

Le Journal du Cercle Sportif de l'Institution Nationale des Invalides

Editorial du Président :

Club affilié aux fédérations reconnues d'utilité publique



Le CSINI a repris ses activités dès la rentrée de septembre avec une équipe en partie renouvelée. Avec un regard neuf sur notre association, le Directeur et les trois nouveaux militaires affectés cet été, nous donnons l'occasion d'améliorer notre structure, ainsi que les services que nous proposons à nos adhérents. L'arrivée du Médecin général inspecteur Rémi Macarez, qui a succédé au MGI Michel Guisset à la direction de l'Institution Nationale des Invalides (INI) et du Médecin général David Rogez à la tête du Centre de réhabilitation post-traumatique, augurent d'une belle collaboration entre le Cercle et l'INI au profit des Pensionnaires et des hospitalisés. Par ailleurs, je tenais à remercier la Fédération des Clubs de la Défense (FCD) pour avoir pris la décision d'accorder la gratuité de sa licence aux personnes en situation de handicap. Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous en 2023.

Au Sommaire :

Page 1

- Editorial du Président
- Le mot du Directeur

Page 2

- Les nouveaux arrivants, leurs missions, le planning
- Les sections sportives au CSINI, leurs pratiques, leurs valeurs

Page 3

- Les sections sportives au CSINI leurs pratiques, leurs valeurs (suite)

Page 4 et 5

- Actualités
- Séminaire de rentrée

Page 6

- Témoignage (Stage Mer et Vent)
- Prochainement
- Les partenaires du CSINI

Directeur de Publication :

Le lieutenant-colonel (er) Gaëtan de la VERGNE

Comité de rédaction :

Chloé FRANCAVILLA
Catherine AFLALO

Crédit Photo :

CSINI



Le mot du Directeur :

Le CSINI fait demi-peau-neuve à l'occasion du plan annuel de mutation, avec l'arrivée de son nouveau Directeur et de trois nouveaux moniteurs de sport.

« Après ces quatre premiers mois passés comme directeur, mes premières pensées vont tout naturellement vers mon prédécesseur et ses équipiers partis vers d'autres horizons. Je tiens à les remercier pour leur accueil fraternel et constructif. Il s'agit maintenant de s'inscrire dans leurs pas et de mener à bien, avec passion et professionnalisme, cette mission profondément humaine.

A peine franchi le seuil de la porte du Cercle Sportif de l'Institution Nationale des Invalides, la dimension humaine et le terme « reconnaissance de la Nation » prennent tout leur sens. Le poids de l'histoire de « la reconstruction de la vie par le sport » est prégnant, nous incitant au passage à rendre hommage à nos grands anciens qui ont permis à ce Cercle de voir le jour et de devenir ce qu'il est aujourd'hui, un expert dans son domaine.

Pour avancer, sûrement, longtemps et confiant, l'objectif premier aura été de fusionner l'expérience des anciens du Cercle à la fougue des nouveaux arrivants. La bienveillance de chacun aura permis d'atteindre cet objectif facilement.

C'est donc une équipe unie et soudée qui oeuvre au quotidien pour faire dorer le brillant de la médaille du CSINI.

Beaucoup de chemin a été parcouru depuis l'été, en lien avec le Bureau dont l'ensemble des membres, avec à leur tête, le président, qui a veillé à poursuivre de manière constructive l'avancée du CSINI. Je tiens à les remercier sincèrement de leur entier concours à notre égard.

En effet, si le Cercle est une « entreprise » rôdée, il y a toujours fort à faire. Le Cercle s'inscrit sur un spectre large multi activités et multi populations. Comme le dit l'adage « une entreprise qui n'évolue pas est une entreprise qui meurt ». Il s'agit donc de maintenir cette politique dynamique en nous projetant vers l'avenir.

Un avenir qui nous enchante puisque, à l'évidence, directement et indirectement, Paris 2024 nous rappelle à son tempo. »



« Bien plus qu'un Cercle, une famille »

Xavier DUPONT
Directeur du CSINI

Les nouveaux arrivants, leurs missions, le planning :

Ils sont arrivés cet été :

 <p>XAVIER DUPONT</p> <p>Directeur du CSINI</p> <p>MISSIONS :</p> <ul style="list-style-type: none">responsable de la mise en œuvre de la politique associative du CSINIresponsable du fonctionnement du CSINI <p>Spécialité : natation</p> <p>"LA OU IL Y A UNE VOLONTÉ, IL Y A UN CHEMIN"</p>	 <p>STÉPHANE BOIDIN</p> <p>Moniteur de sport</p> <p>MISSIONS :</p> <ul style="list-style-type: none">adjoint au directeurresponsable section golfadjoint section musculation <p>Spécialités : ski / golf / trail</p> <p>"QUE LA GUISSÉ SOIT AVEC VOUS !"</p>	 <p>PATRICE GIANNATTASIO</p> <p>Moniteur de sport</p> <p>MISSIONS :</p> <ul style="list-style-type: none">responsable section musculationadjoint section golf <p>Spécialité : sports de combat</p> <p>"LA VIE C'EST COMME UNE BICYCLETTE. IL FAUT AVANCER POUR NE PAS PERDRE L'ÉQUILIBRE"</p>	 <p>EMMANUEL JANIN</p> <p>Moniteur de sport</p> <p>MISSIONS :</p> <ul style="list-style-type: none">responsable section tir sportifresponsable section cyclisme adapté <p>Spécialités : triathlon / natation</p> <p>"LE SPORT NE FAIT PAS VIVRE PLUS VIEUX, MAIS FAIT VIVRE PLUS JEUNE"</p>
--	---	---	---

- Pensionnaires et hospitalisés : du lundi au mercredi de 09h30 à 12h00 et de 14h00 à 15h30 / le jeudi de 14h00 à 15h30 / le vendredi de 09h30 à 12h00.

Sections sportives :

- Musculation Handisport : le mardi et jeudi de 15h30 à 17h00 et de 17h00 à 18h30
- Musculation Valide : du lundi au vendredi de 12h00 à 13h30
- Cyclisme Adapté : le mercredi de 14h00 à 18h00 au Bois de Vincennes
- Escrime : le lundi et jeudi de 16h00 à 21h00 et le jeudi de 14h00 à 15h30 à Saint Jean de Dieu
- Natation : le lundi de 19h00 à 20h30 et le jeudi de 17h00 à 20h00 à la piscine Emile Anthoine
- Tennis de table : le mercredi de 18h30 à 20h30 et le jeudi de 18h30 à 20h30 à Saint Jean de Dieu
- Tir Sportif : le vendredi de 14h00 à 17h00
- Viet Vo Dao : le vendredi de 17h30 à 20h00 à l'Institut national des jeunes aveugles

Les sections sportives au CSINI, leurs pratiques, leurs valeurs :

Natation :

Sport complet, se pratiquant en quasi-apesanteur, il permet le renforcement de la confiance en soi, un meilleur positionnement de son corps (équilibre), un bienfait respiratoire grâce à son expiration forcée dans l'élément liquide (respiration), une redécouverte de sa motricité fonctionnelle (propulsion). La section « Natation » du CSINI accueille les nageurs en situation de handicap dans un bassin de 25 m avec des lignes d'eau réservées. Un ascenseur permet de se rendre des vestiaires au niveau du bassin. L'accès au bassin peut se faire si nécessaire par un système de mise à l'eau.

Le tennis de table :

La pratique du tennis de table est un moyen efficace de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité, du vieillissement et de l'isolement social.

La pratique régulière du tennis de table développe la vitesse, l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice et l'habileté psychomotrice, l'attention, la concentration et la prise de décision, la souplesse articulaire, la sollicitation mécanique du squelette, l'analyse de la situation et l'orientation dans le temps et dans l'espace.

Il améliore la perception de l'espace visuel et renforce la coordination motrice entre les yeux et les mains.

La section « Tennis de Table » du CSINI permet sa pratique par tous sans risque, en fauteuil ou debout. Les deux gymnases qui accueillent cette discipline sont tout à fait adaptés à une pratique en toute sécurité. Afin d'offrir une large possibilité dans sa pratique, des raquettes adaptées en fonction du handicap de chacun sont utilisées.



Escrime :

D'un point de vue physique, cette activité permet un travail de l'endurance fondamentale, de cardio, de gainage et de proprioception fine (travail des doigts).

C'est aussi d'un point de vue cognitif et psychique, la stratégie, le sens tactique, la prise de décision et le contrôle des émotions qui sont sollicités. L'escrime handisport se pratique en fauteuil fixé sur un appareil spécifique appelé « Handifix ».

Les règles sont identiques en fauteuil et en valide.

Les échanges, extrêmement rapides, et l'engagement physique s'intensifient dès lors que le tireur progresse.

La position assise n'est pas une limite à la diversité technique.

Les séances d'entraînement de la section « Escrime » du CSINI sont organisées soit sous forme de leçon collective, (d'assauts libres ou à thèmes) soit de leçon individuelle (face à face pédagogique entre l'élève et le maître d'armes).

Musculation :

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles, afin d'acquérir plus de force, d'endurance, de puissance, d'explosivité ou de volume musculaire. C'est l'activité idéale pour dessiner et tonifier le corps.

Ce procédé d'entraînement peut être aussi utilisé comme un moyen complémentaire à la réadaptation aux gestes de la vie de tous les jours. Les séances se déroulent au gymnase du CSINI qui dispose de nombreuses machines dont la plupart sont accessibles sans effectuer de transfert fauteuil-appareil de musculation. Ces séances sont encadrées par un moniteur spécialisé alliant travail, cohésion et entraide.



Cyclisme Adapté :

Le vélo est un sport très bénéfique pour la santé, avec peu de contre-indications. Il réduit les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires et de dépression, entre autres. En prime, il renforce le système immunitaire, permet un sommeil de meilleure qualité et donne du tonus et de l'énergie.

Le cyclisme adapté est principalement connu pour être destiné aux personnes mal ou non voyantes. Toutefois, la section « Cyclisme » du CSINI possède des tandems adaptés permettant aux personnes, ayant perdu la capacité des membres inférieurs, la pratique de l'activité.

Les séances proposées tiennent place au polygone du bois de Vincennes pour une durée variant de trente minutes à deux heures.



Tir Sportif / Tir à l'arc (ouverture prochaine) :

Sport de concentration, le tir de précision permet de mieux se connaître, de construire sa personnalité et de gagner en confiance. Il requiert une bonne maîtrise de soi pour gérer ses émotions. Il apporte ainsi beaucoup de rigueur au quotidien. Le Tir Sportif et le Tir à l'Arc proposés par la section « Tir » du CSINI s'adressent aux handicapés moteurs et visuels. Cette activité se déroule au Cercle qui déploie à cette occasion un stand de tir à ciblérie électronique composé de trois pas de tir et d'un pas de tir à l'arc. Les séances durent environ une heure et permettent aux personnes de travailler leur concentration, leur précision ou encore le contrôle de la respiration.

Golf (ouverture prochaine) :

Le golf est un sport de précision se jouant en plein air et consistant à envoyer une balle dans un trou à l'aide de clubs. Le but du jeu est d'effectuer, sur un parcours défini, le moins de coups possibles. Précision, endurance, technicité, concentration sont des qualités primordiales pour cette activité.

Tous les entraînements sont encadrés par un éducateur sportif qui dirige la séance. Les séances alternent travail technique sur le practice, le green et les zones d'approche.

La section « Golf » du CSINI dispose de matériel qui est mis à disposition des adhérents afin d'offrir une prestation large public (Paraplégique, amputé membres inférieurs et/ou membres supérieurs, Hémiplégique).

La pratique peut se faire dans le cadre du loisir uniquement tant que les adhérents ne possèdent pas la « carte verte » (minimum requis pour accéder à un parcours). Il sera ensuite possible de s'inscrire à des compétitions.



Actualités :

En route vers les championnats d'Europe d'escrime 2024 :

Une organisation à mener d'une main de maître

Le cercle sportif est fier d'annoncer la co-organisation du championnat d'Europe d'escrime en fauteuil roulant 2024.

En effet, lors du Conseil d'Administration qui s'est tenu en décembre 2021, les élus ont donné un avis favorable pour l'organisation du championnat d'Europe d'escrime en fauteuil roulant 2024.

Ce projet a depuis pris forme; en effet, la Fédération Française Handisport (FFH) et le CSINI seront co-organisateurs de cette épreuve programmée pour le printemps 2024, qui sera sélective pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024. La FFH et le CSINI forment un couple qui fonctionne bien. Rappelez-vous, nous avons déjà œuvré ensemble pour les épreuves de Coupes du Monde 2005 et 2007 sans oublier le championnat du Monde 2010 au Grand Palais à Paris.

15 à 17 nations devraient être présentes pour un effectif prévisionnel de 200 personnes (sportifs et encadrement) auquel seront ajoutés les officiels et, bien sûr les bénévoles. Les épreuves seraient organisées à la Halle Carpentier et les délégations logées dans les hôtels à proximité. Une 1ère réunion de travail a eu lieu avec une délégation de la FFH composée de Guislaine Westelynck, sa présidente, de Louis-Frédéric Doyez, son délégué général et de Grégory Saint-Géniès, son directeur technique national. Après avoir validé d'un commun accord le projet, la création d'une association dédiée, « Comité d'organisation des championnats d'Europe d'escrime fauteuil 2024 » a été actée, ceci afin d'avoir une meilleure lisibilité vis-à-vis des partenaires institutionnels et privés qui souhaiteraient s'y associer. La gouvernance de l'association sera assurée de manière équitable entre la FFH et le CSINI. Chaque entité mettra ses compétences au service de l'organisation, à savoir la FFH pour la partie logistique au sens large du terme et la communication, le CSINI assurera toute la partie technique.

Nous pensons évidemment à nos militaires blessés qui sont au coeur de toutes nos réflexions et nous proposerons donc en parallèle un challenge d'escrime Européen au profit de militaires ou d'anciens militaires et de victimes d'attentats en situation de handicaps physiques. Ce projet s'inscrit dans la continuité de la découverte de l'escrime initiée lors des Rencontres Militaires Blessures et Sports (RMBS). Il s'agit de préparer les volontaires à la pratique de l'escrime handisport et leur permettre, à l'issue de stages de perfectionnement, de participer à une compétition à caractère international en les associant à des homologues étrangers. Enfin, pour les meilleurs, nourrir le collectif France avec de nouveaux escrimeurs issus du monde de la Défense.

Nous ne manquerons pas de vous informer de l'évolution de cette organisation qui devrait monter en puissance à la fois de manière progressive et sereine.

Performance à la Coupe du monde d'escrime :

Marc-André Cratère se classe à la septième place au sabre et à l'épée !

Du 16 au 20 novembre se sont déroulées à EGER (Hongrie), les épreuves de la première manche de coupe du monde sélective pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024.

Étaient présents les meilleurs de la discipline avec une nouvelle formule qui exempte les 8 à 10 meilleurs mondiaux. Cette formule oblige les tireurs à être prêts à performer sans filet (tableau à élimination directe).

Dans ces conditions Marc André CRATERE dit « Marcus » a réussi à se classer à la septième place au sabre et à l'épée !

Cela était de bon augure pour préparer les championnats d'Europe, épreuve qui a eu lieu à Varsovie (Pologne) du 29 novembre au 6 décembre 2022, compétition dans laquelle « Marcus » a terminé 11ème et 9ème au sabre.

Le Cercle est avec toi Marcus !

Cette période de sélection s'achèvera fin mai 2024 après les championnats de zone (Europe) co-organisés par la Fédération Française Handisport et le CSINI.



Victoire en Cyclisme-tandem :

Le tandem d'Abdenmour Kebli guidé par Émilien Clère remporte le Trophée handisport

Après deux années d'interruption pour cause de Covid, le Trophée handisport a revu le jour, le samedi 15 octobre 2022 à Montlouis-sur-Loire.

Des épreuves ont été proposées aux trois catégories de cyclistes handisports : tandems, hand-bikes et solos. Les meilleurs athlètes français de chacune de ces spécialités étaient présents à Montlouis, toujours sur le même circuit de 3,1 km. C'est le tandem d'Abdenmour Kebli guidé par Émilien Clère, aux couleurs du CSINI, qui a remporté l'épreuve.

Nous avons hâte de voir leurs prochaines performances.



Une renaissance qui se fera sans André Auberger, Président d'honneur de la Fédération Française Handisport (FFH), qui nous a quittés le 4 août dernier. L'emblématique fondateur du Trophée laisse un grand vide et l'on peut affirmer que, sans lui et sans son ami Raymond Pouliodor, décédé en 2019, le Trophée handisport de Montlouis ne sera plus jamais le même.

Séminaire de Rentrée :

Le jeudi 10 novembre, le CSINI organisait son séminaire de Rentrée à la DIRISI du Fort du Kremlin Bicêtre.

Une journée pour apprendre à se connaître, à travailler ensemble et parler de nos expériences respectives du handicap. Ainsi chacun a pu s'exprimer sur son quotidien, ses interrogations, ses perceptions ; un enrichissement sans tabou qui a davantage soudé les équipes.

La journée étant organisée en deux temps dont un premier « plaisir » contribuant à maintenir la cohésion de l'équipe en réalisant une activité sur le thème de sports de raquettes (tennis et tennis Padel) suivi d'un second temps « réflexion » en menant plusieurs groupes de travail sur le futur du cercle.

Ce second travail nous permet de mettre les talents de chacun à profit pour le fonctionnement et le développement du cercle.

Merci à la DIRISI du Fort du Kremlin Bicêtre qui nous a réservé un excellent accueil !



Témoignage d'une blessée, Virginie, à l'issue du stage « Mer et Vent » du 8 au 16 septembre :

Quel stage ! Quelle expérience ! Que de souvenirs !

Je retiens que de belles choses. Se sentir à sa place, en sécurité, chouchouté. La rencontre de belles personnes.

La difficulté c'est de revenir dans notre monde réel. Et vous trois, Xavier, Stéphane et Patrice, vous méritez votre place au sein de cette belle association. Vous avez tout fait afin que chacun puisse profiter de chaque instant. Malgré mes peurs, mes angoisses j'ai pu apprécier des activités aquatiques grâce aux solutions trouvées par vos soins en s'adaptant à moi, à nous.

Je suis contente d'avoir pu croiser votre chemin et j'espère avoir la chance de vous croiser à nouveau.

Pour la 1ère fois je me suis sentie sans un jugement ou une quelconque incompréhension sur mon comportement et ça c'est un très beau cadeau que vous m'avez offert. La reconstruction autour du sport est une très belle initiative avec ses solutions adaptées. Que le CSINI existe aussi longtemps que nous aurons besoin d'hommes pour prendre soin de ceux qui sont engagés pour protéger notre pays et nous, citoyens. J'en ressors avec des étoiles dans les yeux j'ai passé une semaine intense mais tellement belle, de belles rencontres, bienveillance, rire, respect, simplicité, modestie...Je pourrais encore en rajouter mais je dois m'arrêter pour laisser de la place à tous.

A bientôt j'espère.

Virginie.



Prochainement :

- Le Conseil d'Administration : 14 décembre
- La galette des Rois : 24 janvier
- Stage de ski de fond : du 14 au 20 janvier
- Stage ski alpin : du 28 janvier au 3 février
- Stage oxygénation pensionnaires : du 4 au 8 mars
- Stage oxygénation Grands blessés : du 8 au 13 mai
- RMBS : du 28 mai au 12 juin
- Raid du Cercle : du 17 au 23 juin
- Stage Familles : du 6 au 12 juillet
- Stage Mer et Vent : du 9 au 15 septembre

Suivez notre actualité sur nos réseaux sociaux :



<https://csini.fr/>



csiniofficiel



csiniofficiel



CSINI-Cercle Sportif des Invalides

Les partenaires du CSINI



mémoire et solidarité



Gueules Cassées
Sourire Quand Même

