inscriptions obligatoires auprès de Hubert Jehan (gestion harmonieuse des 2 créneaux). Séances les samedis 6, 13, 20 et 27 février. Hubert Jehan.

7. **Pendant les vacances scolaires**, les entraînements de tir à l'arc et de course à pied sont maintenus. Annick Dujeancourt assure son cours le lundi 20 février seulement. Olivier Resnier ne fait pas de séances pendant les vacances. Les cours de natation sont maintenus normalement (lundi avec Vincent et samedi avec Raymond).

8. **Les courses club** retenues sont :

- Semi-marathon de Bullion le 14 février,
- Course du Château le 28 mars,
- Emancé (4.5 et 15 km) le 25 avril,
- La Forestière à St léger en Yvelines le 9 mai,
- Le trail des Cerfs à La Queue en Y. le 16 mai.

Les inscriptions sont reçues par Joëlle Gouaut au moins 15 jours avant et pour être prises en compte doivent obligatoirement comporter tous les renseignements et photocopies nécessaires, ainsi que le montant de l'inscription restant à la charge des participants (participation club ~50 %)

9. **Petite info** : lors des J.O. d'hiver de Vancouver, Hervé Jolly interviendra en tant que consultant sur R.V.E. les dimanches 14, 21 et 28 février (de 9h à 11h).

10. **Pour les triathlètes**, réunion le samedi 13 février à 10h salle Deletroy. Objet : calendrier des courses club + stage de Pâques + sortie club. Inscription au stage triathlon de Pâques les samedi 3, dimanche 4 et lundi 5 avril 2010 qui aura lieu sur la base de loisirs des Settons dans la Nièvre (58). Demandez la plaquette spéciale de ce week-end à Jérôme Ollagnier ou téléchargez la sur le site du club

Félicitations à notre ami Bernard Valette, qui vient d'être promu au grade de chevalier de la Légion d'honneur. Nous nous réjouissons tous avec lui.



PROGRAMME DU MOIS DE FÉVRIER 2010

Lu 01	Tests natation, à 20h30 : 400 m à 800 m. Jean Lecomte
Je 04	Gym avec Olivier : pot de début d'année. Merci d'apporter gâteaux ou boissons...
Sa 06	Tests natation de 8h à 9h et de 11h30 à 13h : 50 m à 200 m. Jean Lecomte
Di 07	Randonnée . Départ à 9h30 à la Grande sablière des Vaux de Cernay - C. Drouin
Di 07	Cross + VTT à l'Étang de Coupe Gorge départ à 9h précises (aidez au débalisage !). Hervé Jolly et Hervé Lasserre
Sa 13	Tir pistolet carabine au Perray. RV obligatoire : Franck Landouc'h
Di 14	Course d'orientation prévue mais annulée une 2 ^{ème} fois, faute de bénévoles pour la tracer... Qui est volontaire pour monter ou aider à monter une CO en mars (7 avec Hervé Lasserre ou 21), en avril (11 ou 25), en mai (2 ou 23) ? Où ? avec qui ?
Me 17	Bowling à 19h. Participation aux frais : 5,50 € pour les 3 parties (participation club 50 %) et 2 € pour la location de chaussures. RV Janie Bierce
Sa 20	Vacances scolaires du 20/02 au 06/03, matin. Gym : Pas de cours les jeudi 25 février, lundi 1 ^{er} mars et jeudi 04 mars. Gym le lundi 22/2 avec Annick Natation : les cours sont assurés normalement (lundi Vincent et samedi Raymond) Course à pied : entraînements maintenus avec J.L. Pélozuelo

Remarque : les nouveautés 2009-2010 du règlement du DOM et les nouvelles tables (notamment randonnées) sont en ligne sur le site du club et sur le site national