



ESV'MAG

Septembre 2023

**C'EST PARTI, NOUVELLE SAISON :
IMPORTANTE POUR LE CLUB**

RETOUR FORUM 2023

IL ÉTAIT UNE FOIS...

CONSEILS POUR LES SPORTIFS

SECTIONS NEW'S

LES ÉVÈNEMENTS À VENIR





Un forum sur 3 jours

Cette année, le forum des sports de l'ESV s'est déroulé sur 3 jours, mercredi, vendredi et samedi, afin de mieux gérer le flux pour les inscriptions.

En effet, nous avons des sections qui comptent plus de 600 adhérents et pour certaines plus de 1 500 adhérents. Elles étaient placées le mercredi aussi en raison du nombre important estimé d'inscriptions. Pourquoi le mercredi? Car, le mercredi qui est un jour sans école dans le département 94, ainsi cela permet par exemple aux parents éventuellement de venir faire l'inscription de leurs enfants plus sereinement.

Premiers arrivés, premier inscrits !

Le Forum des Sports est un évènement très attendu par la population. En fonction de la section, nous conseillons aux adhérents de cette saison de s'inscrire avant le Forum (courant juin/juillet). Si ce n'est pas possible, se rendre au forum au moins 1h30 avant l'ouverture des portes.

LES CHIFFRES

Mercredi 6 septembre de 17h à 21h

- 4 sections : football, judo et gymnastique et multisports
- 1 700 visiteurs

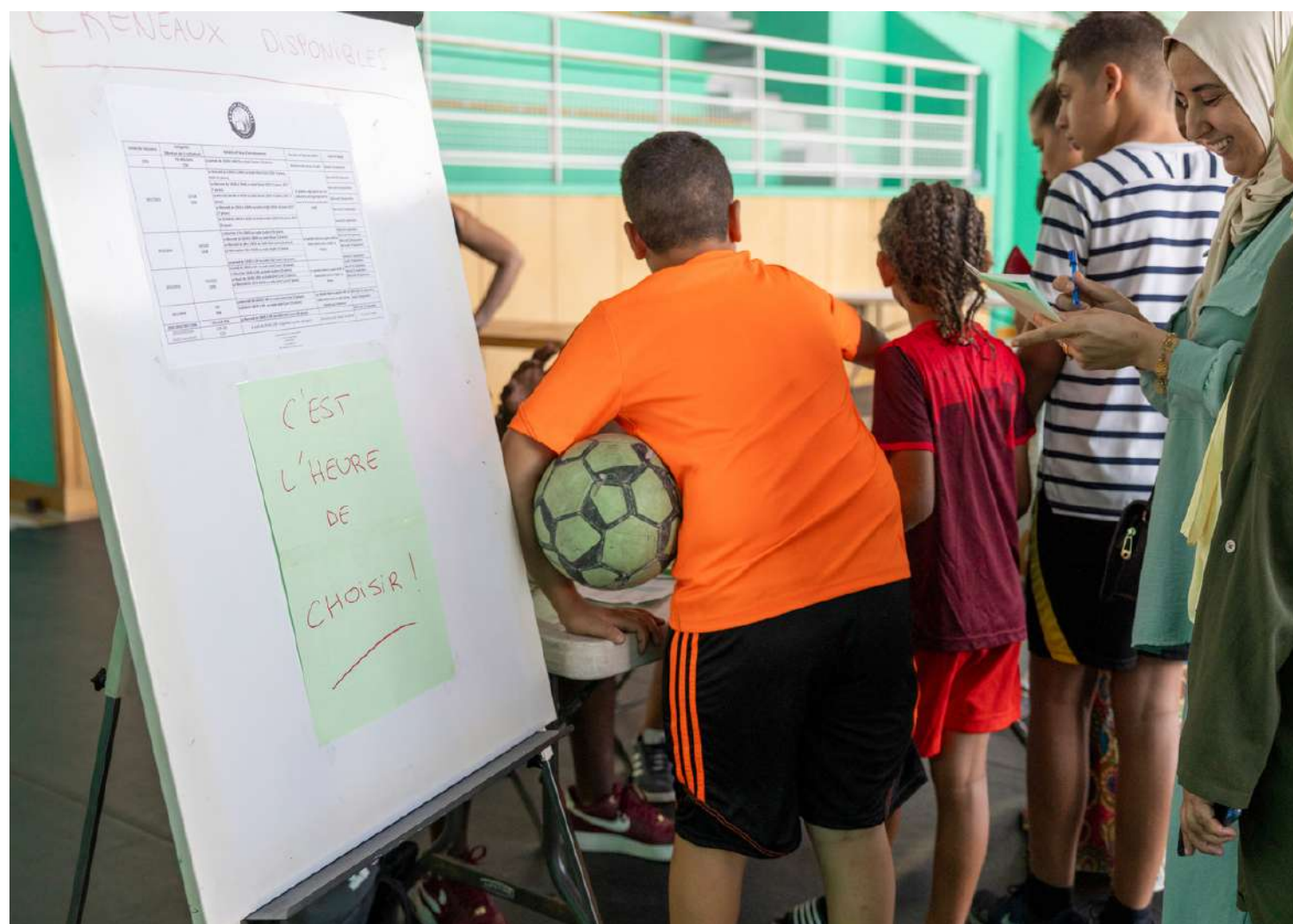
Vendredi 8 septembre de 17h à 20h

- 35 sections : basket, handball, athlétisme, espaces rythmes...ect
- 1 400 visiteurs

Samedi 8 septembre de 9h à 16h

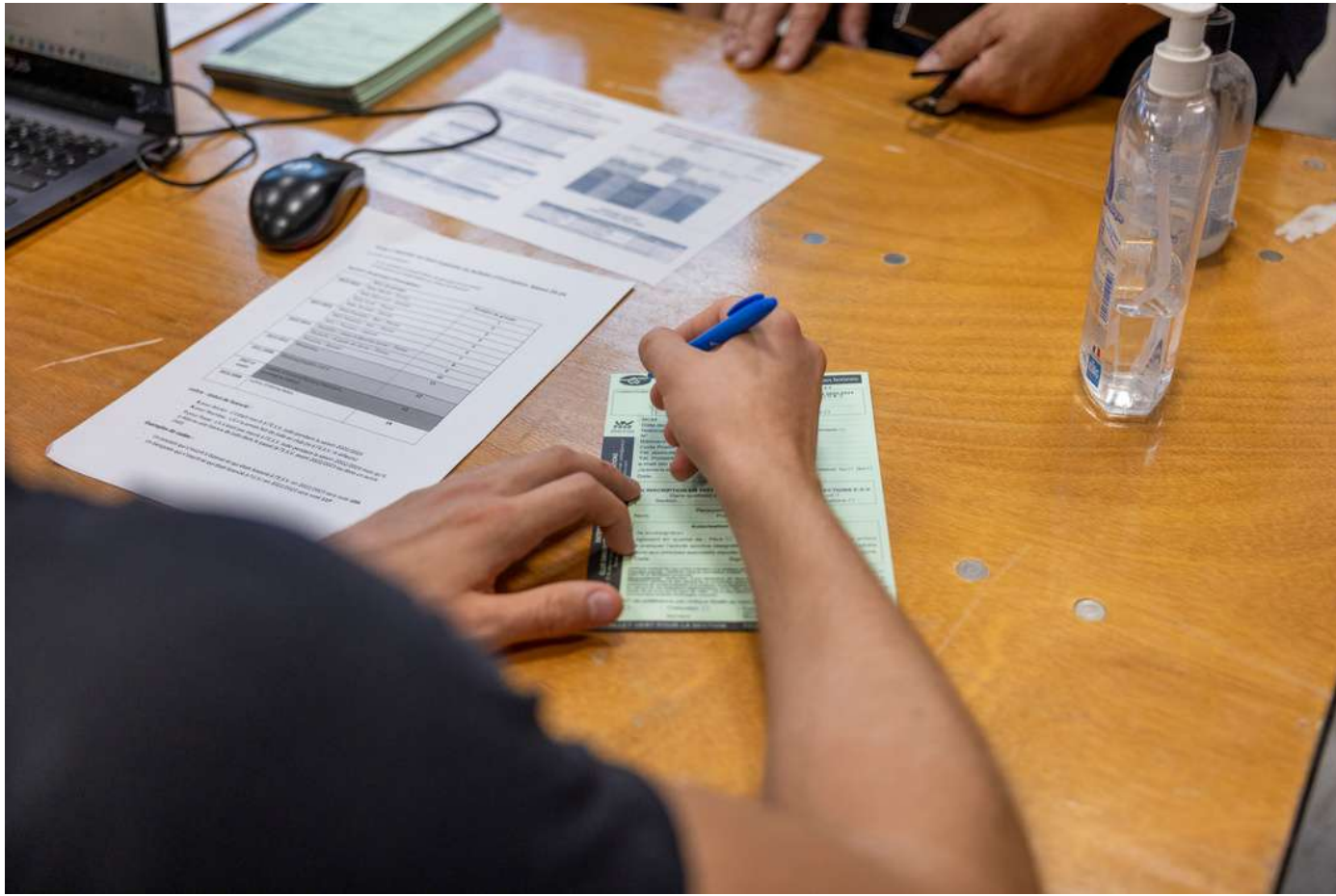
- 35 sections : basket, handball, rugby...ect
- 1 000 visiteurs

Le forum en images... 1/3



Clichés de Julian RENARD, photographe de la mairie Vitry-Sur-Seine

Le forum en images... 2/3



Clichés de Julian RENARD, photographe de la mairie Vitry-Sur-Seine

Le forum en images... 3/3



1946 : l'ESV inaugure son premier siège !



Après une lutte acharnée, en 1967 le siège de l'ESV passera du Café des Sports à la cabane du Stade Gabriel Péri, loin du centre vit de la cité. Siège qui malgré les efforts du Comité Directeur pour l'égayer, n'offre guère d'attrait, ne permet pas de tenir des réunions ou des permanences que nécessite l'activité des sections du Club, ni en un mot d'être le cœur de l'ESV.

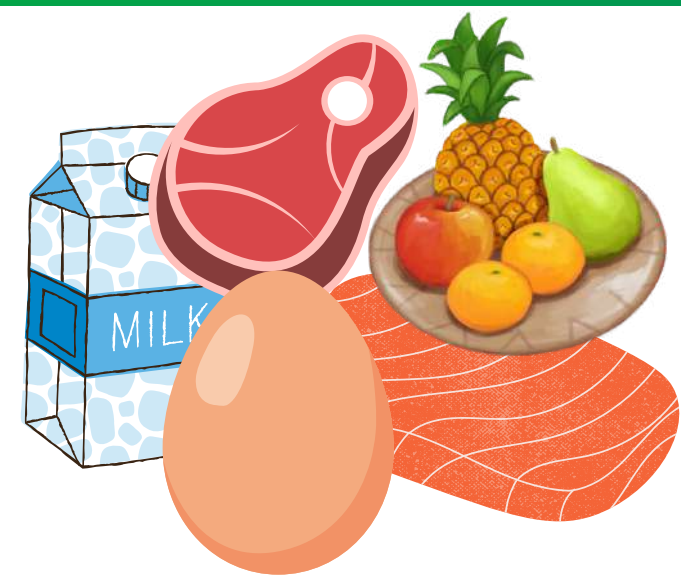
Le Comité Directeur devant cet état de choses a décidé de déménager, à la fois pour permettre au Club de mieux répondre aux besoins des adhérents. et également parce que la construction du nouveau stade qui commence nécessitera la suppression des locaux en bois à plus ou moins brève échéance.

Le futur local est commencé. Il verra le jour en 1972 et est situé Chemindu Perreux, près des carrefours des avenues Jean-Jaurès et Gabriel Péri. Cependant, en 1992, le besoin d'un siège plus grand adapté à l'animation et au renforcement de la vie associative du club se fait sentir. Pour contribuer à une meilleure cotisation et garantir son unité, l'ESV s'achemine doucement vers un nouveau siège .



Paul MERCIERA, maire de Vitry-Sur-Seine de 1977 à 1996

SPORT & NUTRITION



1. Avoir une alimentation variée et équilibrée

Une alimentation équilibrée est construite sur plusieurs repas : **petit déjeuner, déjeuner, goûter** et **dîner à prendre à heure régulière**. Elle se compose de :

- **Féculents** (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain...): à chaque repas pour faire le plein d'énergie.
- **Viande, poisson, oeuf** : 1 à 2 fois par jour pour l'apport de protéines.
- **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour, pour l'apport en vitamines, fibres et eaux.
- **Les produits laitiers** : 3 par jour pour l'apport de protéines et de calcium.
- **Les matières grasses** : elles sont à limiter sans pour autant les enlever, elles apportent des lipides et des vitamines.
- **Les produits sucrés** : ils sont à limiter mais pas forcément à enlever. Ils apportent du plaisir (avec modération).
- **L'eau** : elle est à consommer à volonté.



2. S'hydrater

Boire régulièrement est le meilleur moyen d'**éviter la déshydratation**. Une bonne hydratation permet une **meilleure récupération**. Les conséquences d'une déshydratation sont : une réduction des performances, les accidents musculaires, troubles digestifs...**L'eau** est la **seule boisson indispensable**, cependant pour les efforts d'une durée supérieure à 1h les boissons de l'effort peuvent apporter un vrai coup de pouce.

SPORT & NUTRITION



3. S'alimenter avant l'effort

Le repas avant l'effort ou la compétition intervient dans la performance. Une **alimentation insuffisante** peut **entraîner une hypoglycémie**, une **alimentation trop importante** ou **trop riche** peut quant à elle entraîner des **troubles digestifs**. Ainsi il faudra opter pour **un repas complet** et **digeste**.

4. S'alimenter pendant l'effort



L'hydratation et l'alimentation pendant l'effort seront des facteurs clés pour éviter la déshydratation et la baisse d'énergie donc la baisse de performance.

3 éléments essentiels :

- **l'eau** pour l'hydratation,
- **le sodium** pour compenser les pertes sudorales
- **les glucides** pour compenser les pertes énergétiques

5. S'alimenter après l'effort



À la fin d'un effort, **consommer des aliments solides** favorisant la **reconstruction globale de l'organisme**. Il faut privilégier les **fruits secs** (raisins, abricots, figes...), les **fruits protéolégumineux** (noix, noisette, amande...), les **fruits frais crus** mûrs ou cuits mais aussi les céréales (riz, quinoa, tapioca...), les **aliments au lait** ou au **jus végétal** (soja, amande, noisette, avoine ...) **plus ou moins sucrés** (miel, confiture au fructose, sucre intégral, complet, sirop d'érable, sirop d'agave). Et au prochain repas, **manger équilibré**.



SECTIONS NEW'S': TWIRLING

Un bel été pour le twirling !

L'entraîneur Xavier MOTTARD et ses 2 athlètes, Ryan HOUDBERT et Jérémy AUBRY ont participé à la Coupe des Nations IBTF (International Baton Twirling Fédération) du 5 au 8 août. Ils enchaînent avec le championnat du monde de twirling bâton du 9 au 13 août 2023 mais cette fois-ci Jérémy participe avec Matthéo SOTO. Ces deux compétitions ont eu lieu à Liverpool, en Angleterre. Les jeunes ont su faire preuve de beaucoup de rigueur durant toute la saison pour en arriver à ces résultats. Effectivement, ils ont brillé à ces deux compétitions notamment à la Coupe des Nations.



RÉSULTATS COUPE DES NATIONS TWIRLING BÂTON

Solo 1 bâton :

- 2^e Jérémy AUBRY
- 13^e Ryan HOUDBERT

Solo 2 bâtons :

- 1^{er} Jérémy AUBRY
- 8^e Ryan HOUDBERT

RÉSULTATS CHAMPIONNAT DU MONDE TWIRLING BÂTON

Solo 1 bâton :

- 4^e Matthéo SOTO

Solo 2 bâtons

- 5^e Matthéo SOTO

Duo sénior :

- 9^e Jérémy & Matthéo



Un début de saison sérieux : JUDOCAMP 2023 avec...

Ce sont 20 jeunes de l'ESV Judo du groupe cade-tes juniors-séniors qui étaient présent-es au JUDOCAMP 2023 organisé par Judo Villeneuve à Villeneuve-lès-Avignon.

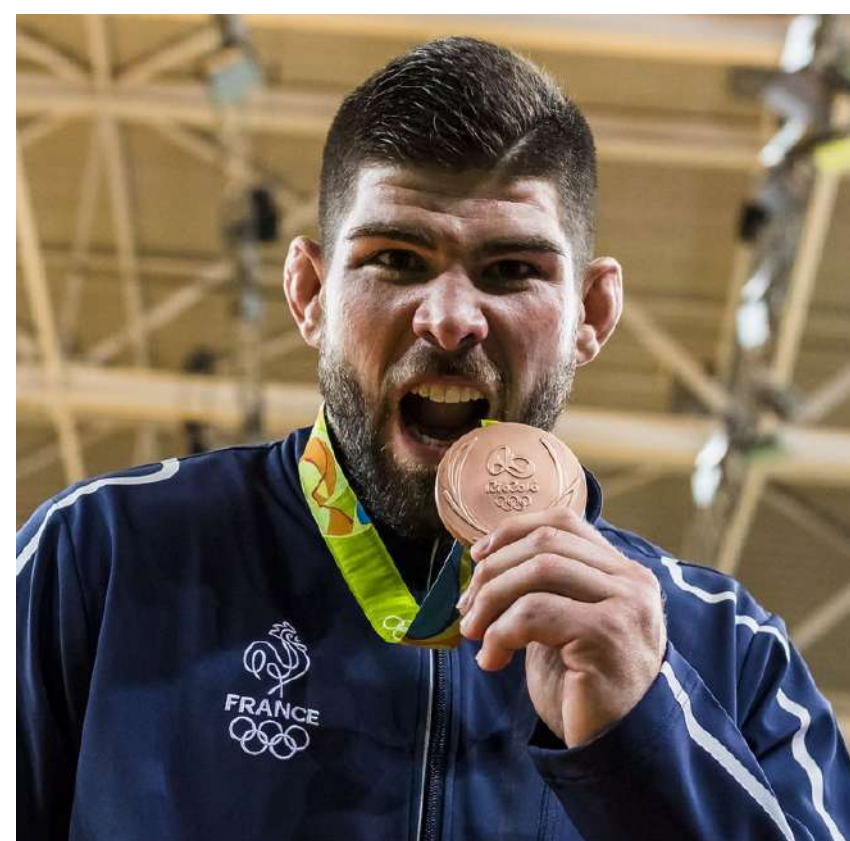
Plus de 260 judokas de 9 nationalités différentes se sont réunient pendant une semaine du 22 au 27 août 2023 avec 3 entraînements par jour.



...Cyrille MARET

Ce stage de prés-saison s'est déroulé sous la direction de Cyrille MARET, médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Rio.

La saison des judokas Vitrios est bien lancée.





Dernier déjeuner du stage à Villeneuve-lès-Avignon.

Les judokas dans le REC C, retour à Vitry-Sur-Seine.





L'équipe 1 en Prénationale !

La saison dernière 2022-2023, les joueuses de Julien ont terminées 3^e de leur poule en Excellence Régionale. Ainsi, elles ont eu accès au niveau Pré-nationale cette saison. L'objectif minimum est le maintien, mais le collectif vise le meilleur résultat possible.

SF1 : sur une bonne dynamique 2 victoires et 2 défaites !

Elles débutent ce nouveau championnat sur une bonne note, chutent 2 fois à la 2^e et 3^e journée de championnat. Mais, elles se sont relevées rapidement en battant le Stade de Vanves 18 à 14 à domicile pour leur 4^e match du mois de septembre, le 30 septembre.

SF2 : 1er match, 1^{ère} victoire !

L'équipe 2 féminine s'impose face au PSG 31 à 19 samedi 30 septembre à domicile. Kévin PEGORARO, coach de la réserve nous donne son retour ; " Très belle performance, malgré l'effectif de 7, elles sont bien resté solidaires, les consignes ont été respectées, du jeu simple. Très peu de déchets, pour un premier match c'est très encourageant. " Elles ont un retard de 2 matchs qu'elles rattraperont au cours de la saison.



• CLASSEMENT

POS.	CLUB	PTS
1	HBC GAGNY	11
2	NOISY-LE-GRAND HB 1C	11
3	CSM FINANCES	11
4	PARIS UC	10
5	AULNAY HB 1B	8
6	HB AGGLO. ROISSY PAYS-DE-FRANCE 95	8
7	ENT. FEM. CENTRE-YVELINES	8
8	ES VITRY	8
9	RUEIL AC 1B	5
10	STADE DE VANVES	3
11	US ORMESSON	1
12	COULOMMIERS BRIE HB	1



• RÉSULTATS

SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023 À 20H45

ES VITRY **26** **21** US ORMESSON

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023 À 14H00

PARIS UC **33** **17** ES VITRY

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023 À 16H00

AULNAY HB 1B **34** **19** ES VITRY

SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2023 À 20H45

ES VITRY **18** **14** STADE DE VANVES

Source : www.ffhandball.fr

Le 03/10/2023

Début en Fédéral 3 mitigé !

Après avoir passé sept années consécutives au niveau régional, l'équipe première sénior de l'ESV Rugby monte en Fédérale 3 (niveau national). Les rugby-mans de Vitry ont commencé la saison avec 2 défaites de suite. Ils se sont repris en s'imposant face Rug Champagne St Andre Vergers 17 à 50.



Ils visent le maintien !

L'entraîneur Ludovic Basdevant " Cette saison, l'objectif minimum est le maintien en Fédérale 3. On prendra toujours autant de plaisir à jouer et à être ensemble, ce sont les valeurs de l'ESV les verts et blancs.



CLASSEMENT

POULE 2		Pts	J	G	N	P	+	-	+/-	BO	BD	Derniers Matches
1	US Pithiverienne	13	3	3	0	0	90	54	36	1	0	● ● ●
2	RC Blaisois	12	3	2	1	0	95	36	59	2	0	● ● ●
3	Stade Pontellois	10	3	2	0	1	109	46	63	1	1	● ● ●
4	Gretz Tournan Ozoir Rugby Centre 77	9	3	2	0	1	128	62	66	1	0	● ● ●
4	Clamart Rugby 92	9	3	2	0	1	65	63	2	0	1	● ● ●
6	Rugby Club Sucy	7	3	1	0	2	97	90	7	1	2	● ● ●
7	E S Vitry	6	3	1	0	2	95	83	12	1	1	● ● ●
8	C A Chevreuse	5	3	1	0	2	52	110	-58	0	1	● ● ●
9	US Vendomoise	2	3	0	1	2	54	90	-36	0	0	● ● ●
10	Rug Champagne St Andre Vergers	0	3	0	0	3	27	178	-151	0	0	● ● ●

RÉSULTATS

Dimanche 18/09/2023

Stade Pontellois



18 - 12



E S Vitry

Dimanche 24/09/2023

E S Vitry



33 - 48



Rugby Club Sucy

Dimanche 01/10/2023

Rug Champagne St Andre Vergers



17 - 50



E S Vitry



Un peu de vocabulaire

Le maul : c'est un ou plusieurs joueur de chaque équipe debout et en contact physique autour d'un joueur qui porte le ballon. Il se termine lorsque le ballon est au sol, lorsqu'un ruck, le ballon ou un joueur qui le porte sort du maul ou lorsqu'une mêlée est ordonnée par l'arbitre.



Le ruck ou la mêlée : c'est un ou plusieurs joueur de chaque équipe debout et en contact physique autour d'un joueur qui porte le ballon. Il se termine lorsque le ballon est au sol, lorsqu'un ruck, le ballon ou un joueur qui le porte sort du maul ou lorsqu'une mêlée est ordonnée par l'arbitre.



ACTIVITÉS VACANCES TOUSSAINT 2023



Images des précédentes activités vacances .

LE PROGRAMME - 23 AU 27 OCT 2023

- **Enfants nés en 2018 et 2019**

Lundi 23 au jeudi 26 octobre | 14h à 15h

Vendredi 27 octobre | 14h à 15h30



- **Enfants nés entre 2011 et 2017**

Lundi 23 au jeudi 26 octobre | 14h à 16h15

Vendredi 27 octobre | 14h à 17h



Palais des Sports Maurice Thorez

12 Avenue Henri Barbusse, Vitry-Sur-Seine 94400



Pour plus d'informations , rdv au siège de l'ESV
à 17-19 Allée du Coteau de 14h à 16h.





Bientôt 100 ans...



esvitry_club



Entente
Sportive de Vitry

SUIVEZ-NOUS !