

## Editorial

Les jours passent, et bientôt, la saison se terminera.

Pour clôturer cette saison, et préparer la suivante, le club se réunirait, si le rendez-vous est maintenu, compte tenu de la charge de travail de chacun en cette fin d'année scolaire au CEITO, le lundi 12 juin 2006 à partir de 10H30 en salle cinéma. Elle serait suivie d'un repas pris en commun avec l'ensemble des participants (adhérents) présents.

## Les nouvelles de la FCSAD et de la ligue

Le 1<sup>er</sup> RTP organise en liaison avec l'ENSICA le 1<sup>er</sup> raid dont l'édition est « A l'assaut des Bastides », en forêt de Gresigne (81 & 82), les 27 et 28 mai 2006.

Pour tous renseignements contacter le secrétaire.



Le championnat de course hors stade de la FCSAD aura lieu cette année le 04 juin à Fontainebleau (Avon - 77). Il s'agit d'un semi marathon et un 10km.

Tous les renseignements sont à demander au secrétariat.



Coëtquidan organise les 3 et 4 juin le championnat de France de triathlon de la FCSAD.

Au programme des épreuves : natation 1.5km + cyclisme 40 km + course à pied 10km.

Si vous êtes fanas d'épreuves d'endurance, vous êtes cordialement invités à venir prendre plus amples renseignements auprès du secrétariat club.



Le CSA du GTC Caylus organise une course nature de 18,5 km le 18 juin 2006. Cette épreuve est ouverte à tous les personnels (licenciés ou non). Inscriptions sur place (retrait des dossards à partir de 7h), départ de la course à 9h. Les départ et arrivé se font sur le camp.



Le 14<sup>ème</sup> championnat de France de bowling se tiendra à Mérignac du 21 au 22 octobre 2006.

Pour les passionnés de ce sport aux allures américaine, tous les tuyaux sont disponibles sur la note d'organisation du secrétariat club.



Le championnat de la ligue Sud Ouest de la FCSAD de tir à l'arc se tiendra cette année les 16 et 17 juin à Mont-de-Marsan (40). Pour les « guillaume tellistes » en herbe, suivez les flèches et venez prendre les infos au secrétariat.



Quelques autres dates au calendrier sportif 2006 prévisionnel de la FCSAD :

- Championnat de golf du 26 au 28 mai à Salon de Provence.
- Championnat de pétanque par équipe les 3 et 4 juin à Amiens.
- Championnat de volley-ball les mêmes dates à Biscarosse.
- Championnat de badminton du 8 au 10 juin à Dijon.
- Championnat de basket-ball mêmes dates et lieux.
- Rassemblement de cyclotourisme du 8 au 11 juin à Enval.
- Finales des championnats de tennis la même période à Dijon.
- Championnat de judo du 9 au 11 juin à Haguenau
- Championnat de karaté, lieu de déroulement et dates identiques.
- Championnat de tir à l'EAI Montpellier les 17 et 18 juin.
- Championnat de pêche sportive en septembre 2006 à Libourne.



## Les activités sections



### Rando Nature Montagne

La saison a bien commencée. Après quelques raté météorologiques, nos marcheurs ont pu s'essayer sur 2 parcours.

Une partie du groupe découvrait la rando Occitane à Saint Géniez l'Olt le dimanche 21 mai, qui leur a offert une belle sortie de 15km / 350m de dé »nivelé le matin, suivit d'une excursion de 2h30 au cœur de la cité.

L'autre partie s'orientait sur la randonnée plus locale, organisée par le spiridon sur 15 km / 500m de dénivelé, tout près de la chapelle Notre Dame de la Sauvage.



Les prochaines sorties :

| Date                                      | Lieu / thème / description   |                                  | Organisation / Obs |
|---|--|----------------------------------|--------------------|
| 25 mai                                    | Rando club à la journée – Corniches du Mejean départ du Rosier Peyreleau (repas tiré du sac en cours de randonnée) |                                  | CSAG –             |
|   | <b>Longueur</b>  | <b>Dénivelé positif + cumulé</b> | <b>Difficulté</b>  |
|   | 13km   | 405m→875m (2170m)                |                    |
| RDV : Place du village du Rozier à 10H30. |  |                                  |                    |

| Date  | Lieu / thème / description  |                                  | Organisation / Obs |
|---|---|----------------------------------|--------------------|
| 03 juin   | Rando club à la journée : Circuit entre La Cavalerie et Saint Eulalie de Cernon (repas tiré du sac en cours de randonnée) |                                  | CSAG -             |
|   | <b>Longueur</b>   | <b>Dénivelé positif + cumulé</b> | <b>Difficulté</b>  |
|   | 19 km   | 577m→869m (1100m)                |                    |
| RDV : Place de la mairie de la Cavalerie à 10H30. |   |                                  |                    |

(en espérant que cette fois-ci le temps nous laisse tranquille)

Et toujours le reste du planning des sorties :

|   |   |  |
|---|---|--|
| 11 juin   | Brevet du randonneur Lo Bartas à Tournemire<br>3 circuits proposés (14 km / 550m – 24km / 1200m – 34km / 1600m) | CDRP12 – Rdv stand inscription pour 07h30 (moyen et grand circuit) |
| 24 ou 25 juin   | Rando club à la journée   | CSAG - itinéraire en cours de préparation                          |
| 18 juillet  | Randonnée des noctembules à Villefranche de Panat   | CDRP12 – Rdv stand inscription pour 16h45                          |
| 01 août   | Balade au crépuscule à PeyreBrune (Villefranche de Panat)   | CDRP12 – Rdv stand inscription pour 16h45                          |
| Les autres sorties estivales juillet / août ne sont pas encore planifiées |   |  |



## Rugby



l'équipe de rugby du CEITO s'est imposé par 5 essais à 3 contre l'équipe des anciens de Ce fut une agréable rencontre engagée et correcte suivie d'un après match très convivial.

Merci aux supporters et supportrices qui ont fait le déplacement pour nous soutenir.

Prochaine rencontre: le lundi 29 mai à 19h00 contre l'usine BOSCH de RODEZ au stade de La Maladrerie à Millau. Il s'agira du dernier match à domicile de la saison.

La dernière rencontre prévue aura lieu le 7 juin en journée à l'EAI. Malgré la période de VSAT il est demandé aux chefs de service de permettre aux maximum de joueurs d'être présents dans la limite du service.

### Dernière mise à jour du calendrier en cas de match l'entraînement prévu sur la même ligne est annulé

|            |              |                                   |  |
|------------|--------------|-----------------------------------|--|
| 24-mai-06  | La Cavalerie | entraînement                      |  |
| 31-mai-06  | La Cavalerie | entraînement                      |  |
| 07-juin-06 | La Cavalerie | entraînement                      |  |
| 14-juin-06 | La Cavalerie | entraînement                      |  |
| 22-juin-06 | CEITO        | <b>Repas de clôture de saison</b> |  |



## Sorties culturelles

Prochaine sortie : le 23 mai 2006 à ().



## Tarot

La section ayant déménagé et commence à prendre ses repères dans les nouveaux quartiers au rez-de-chaussée du bâtiment 13 (petit bâtiment dans l'enceinte du camp, tout à côté de centre de transmission avec la grande antenne, dans lequel se trouvent les vélos tout terrain).



## Musculation

La section vient d'acquérir un nouveau matériel: un banc décliné.

Celui-ci vient compléter les bancs développé couché et développé incliné déjà acquis.

Normalement, en milieu de semaine, deux nouvelles machines devraient aussi arriver :

- une machine dips / traction à compensation
- une machine à deltoïdes (élevations latérales)

Le parc commence à devenir complet au niveau machines guidées et à charge. Par contre, comme vous avez pu le constater, nos vélos d'entraînement ainsi que nos rameurs sont presque tous défectueux. Rassurez vous, car le service des sports du CEITO s'est engagé, depuis l'an passé à remettre à niveau ou faire réparer l'ensemble des ces matériels, ou mieux, pousser pour le renouvellement avec des machines de salle et non de home training. De même, ils devraient nous doter, courant du second semestre 2006, de jeux de petits haltères de 26, 28, 30 et 32 kg.

Encourageons les dans leur démarche, ainsi que les animateurs de la section, en laissant la salle propre, le matériel rangé à sa place et les machines déchargées après chaque séance.

Et en plus, si vous souhaitez mettre une pierre à l'édifice, la meilleure solution est aussi de s'inscrire à la section musculation, car cela permet d'augmenter nos possibilités financières d'acquisition et de remplacement des machines.

## Le zoom du moment

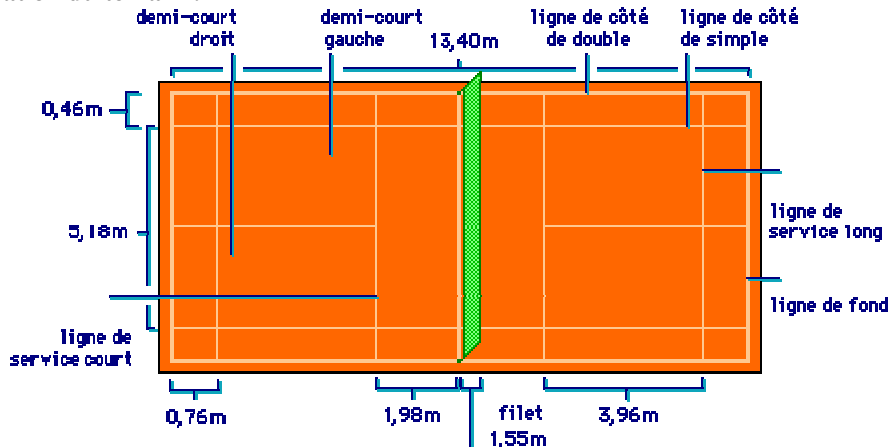
Dans ce numéro : **«Zoom sur un sport en vogue : le Badminton».**

### Qu'est-ce que le badminton ?

C'est un jeu de la famille des jeux de raquettes.

Il se joue avec une raquette spécifique, et avec des volants en guise de balles.

### Qu'elle est la configuration du terrain ?



### Comment y joue-t-on ?

- Le but du jeu est d'envoyer le volant dans le camp de l'adversaire.
- Il est possible de jouer en simple, ou en double.
- Un match se dispute en 2 ou 3 sets gagnants.
- En simple, un set se joue en 15 points chez les hommes et 11 points chez les dames (sauf en cas de prolongation), et en double ou mixte, un set se joue en 15 points.

### Qu'elle sont les règles du jeu ?

- Seul le serveur peut marquer 1 point.
- En cas de faute, il perd le service, le volant de service doit passer du 1er coup.
- Pour servir, le joueur doit frapper le volant de bas en haut, en dessous du niveau de la ceinture, d'un geste continu sans arrêt ou retour en arrière à partir du moment où la raquette avance vers le volant.

En double :

- Au début de chaque échange, chaque joueur d'une équipe se voit attribuer une zone du terrain (droite ou gauche).
- Le serveur sert, comme en simple, dans la zone diagonalement opposée, et seul le joueur qui est dans cette zone a le droit de renvoyer le volant.
- Ensuite, n'importe quel joueur peut le frapper (une frappe par équipe).
- Si l'équipe au service gagne l'échange, elle marque un point, le joueur qui a servi reste au service, mais les deux joueurs (de l'équipe au service uniquement) changent de zone.
- Lorsqu'une équipe récupère le service, c'est le joueur qui est à droite qui commence à servir.
- Quand il perd son service, c'est son coéquipier qui devient serveur (aucun joueur des deux équipes ne change de zone).
- Lorsque le deuxième joueur perd son service, c'est l'équipe adverse qui le récupère.
- Au début de chaque set l'équipe qui commence à servir ne dispose que d'un seul service.
- Lorsque celui-ci est perdu il est récupéré immédiatement par l'équipe adverse.
- Le joueur qui est à droite au début du set (0 - 0), sera toujours à droite lorsque son équipe aura un score pair et toujours à gauche sur score impair, cela lorsque ce joueur sera au service et en réception de service.
- C'est l'inverse pour son partenaire.
- Bien sûr lorsque le volant est en jeu, les deux joueurs sont libres de leurs déplacements.

Cas particulier, en simple, zone de service :

