

# PLANNING DES RENCONTRES

octobre 2006

| EQUIPES        | NIVEAU            | 7-8 oct 06                           | 14-15 oct 06                        | 21-22 oct 06                              | 28-29 oct 06              |
|----------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|
| Seniors M1     | Nationale 2       | Samedi 20H EXT - Denain              | Samedi 20H PDS - Chesnay Versailles | Samedi 20H EXT - Angers                   | Samedi 20H PDS - Fougères |
| Seniors M2     | Promo Excellence  | Dimanche 15H30 EXT - Trappes         |                                     | Samedi 20H30 PDS - St Cloud               |                           |
| Seniors M3     | Promo Dept        | Samedi 20H30 PDS - Alfortville 2     |                                     | Samedi 20H30 EXT - Boissy 2               |                           |
| Seniors M4     | Honneur Dept      | Dimanche 10H30 PDS - Bonneuil        |                                     | EXT - Choisy 2                            |                           |
| Seniors Filles | Excellence Dept   | Samedi 18H NP - Rungis BB            |                                     | Samedi 18H00 EXT - St Maur 2              |                           |
| Cadets 1       | Nationale 1er Div | Dimanche 15H30 PDS - Nancy           | Dimanche 13H30 EXT - PBR            | Dimanche 15H30 EXT - Gravelines           |                           |
| Cadets 2       | Région            | Dimanche 15H30 EXT - Noisy le grand  | Samedi 17H PDS - Levallois          | EXT - Brunoy                              |                           |
| Cadets 3       | Départementale    | Tournoi Qualificatif 1er div Dépt    |                                     |                                           |                           |
| Cadettes       | Région            | Dimanche 13H30 EXT - Suresnes        |                                     | Samedi 17H PDS - Maison lafitte           |                           |
| Minimes M1     | Nationale 1er Div | Dimanche 13H15 PDS - Marne la vallée | Dimanche 13H15 EXT - Joeuf          | Dimanche 13H15 PDS - UB Reims             |                           |
| Minimes M2     | Région            | Dimanche 13H15 EXT - Franconville    | Samedi 15H NP - Levallois           | Dimanche 15H30 PDS - Entente sdus-asp-bcc |                           |
| Minimes M3     | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |
| Minimes F      | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |
| Benjamins 1    | Région            | Samedi 15H00 EXT - St Leu            | Samedi 15H00 PDS - Livry Gargan     | Samedi 15H00 PDS - Courbevoie             |                           |
| Benjamins 2    | Départementale    | Tournoi Qualificatif 1er div Dépt    |                                     |                                           |                           |
| Benjamins 3    | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |
| Poussins 1     | Départementale    | Tournoi Qualificatif 1er div Dépt    |                                     |                                           |                           |
| Poussins 2     | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |
| Poussins 3     | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |
| Poussines      | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |
| Mini Poussins  | Départementale    |                                      |                                     |                                           |                           |

## Nos Partenaires



(Solution du Rébus : Sébastien TESSIER = C+bas+tee+1 Thé+scier )



# BACK DOOR

ouvrez les portes de la Saint Charles

Rentrée 2006

www.webscc.net

## EDITO

### Le temps de la convivialité

Alors que l'automne entame son travail de sape sur notre moral, nous devons nous préparer, à aborder dans le bon sens, les prochains mois, pour passer « l'hiver au chaud ». Si nos structures sont saines, comme l'a souligné justement Germain Fidami dans une interview accordée au magazine de la FFBB (« Basketball » numéro d'octobre 2006), nous pêchons encore sur un point crucial : **le bénévolat**. Celui-ci a changé, il est devenu l'élément clef de la survie de l'association en France et le passage aux 35 heures, qui fut annoncé comme un eldorado pour les clubs, n'a pas eu l'effet escompté sur le renforcement humain de ces derniers. Il faut se rendre à l'évidence, la Saint-Charles manque aujourd'hui cruellement de volontaires pour accomplir, au quotidien, les tâches courantes de notre association, devenu en très peu de temps un des fleurons du basket français. Il est donc urgent que tout le monde prenne conscience de ce manque et agisse, même un peu seulement, pour la « collectivité ». L'accueil de nouveaux membres actifs, sera, pour nous dirigeants, notre axe majeur de travail afin de consolider nos fondations et offrir à nos jeunes licenciés des perspectives d'avenir encore plus réjouissantes. Vous verrez prochainement des affiches et des documents d'informations sur le « BENEVOLAT » alors n'hésitez pas à faire le premier pas et ainsi vivre des moments de convivialité inoubliables. Nous comptons sur vous !



## NM2 : On est dans le vif du sujet !

Cela fait déjà 3 journées de championnat de NM2 qui s'écoulent et on peut dire que le calendrier de notre poule nous a réservé un joli cadeau d bienvenue! Sur nos trois premiers matchs nous avons rencontré 3 des 4 leaders du

2nde attaque de la poule, la Saint Charles ne s'incline que de 4 pts. Pour le second match, le déplacement à Vitry se solde par une défaite

seul quart temps ( le second, 9-21)! Pas lieu de s'alarmer en tout cas, car à chaque fois notre jeune équipe montre des progrès. Il faut dire



qu'avec l'arrivée d'un nouvel

classement... Cela nous fait une belle entrée en matière!

Le résultat chiffré, 3 défaites, n'est pas révélateur du début de saison que réalise notre équipe phare. En effet, lors de la 1ère journée, pour la réception de Cherbourg, vaincu et

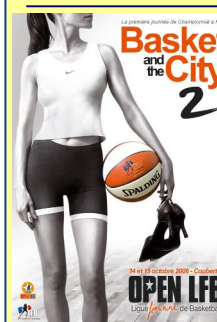
de 17 pts, les locaux étant extrêmement adroits derrière l'arc (12 réussites). Enfin, la 3e journée voit la réception d'une très bonne équipe de Caen et son basket tout en instinct et en variation. Défaite de 12 pts avec la perte d'un

entraîneur, Germain FIDAMI, l'intégration de deux nouvelles recrues intérieures (Patrick MBIDA et Christian PRISO) et la montée de jeunes issus du club (4 anciens cadets), l'équipe se cherche encore. Le style se met en place

## AGENDA

NBA EUROPE LIVE TOUR

8 Octobre : NBA Europe Live Tour - SAN ANTONIO vs MACCABI TEL AVIV - 16h00 à Bercy



14&15 Octobre : Open LFB - Gymnase Coubertin (16è)

CLASSEMENT NM2 - POULE C

| Place | Equipes                         | Pts | Rencontres |   |   | Points |        | Moy Points |        |
|-------|---------------------------------|-----|------------|---|---|--------|--------|------------|--------|
|       |                                 |     | J          | G | P | Pour   | Contre | Pour       | Contre |
| 1     | SO MARITIME BOULOGNE            | 6   | 3          | 3 | 0 | 285    | 185    | 95,0       | 61,7   |
| 2     | AS CHERBOURG                    | 6   | 3          | 3 | 0 | 249    | 227    | 83,0       | 75,7   |
| 3     | CAEN BASKET CALVADOS            | 6   | 3          | 3 | 0 | 225    | 209    | 75,0       | 69,7   |
| 4     | VITRE AURORE                    | 5   | 3          | 2 | 1 | 244    | 214    | 81,3       | 71,3   |
| 5     | ENTENTE DES 2 CAPS              | 5   | 3          | 2 | 1 | 230    | 214    | 76,7       | 71,3   |
| 6     | DENAIN A S C V                  | 5   | 3          | 2 | 1 | 218    | 229    | 72,7       | 76,3   |
| 7     | ANGERS - ETOILE D'OR ST LEONARD | 5   | 3          | 2 | 1 | 231    | 227    | 77,0       | 75,7   |
| 8     | UNION BASKET FLANDRE LITTORAL   | 5   | 3          | 2 | 1 | 233    | 237    | 77,7       | 79,0   |
| 9     | SAINTE LUCE DOULON BASKET       | 4   | 3          | 1 | 2 | 235    | 236    | 78,3       | 78,7   |
| 10    | FOUGERES DRAPEAU BASKET         | 4   | 3          | 1 | 2 | 193    | 237    | 64,3       | 79,0   |
| 11    | LE MANS JALT                    | 3   | 3          | 0 | 3 | 210    | 229    | 70,0       | 76,3   |
| 12    | ENTENTE CHESNAY VERSAILLES 78   | 3   | 3          | 0 | 3 | 226    | 248    | 75,3       | 82,7   |
| 13    | SCCSM                           | 3   | 3          | 0 | 3 | 194    | 225    | 64,7       | 75,0   |
| 14    | CLUB ATHLETIQUE LEXOVIEN        | 3   | 3          | 0 | 3 | 226    | 282    | 75,3       | 94,0   |

Classement au 2 Octobre 2006

Directeur de la publication : Gérard SCHOPFER - Rédacteur en chef : Christophe DANIEL - Rédacteurs : Denis ROUYRE - Delphine PARIS - Fabrice CANET - Didier LOCCI - Sébastien TESSIER

Journal interne de la SCCSM - Ne pas jeter sur la voie pu

## Evènement: Colloque des entraîneurs professionnels

Comme chaque début de saison, la crème des entraîneurs des championnats de France Pro A, Pro B et LFB se réunissent pour échanger leurs connaissances, leurs expériences, et leurs remarques.

Organisé par le DTN chargé de la formation des cadres, M. Nicolas RAIMBAULT, le colloque de la saison 2006/2007 a été accueilli par la Saint Charles au gymnase Nelson Paillou.

C'est ainsi que le Samedi 19 Aout, après un bon café de notre cher Pierrot MOGLIA, les coachs pros ont échangé pendant toute la matinée sur des principes

tactiques, l'un des leurs démontrant sur le terrain sa philosophie, pendant que les autres notaient, ou réagissaient.



Ils ont pu notamment assister à une intervention de Fred SARRE, nouvel entraîneur de Gravelines, toujours aussi passionné, qui a continué à parler avec d'autres collègues durant le reste de la matinée autour d'un autre

café!

Tout ce beau monde s'en est ensuite retourné à l'hôtel pour déjeuner ensemble et assister au 1er match de l'Equipe de France Masculine contre les Argentins lors

## TOUT FRAIS !



## LIVE



La saison vient à peine de recommencer que certains de nos jeunes séniors mettent la main à la pâte! Ici Manu JEANTHEAU en plein effort !



Honneur aux BM1, première équipe à être présentée au public du 1er match de NM2 de la saison... ils venaient juste de se qualifier assez facilement en région.

## RÉBUS



Il est indispensable à la Saint Charles? (Solution en dernière page...)

## Forums des associations



Comme à chaque rentrée scolaire, les villes de Saint Maurice et de Charenton ont organisé leur Forum des associations. La Saint Charles a bien évidemment répondu présent pour ces deux rendez-vous incontournables. Cette année l'accent était porté sur la communication (sur le club mais aussi sur le titre de Champion de France de nos minimes masculins) et le recrutement pour le secteur féminin (déjà 12 poussines et ça continue...).



## PRATIQUE: Nutrition

Manger à notre faim ne signifie pas que nous absorbons une nourriture saine, chimiquement équilibrée. La pollution des sols, les modes de cuisson, la surchauffe, la réfrigération et la conservation des aliments sont autant de causes de l'appauvrissement des aliments en micronutriments. Selon les experts, nous devrions absorber quotidiennement 55% de nos calories en glucides, 30% en lipides et 15% en protéines. Or nous sommes plus proches d'une moyenne de 45% de sucres, 42% de graisses et 13% de protéines.

**Voici quelques recommandations simples pour une alimentation saine:**

 Mangez les protéines animales les moins grasses plusieurs fois par semaine: veau, bœuf, volailles et limitez celles riches en graisse comme le mouton et le porc.

 Consommez toute sorte de poisson 2 à 4 fois par semaine.

 Variez votre consommation d'huile en alternant huile de colza, huile de soja et huile d'olive.

 La consommation de féculents comme les pâtes, les pommes de terre et le riz doit être limitée à 2 à 4 fois par semaine.

 Consommez tous les jours au moins 5 fruits et légumes frais, crus ou cuits et si possible de saison, sans oublier les soupes de légumes. Aux légumes, ajoutez oignon, ail et herbes aromatiques car ils sont riches en antioxydants.

 Consommez régulièrement des produits laitiers, de préférence peu riches en graisse.

 N'oubliez pas les aliments à fibres (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, fèves, fruits secs) pour protéger votre côlon.

 Buvez au moins 1 litre d'eau par jour en dehors des repas et buvez de l'alcool avec modération, de préférence un peu de vin de bonne qualité.

 Privilégiez un petit déjeuner copieux.

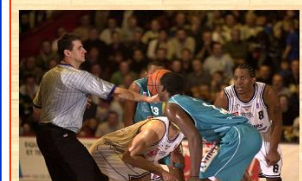
## ENTRAÎNEURS SCCSM 2006/2007

| EQUIPE                  | NOM                 | PORTABLE       | DIPLOMES     |
|-------------------------|---------------------|----------------|--------------|
| <b>Secteur masculin</b> |                     |                |              |
| Séniors M 1             | FIDAMI Germain      | 06 13 21 71 21 | BE2          |
| Séniors M 2             | AVISSE Xavier       | 06 83 17 03 35 | BE2          |
| Séniors M 3             | MENDES José         | 06 14 59 39 38 | ED           |
| Séniors M 4             | TRINQUIER Luc       | 06 60 42 79 02 | En formation |
| Cadets 1                | PEYRONNE Laurent    | 06 63 95 09 70 | BE1          |
| Cadets 2                | ROUYRE Denis        | 06 73 19 90 72 | BE1          |
| Cadets 3                | PUTOT Guillaume     | 06 60 47 75 65 | En formation |
| Minimes 1               | CARUHEL Grégoire    | 06 12 89 73 33 | BE2          |
| Minimes 2               | TESSIER Sebastien   | 06 14 76 71 82 | BE1          |
| Minimes 3               | PRAT Yoan           | 06 20 46 12 71 | Animateur    |
| Benjamins 1             | DANIEL Christophe   | 06 11 96 86 56 | BE1          |
| Benjamins 2             | BOUBEKRI Karim      | 06 20 31 13 94 | ED           |
| Benjamins 3             | SOUCHARD Jawen      | 06 63 23 91 87 | Initiateur   |
| Poussins 1              | MALVY Jean-Francois | 06 62 96 44 47 | ED           |
| Poussins 2              | CLOTAIRE Stéphanie  | 06 24 42 36 57 | Animateur    |
|                         | BOUBEKRI Karim      | 06 20 31 13 94 | ED           |
| Poussins 3              | MICHAUT Christophe  | 06 21 58 41 80 | En formation |
|                         | BOUDJEMLINE Sonia   | 06 77 81 11 86 | Animateur    |
| <b>Secteur féminin</b>  |                     |                |              |
| Séniors F1              | CORTANA Michel      | 06 71 60 08 56 | ED           |
| Cadettes                | BOUILLAC Damien     | 06 86 77 56 12 | BE1          |
| Minimes F               | ERIANI Alexandre    | 06 31 90 98 12 | BE1          |
| Benjamines Poussines    | ROUET Nicolas       | 06 64 74 52 32 | En formation |
| <b>Ecole de Basket</b>  |                     |                |              |
| Resp                    | MALVY Jean-Francois | 06 62 96 44 47 | ED           |
| Mini Comp               | MALVY Jean-Francois | 06 62 96 44 47 | ED           |
| Mini Déb Baby           | BOUBEKRI Karim      | 06 20 31 13 94 | ED           |
|                         | ROUET Nicolas       | 06 64 74 52 32 | En formation |
|                         | MARET Adrien        | 01 48 93 01 67 | En formation |
|                         | MALVY Jean-Francois | 06 62 96 44 47 | ED           |
|                         | JEANTHEAU Emmanuel  | 06 74 54 91 61 | Animateur    |

## Le bilan des qualifs région: 4/5

5 équipes étaient inscrites pour se qualifier en championnat régional: **les cadettes, les minimes filles, les cadets 2, les minimes 2 et les benjamins 1**. Le week-end du 16 et 17 Septembre fut donc riche en évènements. Les **Minimes Filles** n'ont pu se qualifier, le groupe étant principalement composé de 1ère année, mais elles remportent tout de même une de leur deux rencontres. Les **Cadettes** auront poussé le suspense jusqu'au bout en disputant un match couperet le Dimanche matin, mais elles se qualifient. Pour **les trois équipes masculines** la qualification fut acquise dès le Samedi sans frayeur, les Benjamins et les Cadets ayant eu l'honneur de jouer à domicile car la Saint Charles s'était portée candidate à

## SAINT CHARLES CHARENTON SAINT MAURICE BASKETBALL



ECOLE

**D'ARBITRAGE**  
**SAISON 2006/2007**

C'est reparti pour **l'Ecole d'Arbitrage** également. Comme chaque année la Saint Charles propose une formation pour accéder à la fonction d'arbitre de Basketball. Fabrice CANET vous emmène découvrir une autre facette de votre sport à travers des cours théoriques et pratiques. Des guides , ainsi que des fiches d'inscriptions, sont disponibles auprès de vos entraîneurs. N'hésitez pas à rejoindre cette formation qui vous permettra, si vous devenez officiel, de gagner de l'argent de poche en exerçant une activité plaisante.

**Rendez-vous à la journée de présentation: Jeudi 26 Octobre de 18h30 à 20h Salle de réunion de**