



LE mag

n° 375 → mars 2026 → 2

magazine trimestriel de l'Athlétic Club de Boulogne-Billancourt, c



L'ACBB

au féminin!



Damien
Éleveur dans le Béarn



Émilie
Éleveuse dans le Rhône



**YOPLAIT EST UNE MARQUE QUI APPARTIENT À SODIAAL,
PREMIÈRE COOPÉRATIVE LAITIÈRE FRANÇAISE.**

Avec un siège à Boulogne-Billancourt et trois usines en France,
nous sommes ancrés au cœur des territoires



**POUR EN SAVOIR +
SUR YOPLAIT**



édito

100 % femmes

Les chiffres sont clairs : les femmes ont moins le loisir de pratiquer la discipline de leur choix, faute de temps dans la majorité des cas. Pourtant, sur les 12 367 adhérents que comptait l'ACBB au 30 juin dernier, 40 % étaient des adhérentes, soit 4 947 sportives, jeunes, moins jeunes, engagées du loisir à l'élite à l'image de Sarah-Léonie Cysique, qui a remporté son premier Grand Slam en judo, à Paris de surcroît.

Alors avec un mois de mars qui célèbre chaque année la journée internationale du droit des femmes, le 8 précisément, Le Mag a opté pour une formule (presque) 100 % féminine. Dirigeantes, bénévoles, sportives, arbitres... Toutes ces individualités ou ces collectifs jouent un rôle prépondérant au sein de l'ACBB et du sport au cœur de la ville de Boulogne-Billancourt, qui œuvrent ensemble pour toujours plus de parité. Pour un sport pour tous et pour toutes les femmes ! J'en profite pour remercier la cellule photo de l'ACBB pour toutes ces images mettant formidablement en lumière ces sportives.

Jean-Sébastien Corbeels

Président général

sommaire

du n° **375**



10 LE CLUB DES 300 FEMMES DIRIGEANTES

ACTU

04 Les news de l'ACBB en bref

DIRIGEANTES

10 Avec le Club des 300 femmes dirigeantes
L'avenir du sport se conjugue aussi au féminin

KARATÉ

17 Alaina Monot
« Grâce au kyokushin, ma vie est meilleure »

18 LA PHOTO DU TRIMESTRE

NATATION

20 Sloane Dumas
la virtuose du chrono

TRIATHLON

22 Avec sept femmes au Bureau
C'est le Girl Power !

FOOTBALL

24 Équipe féminine
La montée dans le viseur

ENTRETIEN

26 Pauline Dubois
« Faire confiance à son coach »

BADMINTON

30 Le 8 mars
Journée bad 100% femmes

SPORT SANTÉ

32 Aviron santé
Un cadeau de la vie



80, rue du Point-du-Jour, 92100 Boulogne-Billancourt • Tél. : 01 41 10 25 30 • **Mail rédaction : acbbmag@acbb.fr**
Président : Jean-Sébastien Corbeels • Directeur de la publication : Alban Gaudin • Rédacteur en chef : Jérôme Kornprobst
06 17 18 04 57 • Conception et maquette : Oxygène, Frédéric Nolleau • Impression : Exaprint • Ont collaboré à ce numéro :
Quentin Belli, Hadrien Blin, Antoine Rhin • Photographies : Couverture : Thierry Parenti. Dirigeantes : Fabrice Sudaka.
Karaté : Yohan Arabi. Photo du Trimestre : Eric Catherine, Pascale Catherine, Dominique Gizardin, Thierry Parenti,
Patrick Philippo, Nicolas Sanson. Natation : Eric Catherine / Thierry Parenti. Triathlon : Thierry Parenti. Football : Patrick
Philippo. Entretien : Thierry Parenti, Eric Catherine. Badminton : Patrick Philippo. Aviron santé : Pascale Catherine.

Premiers podiums

À l'origine un mix entre gym, danse et cirque, la gym acrobatique est pratiquée en compétition en duo, trio ou quatuor avec portés statiques (3 secondes de maîtrise), et portés dynamiques associant figures et vrilles. À l'ACBB gym acrobatique, nouvelle section de l'ACBB présidée par Chantal Lemaire, porteurs et voltigeurs ont entre 7 et 16 ans et sont engagés en compétition en Nationale B, ainsi qu'en Fédérale A et B. La section a connu ses premiers podiums, notamment la victoire en Nationale B Toutes Catégories (NBTC) de Constant Alizon et Sarah-Marie Collobert lors de la deuxième épreuve sélective de Nationale B toutes catégories.

En National B (8-15 ans), à Saint-Dié-des-Vosges lors de la deuxième épreuve sélective de la saison, Mia Mecozzi, 14 ans et Ellie Coupe, 10 ans, ont terminé à la 5^e place avec une belle note de 20,610 points synonyme de minima (20 points requis) pour prétendre se qualifier en championnat de France. Il faut maintenant espérer que le duo se classe dans le Top 15 des meilleures notes pour valider définitivement cette qualification.



©Laeticia Madanamoothoo



©Pascale Catherine

Cap sur le bouclier

Après 7 journées et leur victoire sur les Brutasses (33-19), les Papsettes ont conforté leur 2^e place du classement du Ladies Challenge devant les Peers, la seule équipe à avoir battu les Boulonnaises cette saison. L'objectif pour Héloïse Delbos et ses coéquipières, arborant leur nouveau sponsor maillot : tenir le classement, battre les Belettes Canons le 18 avril à Gennevilliers (leader du classement et tenantes du titre) lors du dernier match de classement puis disputer les phases finales et soulever le bouclier ! Les phases finales auront lieu en mai (demi-finales) et juin (finale).

Épée et fleuret !

L'ACBB escrime excelle à l'épée mais brille aussi au fleuret ! En effet, Gabrielle Fayet s'est brillamment imposée lors du Circuit National de fleuret de Dijon. Grâce à cette nouvelle performance, l'ancienne championne de France signe sa quatrième victoire consécutive sur le circuit national. Cette magnifique régularité lui permet de se qualifier en équipe de France pour les championnats d'Europe, qui se dérouleront au mois de mai prochain. Et la saison est loin d'être terminée : Gabrielle est également en lice pour une qualification en équipe de France par équipes à l'épée, confirmant son talent et sa polyvalence au plus haut niveau. Lors de l'épreuve Nationale 3 Vétérans à l'épée, Valérie Namuroy a décroché une magnifique médaille de bronze, Gabrielle Fayet a terminé à une solide 5^e place, aux portes du podium et Marie-Laure De Rolland s'est classée 11^e.



©ACBB escrime

Ergo

L'antre de Coubertin a accueilli les championnats de France indoor d'aviron (ergo). L'ACBB aviron Boulogne 92 a une nouvelle fois brillé avec 7 titres de champion de France, 6 médailles d'argent et 4 médailles de bronze, soit 17 podiums ! Chez les dames notamment, Tara Leroux (SF Adapté CD 500 m et 1000 m) et Madeleine Legrand (SF Adapté CD 2 minutes) ont décroché le titre.

À noter aussi que lors des championnats du monde indoor connectés, Tara Leroux a décroché la médaille d'argent sur 1000 m dans la catégorie PR3-ID.



©FFA

Ping Parkinson

Dans le cadre du partenariat entre la Fédération française de tennis de table et France Parkinson, l'ACBB tennis de table organisait à Boulogne-Billancourt le deuxième tour du Circuit national Ping Parkinson permettant de déterminer un classement et des têtes de série pour l'Open National Ping Parkinson prévu en fin de saison. Classée 23^e sur 72 à l'issue de la première phase, Marie-Estelle Mautin a disputé le tableau A et s'est classée 2^e chez les dames.



©Thierry Parenti

Gros succès pour le triathlon indoor



©Thierry Parenti

La piscine de Boulogne-Billancourt a accueilli près de 140 participants à l'occasion du tri Indoor proposé par la section triathlon. Samedi 21 mars, petits et grands se sont élancés dans une ambiance festive et solidaire, marquant un vif succès pour cette épreuve accessible et conviviale. L'événement s'est ouvert avec l'Aquathlon jeunes, réunissant 40

athlètes. Tous les enfants ont reçu une médaille, un diplôme et surtout sont repartis avec des souvenirs inoubliables.

Le temps fort de la journée a été le relais Parent-Enfant, avec un record de 25 équipes (soit 50 participants). Le format adapté – 100 mètres nage pour l'enfant dans un bassin de 25 m, 5 km vélo pour le parent sur un vélo connecté fourni par l'organisation, puis 1 km course à pied ensemble dans le parc de la Glacière – a conquis les familles. Un duo père-fils rennais a fait le déplacement, tout comme une famille de quatre ! Les Trinosaires (club des Mureaux) se sont distingués avec 11 équipes, tandis que certains parents et enfants ont enchaîné avec une épreuve individuelle.

En format découverte, épreuve idéale pour s'initier au triathlon, 24 adultes ont pris le départ – dont une vague 100 % féminine – pour nager 150 mètres, rouler connectés sur 5 km et courir 1 km. Et cette année encore, quatre athlètes mal voyants de l'association A2CM, guidés par l'ACBB Triathlon et parrainés par Thibaut Rigaudeau, ont brillé. Émotions garanties !

Relais Parent-Enfant

Robert et Lola Buzancyk (BUZZ, Triath'Club d'Andresy) – 13'02.
Xavier et Louis Hemon (Team H, ACBB triathlon) – 13'06.
Simon et Jules Chauvin (Chauvin 1, Trinosaire) – 13'20.
Les derniers ont franchi la ligne en 18'41, applaudis comme les premiers.

Épreuve dames

Héloïse Sandoz – 18'36.
Amélie Gaudin – 18'42.
Clémence Lombard – 20'07.

Épreuve hommes

Alex Maenhaut (ACBB triathlon) – 13'45.
Xavier Hemon (ACBB triathlon) – 14'59.
Julien Perrigault (Rennes triathlon) – 15'30.

Paratriathlon

Ludovic Petitdemange – 16'05.
Roger Prugnières – 18'25.
Alexandre Lefèbre – 20'13.

Sarah-Léonie Cysique, reine à Paris

Le Grand Slam de Paris (7-8 février) a été un grand cru pour l'ACBB judo chez les filles avec le premier sacre pour Sarah-Léonie Cysique en moins de 57kg et la médaille de bronze pour Liz Ngelebeya en moins de 78 kg sortie victorieuse de son duel avec Audrey Tcheuméo pour le bronze.

En finale, Sarah-Léonie a battu la Japonaise Akari Omori. « Je suis vraiment heureuse. C'est ma première à la maison. Et franchement, en plus, j'ai vraiment fait une belle journée. Je suis contente de

mes combats. Je me sentais bien dès le début de la journée. Je suis en forme, mon régime s'est bien passé. Et vraiment, les voyants étaient au vert. Et je repars avec une belle médaille. C'était juste une journée incroyable », commentait la Boulonnaise aux quatre médailles olympiques et désormais dotée d'un titre Grand Slam. Avec Sarah-Léonie Cysique, l'ACBB judo sera bien représenté aux championnats d'Europe (Tbilissi en Géorgie, 23-26 avril) qui pourra aussi compter sur Romain Valadier-Picard, vainqueur du Grand Prix de Linz (Autriche) en moins de 60 kg et désormais 5^e mondial.



L'ACBB en final four de la Judo Pro League

Deux semaines plus tard, l'ACBB judo recevait Flam 91 en quart de finale de la Judo Pro League, objectif de la saison sur le plan collectif. Yoann Catherin, président de la section judo de l'ACBB, avait promis un Souriau en feu, volcanique... C'est la foudre qui est tombée sur Flam 91, devant un public incandescent et un parterre d'officiels conquis, au premier rang desquels le maire Pierre-Christophe Baguet et le président général de l'ACBB Jean-Sébastien Corbeels. Balayée par des Boulonnais étincelants, la team Flam 91 n'a rien pu faire, battue 9-1.

Tout au long de cette campagne, les filles ont été au rendez-vous: Léonie Gonzalez, Sarah-Léonie Cysique et Liz Ngelebeya face à l'US Orléans, tenant du titre; Chloé Deversain, Sarah-Léonie Cysique et de Léonie Gonzalez encore face au Dojo Nantais; Alice Lopez, Mélanie Horvais et Naomi Cabaret face à Bordeaux; Sarah-Léonie Cysique, Haruka Funakubo, Lucie Jarrot et Léonie Gonzalez impériales face au JC Pontault-Combault; Célia Cancan, Haruka Funakubo, Léonie Gonzalez et Sarah-Léonie Cysique face à Judo Flam 91. « Les filles, on est



©Dominique Gizardin



©Dominique Gizardin

des tueuses, l'ambition, c'est de gagner cette compétition », avait lancé Chloé Deversain au soir de la victoire face au Dojo Nantais. Il ne reste plus que deux marches à gravir pour cette équipe mixte étincelante. « Cette soirée, c'est au-delà de tout ce que je pouvais imaginer. Tous nos athlètes garçons et filles ont fait le taf, je suis fier de nos équipes ainsi que celles de la ville de Boulogne-Billancourt. Mais ce n'est qu'une étape, je l'ai dit, l'objectif est d'aller au bout. On est heureux d'avoir terminé sur cette belle note à Boulogne-Billancourt », commentait à chaud le président Yoann Catherin. Une belle satisfaction aussi pour le coach Romain Poussin et tout son staff.

Le final four aura lieu samedi 16 mai à l'Institut du Judo avec, pour commencer, une demi-finale face au club des Arts Martiaux de Saint-Gratien. Dans l'autre moitié de tableau, le Red Star Club Montreuil affrontera Judo Nice Métropole.

Les handballeuses brillent

Les équipes féminines de l'ACBB handball poursuivent une saison très encourageante, tant chez les seniors que dans les catégories jeunes.

L'équipe 1 féminine évoluant en Régionale 3 réalise un parcours solide et régulier. Actuellement positionnée dans le haut du classement, elle s'appuie sur un collectif structuré et des performances constantes, lui permettant de rester en course pour les premières places.

Du côté de la formation, les moins de 13 ans confirment tout leur potentiel. Les résultats obtenus tout au long de la saison témoignent d'une nette progression, avec plusieurs victoires larges, qui illustrent à la fois leur sérieux et leur investissement. Le travail effectué à l'entraînement se reflète clairement en match, avec un jeu collectif de plus en plus maîtrisé.

Ces performances traduisent la qualité du travail de formation au sein de la section et la cohérence du projet sportif féminin de l'ACBB handball.



©ACBB handball

Top 4

Dans leur championnat de N3, les volleyeuses réalisent une belle saison à l'image de cette victoire face au Levallois SC (3-1) et une 4^e place au classement dans leur poule H. Après 17 journées, 11 victoires pour 6 défaites, les joueuses de François Focard peuvent encore prétendre au podium (trois points de retard sur Vincennes VC) et sont assurées de terminer dans le top 4 (11 points d'avance sur Villers-Cotterêts VB).



©ACBB volley

Top 5 fragile

Avec 777 points marqués pour 723 encaissés, les basketteuses de l'ACBB affichent un bilan équilibré dans leur championnat de Pré-régionale avec 50 % de victoires. Battues (42-46) dans la salle de Gennevilliers Basket Club lors de la 16^e journée, elles restent 5^e de leur poule. Mais attention, avec 24 points au compteur, les Boulonnaises sont talonnées par Issy Basket (23 points), Antony Basket (22 points) et le CSM Puteaux Basket (21 points). En Départementale, les U18 sont 5^e (38 % de victoires après 8 journées). En Départementale U15, l'Entente CTC ACBB-Stade Français basket affiche un bon bilan avec 88 % de victoires et une deuxième place au classement derrière Antony Basket.



©Laetitia Madanamoothoo



© ACBB aviron Boulogne 92

Hommage à Albert Heizer

L'ACBB est en deuil. Boulonnais né en Bavière (Allemagne) et arrivé en France dans les années 60 pour se former à l'architecture, Albert Heizer est décédé le 7 février dernier à l'âge de 84 ans. Il était rameur et encadrant bénévole au sein de l'ACBB aviron Boulogne 92. Pedro Ferreira, président de la section aviron, et Carolina Menezes-Ferreira racontent Albert Heizer : « Depuis sa fenêtre qui donnait sur la Seine, Albert voyait passer les bateaux d'aviron, ce qui lui a donné l'envie d'essayer. En 2012, il franchit la porte de la section aviron de l'ACBB (aujourd'hui Boulogne 92) et s'y est très vite intégré. Assidu et toujours jovial, il est rapidement devenu un pilier du club, participant à l'encadrement et aux travaux matériels. Passionné par son métier d'architecte, il a mis ses compétences et son ingéniosité au service de la section. Chacun de nos membres utilise tous les jours du matériel imaginé et fabriqué par Albert avec la complicité de Joël. On lui doit le meuble pour recharger les cox-box, le comptoir avec le cahier de sortie et le rangement des tréteaux, le tableau de réservation des yolettes, la modification des racks mobiles... La liste est longue. Albert avait obtenu le diplôme d'initiateur fédéral. Grâce à son permis bateau, il a passé d'innombrables heures en canot de sécurité sur la Seine, donnant de précieux conseils aux rameurs débutants ou lors de compétitions d'aviron sur le bassin de Mantes-la-Jolie, où il est devenu expert en manipulation des pontons de départ. Albert a participé à de nombreuses randonnées mais il a surtout organisé des déplacements du club au lac de Constance avec au programme une rando-marathon avec les clubs suisses et allemands, des visites architecturales et le survol du lac en avion de tourisme ou en planeur. Les mémorables soirées dans sa maison de Heiligenberg resteront de magnifiques souvenirs pour les heureux participants. Son autre passion au sein du club a été l'accompagnement de la pratique des personnes en situation de handicap. Albert a participé à l'encadrement du groupe aviron adapté. Il a également travaillé à l'adaptation du matériel pour la pratique du para-aviron. Il adorait prendre des photos et ses nombreux clichés sont un témoin de la vie et du dynamisme d'un club qu'il a aidé, à sa façon, à se hisser au plus haut niveau de l'aviron français. Il va beaucoup nous manquer. Toute la section a une pensée pour sa famille et ses proches. »

Jean-Sébastien Corbeels, président général de l'ACBB, les membres du Bureau et du Comité directeur, adressent leurs plus sincères condoléances à la famille d'Albert Heizer, tout particulièrement à son fils Pierre-Philippe Heizer, président de l'ACBB karaté durant de longues années.

Le billet d'Ambre

Balancement, apaisement...

Tout le long de la pratique, « cultiver » la détente du corps et l'écoute du souffle.

En position assise, le sommet du crâne est « suspendu » au ciel. La colonne vertébrale s'étire sans force. Les yeux se ferment.

La respiration est naturelle, l'écoute est tournée vers l'intérieur du corps.

Croiser les bras devant la poitrine, poser les mains suivant les possibilités du corps, soit au niveau des clavicules, soit entourant l'arrondi des épaules.

Se balancer naturellement de gauche à droite et inversement, comme un bercement.

Du bassin jusqu'aux pieds, l'assise est immobile. Au-dessus tout est naturellement emporté par ce mouvement lent et tranquille.

Moins il y aura de force physique exercée de manière volontaire, plus la détente des muscles autour de la colonne sera profonde.

Debout, les pieds parallèles sont espacés de la largeur du bassin, le bassin relâché vers la terre.

La colonne est étirée sans effort, le sommet du crâne est « suspendu » au ciel, le menton est légèrement rentré afin d'aligner les cervicales et les dorsales mais sans gêner la déglutition.

Les paumes des mains tournées vers le ciel viennent se placer juste en dessous du nombril. Les doigts se font face sans se toucher. Les coudes sont arrondis vers l'extérieur sans tension. C'est comme si on entourait un ballon de grande taille. La ligne des épaules est détendue.

L'oscillation de gauche à droite et vice versa se fait à partir du bassin et de la taille. Tout le haut du corps suit le mouvement.

Lorsque ce balancement aura harmonisé tout le corps, avancer un pied d'une petite longueur de pas. Le pied arrière se placera à 45°.

La pratique de balancement sera la même.

Une attention particulière à ne pas se laisser emporter du côté de la hanche ouverte et à ne pas forcer du côté de la hanche fermée.

Après un certain temps, remplacer le pied de devant par celui qui était à l'arrière et refaire les mêmes mouvements.

Lenteur, légèreté, relâchement sans affaisser le corps sont les maîtres mots de cette oscillation. Observer le souffle se dérouler sans contrainte.

Avec le Club des 300 femmes dirigeantes

L'avenir du sport se conjugue au



rt ssi au féminin

Texte : Jérôme Kornprobst



Afin de favoriser la représentation des femmes dans les instances sportives, la FFCO a lancé le club des 300 femmes dirigeantes, en partenariat avec le CNOSF. Entre janvier et juillet 2026, ces femmes engagées auront suivi neuf modules de formation en mode e-learning, accompagnés de sept classes virtuelles interactives et participé à des ateliers de co-développement en petits groupes, pour favoriser les échanges de pratiques et l'intelligence collective. Pour cette première promotion – 700 candidatures reçues ! – quatre dirigeantes issues des rangs de l'ACBB ont déjà suivi les premiers modules : organisation du sport en France, communication, gestion financière et comptabilité... À la clé, plus de confiance !

Fadila Demange, section rugby

« Des pépites cachées qui n'osent pas »



© Fabrice Sudaka

Joueuse de rugby avant tout, Fadila Demange a mis les pieds à l'ACBB en 2006 « pour aider un peu la section car j'y avais des amis » avant de s'impliquer davantage dès 2008 à la création de la section féminine de rugby à 7. « J'ai été joueuse-soigneuse puis dirigeante avec les filles et l'équipe 3 garçons. » De fil en aiguille, la Boulonnaise d'adoption s'est impliquée jusqu'à devenir vice-présidente en 2020 puis présidente depuis 2024. Pour autant, Fadila n'évite pas les difficultés d'être une femme à la tête d'une section sportive à la

culture très masculine. « Les mentalités évoluent mais encore aujourd'hui, je dois travailler plus, prouver plus. On entend encore des phrases comme "Une femme n'a rien à faire sur un terrain". Ça fait encore rire certains mais de moins en moins. Alors oui c'est important qu'un programme comme celui du Club des 300 existe. L'idée est d'augmenter le nombre de femmes dans les conseils d'administration, les postes de directions dans les fédérations et les organisations sportives. Il s'agit d'aider à promouvoir ces femmes, souvent des petites pépites cachées, qui n'osent pas aller plus haut, plus loin, par peur de se louper, de ne pas avoir le temps... Là où

« Les femmes se demandent toujours si elles sont capables et légitimes. »

les hommes voient juste une opportunité, les femmes se demandent toujours si elles sont capables et légitimes. On est confrontées à ce plafond de verre, conscient et inconscient. » Pour cette présidente hyperactive – elle est aussi élue au Bureau directeur de la Fédération sport entreprises (FSE) et à la commission des femmes au CROS (Comité régional olympique et sportif) – qui a multiplié par quatre l'effectif de son Bureau – « on est passé d'une à quatre sur quinze membres, cela reste trop peu » – il n'est pas question d'opposer un sexe à l'autre. « Il y a simplement des femmes qui ont des capacités et qui n'osent

pas, c'est bien aussi de monter au créneau pour elles. » Avec les modules distillés par le Club des 300, Fadila se réjouit de la qualité du fond : « c'est très précis, animé par des spécialistes dans leur domaine. En tant que présidente, la partie financière m'intéresse beaucoup, ça me permettra de mieux comprendre le travail titanesque de mon trésorier. » Autre bénéfice : la rencontre avec d'autres femmes qui occupent des gros postes ou partagent les mêmes difficultés. « Car là aussi, chez les femmes, le réseau n'est pas aussi naturel que chez les hommes qui réseautent facilement... On n'a pas été éduquées pour cela, les femmes engagées se retrouvent seules au milieu de la gent masculine. Maintenant que nous nous connaissons, nous allons pouvoir initier quelques choses avec Annie, Florence et Marie-Yolande. Et j'espère que d'autres femmes

d'autres sections vont pouvoir nous rejoindre. » Alors dans un deuxième temps : pourquoi ne pas créer un « club femmes ACBB » ? « C'est bien un peu l'idée... On a toute un peu les mêmes profils, on pourrait partager plein de choses. Cette expérience peut aussi nous donner des idées pour mieux fédérer les femmes au sein de l'ACBB. Pour être présidente d'une section, il faut vraiment déborder d'énergie. »



©Fabrice Sudaka



« J'ai adoré la sororité du Club des 300. »

progresser, d'affirmer une légitimité indéniable au regard de son implication et de ses compétences. *« En tant que femmes, on est souvent confrontées à du harcèlement moral, physique et sexuel. C'est une réalité et ça nous fait perdre confiance en nous.*

Intérieurement je ne me sens pas si forte que cela et j'ai adoré la sororité du Club des 300. Au sein d'une section comme la nôtre, qui prône l'inclusivité et la bienveillance, le sexisme et les petits harcèlements du quotidien n'ont plus leur place. Je me sens plus forte pour les combattre.

Le module sur la gestion des conflits m'intéresse beaucoup. »

Grâce à ces premiers mois au sein du Club 300, Annie Huynh est (un peu) moins sujette

Annie Huynh, section triathlon

« Gagner en légitimité »

Dès qu'elle a débuté le triathlon en 2016 au Paris Sport Club, Annie Huynh a joué un rôle actif. *« Je m'occupais des événements, des inscriptions, de la gestion de tout ce qui touchait à l'organisation du club. »* À son arrivée à l'ACBB triathlon en 2020 pour la pratique du triathlon – si elle a déjà bouclé un format L avec le Natureman dans le Verdon, elle veut surtout garder la forme avant tout – cette architecte en quête de reconversion pour devenir artisane en kintsugi, art japonais consistant à réparer des pièces d'arts de la table, est restée très dynamique au sein d'un Bureau qui se féminise de plus en plus. *« J'avais proposé mon aide pour les organisations sportives, les inscriptions et*

l'animation d'ateliers mécanique vélo une fois par mois. Le président m'a très vite proposé de devenir membre du bureau. »

Car en effet, Annie est une experte mécanique diplômée !

« En roulant le dimanche, on s'aperçoit que beaucoup ne savent pas vraiment changer une chambre à air. Je peux transmettre ces connaissances aux membres du club. »

À la question pourquoi s'impliquer au sein d'un Bureau, Annie rétorque : *« j'ai envie de contribuer à faire grandir la section qui se féminise et se rajeunit avec des filles d'une trentaine d'années qui arrivent. On a un super président : quand on a des idées, il nous soutient. »*

Ces modules du Club des 300 permettent à Annie, peu à l'aise en public, de

au syndrome de l'imposteur.

« D'autres filles au club jouissent d'une aura incroyable. On s'encourage les unes les autres : Charline Robbe s'est emparée du sujet Run & tea. Une fois par mois le samedi, on va courir au rythme de la personne la moins rapide, et on fait un tea-time à la fin. On doit renforcer notre légitimité et ce rôle m'aide à évoluer. »

9 modules

- 1 > Connaître l'écosystème sportif
- 2 > La communication
- 3 > Les essentiels de la gestion financière
- 4 > Le projet
- 5 > L'organisation d'événement
- 6 > La posture de leadership
- 7 > Les clés du management
- 8 > Asseoir et perfectionner sa prise de parole
- 9 > Marketing sportif



Le chiffre

6

Sur 30 sections à l'ACBB, on ne compte que 6 présidentes : Laure Dallabona, danse sportive ; Sandrine Di Felice, équitation ; Chantal Lemaire, gym acrobatique ; Héloïse Blain, hockey ; Séverine Bourbon, plongée ; Fadila Demange, rugby.

Florence Lisotti, section canoë-kayak

« Pas toujours facile de prendre sa place »

Ne jamais dire jamais ! Petite fille et fille de grands passionnés de sport devenus dirigeants, Florence Lisotti a longtemps évité de mettre le doigt dans l'engrenage, sachant combien la tâche est énergivore. « *Mon grand-père Charles Nolveau a été maire-adjoint aux sports à Boulogne-Billancourt de 1946 à 1971 et a participé à la création de l'ACBB. Mon papa – Patrick – a été président de la section aviron de 1970 à 78... Alors je savais* », sourit cette Boulonnaise pure souche. Après avoir entamé une jolie carrière de kayakiste en 1984 – « *j'avais 14 ans* » –, avec à la clé un titre de championne de France seniors en K4 et des places d'honneur en finales nationales de K2 avec sa complice de toujours Claudine Chapuis, Florence a marqué une longue pause sportive de trois décennies. « *Mon retour au club s'est effectué en 2019 pour retrouver ma coéquipière d'antan. Avec Claudine, on a une vraie connexion, c'est une grande et belle histoire de bateau entre nous. On a reformé un K2, rien n'a changé, du pur bonheur.* » Aujourd'hui dirigeante au sein du bureau de la section et ce depuis 2020, Florence gère notamment les moniteurs : « *j'ai la sensation de participer à la bonne tenue du club, de contribuer à son amélioration. Et comme dans quelques années j'aurai un peu plus de temps, je me suis engagée dans cette formation pour éventuellement prendre une relève si le besoin se fait sentir. Mais il me manquait la vision globale d'un club au niveau financier, de la gestion de projet, de la prise de parole...*

Le monde associatif est parfois un peu figé et il n'est pas facile de prendre ou de trouver sa place. Mon souhait est de soulager ceux qui sont en place au bureau depuis longtemps et qui peuvent avoir envie de passer à autre chose. »

Sur le déséquilibre entre hommes et femmes, Florence tranche : « *ça a toujours été un sujet mais je ne me suis jamais laissée faire !* »

Avec ce club des 300, celle qui compte bien rafler encore quelques médailles en vétéranes, veut apprendre pour apporter sa pierre à l'édifice. « *Ces modules permettent d'avoir une vision plus claire de l'environnement du sport que j'avais laissé tomber pendant 30 ans. Ce tour d'horizon a été bénéfique même si en réalité la situation n'a pas beaucoup changé. Jusque-là, c'est dense et ça m'apporte beaucoup et va m'apporter encore. L'aspect gestion, dont l'approche assez simple m'a permis de déverrouiller quelques inquiétudes, me conforte dans l'idée que je n'ai pas à rougir des compétences que j'ai acquises et que je vais continuer à développer.* » Au sein d'un Bureau qui compte cinq femmes, notamment la trésorière et la trésorière adjointe, la gestionnaire de marché à la RATP ne veut rien révolutionner : « *j'ai déjà ma place, mais pourquoi pas en prendre une plus importante pour soulager quelques membres du bureau ?* »

En attendant, il s'agira d'aller conquérir de nouvelles médailles avec Claudine Chapuis et ses nouvelles coéquipières. « *On ne lâche rien !* »



© Fabrice Sudaka

« Je n'ai pas à rougir de mes compétences. »



© Fabrice Sudaika

Née à Boulogne-Billancourt, Marie-Yolande sourit quand on lui demande depuis combien de temps elle évolue au sein de l'ACBB... « *Je ne me souviens plus très bien mais ça fait très, très longtemps. J'ai commencé très jeune à la section hockey sur glace, c'était la première fois pour des équipes féminines. J'ai pratiqué aussi le patinage de vitesse.* » En ce qui concerne la section fitness-yoga, née de la fusion entre éducation-physique et yoga, Marie-Yolande est adhérente depuis plus de vingt ans. « *Et au bureau depuis quinze ans environ. Il y avait un besoin pour assister le président de l'époque, Pascal Maître, aujourd'hui vice-président de cette nouvelle section présidée par Nicolas Bual.* » Secrétaire à ses débuts, Marie-Yolande est ensuite devenue vice-présidente mais depuis la fusion, elle fait simplement partie du bureau de la section.

On le sait, les femmes ont majoritairement des postes moins importants. L'idée, c'est de promouvoir les femmes à des postes de dirigeants plus importants, notamment au cœur de l'ACBB. Mais pour cela, une femme doit faire preuve de deux fois plus de qualités qu'un homme pour accéder au même rang, et c'est valable en politique, dans le monde de l'entreprise ou celui du sport. » D'où l'envie de

Marie-Yolande Remond, section fitness-yoga

« Savoir s'imposer dans un milieu sportif »



« Cette formation est un bon tremplin. »

Elle incarne, comme souvent les femmes de l'ombre, la modestie, relativisant son travail pourtant si précieux. « *Je touche un peu à tout : je règle tous les petits problèmes, je veille au bien-être des adhérents... Je m'occupe de tout ce qui fait qu'une section fonctionne bien.* » Bref, un pilier !

Pour cette discrète, le Club des 300 n'est que le début : « *c'est très intéressant, ça nous apprend les bases, comment s'affirmer, comment devenir une bonne dirigeante. Les femmes sont sous-représentées, dans le sport comme ailleurs. C'est un programme très complet qui permet de savoir s'imposer dans des milieux plutôt masculins.*

participer à cette formation indispensable pour toutes les femmes pour s'assumer, prendre confiance en elles. Si l'occasion se présentait, elle serait alors en mesure de présider à la destinée d'une nouvelle section en cas de création. « *Je m'intéresse beaucoup au sport santé qui pourrait très bien donner le jour à une section à part entière. Aujourd'hui, j'ai plus de temps. Cette formation est un bon tremplin pour moi.* »

Alaina Monot

« Grâce au kyokushin, ma vie est meilleure »

L'ACBB karaté avait rendez-vous au Blanc-Mesnil pour la Coupe de France de Kyokushin, pour les jeunes comme les adultes le premier week-end de février. Carton plein avec cinq titres de champion de France, trois titres de vice-champion de France et une médaille de bronze. Championne de France pour la cinquième fois de sa jeune carrière – en Espoirs cette fois –, et championne d'Europe 2024 en juniors, Alaina Monot peut préparer sa future saison en seniors tout en poursuivant ses études en Staps.

À 19 ans, la quintuple championne de France et étudiante en Staps à Nanterre affiche un sourire doux et tranquille. « *Enfant, j'étais plutôt calme. J'ai débuté le karaté à 7 ou 8 ans en shotokan à Aubervilliers pour suivre les traces de mon papa.* » Mais quand elle découvre le kyokushin, elle rejoint le dojo de l'ACBB karaté. « *Le kyokushin, c'est du combat plus réaliste, une discipline de contact, sans protection. C'est aussi un bon moyen de savoir se défendre.* » Au-delà de la performance physique, Alaina le concède sans ambages : « *ce sport encadre ma vie. Je suis plus disciplinée, j'ai plus confiance en moi, j'ai plus de courage. Ma vie est meilleure.* » Souvent la seule fille lors des entraînements de combats, Alaina se nourrit d'une ambiance solidaire partagée avec les combattants masculins. « *On s'encourage, on réussit à se dépasser. Quand je parviens à repousser mes limites, je sais que je peux ensuite tout accomplir. Car il faut du courage, celui de se battre, d'encaisser sans broncher.*

Un mental fort influe sur le corps qui écoute et endure. En compétition, l'adrénaline aide à ne pas sentir la douleur. »

Avec son 1,67 m pour 64 kilos, la Boulonnaise a réalisé l'essentiel pour cette saison : conserver son titre de championne de France en moins de 65 kilos. « *C'était ma première fois sans protections autres que le casque.* »

Si elle aimerait améliorer encore son cardio pour qu'il devienne infaillible, elle sait qu'elle peut compter sur son Shita (coup de poing) ou son middle (coup de pied). « *Il faut viser les bonnes zones : le foie, le plexus, la tête... Un bon low-kick permet de construire un K.O. L'adversaire finit par baisser sa garde et on peut toucher à la tête.* » Pas une once d'agressivité dans le discours, juste une passion qui s'exprime. Car outre la compétition, Alaina aime sa discipline – « *tout est bon dans le karaté. J'aime le travail à deux car on apprend de l'autre* » – et voue

une belle reconnaissance à sa section. « *Shihan Jacques Légrée est une légende du kyokushin. C'est grâce à lui que l'on peut pratiquer et je le remercie pour cela. Il est très impliqué, sérieux, toujours là pour tout le monde. Il m'a beaucoup aidée quand je perdais et c'était souvent. Tout le monde m'a soutenue : Shihan Julien Porterie, très concentré sur l'évolution de ses élèves, m'a accompagnée mentalement lors du championnat d'Europe. Sensei Antonio Tusseau, qui me coache au quotidien, est toujours à l'écoute. C'est un confident et je le porte dans mon cœur. C'est mon modèle, il ne lâche jamais. Sensei Romain Anselmo aussi...*

Tout le monde me tire vers le haut. »

Jérôme Kornprobst





La photo du trimestre

Six photos en lice proposées par les photographes de la cellule photo de l'ACBB...
Un jury de dix personnes pour élire la photo du trimestre avec une note sur 60.
Pour ce premier trimestre, voici le classement, très serré pour le podium.



1. Rage de nage

©Eric Catherine - 43/60

2. Soyons Papsettes!

©Pascale Catherine - 42/60

3. Sarah-Léonie Cysique efficace en Judo Pro League!

©Dominique Gizardin - 41/60

4. Le mur orange et noir

©Thierry Parenti

5. La joie de la coupe

©Patrick Philippot

6. Thibault Rolland, Roi de la piste

©Nicolas Sanson



Express

Seconde générale
Violon, 6^e année au conservatoire
d'Issy-les-Moulineaux
Aime les répertoires de musique
baroque et classique.
Chante à la chorale.

Sloane Dumas

LA VIRTUOSE DU CHRONO

Pas de champion sans arbitre, juge ou chronométrateur...
Entre enchaîner les longueurs et jouer du chrono, Sloane Dumas a choisi ! Elle aurait pu s'appeler Éon, divinité grecque du temps.

« **S**loane, c'est d'abord un sourire et une joie de vivre. C'est aussi et surtout un modèle d'engagement pour les jeunes, comme pour les adultes. Elle trouve le temps pour aider ses six frères et sœurs, s'engager pour le club, et échanger avec ses camarades... Elle est d'une maturité incroyable. Un chronométrateur de cet âge, à ce niveau-là, je n'en ai jamais vu. C'est un ovni. Elle nous donne tous envie d'avancer et nous donne foi dans notre jeunesse », sourit Cédric Fayeaux, président de la section natation. Cet ovni, c'est Sloane Dumas, 16 ans, scolarisée au lycée Jacques Prévert à Boulogne-Billancourt en seconde générale. Aînée de six frères et sœurs – trois trop jeunes pour la pratique d'un sport et trois nageurs à l'ACBB natation, Brivael, Odélie et Eden – Sloane est la discrète brillante, sur qui on peut compter. « J'accompagnais simplement maman de temps en temps pour soutenir mes frères et ma sœur dans leur sport. Le club cherchait à former des officiels alors je me suis dit : pourquoi pas moi ? », glisse sobrement Sloane dans un sourire. Et n'allez pas croire que ses parents y sont pour quelque chose : certes Audrey et Donald sont très impliqués dans la vie associative et les activités de leurs enfants, mais ils n'ont rien à voir avec cette vocation naissante qui relève plutôt

d'un certain atavisme. « J'ai grandi dans cette ambiance », explique Audrey. « Mes parents étaient bénévoles dans un club de gymnastique, ma mère était juge ». Sloane a été inspirée par le parcours de Perrine Nollet, elle aussi à la section et aujourd'hui starter. « Il faut avoir en tête que sans bénévole, sans arbitre, il n'y a pas de compétition et que le club paie des amendes élevées s'il n'est pas en mesure de fournir des officiels », rappelle Cédric Fayeaux.

Après avoir suivi une formation théorique (1h30), Sloane a dû se lancer dans le grand bain de la pratique, avec pour but de faire valider 40 chronos. « J'étais accompagnée d'un titulaire en bord de bassin pendant une compétition. Chacun son chronomètre. Mon chrono était validé à chaque fois que l'écart entre les deux était en dessous de dix centièmes. » Sloane Dumas est alors devenue Officiel de natation.

Pour sa première compétition – en Avenir – elle se souvient du stress inhérent à sa fonction. « C'est impressionnant d'être là au niveau du plot de départ. » Mais dans la vie de Sloane, le stress agit comme un moteur dans une progression fulgurante. Cette violoniste chevronnée, habituée à surfer sur le trac, s'est vite retrouvée chrono en main, officielle lors des championnats de France benjamins et des championnats de France Élites. L'une des plus jeunes,

évidemment. « Mes premiers championnats de France étaient très impressionnants. J'étais intimidée. J'avais peur de ne pas être à la hauteur. Et en fait ça a été incroyable. La convivialité avec les autres officiels, avec les nageurs rencontrés et avec lesquels j'ai pu échanger, l'ambiance générale avec les supporters. » C'est elle qui a chronométré Maxime Grousset (champion du monde et médaillé olympique), Johann Ndoye-Brouard (médaillé olympique et champion d'Europe) et Clément Secchi (médaillé olympique et champion de France). « Jamais je n'aurais imaginé me retrouver là, c'est une certaine fierté. » Très souvent félicitée par ses pairs, Sloane conserve l'envie de progresser. Jusqu'où ? Elle ne sait pas vraiment. « J'espère participer aux prochains championnats de France, mais en réalité, le plaisir est le même quelle que soit la compétition. » Et pendant qu'Eden et Odélie nageaient en benjamins et en avenir lors du Meeting de l'ACBB les 21 et 22 mars dernier, Sloane, elle, officiait au prestigieux Giant Open... Cruel dilemme pour Audrey !

Jérôme Kornprobst

Chrono mode d'emploi

En Élite, trois systèmes de chronométrages cohabitent : les plaques, tout électronique ; les poires, semi-automatique (départ auto mais arrivée déclenchée) un chronométrateur, 100 % manuel. Un bon chronométrateur doit être dans le dixième de seconde de ses pairs ou de l'électronique. Un chronométrateur par ligne et un juge de virage forment le dispositif.

Avec sept femmes au Bureau

C'est le *Girl Power!*



Pour piloter une section comme le triathlon – 337 adhérents – le président Guillaume Contet peut s'appuyer sur un Bureau dynamique et très actif pour encadrer jeunes et moins jeunes, espoirs et loisir, et organiser des événements mixtes comme le Meeting de natation des triathlètes (dernier week-end de janvier) ou encore le Triathlon indoor qui vient de se tenir à la piscine de Boulogne-Billancourt (21 mars). « Le triathlon se féminise et cela touche toutes les pratiques : jeunes, adultes, débutants, élite... En deux ans, les effectifs de notre section sont passés de 34 à 44 % de féminines, et cette féminisation se traduit aussi au Bureau. Ça ne change pas radicalement les choses mais cela ouvre davantage les discussions sur les sujets spécifiquement féminins comme l'impact des règles sur la performance », explique Guillaume Contet. À l'ACBB triathlon, c'est le Girl Power !



Marie Jourdain

29 ans
MEMBRE DU BUREAU depuis 2025.
TRI INDOOR : néo-co-organisatrice.
NIVEAU DE PRATIQUE : Amateur - compétition en D3, « bientôt en D2, on croise les doigts. »
PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE : triathlon de Dinard, format L.



Léa Hélin

28 ans
MEMBRE DU BUREAU depuis septembre 2020.
TRI INDOOR : co-organisatrice.
ORGANISATION des événements et rédactrice des newsletters.
NIVEAU DE PRATIQUE : euh ?
PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE : l'Ardéchoise vélo marathon.



Charlotte Mathieu

46 ans
VICE-PRÉSIDENTE.
MEMBRE DU BUREAU depuis 14 ans.
NIVEAU DE PRATIQUE : intense !
TRI INDOOR : responsable parcours Course à pied.
PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE : le Swissman pour la course, le Challenge Roth pour l'ambiance. « Mais pour l'ambiance, je crois que l'on fait encore mieux que Roth : les championnats du monde de duathlon à Fyn au Danemark. »



Annie Huynh

43 ans
MEMBRE DU BUREAU depuis 2021.
CO-ORGANISATRICE d'événements sportifs, gère les inscriptions, anime un atelier mécanique.
TRI INDOOR : co-organisatrice.
NIVEAU DE PRATIQUE : loisir
PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE : le Natureman, format L.
 « Et finir en pleurs de joie dans les bras de mon compagnon ! »



Caroline Trift

52 ans
MEMBRE DU BUREAU depuis 2014.
NIVEAU DE PRATIQUE : loisir.
TRI INDOOR : accompagnante d'un déficient visuel.
ORGANISATION des trois stages adultes de la saison avec un week-end natation, un week-end vélo et un stage au printemps.
AIDE À L'ORGANISATION des stages ados perfectionnement (février et printemps).
 « J'ai aussi planché sur le premier book officiel pour les tenues du club. »

Mathilde Salleyron

26 ans
MEMBRE DU BUREAU depuis 2024.
RESPONSABLE des partenariats.
TRI INDOOR : recherche des partenaires et des dotations pour les podiums.
NIVEAU DE PRATIQUE : loisir et débutante « expérimentée ».
PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE : triathlon de Dinard.
 « Mon premier triathlon format L : un grand soleil, des beaux paysages, une arrivée de nuit – c'était long, très long – et la preuve pour moi-même que j'en étais capable. »



Charline Robbe

37 ans
MEMBRE DU BUREAU depuis un an et demi officieusement, depuis 2025 officiellement !
ORGANISATION de la sortie club annuelle et convivialité : soirées, run & tea, moments de partage entre membres...
TRI INDOOR : photographe !
NIVEAU DE PRATIQUE : expérimentée après dix ans de pratique et aguerrie aux longs formats ! Triathlons L, swimrun longue distance, compétition en eau libre full nage (10km, 16km...).
PLUS BEAU SOUVENIR DE COURSE : l'ultraswim 33.3 km au Monténégro il y a un an et demi.
 « Les longs formats, c'est ma came... Là, c'était le plus dur pour moi physiquement : nager aussi longtemps dans des conditions horribles en mer, ça demande une force mentale bien plus grande que ce que j'avais pu vivre jusqu'à présent ! »

Hadrien Blin



©Patrick Philippo

Équipe féminine

La montée dans

Invaincues dans leur championnat de R3 après 14 journées - 11 victoires, 3 nuls - les footballeuses de l'ACBB occupent la tête du championnat avec six points d'avance sur leurs dauphines de Trois Vallées F.C. Menées par leur capitaine Maëlys Mercier, elles peuvent croire à une montée qui leur tend les bras et gardent un œil sur la Coupe des Hauts-de-Seine.

Maëlys Mercier a délaissé les tatamis de l'Insep et les régimes pour rester sous les 52 kilos pour se concentrer sur son Master en logistique Supply Chain. À 26 ans, la Havraise mène aujourd'hui avec bonheur l'équipe première féminine vers la R2. « J'ai commencé le foot assez tard, après le judo. J'en faisais avec mes frères, mes cousins... Je trouvais qu'un sport-co c'était cool. » Après un an à l'ACBB

foot, elle rejoint sa ville natale pour ses études avant un retour en 2024. Capitaine depuis le début de saison - « *les joueuses ont voté pour moi* » - la milieu de terrain défensif (elle joue en numéro 6 ou numéro 8, ndlr) tient à ce que chacune puisse s'exprimer. « *Je laisse chacune à sa place. Je ne suis pas qu'une leader pure et dure, je suis à l'écoute.* » Intraitables en championnat, les joueuses coachées par Romain Guggino ont aussi réalisé de beaux parcours en



«

« On aimerait rester invaincues en championnat. On est super fières de cela. »

avec cette montée en R2 en ligne de mire. On a toutes le même objectif, même celles qui jouent moins. »

Monter et gagner la Coupe

Maëlys sait combien une place de leader peut être fragile – une seule équipe accède à la division supérieure – elle reste donc extrêmement prudente malgré une ambition affirmée. « On veut rester invaincues car on est super fières de cela. Et puis il reste la coupe des Hauts-de-Seine, un véritable objectif. On a été finalistes en 2025 (battues par le FC Sèvres, ndlr), cette année on veut gagner ce trophée. »

S'appuyant sur l'expérience de la saison dernière, Maëlys

but. Il faut avoir le bon état d'esprit dès le coup d'envoi et ne pas se contenter d'être une équipe à réaction. Mais sur le plan du foot, on se rend compte qu'on est prêtes, qu'on a le niveau. L'écart est mental, il faut apprendre à ne rien lâcher tout au long d'une saison. »

Avec de nombreuses joueuses capables de marquer et une gardienne solide, le coach Romain Guggino, qui prône un jeu rapide passant par les ailes, s'efforce chaque week-end de tirer le meilleur de son groupe. « Il nous pousse souvent dans nos retranchements, on lui fait confiance dans ses choix même si parfois on les conteste... (sourire). Mais le terrain lui donne toujours raison. »

Jérôme Kornprobst

le viseur

coupe de France et coupe de Paris, battues par Le Mans (D2) et le PFC (R1). « L'état d'esprit de l'équipe a évolué à l'intersaison. Le groupe est homogène, les recrues ont solidifié le groupe et contribué à apporter une belle cohésion, les U18 qui sont montées dans l'équipe ont apporté fraîcheur et dynamisme... » Une meilleure cohésion et plus de sérieux aussi... « On fait moins de soirées et à l'entraînement, on travaille plus. On est consciencieuses et concentrées,

Mercier insiste pour que tout le groupe reste focus: « L'an dernier, notre beau parcours en coupe de France nous a un peu chamboulées. On a pris un peu le melon... On s'est relâchées, on s'est vues un peu trop belles. » La bonne nouvelle, c'est que l'équipe gagne cette saison des matchs qu'elle aurait perdus la saison dernière et c'est de bon augure pour assumer une montée en R2. « Il va falloir améliorer nos entames, on est rarement efficaces en début de match et on peut prendre des

Quand elle lâche ses crampons, Maëlys Mercier est cheffe de projet Supply Chain.

« Mon rôle est d'aider au maximum les chargeurs à décarboner leur transport en privilégiant le fluvial ou le ferroviaire à la route. »





Pauline Dubois

« FAIRE CONFIANCE À SON COACH »

Sixième des récents championnats de France U18 -U20 en salle grâce à un saut à 3,61m validé au deuxième essai (échec à 3,71m), Pauline Dubois poursuit sa progression entre ACBB athlétisme et Insep. Loin d'être perchée, la lycéenne a au contraire bien les pieds sur terre.

Le Mag : comment êtes-vous arrivée au saut à la perche ?

Pauline Dubois : j'ai fait un peu tous les sports. Danse classique, escalade, tennis, et aussi de la musique. J'ai découvert l'athlétisme en CM2, en cross. J'ai poursuivi au collège au sein de l'AS avant de démarrer l'athlétisme. En classe de troisième, on nous demandait de choisir une spécialité. Je penchais pour le saut en hauteur puis j'ai découvert la perche, un peu par hasard, avec un coach qui faisait des cours d'initiation.

Le Mag : ça vous a tout de suite plu ?

P.D. : j'ai bien accroché et lui m'avait un peu repérée. Au début c'était dix minutes avant la fin de mes entraînements et j'ai fini par me spécialiser. À l'ACBB athlé, Abdelkader Lahrichi m'a pris sous son aile et m'a fait sauter assez haut assez rapidement.

Le Mag : c'est-à-dire ?

P.D. : en 2023, trois mois seulement après mes débuts, j'ai participé à ma première compétition. J'ai franchi 2,50 m puis 2,70m. Dès la rentrée suivante, j'étais à 3,11 m, un niveau intéressant à mon âge, plus haut que des filles qui sautaient depuis plus longtemps que moi. J'ai progressé vite avant de stagner.

Le Mag : où se déroulent vos entraînements ?

P.D. : je partage mon temps entre l'Insep avec Antonio Magalhaes et l'ACBB avec Christian Beaunol-Richard.

Le Mag : quelles sont vos qualités de perchiste ?

P.D. : je sais surtout les qualités que je n'ai pas (*sourire*). Ou du moins que je dois améliorer pour être une bonne sauteuse à la perche. Je ne suis pas très rapide, c'est mon point faible. Mais si je travaille ma vitesse, je suis sûre de progresser.

Le Mag : d'accord, et vos points forts ?

P.D. : je suis assez agile, je

contrôle mon corps dans l'air, je peux me contorsionner pour éviter la barre. Mon mental est aussi un atout, une dimension très présente car il faut courir vite, planter un bout de fibre de verre de plus de 4 mètres de long et faire confiance à cette perche pour qu'elle nous propulse en l'air. J'ai eu parfois quelques blocages, le côté mental est très présent pour visualiser le saut, savoir comment l'appréhender.

Le Mag : une recette ?

P.D. : il faut écouter le coach, lui faire confiance, surtout en période de doute. Et surtout, ne pas se comparer à quiconque. La comparaison est source de doute, de frustration. Trop de paramètres entrent en jeu pour qu'une comparaison soit pertinente. Plus on réfléchit et moins ça va.

Le Mag : votre record personnel est à 3,68 m. Quelle est votre marge de progression ?

P.D. : c'est difficile à dire car ce qui compte c'est l'expérience. Il faut enchaîner des centaines de sauts et faire de bons entraînements. J'ai du mal à m'engager autant à l'entraînement qu'en compétition, c'est un point que je dois améliorer si je veux sauter plus haut.

Le Mag : comment décrire les sensations quand vous êtes tout là-haut ?

P.D. : (*sourire*) je n'ai pas encore toujours toutes les sensations car je saute en contretemps avec la perche, je ne sens donc pas pleinement le renvoi de la perche. Mais il y a quelques sauts où j'ai réussi à le sentir et là, je vois vraiment la différence. Toutes les filles qui sont dans le temps de la perche ont cette sensation à tous les sauts, j'ai très envie de cela. C'est comme un ressort qui se déplie, le reste se fait assez naturellement. Et en moins d'une seconde, on a fait tout le job.

Le Mag : et toujours cette barre qui tremble ?

P.D. : lors de mes records, la

barre a tremblé. On regarde, on espère... La sensation de passer la barre est géniale, surtout quand on ne touche pas.

Le Mag : vous évoquiez l'Insep. Quel ressenti la première fois ?

P.D. : j'étais en admiration des athlètes que je croisais là-bas, des infrastructures aussi. Tout est beau, tout est magique. Les sautoirs sont en super état, il y a plein de perches... Pouvoir sauter en intérieur l'hiver, c'est tellement mieux. Et pourtant, à l'ACBB athlé, je suis déjà bien lotie.

Le Mag : avez-vous des perchistes modèles ?

P.D. : Marie-Julie Bonin, championne du monde en salle 2025. J'aime son attitude en compétition, elle est rayonnante, ça donne envie. Moi je suis plus focus et renfermée. Et Margaux Chevrier, sa manière de sauter, c'est super beau. Son mental aussi. Son record, elle l'a établi au 3^e essai après un retour de piste. C'est chaud !

Le Mag : on décrit l'ambiance de la perche très familiale ?

P.D. : on forme une petite communauté, nos compétitions sont à part avec le Perche Élite Tour. Il y a moins de rivalité que dans d'autres disciplines. Entre perchistes, on a un point commun qui nous rassemble, on connaît tous les mêmes problèmes, on s'encourage. Voir une athlète passer une barre suffit à notre bonheur. J'aime cette ambiance.

Le Mag : l'ambiance justement, participez-vous aux Interclubs avec l'ACBB ?

P.D. : oui et c'est trop bien. L'ambiance est incroyable, on prend le car tous ensemble, on encourage tous les maillots orange même si on ne se connaît pas toujours. Mais en trois participations, j'ai toujours fait des contre-performances, c'est frustrant. Mais heureusement sans conséquences pour l'équipe (trois montées, ndlr).





Le Mag : de quoi peut rêver la perchiste que vous êtes ? Des Jeux ?

P.D. : je ne suis qu'au tout début, si loin du niveau des Jeux que la question ne se pose pas. J'ai tellement de progrès à faire... Je regarde à court terme mais c'est sûr... J'aimerais tellement représenter la France lors d'une compétition internationale. Travailler avec un préparateur mental sera sans doute nécessaire pour continuer à progresser.

Le Mag : vous pratiquez aussi le piano, quels sont vos hobbies ?

P.D. : pour le piano, j'ai fait le conservatoire mais désormais je me contente de jouer en chantant des morceaux que j'aime bien comme *Summer body* de Helena. J'aime bien ma voix quand je la chante (rire). J'adore aussi cuisiner des petits repas sains et équilibrés en associant de manière aléatoire des ingrédients. Je veille toujours à ce qu'il y ait à chaque repas un tiers de protéines, un tiers de féculents et un tiers de légumes. Je viens de découvrir que j'adorais le poireau alors j'ai cuisiné des pâtes fusili avec une fondue de poireaux, champignons et poulet, épices et noix de coco. Et surtout, j'aime voir mes amis. Ça fait partie de mon équilibre de vie.

Le Mag : l'ACBB est une grande famille omnisports. Qui pourriez vous citer comme femme au top ?

P.D. : (*réfléchit*) si, si je sais ! Sarah-Léonie Cysique en judo.

Propos recueillis par Jérôme Kornprobst

Express

17 ans, née à Suresnes
1,73 - 60kg
Terminale math-physique à Notre-Dame de Boulogne
Sauteuse à la perche
R.P : 3,68 m, février 2026
6^e aux championnats de France (salle) 2026 avec un saut à 3,61 m

Le 8 mars
Journée bad
100 % femmes



Dimanche 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, la section badminton a organisé une nouvelle édition de sa manifestation dédiée à 100 % aux femmes et la pratique sportive féminine.



©Patrick Philippo

buvette cinq étoiles lors des événements organisés par l'ACBB badminton. Ces trois femmes honorées ont reçu une douceur délicieuse confectionnée par Bohrane Mecessi, des Petits Chocolats maison.

Clara Ayuso-Thévenet, Marie Plessy, Lison Randrianangaly et Maryame Cissé ont ensuite offert au public une belle démonstration en simple et en double avant d'animer, sous la houlette de Clara, une séance ludique qui a fait le bonheur des filles présentes.

L'événement s'est achevé autour d'un buffet gargantuesque offert par Daniel Mazure, président de l'ACMBB et un atelier d'initiation animé par Véronique Marche, médecin et joueuse

au club, qui s'est lancée dans l'olfactothérapie : présentation du fonctionnement de l'odorat et découverte des matières premières naturellement odorantes et leur origine. Chaque participante est repartie avec une fiole de parfum offert par

Véronique, un petit sachet de chocolat offert par Bohrane et un porte-volant recyclé confectionné et offert par une grande artiste connue et reconnue au club : Caroline Vong.

Le comité d'organisation – Clara Ayuso Thévenet, Bianca Deleau et Emmy Guilbert pour la partie sportive et Roxane Maillard, Roselyne Randrianangaly et Dalila Benabderrhamane pour la partie logistique – remercie Jean-Sébastien Corbeels, président général de l'ACBB général, présent tout au long de l'événement, Mouloud Cherfi, membre du bureau omnisports ainsi que les élues municipales Armelle Gendarme et Jeanne Defranou qui ont applaudi l'initiative de la section.

Hadrien Blin, avec Dalila Benabderrhamane

Cette édition 2026 a été l'occasion de mettre à l'honneur et de remercier trois femmes dont l'investissement est sans faille dans des domaines différents.

La première, Maryame Cissé, franco-sénégalaise de 17 ans, passe le plus clair de son temps sur le terrain. Elle a découvert le badminton à son arrivée à Boulogne-Billancourt en 2018, au collège Jean-Renoir avant de rejoindre l'ACBB et ne cesse de progresser. Identifiée par la fédération du Sénégal pour représenter ce pays aux prochains Jeux olympiques de la jeunesse à Dakar 2026. *« Elle est une immense fierté pour la section. »*

La deuxième, Muriel Colombies, a découvert le badminton il y a une dizaine d'années en loisir. Très vite investie dans les fonctions d'arbitre et de juge de ligne, elle devient même formatrice fédérale pour les juges de ligne. *« Muriel donne sans compter au badminton et officie dans les plus grandes manifestations nationales et internationales. »* Avec plus de 270 rencontres nationales et internationales au total, son palmarès d'officiel technique n'a rien à envier à celui des champions de terrain : IFB Internationaux de France, championnats de France seniors, Master d'Orléans et de Nantes, Open de la Réunion, Scottish Open en Écosse en novembre dernier mais surtout, et graal suprême, JO de Paris 2024.



Buvette 5 étoiles

Enfin, Hortense Samson, qui a la particularité de n'avoir probablement jamais touché une raquette ! Maman investie depuis 2008, supportrice de ses fils et plus généralement des jeunes qui montent comme Alyson Drouard, elle est un parent bénévole précieux pour la section, accompagnant les jeunes du club en déplacement. Elle est aussi à la tête d'une



©Patrick Philippo



Aviron santé

« Un cadeau de la vie »

Les chiffres sont éloquentes quand on évoque le sport santé, avec une baisse de 47 % de récurrences dans le cas des cancers du sein pour les femmes qui pratiquent un sport comme l'aviron santé à la section aviron de l'ACBB Boulogne 92. Raison pour laquelle la CPAM 92 (Caisse primaire d'assurance maladie des Hauts-de-Seine) prend à sa charge une partie des frais de la cotisation. Témoignage de Marie-Pierre Gamby, 61 ans et aujourd'hui pleinement épanouie grâce au sport.

Trente ans au cœur du développement commercial d'une agence de design, Marie-Pierre Gamby a connu des journées haletantes, excitantes, stressantes aussi. Malgré un emploi du temps professionnel copieusement garni et deux enfants, la Boulonnaise parvient à maintenir un certain équilibre de vie en participant à des séances d'aquabike tôt le matin avant de filer au bureau. Alors quand le diagnostic d'un cancer du sein tombe... « C'est comme prendre un 15 tonnes de plein fouet, les projets s'écroulent... Dans la tête, tout se bouscule, tout s'accélère. » Prise en charge « remarquablement » à l'Institut Rafaël par le docteur Alain Toledano, qui propose un parcours de soin gratuit par le prisme du profil du patient et non de celui de sa maladie, Marie-Pierre enchaîne

chimiothérapie à l'hôpital, hypnothérapie, acupuncture... et réalise vite l'impossibilité de mener de front un protocole de soins éreintant et son travail. « Ce n'est pas pour rien qu'on emploie l'expression "Un emploi du temps de malade"! Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, quand on est en arrêt, on ne fait pas rien, on est au service des traitements, des médecins pour essayer d'enrayer cette maladie qui vous est tombée dessus. » Marie-Pierre mène alors deux vies parallèles : l'une dans les couloirs de l'hôpital, l'autre en famille, sans mélanger les deux pour préserver les siens. « Je me sentais coupée du monde, sans existence sociale. »

Exister à nouveau

C'est à ce moment que l'aviron santé va entrer dans sa vie. « Sans cheveux et épuisée, je croise un voisin rameur, qui me parle de l'aviron santé à l'ACBB. Depuis vingt ans, je voyais passer ces bateaux sur l'eau, et j'avais toujours imaginé que cette activité devait être très sympa. » Fidèle à son tempérament, Marie-Pierre fonce ! Elle est accueillie par Alexandre Bridel, coach à l'époque et remplacé aujourd'hui par Arnaud Gilon, renforçant un petit groupe de quatre femmes au profil similaire. « Le groupe préparait le championnat de France



Marie-Pierre Gamby avec Anne, Caroline, Estelle et Isabelle.

©Pascale Catherine

indoor et après deux séances d'ergo seulement, je me suis retrouvée embarquée dans le championnat de France indoor en relais 4x500m, le lendemain de ma dernière chimio. On a terminé 5^e sur 27, c'était fou. Appartenir de nouveau à un groupe était magique. Pratiqué collectivement, ce sport redonne du sens et permet de reprendre confiance en soi, d'exister à nouveau. C'est là que l'aventure a vraiment démarré, je n'avais qu'une hâte, c'était d'aller

sur l'eau. Je n'ai plus jamais arrêté. »
Aujourd'hui en aviron loisir – les pratiquantes ne restent que trois mois renouvelables une fois en aviron santé avant de rejoindre le groupe loisir – Marie-Pierre Gamby joue désormais les ambassadrices. « *L'aviron fait partie de mon équilibre. Passer de l'indoor à l'eau, c'est fabuleux, le Graal absolu. Lors de la Traversée de Paris, on a réussi à faire un bateau 100 % aviron santé :*

23 km ! Personne n'a lâché. Je fais des compètes de vieux (sourire) mais surtout j'essaie de donner un peu de visibilité à cette activité car toutes les femmes devraient pouvoir y avoir accès. »

Selon Marie-Pierre, la clé du succès de cette activité régénératrice repose sur la capacité d'adaptation des coachs santé. « *Tout le monde ici est adorable, le coach est aux petits soins, dose les séances selon l'état de forme physique et psychologique de chacune. On a le droit d'être fatiguées ou simplement en colère. Nul besoin de se justifier, on est comprises sans avoir besoin de parler. C'est apaisant. »* Toutes ces femmes poursuivent alors un projet commun : « *ramer comme on peut ! »*
Outre l'aspect sportif de l'aviron santé Marie-Pierre souligne la qualité de la rencontre humaine. « *Je me suis fait des amies que je garderai à vie et c'est un nouveau souffle dans une vie complexe. Ce sport est un cadeau de la vie. »*

Jérôme Kornprobst



Au service de la cause !

Aujourd'hui, Marie-Pierre Gamby est très investie dans la promotion de l'aviron santé : distribution de flyers, démonstrations à l'Hôtel-Dieu... Elle a été aussi bénévole puis membre du Bureau de l'Institut Rafaël, a validé un diplôme universitaire (DU) de patiente partenaire à la Sorbonne « *pour mieux accompagner les femmes atteintes de cancer. »*

En outre, face au constat de la double peine – une personne sur trois perd son job dans les deux ans qui suivent l'annonce de la maladie – Marie-Pierre a décidé de combattre cette injustice. « *Avoir un cancer, ce n'est déjà pas rigolo mais en plus perdre son job, c'est vraiment double peine ! »*
Elle a donc lancé le projet de CareGiver Conseil « *pour accompagner des entreprises sur le thème du retour en emploi des personnes atteintes de pathologies nécessitant un arrêt longue durée. Comme le sport, le travail contribue au rétablissement et permet de remettre les gens dans la vie. »*

©Pascale Catherine

DÉCOUVREZ LA

BOUTIQUE EN LIGNE ACBB



COMMANDEZ DÈS AUJOURD'HUI !





#ACBB family



#30 sections
#12 000 adhérents