Que sont-ils devenus ?

Equipe I Cenon 1986-1987

De gauche à droite et de haut en bas.

- HERVIEUX Daniel, Professeur d'Ecole à Bordeaux (33).
- COUDERT J.-Marie, Ingénieur GAME à St-Médard (33).
- LAMBERT J.-Marc, Cadre Labo Pharmacie à Paris.
- GAUDIN Claude, Directeur Vitigestion Château Maucamps à Macau (33).
- AUSSET Philippe, Médecin Militaire à Bordeaux (33).
- COMBARNOUS François, Kinésithérapeute à ègles (33).
- IDIEDER Pierre, Professeur Lycée à Bordeaux (33).
- LEZE Daniel, Directeur Forelite à Castelnau (33).
- LASSERRE André, Professeur E.P.S. Univertité Bx I à Talence (33).
- TREMSAC Eric, Médecin Militaire au Vietnam.
- CAUHAPÉ Philippe, Rhumatologue CHU à Clermont (63).
- LAMOUR
- SERVIER Pierre, Architecte à Périgueux (24).
- QUEYROUS Yannick, Directeur Régional Labo Oberval à Lyon (69).
- LAFITTE J.-Luc, Professeur Ecole à Bordeaux (33). Entraîneur équipe I (93).
- CABANNE Jacques, Informaticien Dassault à Bordeaux (33).
- BOTHOREL Pierre, Médecin CHU à Limoges (87).
- MAUMONT J.-François, Dentiste à Mérignac (33).

De gauche à droite et de bas en haut.

- CAMBLATS Francis, Pharmacien à la Rochelle (17).

- MARINOSA André, Avocat à Bayonne (64).
- LAGOEYTE Michel, Employé de Banque, décédé en 92.
- REBAUDIERES Charles, Cadre Direction SNCF à Bordeaux (33).
- FAVALLI, Ortho-dentiste à Dax (40).

- DE GALZAIN Paul, Comptable Lycée Grand Lebrun à Bordeaux (33).

- MARTY, Médecin Rééducation Fonctionnelle à Tarbes (65).

- MENAUTHON Gérard, Médecin Généraliste à Mauléon (64).
- SAINT-PIC J.-Bernard, Directeur Services Techniques à Pessac (33).
- Enfants devenus grands :
  - REBAUDIERES Julien, Etudiant en Sciences - arrière de la première du B.E.C. 93.
  - SAINT-PIC Thomas, Lycée 3/4 équipe juniors B.E.C. 93.
- FOURTILLAN Alain, Biologiste à Mérignac (33).
- ALINS Serge, Educateur à Bordeaux (33).
- CADOT Bruno, Comptable à Mauléon (64).
- CABROL Xavier.

Si vous pouvez, écrivez-nous pour "compléter" les manquants, cela nous fera plaisir.

Pelote

Encore les Filles...

Par YOYO

La finale de pala du tournoi de l'Akitania s'est déroulée le dimanche 19/12 93. Quels furent les résultats du tournoi féminin ?

3e série : la partie opposait les "petites" de l'Akitania Mlles Balby et Niel à l'équipe de Lectra constituée de Mmes Ondars et Doreillac.

2 équipes allurées : les avants placées à l'avant, les arrières à l'arrière !! L'équipe de Lectra sortait victorieuse de cette partie.

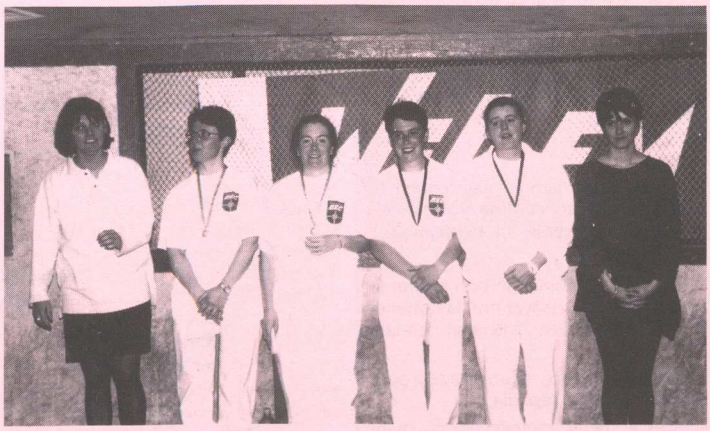
Le public n'était pas encore là, hormis la famille directe et par alliance. Félicitations aux deux équipes !!!

2e série : les Bécistes à l'honneur : Michèle Mange et Françoise Villacampa surnommées ici les "FT" ou "fines tacticiennes" jouaient contre Geneviève Laxague et Anne-Marie Thornary, appelées les "TF" ou "Terriblement Fébriles".

Après un début de partie décousu, les FT prennent une bonne avance, jugulée par une vigoureuse reprise des TF, qui doivent finalement s'incliner devant des FT plus performantes.

Le public était arrivé pour applaudir ces deux équipes et soutenir avec impartialité, efficacité et bonne humeur nos méritantes "consœurs".

1ere série : l'équipe du B.E.C. : Maïté Ester et Jenofa Serbielle jouait contre celle de l'Akitania : Muriel Semerena et Marie-Hélène Sorçabal.



Finale Holdago uniquement béciste : Bravo !

Le rythme est donné par les buts de l'aérienne Maïté, buts rattrapés par une andalouse aux gants de cuir adroitement assistée à l'avant.

Signalons aux côtés de "l'elfe" Maïté, Jeno notre souletine à la faculté d'anticipation de grande qualité. Les bécistes l'emportèrent donc.

Le publics n'était pas parti (quoique gelé et frigorifié) réchauffé de temps à autre par des actions fulgurantes : pelote au filet, ou à la trombinette !! Soulevé par des attaques récurrentes, repoussées par des défenses offensives !!!

Bravo pour le tournoi de l'Akitania !!!

Bravo pour la remise des prix qui s'est déroulée dans une chaude ambiance chaleureuse et chauffée.

Merci de votre accueil. On reviendra l'an prochain !!!

Le Stretching

par C. DAULOUEDE

C'est, depuis peu, la véritable révolution en matière de préparation à l'effort et de prévention des tendinites et accidents divers. Avec l'application simple d'étirements musculo-tendineux, on a réalisé un bond considérable dans les techniques d'entraînement de tout sport. Pour employer une comparaison hardie, le stretching est à la sécurité de l'organisme du sportif ce que le système «ABS» est au freinage des voitures. Il permet d'éviter les blocages, grippages, inflammations et déchirures.

Emilio Sanchez, remarquable tennisman espagnol, était atteint d'une redoutable tendinite chronique de la cheville. Je lui imposais une minutieuse série d'étirements avant et après tous ses matchs : chaque fois, étonné par les bienfaits, il s'exclamait : «Es magia (1) !».

Certains considèrent le stretching comme une activité globale, une entité sportive. Ces praticants en font un tout, qu'ils assimilent à une philosophie ou à un art de vivre. Le stretching les aide à se libèrer des tensions, à lutter contre le stress, à mieux connaître et sentir leur corps. Ce ne sera pas notre propos. Plutôt que d'aborder un tel niveau de pratique, nous décrivons le plus simplement possible la façon d'éviter la blessure, le complément indispensable de votre sport favori.

En effet, un étirement (2) musculaire repété pendant 20 à 30 secondes - applelé stretching du fait de l'origine américiane de la technique (3) - est le seul moyen de préparer un organisme qui est resté en position de flexion (des jambes, des cuisses, du rachis, au bureau, en voiture, devant la télévison) maintenue plusieurs heures par jour à subir les contraintes d'une partie de tennis ou de squash. Comme le moteur d'une voiture accepte mal de passer de l'arrêt à des accélérations fulgurantes, le corps se déchire, s'engorge et le footing réparateur devient une activité néfaste.

Ces lignes viseront donc plus à promouvoir une technique préventive qu'à énoncer une méthode de gymnastique destinée à supplanter toutes les précédentes.

Que faut-il faire ?

Un étirement musculaire localisé et soigneusement contrôlé après une contraction. Son usage aura pour but de réaliser un effet physiologique précis sur un muscle et un tendon menacés de surmenage dans la pratique répétitive d'un geste sportif.

Il suffira le plus souvent de 5 à 10 minutes d'exercices après un match ou un entraînement pour réaliser une véritable «toilette tendino-musculaire» capable de prévenir tendinites, claquages et courbatures.

L'image du sportif de haut niveau en position de stretching est maintenant répandue : du footballeur qui s'échauffe au sprinter après son 100 mètres, ou encore au perchiste entre les sauts, tous prennent grand soin d'étirer longuement chaque groupe musculaire.

Je me souviens d'une équipe de football qui venait de disputer, en hiver, un match de coupe d'Europe avec prolongation et épreuves de pénalties. L'entraîneur, soucieux de leur récupération musculaire, avait imposé une longue séance de stretching dans les vestiaires à ses joueurs épuisés et frigorifiés.

Comme s'y prendre ?

Le principe est très simple :

- Contractez le groupe des muscles autant que vous le pouvez pendant 20 secondes environ. Evitez de retenir votre respiration.
- Relâchez complètement 5 secondes.
- Etirez doucement autant que vous le pouvez et restez dans cette position 20 secondes.
- Relâchez à nouveau.

Les récepteurs neurologiques insérés dans les tendons donnent alors, par circuit réflexe, l'ordre au muscle de se relâcher au maximum.

Un muscle, après un effort de longue durée - match de football, tennis, course supérieure à 30 minutes, - reste plus ou moins tétanisé et met plusieurs heures à se relâcher complètement. C'est une période où l'ensemble musculo-tendineux est plein d'acide lactique, de déchets, et pendant laquelle une zone fragilisée continue de s'enflammer.

La décontraction immédiate après l'effort met au repos des tendons en «surchauffe», active tous les mécanismes d'élimination des métabolites, permet au muscle de retrouver toute l'amplitude de sa course et évite le phénomène des «muscles courts» et rétractés, si caractéristiques des sportifs mal préparés.

Chaque groupe musculaire doit donc être étiré l'un après l'ature, et la manœuvre recommencée à sept ou huit reprises.

- Pour s'échauffer, on commence par un footing très doux pendant 10 minutes, pui on réalise un étirement. Repartir en footing 5 minutes, faire 2 étirements puis reprendre la course entrecoupée d'accélérations et suivie de 3 étirements. L'échauffement du geste technique peut alors commencer.
- Après le match, on exécute 8 étirements à la suite, l'idéal étant de compléter par un massage.
- Il ne faut en aucun cas «balancer» ou procéder par à-coups. Eviter toute douleur (douleur = lésion).

1 - "C'est de la magie !". — 2 - Par commodité de langage, nous emploierons les mots stretching ou stretch, comme synonymes. — 3 - La vogue du stretching nous est venue des USA, où sa pratique est née entre 1965 et 1970, Les Suédois ont contribué ensuire à l'appliquer au football, à la course, au handball...

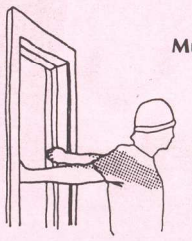
Extrait de "Faites du sports sans risque". Editions SOLAR.

TECHNIQUES DU STRETCHING

Muscles latéraux du tronc : grand dorsal, carré des lombes, muscles de l'épaule

Croisez les doigts. Inclinez le tronc côté jambe tendue et surélevée.

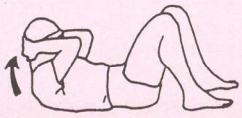
- Dans cette position, tirez fort sur le bras le plus haut pendant 20'',
- Repos 5'',
- Laissez aller le tronc sur la jambe surélevée pendant 20''.



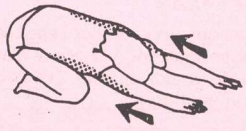
Muscles du thorax et des épaules: pectoraux, deltoïdes

- Essayez d'écarter les montants de la porte pendant 20'',
- Repos 5'',
- Avancez le plus possible le thorax et le menton pendant 20'',

Muscles de la colonne vertébrale



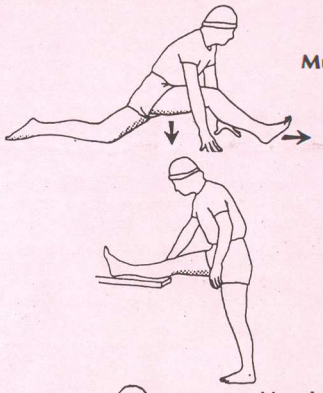
- Poussez fort la tête en arrière tout en la retenant dans cette position avec les doigts croisés derrière ; cela pendant 20'',
- Repos 5'',
- Amenez la tête et le nez le plus près possible de la poitrine, cela pendant 20''.



- Appuyer très fort les mains sur le sol, comme si vous vouliez les y enfoncer, pendant 20'',
- Repos 5'',
- Etirez-vous le plus possible, en amenant les fesses en arrière et en soufflant doucement, pendant 20''.

Muscles fessiers

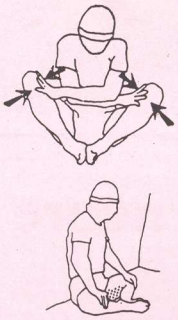
- Poussez votre jambe pliée contre le bras qui l'entoure, comme si vous vouliez la ramener ver le sol, pendant 20'',
- Repos 5'',
- A l'inverse, poussez le bras contre la jambe pliée, en essayant de la ramener le plus possible vers l'intérieur, pendant 20'',
- Pendant l'exercice, tournez la tête pour regarder derrière l'épaule,
- Faites le même mouvement en changeant de jambe.



Muscles de la face postérieure de la cuisse : ischio-jambiers

- Appuyer très fort le talon avant sur le sol pendant 20'',
- Relâcher 5'',
- Tendez la jambe avant le plus possible pendant 20''.

La même technique peut être appliquée en posant la jambe avant sur un plan surélevé, afin qu'elle forme un angle de 90° environ avec l'autre jambe.

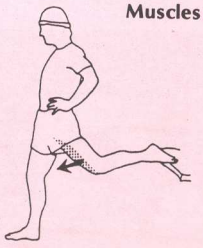


Muscles latéraux de la cuisse : adducteurs

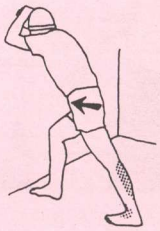
- Essayez de ramener les genoux à la verticale tout en les repoussant avec les mains, les bras croisés, pendant 20'',
- Repos 5''.

- Adossez-vous à un support, maintenez le dos bien droit et joignez les plantes des pieds.
- Posez les mains sur le bas des cuisses et poussez, de manière à amener les genoux contre le sol.

Muscles de la face antérieur de la cuisse : quadriceps



- Appuyer très fort sur le pied arrière, en contractant le quadriceps au maximum, et cela pendant 20'',
- Repos 5'',
- Relâchez les muscles fessiers, en pliant légèrement la jambe arrière et en reculant un peu le tronc.



Muscles du mollet : triceps sural

- Appuyez le plus possible sur vos coudes, comme si vous vouliez renverser le mur, pendant 20'',
- Repos 5'',
- Reculez le pied arrière, de façon à avoir l'étirement maximal.

Tennis

Les Tennismen Bécistes remportent Deux Titres aux Championnats d'Hiver

Par Jacques COULAUD

Comme tous les ans, la ligue de Guyenne de Tennis organise les Coupes d'hiver.

Cette épreuve regroupe les meilleures équipes du Sud-Ouest avec 8 séries différentes (hommes, femmes, mixtes, vétérans).

La section tennis béciste a présenté huit équipes et a remporté deux titres : la formation des Mixtes (deux femmes et deux hommes) et l'équipe II masculin. Ce résultat est assez exceptionnel car deux autres formations ont participé aux phases qualificatives. Il nous permet d'obtenir un excellent classement dans la hiérarchie des clubs régionaux.

Cette progression de la section est due aux remarquables performances réalisées l'an passé aux Coupes de Guyenne par la section où les deux équipes 1eres (hommes et femmes) ont accédé à la 1ere division régionale. Ces succès ont attiré au club d'excellents nouveaux joueurs : Sabine Afflelou, Hugues Bader, Pierre Bellavance, Jean-CLaude Bihr, Caroline Jambon, Catherine Jourdan, Olivier de Taffin, Pascale Olivier (tous classés).

Les championnats débutant dès le mois d'avril, notre ambition est la suivante : maintien des équipes 1eres en première division. Accession à la division supérieure des formations II (hommes et femmes) et de l'équipe III garçons.

La tâche sera difficile, surtout pour les équipes fanions opposées à des joueurs très côtés à l'échelon régional. Je fais confiance à Fred Vanherzeele, brillant deuxième série bien secondé par N. Pasquet, H. Bader, S. Guillerm, R. Pédreros, M. Touzellier, ainsi qu'à Brigitte Boitaud, entourée de C. Lemonnier, A. Barthas, Hanitra, S. Daulouède, S. Afflelou, C. Le Corvaisier.

Les équipes II ont beaucoup progressé grâce aux recrutements et aux entraînements parfaitement dirigés par Fred Vanherzeele. Actuellement en 3e série, elles devraient en fin de saison monter dans la catégorie supérieure.

L'équipe II est une formation homogène. Composée d'excellents joueurs : Fernando Leal (capit.), Fred Salomon, (15/3)B. Fabrice (15/4), S. Roelison (15/4), Olivier de Taffin (15/4), E. Amouretti (30) cette équipe a fière allure.

De même, l'équipe II féminine bien dirigée par Nathalie Abbal, dispose d'un effectif nombreux et de qualité : L. Brunet, I. Combourieu, C. Jambon, C. Jourdan, C. Ploquin, Ch. Sarda, Pascale Olivier.

Enfin, les formations III devraient effectuer un excellent parcours, en particulier les hommes. Jérôme Mousset dispose d'une bonne équipe : J.C. Bihr (15/5), F. Carasco, K. Karbid (30), R. Rizzi (30), J. Heath (sympathique "british"), D. Georgescauld. De même, Sophie Bordier, avec beaucoup d'entousiasme, aidée par Audrey, Hèlène, A.M. Ballet, K. Elisée, S. Le Bourlay, S. Joubert, H. Desages, Anne-Céline Ballet devraient se maintenir.

Ce bilan démontre la vitalité d'une section bien structurée, pleine d'ambition où règne un excellent esprit où l'amitié est l'élément moteur.

Natation

Le mot du Président

Par Daniel LALHEVE-SUZA

Ce n'est certes pas la première fois que j'emprunterai le chemin lumineux pour tresser une couronne en signe d'éloge pour les résultats flatteurs, obtenus par toutes nos équipes bécistes durant la saison hivernale.

Il est de bon ton de considérer que le bilan hivernal est porteur d'enseignements pour la saison d'été, ce qui me permet d'avancer sans optimisme exagéré que la saison 1993/1994 sera sans aucun doute une excellente année.

Cela étant dit, il est intéressant, par analyse simple et objective, de comprendre les raisons de la réussite tout en ne négligeant pas sur certains points les possibilités d'échec.

Le renouveau amorcé depuis deux saisons doit très certainement son aspect positif dans la mise en place de structures permettant "aux plus petits comme aux plus grands" de trouver place à tous les niveaux d'aspiration dans des dimensions humaines nécessaires à l'épanouissement de chacun.

Le nombre d'adhérents en augmentation sensible depuis 1992 nous apporte un réservoir de sources vives, propice à assurer l'avenir sportif tout en nous autorisant une plus grande souplesse dans l'articulation financière notamment dans le chapitre vacataire.

Enfin, et c'est je crois la clé de la réussite actuelle, dirigeants, entraîneurs forment une seule et même équipe, parlant le même langage empreint d'un fort cœfficient de bonheur.

C'est cette puissance tranquille qui me permet sérénité, paix et foi en l'avenir de la section.

Ensemble, nous réussirons à faire valoir que le sport et la natation en particulier sont un des moyens de culture que nous offrons à nos adhérents et non point une finalité que l'on peut obtenir parfois à n'importe quel prix.

C'est notre force, c'est notre éthique, c'est notre île dans la tourmente.

A toutes et à tous, je vous adresse mes remerciements pour votre collaboration active, efficace et précieuse.

En même temps que mon profond respect et mes amitiés.

L'avenir sportif, s'il semble assuré, on est obligé de constater que l'intendance ne suit pas...

Avec des cotisations modestes, une participation du club symbolique (5 250 Frs...) il faut faire face à des dépenses importantes et indispensables (balles : 8 500Frs., licences 9 000 Frs entre autres). La situation actuelle ne nous permet pas de réaliser une progression qui nous situerait dans un bref avenir, dans le sillage des meilleurs clubs régionaux. Dommage mais le B.E.C. (que je "professe" depuis si longtemps) demeure le B.E.C.. Même aux derniers échelons, nous sommes toujours persuadés qu'étant les plus intelligents... nous sommes les meilleurs !

L'année de tous les exploits...

Championnat de Guyenne 94 Equipe I

Il y a 4 ans, l'équipe première du B.E.C. défendait sa place en 4e série et déjà un esprit particulier l'animait. Aujourd'hui, si la bonne humeur, les côtés "joueur du dimanche", sont toujours présents, il faut bien se rendre à l'évidence que pas mal de choses ont évolué, et ce dans le bon sens, puisque ce "team" fanion (n'en déplaise à Monsieur Toubon) se bat dans la cour des grandes équipes régionales, en première série.

Cette promotion, durement gagnée au fil des ans et dont l'apothéose fut en 93 (nous avons frôlé plus d'une fois l'infarctus chez notre cher Président), nous la devons à un ensemble de joueurs dont certains aujourd'hui se sont éloignés de Bordeaux, où ont choisi d'autres destinées sportives.

Il en est un que tous les anciens ont côtoyé quelques années et qui va suivre notre périple depuis le Nord de la France, celui-ci était de la performance en 93, et nous savons qu'il a un peu le cœur gros de ne pas nous accompagner pour cette nouvelle année. Nous te dédions, Alain, cette saison, et crois-nous, tu en auras à raconter à ton petit Félix !

De nouveaux joueurs nous ont rejoints pour grossir un peu l'effectif, et il n'ont pas tardé à "se faire" à la section. Hugues, Olivier, Frédéric et Jean-Claude devraient de toute évidence nous apporter beaucoup.

Parlons enfin de la saison qui approche. Elle débute le 10 avril et ne sera pas triste. Foi de Béciste ! Notre poule s'avère être la plus relevée du Championnat et sur le papier, nous devrions terminer bon derniers. Nos déplacements Périgourdins et Cubzacais semblent insurmontables mais pourtant, en jouant en "perf" toutes les rencontres nous mettrons un point d'honneur à ne jamais baisser les bras ne serait-ce que pour remercier Fred de ses entraînements, notre Président pour ses attentions, le B.E.C. pour ses efforts à l'égard de la section.

De toutes manières comme le dit le "coach" Féfé (sorry Mister Toubon) "Allez les gars, c'est peut-être la saison de votre vie, y'a pas à réfléchir, on les aura à la surprise.

Marc TOUZELLIER

BORDEAUX ETUDIANTS CLUB

Rocquencourt Domaine Universitaire
33405 TALENCE CEDEX - Tél. 56 3748 48
Directeur de la publication : J.-P. DUPRAT

PROCHAIN NUMERO : OCTOBRE 1994
Vos articles doivent nous parvenir avant le 14 Septembre 1994.

Les faire-part de naissance, mariages, décès et résultats des compétitions peuvent nous parvenir jusqu'au 21 Septembre 1994.

Photocomposition - Montage - Impression :
Imprimerie SAVIGNAC
23, Rue Abadie - 33130 BEGLES.

Dépôt légal : N° 2176

Affilié à l'UNCU, à la FNSU,
aux fédération de : AIKIDO, ATHLETISME, BASKET-BALL, EDUCATION PHYSIQUE, EDUCATION PAR LE SPORT, ESCRIME, FOOTBALL, FOOT-BALL AMERICAIN, GYM CORONARIENNE, GYMNASTIQUE RYTHMIQUE, SPORTIVE, HAND-BALL, HOCKEY, JU-JITSU, NATATION, PELOTE BASQUE, RUGBY, SURF, TENNIS, TRIATLON, VOLLEY-BALL, YOGA.

Terrains de sports : Stadium Universitaire Rocquencourt à Pessac, Maillot Rouge, Association Loi 1901 déclarée à la Préfecture de la Gironde sous le n° 2613.

Ont participé à la réalisation de ce journal :

Mme L. GARAT, MM. J.-P. DUPRAT, F. KLOZ, J.-F. LASSAUSAIE, M. LASSAUSAIE, G. PERKS.

7e OPEN DE GOLF DES ANCIENS ET AMIS DU BEC

SAMEDI 25 JUIN 1994

GOLF de BORDEAUX-LAC

RUE DE PERNON — 33300 BORDEAUX

130 participants dont :
— 90 Bécistes — 30 Membres du GOLF de BORDEAUX-LAC — 10 jeunes invités...
Formule : Stroke Play.
3 séries mixtes : 0-12/13-24/25-36 — Stableford.
Cocktail dînatoire le soir au Club-House (inscription recommandée) avec Remise des Prix.
Pour fêter le retour sur les lieux du 1er OPEN, des prix de fidélité.
Date limite des inscriptions : **21 Juin 1994.**

Bulletin à renvoyer à : BEC SECRETARIAT OPEN GOLF - Liliane GARAT.
Avenue Jean Babin - Domaine Universitaire - 33405 TALENCE Cédex - Tél. 56 37 48 48 (la journée) 56 91 99 26 (le soir)
56 92 50 15 (lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9 h. à 11 h.30 et de 14 h. à 16 h.).

☐ Je participerai à la compétition du Samedi **25 Juin 1994.**

Inscription : 300 F (Cocktail inclus) - 150 F (Membre du Golf) à l'ordre de : ANCIENS ET AMIS BEC-OPEN GOLF.
Accompagnant cocktail : 150 F

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

_____

☐☐☐☐☐ Ville _____ Tél. _____

Handicap _____ Club _____ Heure préférentielle de départ _____