



RAPPORT D'ACTIVITES 2021/2022

ATHLETISME

Le CSMF est de nouveau affilié à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), après sa radiation il y a deux ans. Le club a ainsi pu participer à l'assemblée générale de la Ligue IDF d'athlétisme en mars 2022, mais sans pouvoir prendre part aux votes, compte tenu de son affiliation tardive à la FFA.

La section athlétisme a connu un essor significatif depuis sa réactivation l'année dernière, malgré la crise sanitaire. Le noyau dur (personnes venant au moins une fois par semaine) de la section s'est progressivement consolidé, passant d'une dizaine de personnes, à une quinzaine.

Le groupe WhatsApp de la section, animé par Ramona, comptait une vingtaine de personnes à la fin de la saison.

Le groupe s'est également diversifié. Les athlètes expérimentés ou de très bon niveau partagent les séances avec des personnes découvrant l'athlétisme ou cherchant à garder la forme.

Ramona parvient à coacher tous ces athlètes avec la même efficacité et le même enthousiasme.

Huit athlètes ont pris la licence FFA : sept licences « athlé running » et une licence « compétition ». Pour ces athlètes, la CSMF a pris en charge 50 % du coût de leurs inscriptions aux courses sur route et trials.

Afin d'offrir une « prestation athlétique complète », la section projette de créer une nouvelle séance la saison prochaine. Elle se déroulera le mercredi soir dans le parc de Bercy et visera à renforcer l'explosivité et la résistance (en plus de la séance de mardi, au Casc, axée sur le renforcement musculaire, et du vendredi, sur piste, centrée sur l'endurance). Elle permettra également aux athlètes qui ne peuvent se libérer le midi de s'entraîner ou de rester en contact avec le groupe.

BASKET

Première saison pleine après la pandémie. Le nombre de licenciés est revenu quasiment au niveau des saisons avant Covid.

A noter les performances de nos équipes fanions :

- L'équipe féminine de Nationale 2 se classe 4^{ème} sur 12 ce qui est le meilleur résultat d'une équipe féminine au CSMF à ce niveau.
- L'équipe masculine de Nationale 3 a réussi à confirmer sa montée en Nationale 3 de l'an passé en se maintenant dans cette division.

Les équipes de jeunes ont toujours autant de succès, le CSMF a dû refuser beaucoup de jeunes car la volonté de refaire du sport après pandémie était très forte.

Le CSMF a la volonté de combler, la saison prochaine, le manque d'une section U18F absente au CSMF depuis sa création. Cela permettra d'offrir un cursus complet de jeunes à seniors pour les jeunes filles au sein du CSMF comme c'est le cas pour les garçons.

Le basket santé confirme son succès, l'adhésion à la séance du samedi midi bat son plein.

Cette pratique est accessible à tous, elle s'adapte aux capacités et aux compétences de chacun dans un processus de maintien ou d'amélioration, dans une logique de santé physique, mentale, sociale, d'hygiène de vie et de prévention par le sport.

ESCALADE

Adhésions en hausse

Niveau	Saison 2021-2022	Saison 2022-2023	Evol.
Hommes	28	47	+68%
Femmes	39	50	+21%
Total général	67	93	+45%

57% de l'effectif de la saison 2021-2022 s'est réinscrit pour la saison 2022-2023

De nombreux primo-adhérents et débutants :

- 45 primo-adhérents à la rentrée de septembre 2022, soit 51% de l'effectif de la section ;
- 12 primo-adhérents à la session de janvier 2023.

dont 55 débutants

Organisation de séances «découverte» à la rentrée :

- 42 débutants ont été formés entre septembre et décembre 2022 et sont désormais «autonomes» (passeport jaune de la FFME) ;
- 4 adhérent-e-s ont passé avec succès le passeport orange FFME (5c en tête) le 30 novembre dernier.

100 % de satisfaction pour la section escalade selon le sondage du CSMF.

Réalisation d'une opération de communication interne au ministère pour présenter la nouvelle activité : vidéo diffusée sur Alizé et Point Zoom, affichage, etc.

Les sorties :

- Sorties à la salle ClimbUp porte d'Italie le 28 février et le 24 octobre 2022
- Sortie en falaise à Vertus dans la Marne le 14 mai 2022

Evènements marquants :

- Inauguration officielle du mur en présence de Francis, président du CSMF, de la Secrétaire générale et d'Alain Carrière, président de la FFME (le 26 avril 2022)
- Evènement APPELS

Achat de matériel pour les sorties extérieures : pour mémoire, la section « escalade » du CSMF a pour objet la pratique et la promotion des activités sportives de loisir en salle et en plein air

liées à la montagne et à l'escalade : escalade sur falaises, escalade sur bloc, grandes voies, via ferrata, alpinisme, etc.).

ACHATS 2022 : 3 cordes de 80m, 3 crashpads, longues, dégaines, etc.

Les projets pour 2023 :

- poursuivre l'organisation de séances découvertes : faire venir de nouveaux pratiquants ;
- la communication : faire connaître notre activité ;
- proposer des séances de perfectionnement thématiques entre janvier et juin pour les grimpeurs autonomes (sur inscription –les mardi et jeudi midi).
- Créer des commissions thématiques au sein de la section et mobiliser les bénévoles :
 - o Commission «SAE et matériel»
 - o Commission «Communication interne et externe»
 - o Commission «Sorties»
- Organiser des sorties en 2023
- En salle (ClimbUp, Nautil, Pantin, Aubervilliers...)
- Bloc à «Bleau»
- En falaise : Vertus, Bourgogne, Calanques, Dentelles de Montmirail...
- En grande voie ? Ailefroide, Aiguilles rouges de Chamonix...
- En montagne ?
- Les stages proposés par la Ligue IdF FFME...

FULL CONTACT

En 2022, après les temps difficiles dus aux directives gouvernementales liées à la pandémie, la section Full-Contact / Boxe Américaine à très bien repris son activité et cela grâce à l'enthousiasme des fulleurs « loisir », qui ne s'est jamais démenti d'année en année. Aujourd'hui nous nous félicitons de nos 37 pratiquants réguliers aux parcours très divers : hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, débutants et confirmés. Nouveauté, nous proposons également des leçons de Kick-boxing et de la Boxe française.

Pour rappel :

- La Boxe Américaine est la parfaite synthèse du karaté et de la boxe anglaise. Pour le néophyte découvrir La Boxe Américaine/ Full-Contact au CSMF est sécurisant et très accompagné. Une manière facile de concrétiser l'envie de pratiquer un sport de combat qui intègre également des réflexes cohérents en self défense. De plus, les équipements de protection proposés permettent de boxer longtemps, à tous les niveaux, à tous les âges. Pour qui a déjà pratiqué une autre discipline pugilistique ou un art martial, l'interconnexion est très facile et ne nécessite pas de repartir à zéro.
- En Full-Contact, il existe quatre formes de pratiques : l'Aéro-Full-Contact, véritable cardio-training musical mélangeant toutes les techniques, le Light-Contact, boxe légère souple et contrôlée, le Semi-Contact, véritable escrime de poings et de pieds où chaque coup donné est comptabilisé et enfin le Full-Contact, forme la plus dure et la plus exigeante de la discipline. A Bercy, nous enseignons le Full-Contact et le Light-Contact en boxe loisir, par conséquent non insérés dans des filières compétitions.
- Pour les boxeurs plus expérimentés il est proposé également des leçons de Kick-boxing (type de boxe pieds-poings d'influence extrême-orientale) et de la Boxe française (la savate

boxe française, boxe pieds-poings apparue au 19ème siècle dans la tradition de l'escrime française, dont elle reprend le vocabulaire et l'esprit).

Dans notre section s'entraîner progresser même si on ne dispose que de peu de temps est toujours envisageable et arriver en plein milieu de cours reste possible.

HANDBALL

La saison de la section handball a été une grande réussite, tant sur le plan sportif que dans la vie de club.

- Sportif :
 - o Champion de France avec l'équipe U17F ce qui est historique !!!
 - o Des Équipes Seniors qui jouent toujours au niveau régional en frôlant la montée.
 - o Des équipes jeunes qui se qualifient au niveau régional.
 - o Deux jeunes garçons recrutés par le Pôle espoir d'Eaubonne.

- Dans la vie du club :
 - o Plus de 300 licenciés inscrits cette saison.
 - o Des événements qui rassemblent plus de 100 licenciés à chaque fois :
 - Handfluo/handnight avec des matchs qui se jouent dans le noir, peinture et équipements fluorescents.
 - Deux Tournois pour assurer des recrutements de nouveaux licenciés :
 - Tournoi des mini lionnes
 - Tournoi des écoles

- Au niveau des équipements :
 - Difficultés dans certains gymnases du 17ème avec en cause :
 - Gymnase inondable
 - Travaux pour les JO
 - Insécurité (fermeture pour agression)
 - Plan grand froid
 - Les + : obtention d'un créneau nocturne le mercredi soir et accès à la salle de muscu le lundi soir sur Bercy

JUDO

Le club judo a vu le départ de son dernier "vétérans" lors de la saison 2021/2022, Patrick, qui a pris une retraite bien méritée.

Un débutant nous a rejoints à la mi-janvier, ce qui porte à 9 personnes (10 avec le professeur) avec notamment 5 licenciés à la FF Judo. Deux retours après blessure sont attendus. Peu travaillent à Bercy même, ce qui explique que l'activité sol est réduite le mercredi midi, mais elle pourrait peu à peu reprendre. En revanche, le club a tourné entre 5 et 7 élèves le vendredi depuis le début de saison 2022/2023.

Plusieurs passages de ceintures ont eu lieu, tous couronnés de succès. A noter que deux élèves effectueront les stages préparatoires d'été à la ceinture noire. Le club demandera au CSMF la possibilité d'un financement de formation au diplôme de professeur bénévole.

Maître Jean Hocdé, professeur fondateur du club, a obtenu son 8ème Dan qui lui a été remis lors d'une cérémonie officielle à l'Institut National du Judo à Paris.

KARATE

Les effectifs de la section karaté sont quasi-identiques à ceux de l'année précédente :

- 26 inscrits,
- 8 dames, 18 messieurs, deux minimes.
- 5 contacts susceptibles de s'inscrire.
- 8 ceintures noires.

Les cours du lundi et jeudi soir sont assurés par Alexandre Boueste. Leur fréquentation moyenne a augmenté par rapport aux années précédentes, ce qui est un signe encourageant.

Quelques questions hors propos :

- Il se pose un problème du coût de l'inscription « extérieure » pour les étudiants ;
- Le bureau de l'association Funakoshi Dojo (cosignataire d'une convention avec le CSMF) a changé. Le représentant de la section est actuellement G. Blanchet signataire de ladite convention. Il y a sans doute lieu de mettre à jour la convention pour la faire signer par le nouveau président de Funakoshi Dojo.

MULTI-ACTIVITES :

Le nombre d'adhérents revient progressivement au niveau d'avant la pandémie (plus de 800). Plus de 50 % de nouveaux adhérents se sont inscrits, ce qui est très encourageant. Le retour à la normale sur le plan sanitaire a permis aux adhérents de venir pratiquer leurs activités préférées sans avoir la contrainte de réserver.

Remplacement de Catherine, notre monitrice de Yoga, partie à la retraite, remplacée par 3 moniteurs différents afin de diversifier l'offre du club sportif.

Création de deux nouveaux créneaux de Yoga à Noisy le grand, nouveau point d'ancrage du CSMF en ile de France

Un projet d'ouverture d'une nouvelle salle au bâtiment Séyiès (vers Chevaleret) a été planifié pour le 2^{ème} trimestre 2023 (Espace de 100 m2 avec douches et vestiaires).

SECTION SENIORS

Reprise d'une saison pleine de 12 mois après la pandémie. Beaucoup de nouvelles inscriptions.

La section apprécie qu'un cours de 10h à 11h par jour soit dispensé sur la semaine par des moniteurs dynamiques. La possibilité d'utiliser les tables de tennis de table le mercredi est très appréciée.

Bonne alternance entre les 3 cours collectifs et les 2 créneaux de cardio, les accessoires de cours collectifs sont appréciés.

Une affluence d'à minima 25 adhérents à chaque cours collectif.

Certains seniors aimeraient tenter une initiation à l'escalade pour la saison prochaine.

RUGBY

Après les saisons 2019/2020 et 2020/2021 marqués par la crise sanitaire, la saison 2021/2022 a pu se dérouler dans les conditions habituelles tant au niveau des entraînements que des compétitions.

À l'issue de la saison 2020/2021, une incertitude pesant sur nos effectifs pour la reprise de la saison 2021/2022, les entraîneurs avaient demandé la rétrogradation de l'équipe A du championnat Honneur vers le championnat Promotion d'honneur.

Au final, ce choix s'est avéré positif pour nos deux équipes seniors (64 licenciés) qui ont terminé la saison en haut du classement de leurs poules respectives.

Pour la même raison, pour toutes les équipes de moins de 18 ans (école de rugby, cadets et juniors), le choix a été fait de signer une entente avec le club de l'USOMC avec qui nous partageons le terrain sis sur le stade Georges Carpentier (Paris 13e). Cela a permis à nos 16 licenciés de participer aux différentes compétitions.

En fin de saison, la mairie de Paris nous informe que, en raison de la faiblesse de nos effectifs depuis plusieurs saisons, tous nos créneaux sur le stade Georges Carpentier sont supprimés à la demande de la mairie du 13e arrdt. En contrepartie, la mairie de Paris nous propose des créneaux tous les mercredis et vendredis soir sur le stade Pershing (bois de Vincennes) et des créneaux additionnels à Bobigny.

Bien entendu, cette décision menace l'avenir de la section rugby considérant qu'il est peu probable que tous les joueurs acceptent de s'expatrier pour les entraînements du 13e arrondissement au bois de Vincennes ou à Bobigny.

SKI

Après deux saisons blanches, la section ski a pu enfin reprendre ses activités.

Cette reprise s'est effectuée avec un effectif au complet. Pour la saison 2021/2022, la section ski a pu ainsi compter sur 14 licenciés.

En début de saison, une semaine d'entraînement a été organisée à Tignes du 6 au 10 décembre suivi par la 7ème édition du Challenge du CSMF. Malheureusement, des conditions météorologiques particulièrement difficiles ont conduit à annuler l'épreuve pour des raisons de sécurité.

La saison s'est poursuivie les 8 et 9 janvier au Ménuires par le Trophée METRO-UASG où la section a pris la seconde place.

Autre compétition majeure, la Coupe Interfinances organisée par l'ATSCAF s'est déroulée du 2 au 9 avril à Méribel. Lors de cette 42ème édition, l'équipe du CSMF a pris la 3ème place du combiné alpin.

Enfin, la saison s'est conclue par une compétition qui ne s'était pas tenue depuis 2008 et qui marquait traditionnellement la fin de la saison des clubs corporos à l'occasion du week-end de Pâques, la Coupe des Cloches.

Organisée conjointement par le CSMF et trois autres clubs parisiens, cette épreuve a pu ainsi bénéficier des nouvelles installations du stade de Courchevel réaménagé en vue des Championnats du Monde 2023. Slalom, géant et parallèle ont rythmé ce week-end de courses particulièrement convivial et chaleureux.



TENNIS

Notre section a aligné deux équipes en compétition tennis entreprise

L'équipe féminine a disputé le championnat de France de seconde division. Elle a gagné deux rencontres et en a perdu deux pour finir à la troisième place de la poule sur cinq équipes. Elle disputera en 2023 le championnat dans cette même division.

L'équipe masculine a joué le championnat départemental de Paris en première division.

Elle termine troisième de sa poule sur six équipes avec deux victoires, une défaite et deux matchs nuls.

TENNIS DE TABLE

Effectif

La section compte à ce jour 98 membres dont 48 loisirs, quasiment la moitié des effectifs. Les féminines représentent 27,50 % dont 1/3 de compétitrices.

Organisation

Quatre coachs diplômés : Julien – Gilbert – Eric et Philippe

Compétitions

Affilié à la fédération française de tennis de table, nous avons cette saison :

- 4 équipes en championnat de France, dont 2 évoluant en régionale 1 (1 féminine et 1 masculine), 2 en pré-régionale
- 1 équipe en championnat de Paris (mixte)
- 2 équipes en championnat vétérans (mixte)
- 1 équipe jeune (100 % masculine)
- 3 équipes en championnat corporatif (mixte)
- 3 équipes en coupe de Paris (corpo)
- 6 équipes en challenge Lecllet (corpo)

Objectifs

- Maintenir le niveau de compétition
- Développer la session, recruter des jeunes

CROSS - LE TOUR DE BERCY

L'édition 2022 marque le grand retour du cross de Bercy. Plus de 1400 coureurs ont pu profiter des parcours de 5 et 10 km dans le bois de Vincennes.

A noter la participation cette année d'un binôme en chaise roulante poussée sur la distance de 100 km.

Le CSMF a également innové en supprimant toutes les bouteilles d'eau en plastique pour les remplacer par un dispositif de clarinettes avec gourdes distribuées par EPAF ou gobelets biodégradables.