

SOCIETE NAUTIQUE "EN DOUCE"

67, quai de la Marne

94 - JOINVILLE-le-PONT

-
o
o - Monsieur Georges MALLEF
o
o - le Comité de la Société Nautique "EN DOUCE"
o
o - les Membres de la Société Nautique
o
o - les Rameurs
o

o sont heureux de présenter à tous leurs
o amis, compagnons et adversaires des bassins de
o compétition, leurs meilleurs voeux à l'occasion de
o l'année nouvelle.
o

o A tous, bonne année et bonnes performances
o
o

EDITORIAL

Bonne année à Tous !

Que 1969 soit pour tous les membres de la S.N.E.D. une année d'amitié, que jeunes et anciens fraternisent, se serrent les coudes pour que notre chère "En Douce" continue dans la tradition que nos aînés nous ont tracée.

Que la compréhension de chacun permette de réaliser l'harmonie nécessaire à sa continuité.

L'année qui vient de s'écouler a été, hélas, marquée par la perte de deux grands amis, Robert URBIN et Madame ROUCHES.

La présence, le dynamisme de l'un, la gentillesse de l'autre nous étaient infiniment précieux, leur disparition a créé un grand vide, notre peine est profonde et leur souvenir restera toujours présent parmi nous.

Que Madame URBIN et Noël ROUCHES trouvent en 1969 un peu d'apaisement à la peine immense qu'ils éprouvent; C'est le voeu que nous formulons tous.

-o-o-o-o-o-

Nous venons d'apprendre avec tristesse le décès de deux autres de nos amis :

.....

- Albert ROBERT, ancien trésorier de l'EN DOUCE, que nous avons tous apprécié durant les nombreuses années qu'il a passées avec nous et qui recevait avec une extrême gentillesse tous les amis de passage à ANTIBES où il n'aura malheureusement pas profité longtemps de sa retraite.

- Iaul WICKER, un autre ancien, qui venait régulièrement ramer tous les dimanches et qui a eu la mort d'un rameur, dans son bateau, lors de sa dernière sortie du dimanche 5 Janvier

Nous prions leur famille de trouver ici l'expression de nos condoléances attristées.

En signe de deuil, nous supprimons la traditionnelle Galette des Rois prévue pour le 12 Janvier. Elle sera remplacée par une réunion printanière, dont nous fixerons la date ultérieurement.

-o-o-o-o-o-

R A M E U R S

A V O S C A R N E T S

Il nous est agréable de porter à votre connaissance l'élection de Monsieur HOUDAYER, du C.N. Bourse, à la tête de la ligue d'Ile de France d'Aviron. HOUDAYER, membre du 8 vainqueur des régates de HENLEY, succède à M. BENARD, Président du C.N. CORBEIL.

Au nouveau Président de la LIFA, la S.N.E.D. adresse ses bien vives félicitations et s'associe aux remerciements adressés à M. BENARD pour l'animation donnée à notre ligue ces dernières années.

DIMANCHE 12 JANVIER :

Visite médicale obligatoire pour Tous

Rendez-vous 8 h.30 au Garage à Bateaux.

Pour les nouveaux, ne pas oublier 2 photos d'identité "indispensable"

-o-o-o-o-o-o-o-

DIMANCHE 12 JANVIER :

Pour les rameurs qui en auront été spécialement avisés par le Capitaine d'entraînement "Tests sur la Marne"

-o-o-o-o-o-o-o-

LE BILLET du TRESORIER

Vous contribuerez à la gestion de votre Société en réglant dès aujourd'hui votre Cotisation 1969.

Pour mémoire :

- 50 Francs pour les moins de 16 ans
- 70 Francs pour rameurs d'âge compris entre 16 et 20 ans
- 120 Francs au-delà de 20 ans.

Rappelons que pour les membres adhérents nouvellement à la Société, il est perçu un droit d'entrée de 70 Francs.

A T T E N T I O N

Un poste Radio-Transistor Portatif a été trouvé !
Son propriétaire devra le réclamer auprès du Vice-Président (J. CRIQ). La même information sera affichée dans les vestiaires et au garage à Bateaux.

ASSEMBLEE GENERALE 1968

Sous la Direction de M. Georges MALLET, Président de la S.N.E.D., de MM. Maurice WACH et Noël ROUCHES, Présidents d'Honneur, l'Assemblée Générale de notre Société s'est tenue, conformément aux Statuts, le 1er Décembre dernier. Elle eut lieu comme le veut l'usage dans les Salons de la Brasserie "l'EUROPEEN".

Ouvrant la séance, le Président présente le Rapport d'activité pour l'année écoulée. Il dresse le bilan d'une saison sportive excellente pour nos couleurs et remercie chacun de l'effort apporté à la bonne marche de l'EN DOUCE.

Composition du Bureau de la Société pour 1969

- Président : G. MALLET
- Vice-Président : J. CRIQ
- Entraîneur : J. RIOUSSET
- Secrétaire : P. WEILL
- Trésorier : G. DORÉ
- Conservateur du Matériel : L. TANCREZ
- Secrétaire Adjoint : R. TORRES
- Trésorier Adjoint : B. LOUBET

Le Président G. MALLET adresse tout spécialement ses remerciements à nos amis R. TORRES et J. GORLIN qui ont tenu pendant de très nombreuses années les postes particulièrement absorbants de Secrétaire Général et de Trésorier. Les activités professionnelles des intéressés sont seules à l'origine des modifications apportées au Bureau. Bernard LOUBET et Pierre WEILL, bien connus de tous les membres de l'EN DOUCE, acceptent la transmission du flambeau et des obscures charges. Nous les en remercions.

COMPTE RENDU du CAPITAINE d'ENTRAINEMENT

Jean RIOUSSET dresse le palmarès 1968.

Au sein de la Ligue d'Ile de France d'Aviron, la S.N. EN DOUCE occupe pour l'année écoulée la 7ème place - sur 18 clubs participants régulièrement à la compétition sur les bassins de ligues et les bassins nationaux - en 1967, sa place était la 6ème.

1968

1967

1er - S.N. Marne	Basse-Seine
2ème - Basse Seine	Marne
3ème - C.N. Bourse	C.N. Paris
4ème - S.N. Lagny	S. Encouragement
5ème - S. Encouragement	S.N. Lagny
6ème - C.N. Paris	S.N. En douce
7ème - S.N. En Douce	Rowing Club
8ème - Rowing Club	C.N. Bourse
9ème - Corbeil	Versailles
puis : Enghien, Le Perreux, Mantes, Fort Marly, Pontoise, Val d'Oise, Argenteuil etc...	Le Perreux etc....

En 1968, deux épreuves remportées l'année précédente par nos rameurs ont été supprimées du programme !... Il s'agit :

- du 4 de couple barré - En finale Nationale :

Composition du Bateau	1er S.N.E.D.
Jean WEILL, Roland WEILL	2° Cognac
D. EASTARD, Marc WATIER	3° Aviron Sevrier
Barreur : Olivier CRIQ	(ligue Dauphiné)

- du Skiff Poids léger - 1er en Finale : Marc WATIER

L'attribution des points pour ces deux épreuves est importante et explique la régression, d'une place de notre Club, au palmarès L.I.F.A.

Le challenge Maurice WACH 1968 est remporté par :

... - Roland WEILL : 7 victoires sur les bassins nationaux -
Vainqueur 1968 du Challenge LANC...
(remporté en 1967 par Marc WATIER)

.....

2ème Alain THEVENOT : 6 Victoires - 2 fois Champion de l'Ile de France en Skiff et Double Scull Junior

3ème Didier ORTION : 4 Victoires

et Dominique BASTARD: 4 Victoires.

5ème Jean WEILL : Champion d'Ile de France Catégorie "Elite"

L. ESNAULT (Vétéran)

et Pierre LHORSET : lequel, par un temps épouvantable, remporte en Novembre dernier la classique épreuve d'Aviron organisée par l'Association des "Audax de France" couvrant en Skiff les 80 kilomètres en 9 h.30 !

8ème Francis ESNAULT

9ème BAUMIERE - CRIQ Olivier - J.P. et A. NAEGELEN -

etc....

Parmi lesquelles nous citons

43 licenciés "SNED" ont participé à 29 Régates

- (Bruxelles
- (Caen
- (Macon
- (Trémolat
- (Fontainebleau
- (Enghien
- (etc...

AU PALMARES 1968

	34 places de 1er	-	22 places de 2°	-	12 places de 3°
contre en 1967	26	" "	- 26	" "	- 13 " "
" en 1966	23	" "	- 11	" "	- 15 " "
" en 1965	16	" "	- 9	" "	- 9 " "

La progression est très encourageante; toutefois, nous attendons 1969 avec une certaine inquiétude, car un renouvellement s'est opéré en fin d'année; Jean WEILL est au Service Militaire depuis Novembre - Marc WATIER éloigné de Paris ne peut s'entraîner avec la Belle ardeur qui lui permit en 1967 de figurer parmi les meilleurs skiffeurs français. - L. et Francis ESNAULT, attirés par l'aviron de pointe, ont émigré de quelques centaines de mètres et revêtu le sympathique maillot blanc à bande bleue et rouge du C.N.P.

A l'instant de la parution de ces feuillets, les nouveaux vestiaires seront en utilisation normale, tout au plus restera-t-il la peinture, opération pour laquelle de très nombreux volontaires se sont déjà inscrits.

P E T A N Q U E

Le traditionnel Match Bourse-En Douce, qui se déroulait cette année sur terrain adverse, a vu la difficile victoire de notre équipe sur le score serré de 5 à 4.

BUGNOT, MARCELOFF, MALLET Georges, MALLET Noël, DELAPORTE et notre gardien composaient l'ossature d'une équipe dont les remplaçants avaient noms : Pierre WEILL, Raymond TORRES.

Le déjeuner et la réception organisée en fin de partie par le C.N. Bourse furent aussi cordiaux qu'ils l'avaient été les années précédentes et tout cela se termina, le Samedi suivant, par une choucroute comme seul JOJO sait en organiser et MARCELOFF en réaliser.

A PROPOS DE

LA PREPARATION HIVERNALE

L'athlète, le sportif, mettent à profit ce qu'il est convenu d'appeler l'inter-saison, pour se préparer moralement et physiquement aux durs efforts dont ils devront être prodiges pendant la période de compétition; période qui, pour toutes les disciplines, atteint son point culminant lors de la lutte pour les titres, lors des sévères épreuves de sélection et encore au moment des grandes rencontres internationales.

Pour exemple, citons :

- les skieurs, lesquels pratiquent en Août-Septembre et Octobre, gymnastique et musculation que l'on retrouvera toujours à la base de la préparation sportive.
- les athlètes de la cendrée, lesquels pratiquent en plus, complémentaiement les longues et dures luttes hivernales du cross en sous-bois.

- les spécialistes du Ballon ovale qui, dès le mois d'Août alors que la compétition hivernale ne s'ouvrira officiellement que trois mois plus tard, s'entraînent longuement, en plus de la journée de travail, 2 à 3 fois par semaine; inlassablement, ils transmettent le ballon, courent, passent et réceptionnent, lancent les démarrages, plaquent l'adversaire et calent la mêlée adverse bien assuré au sol, ils figurée par un énorme chevalet en bois qu'ils savent être parmi les éléments les plus "indispensables" à leur condition physique.

Il n'est qu'à se rendre sur les stades des villes situées en Sud de la Loire, pour constater la minutie avec laquelle les grands, ceux que l'on appelle là-bas les "Ténors", les Lourdes, Agen, Tarbes, Brive, Toulouse, Bayonne etc... poussent l'entraînement des équipiers; croire qu'il en est différemment dans les clubs de moindre renommée serait une erreur d'importance; en seconde et en troisième division il en est de même, le but est identique, il faudra gagner - pour cela il faut souffrir; c'est la règle, on répète, on reconnoce, c'est une école et c'est dans cette souffrance que s'affèrait, se développe le caractère de l'athlète, de l'homme.

Pour nous, qui avons choisi l'aviron, discipline bien différente de celles des 3 exemples cités ci-dessus, la préparation hivernale poursuit le même but : préparer le rameur aux efforts qu'il aura à fournir en course.

Cette préparation "dosée", "progressive", "contrôlée", commence dès Novembre pour se terminer en Mars, avec l'ouverture de la saison officielle, laquelle débute en Ile de France par la traditionnelle "Journée CAILLAT", organisée par la Société d'Encouragement au Sport Nautique.

Les statistiques sont formelles : à classe égale, c'est l'athlète dont la préparation hivernale aura été la mieux dosée et la plus poussée qui sur les bassins, comme sur les pistes ou sur les pelouses, aura le meilleur rendement et pourra chercher l'exploit avec le minimum de fatigue et la plus grande vitesse de récupération, ce qui est primordial.

La préparation hivernale -progressive- aura donc comme objectif :

- 1) l'adaptation "continue et dosée" à l'effort physique
- 2) l'accroissement de la résistance "musculaire et cardiaque".

Pour cela, des footings, courses en sous-bois; 1000 à 1500 mètres en Novembre, 2000 à 2500 en Décembre, 4000 mètres et plus en Février-Mars, ceci selon l'âge et le degré d'entraînement.

- de la musculation - exercices d'assouplissement - travail des abdominaux, des dorsaux, puis en Janvier et Février travail avec charges et recherche de la plus grande vitesse d'exécution.

C'est ce programme basé sur les compétentes études réalisées à l'Institut National des Sports et publié sous le N° INS 330 que nous vous proposons.

.....

° A TOUS, NOUS DONNONS RENDEZ-VOUS les MARDI et

° JEUDI à 19 h. précises au STADE du C.O. JOINVILLE

°

Nous sommes ici très heureux de remercier M. DEFERT, Maire de Joinville, MM. GARCHERY et AUBRY, Adjoints et M. Bernard BOT, Président du Club Olympique de Joinville, pour l'amical accueil qui nous est réservé aussi bien par la municipalité de Joinville que par les dirigeants du C.O.J.

ENTRAINEMENT

En période hivernale, l'entraînement a lieu chaque DIMANCHE - rendez-vous au garage à Bateaux à 8 h.45. Votre présence à l'heure fixée est indispensable. Elle permet la constitution d'équipes homogènes par le capitaine d'entraînement, équilibre dont vous serez les premiers à profiter tout au long d'une sortie dans laquelle la technicité gardera une part primordiale.

T E T E de R I V I E R E 1969

Il se confirme que cette manifestation de masse la plus importante de l'aviron français, puisqu'elle réunissait en 1967, pas moins de :

- 75 Skiffs Senior pour le "Critérium des As"
 - 11 " " féminin "Critérium des Dames"
 - 20 " de couple "Critérium de l'Avenir"
- et 98 Equipages à § "Tête de Rivière".

aura lieu cette année.

Nous nous félicitons de constater que cette magnifique épreuve, organisée par le C.N. Bourse, à laquelle l'EN DOUCE, a toujours délégué ses meilleurs rameurs, soit à nouveau au programme de la LIFA.

Sa suppression en 1968 n'a pas manqué d'impressionner rameurs et dirigeants, elle laissait un vide que rien n'avait comblé.

MATCH ENCOURAGEMENT "EN DOUCE"

8 Rameurs de couple - âge maximal 21 ans.

Magnifiquement emmené par l'International SELLIER, lequel a représenté la France aux derniers Jeux Olympiques de Mexico, le huit de l'Encou a remporté l'annuelle épreuve; les deux clubs se trouvent, de ce fait, à égalité de victoires : 3 partout.

Notre jeune bateau avait la composition suivante :

- à la rame	: Alain THEVENOT	18 ans
- au deux	: Roland WEILL	19 ans I/2
- au trois	: Joël CRIQ	18 ans
- au quatre	: Marc WATIER	19 ans I/2
- au cinq	: Francis ESNAULT	15 ans I/2
- au six	: Olivier CRIQ	16 ans I/2
- au sept	: Yves JEANNIN	18 ans I/2
- au huit	: Christian LUNEAU	15 ans
Barreur	: Richard GONET	16 ans

moyenne d'âge : 17 ans I/2 !

Le 40° PRIX DAMALA

Cette année la formule a été modifiée pour permettre à un plus grand nombre de rameurs d'y participer et notre Société "EN DOUCE" a eu le plaisir d'enregistrer l'engagement de 53 concurrents.

Le temps de chaque rameur a été corrigé d'un certain handicap correspondant : 1° à la catégorie du rameur; 2° au bateau utilisé.

Le handicap total était déduit du temps réel. Il a été pris comme base des catégories le rameur Elite; le senior avait 0'30" de bonification, le junior et le vétéran de plus de 40 ans 1', le cadet et le vétéran de plus de 50 ans 2', etc...

Pour les bateaux, le skiff traditionnel était à 0", le skiff "plastique" à 2', le canoë simple à 3' et le canoë barré à 5'. Tous les concurrents ont eu droit à un prix, le premier, le Suisse du C.N. Bourse, WEYENETH, a ainsi gagné un magnifique bronze.

Après quelques petites retouches, cette formule devrait avoir encore plus de succès l'année prochaine.

Notre Société l'EN DOUCE a gagné le challenge "Urbin" et la Coupe de la Ville de JOINVILLE.

1er	- WEYENETH	C.N.B.
2°	- ESNAULT L.	S.N.E.D.
3°	- MILLET	ENCOU

Nous vous rappelons les résultats des années précédentes

1965 -	1er	SALLES	ENCOU
	2°	KOSILA	C. FONCIER
	3°	TANCREZ	S.N.E.D.

1964 -	1er	COTTE	B.S.
	2°	PATRICK SELLIER	- ENCOU
	3°	SALLES	ENCOU

1963 -	1er	SALLES	ENCOU
	2°	COTTE	B.S.
	3°	SALWA	C.N. BOURSE