Toutes en sport

Pour sa 4e édition, *Sports Ô Féminin*, organisé par le Comité Nord-Est de l'USCF, a choisi Saint-Mandrier. Malgré l'épidémie et le trajet, nombreuses ont répondu présentes à ce rendez-vous tout aussi physique que convivial.

« *Nous avions 1 000 raisons d'annuler cette 4e édition de* Sport Ô Féminin *mais aussi 1 000 autres de la maintenir. Notre choix s'est fondé, d'une part, sur notre sens des responsabilités face à l'épidémie et, d'autre part, sur notre volonté de ne pas priver les cheminotes de ce rassemblement à un moment où nous avons toutes et tous besoin de lien social et d'activité physique* », explique Didier Martin, président du Comité Nord-Est et vice-président de l'USCF.

« FAVORISER LA MIXITÉ DANS LE SPORT, SURTOUT DANS LES DISCIPLINES COLLECTIVES. »

À vos marques

Arrivées après un long périple de la grande région Nord-Est, quelque soixante-dix cheminotes et ayant·e·s-droit posent leur valise au village-vacances du Vert-Bois, patrimoine du CCGPF situé sur la presqu'île de Saint-Mandrier dans le Var. En ce 30 septembre déjà automnal et alors qu'une grande partie de la France est sous les eaux et la grisaille, le soleil est au rendez-vous (ça ne va pas durer…). Accueillies par les quelque vingt-trois bénévoles et encadrant·e·s sportif·ve·s du comité Nord-Est, les participantes prennent leurs marques et font connaissance avec les membres de leur équipe. Certaines se connaissent déjà, d'autres pas du tout ; certaines font du sport, d'autres pas du tout, certaines ont déjà participé à l'événement, d'autres jamais. L'équipe Violette n'a vraiment pas de chance, je suis intégrée au groupe histoire de "reporter" de l'intérieur… J'avise que les équipes Rouge, Noire, Jaune, Verte, Marron, Blanche et Bleue ont l'air soulagées.

Message reçu

Une heure plus tard, je retrouve donc « mes violettes » sur le terrain de basket vêtues d'un tee-shirt aux couleurs de l'USCF et siglé *Sport Ô Féminin 2020*. C'est parti ! Échauffement, dribles, passes, déplacements, adresse devant le panier… Je m'aperçois rapidement de l'aptitude de certaines de mes coéquipières pour la discipline. Malgré la bienveillance des coachs, je regarde mes baskets… Sans transition, nous partons nous initier au self-défense sous la houlette de Laurence Demarcy, judokate émérite. En moins d'une heure, nous savons écarteler des petits doigts pour éviter une strangulation et envoyer genoux, coudes et pieds là où ça fait mal. L'idée n'est pas de neutraliser notre agresseur, mais de se dégager de ses battoirs et de courir vite pour s'éloigner de ses pacifiques intentions. Message reçu par toutes ! Après cette mise en jambes, nous regagnons nos pénates, nichées un peu partout sur les coteaux du village à l'ombre des pins maritimes.

Qui garde les gosses ?

Premier comité à avoir créé une sous-commission féminine, le Nord-Est prépare ce rassemblement dix mois sur douze. « *Notre objectif est de permettre aux cheminotes de pratiquer une activité physique et de découvrir les disciplines offertes à l'USCF. Notre volonté de faire évoluer les mentalités en favorisant la mixité dans le sport est plus que jamais présente, surtout dans les disciplines collectives* », souligne Jessica Pinget, DPX, cheffe d'équipe à Romilly-sur-Seine et animatrice de la sous-commission féminine du comité. « *Développer le sport féminin à l'USCF fait partie intégrante du projet sportif national et les comités ont pour mission de le décliner* », se réjouit Didier Martin. Il souhaite saluer Christophe Parel, président de l'USCF, « *qui s'est beaucoup engagé pour que la manifestation se tienne malgré les nombreuses contraintes sanitaires.* » Si une vingtaine de désistements ont été enregistrés, le fait que l'on compte plus de 70 participantes à cette édition reste une belle victoire pour le Comité. Et, si certaines ont

››› suite p. 16

PETITE CÉRÉMONIE D'ACCUEIL ET DE PRÉSENTATION POUR LES QUELQUE SOIXANTE-DIX CHEMINOTES ET AYANT·E·S-DROIT VENU·E·S AU VILLAGE-VACANCES DU VERT-BOIS POUR CETTE 4E ÉDITION DU CHALLENGE.

APRÈS LE TERRAIN DE BASKET, DÉCOUVERTE DU SELF-DÉFENSE QUI PERMET DE FAIRE FACE À TOUTES LES SITUATIONS DIFFICILES…

Témoignages

Roxane Mercy
Agente à l'EIC Lorraine-Champagne-Ardennes, assistante production au pôle production. Membre de l'équipe Violette.

« Solidaire, volontaire et joyeux »

C'est ma première participation à Sports Ô Féminin. *Je fais régulièrement du sport, principalement du vélo, de la course à pied et, chaque jour ou presque, du fitness en salle. Et j'ai longtemps pratiqué le baseball en club. Ordinairement, je ne fais pas de basket, pas de boxe, pas de crossfit et encore moins de tir subaquatique ! Toutes ses disciplines sont une vraie découverte. J'ai trouvé très utile l'initiation au self-défense. Ça donne de la confiance en soi si l'on doit parer une agression, qu'elle ait lieu en situation professionnelle ou dans la rue.*
Je pense que les entreprises, et notamment la nôtre, devraient généraliser pour les femmes une offre de formation de self-défense. Les agressions envers les femmes sont majoritairement l'expression du sexisme, on ne peut donc se contenter de ce constat et ne pas agir concrètement. J'ai également beaucoup apprécié l'esprit de mon équipe : solidaire, volontaire et joyeux. » ■

Nathalie Solivellas
Agente à la Direction immobilière Grand Est de Reims, membre de l'équipe Violette.

« L'essentiel est de jouer le jeu »

C'est ma deuxième participation au rassemblement. J'ai une activité sportive quotidienne : natation, aquagym, aquabike et marche dynamique. Malgré mon handicap, j'ai d'ailleurs toujours fait du sport et, entre autres, pratiqué l'escrime en équipe de France. J'ai découvert Sport Ô Féminin *par hasard en croisant des collègues qui portaient le tee-shirt du rassemblement ! J'ai trouvé l'initiative excellente et m'y suis donc inscrite avec deux autres collègues que j'avais « convaincues ». Grâce à ces deux participations, j'ai ainsi découvert le tir à l'arc et à la carabine ainsi que le beach-volley et cette année le tir subaquatique. J'aime l'ambiance qui règne durant ces trois jours. On peut facilement échanger avec tout le monde ou simplement passer du bon temps ensemble. L'an dernier, j'étais dans une équipe où aucune des participantes ne faisait de sport, cela n'a pas empêché l'engagement de chacune et l'entraide entre nous. Quel que soit son niveau, l'essentiel est de jouer le jeu.* » ■

Mathilde Berthelot
Agente de circulation à Reims. Dirigeante technique de comité badminton (Comité Nord-Est). Évolue actuellement en Régional après avoir joué en N1, N2 et N3.

« Bouger, prendre du plaisir et partager »

C'est la première année que j'encadre une initiation au badminton et j'étais un peu inquiète. Le badminton n'est pas un sport de plein-air. Avec un volant qui pèse 5 grammes. Le vent est notre meilleur ennemi… Mais, finalement, je suis surtout très contente. Nombre de participantes se sont lancées alors que de leur propre aveu, elles n'avaient jamais osé le faire, estimant qu'elles n'avaient pas d'aptitude pour ce sport. Or, le niveau importe peu. D'une part, on peut toujours s'améliorer et, d'autre part, l'esprit de ce rassemblement, comme celui de l'USCF, est avant tout de bouger, de prendre plaisir et de partager. Pour moi, le défi consistait à faire passer l'idée qu'on peut commencer le badminton à tout âge et qu'apprendre à se placer, se déplacer et réaliser de bons échanges peut s'acquérir en une ou deux séances. À l'issue de l'initiation, plusieurs participantes se sont dites motivées pour participer aux sélections de l'USCF. Bref, contrat rempli ! » ■

BASKET, BOXE… ET, AU FOND DE LA GRANDE PISCINE DU VERT-BOIS… ARBALÈTE SUBAQUATIQUE ! CETTE DISCIPLINE, QUI RESTE CONFIDENTIELLE, FUT SANS DOUTE L'ATELIER SPORTIF LE PLUS INATTENDU DE CETTE 4E ÉDITION, ANIMÉE PAR DIDIER MARTIN (EN BAS À DOITE), ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL DE LA SPÉCIALITÉ, PRÉSIDENT DU COMITÉ NORD-EST ET VICE-PRÉSIDENT DE L'USCF.

déclaré forfait, tout n'est pas à mettre sur le dos de l'épidémie… « *C'est très rare qu'un cheminot me dise : je ne peux pas venir au challenge, car je n'ai personne pour garder les enfants. Or, pour nombre de femmes, la garde des enfants est un vrai problème* », souligne Didier Martin. Une situation qui illustre parfaitement le fait que certains rôles et obligations continuent de peser sur les seules femmes et que leur émancipation, même si elle a fait du chemin, reste à conquérir. Sans parler de l'entreprise qui renâcle à donner des congés spéciaux.

FOOT, BOWLING, BADMINTON… UNE JOURNÉE ENRICHISSANTE !

Parcours des combattantes

Jeudi 1er octobre. Nous attaquons la journée par une séance de tir à l'arbalète subaquatique animée par Didier Martin lui-même. Entraîneur fédéral de la spécialité, il a profité de la superbe piscine du Vert-Bois pour concocter cette initiation à une discipline qui reste, à son grand regret, confidentielle. Au sortir du grand bain, toute l'équipe se dit ravie de cet atelier sportif totalement inattendu. Mais le temps presse, on a crossfit… Et ce sont les haltérophiles David Bouly et David Baechler qui l'encadrent. Le premier, conducteur CRLO à Reims, a terminé 12e de la spécialité aux JO de 2016 ; le second, contrôleur dans la même ville, est un ancien bobeur et coach d'haltérophilie. Très en vogue en ce moment, le crossfit est la version civile du parcours du combattant. Ça promet vu qu'aucune de nous n'a fait l'armée… On bout d'une heure de sauts en tout genre, de pompes, d'extensions, de tirage de corde, nous sommes rincées et il n'est pas 11 heures ! Souffle et esprit retrouvés, direction le badminton. Revigorées après une pause, nous enchaînerons foot, bowling, boxe savate, boxe française. Après une telle journée, inutile de préciser qu'on n'a pas eu à compter les moutons. Même fatigue pour les bénévoles et encadrant·e·s qui, en plus d'assurer les initiations, sont aussi à la manœuvre côté logistique et donnent un gros coup de main au restaurant du village au moment des repas. Amplitude horaire, de 6 heures à 1 heure du matin pour la troupe… « *On a une très bonne équipe. Tout le monde est très engagé pour la réussite du rassemblement* », souligne Sylvain Helard, secrétaire du Comité Nord-Est.

70 PARTICIPANTES À CETTE 4E ÉDITION : UNE BELLE VICTOIRE POUR LE COMITÉ.

Dans la joie et la bonne humeur

Vendredi 2 octobre. Ce matin, c'est tournoi de boules pour tout le monde, enfin pour celles qui arrivent encore à bouger les muscles de leurs cuisses. Je n'en fais pas partie. Merci le crossfit. Mes « mes violettes » sont pimpantes et me réconfortent : « *Tu verras, demain ce sera pire !* » J'ai vu… Avec tout ça, on aurait presque oublié que le ciel avait viré du bleu azur au gris acier et que des trombes d'eau sont prêtes à s'abattre sur la presqu'île. Difficile dans ces conditions de refaire des ateliers sportifs. Tout le monde se met aux abris en attendant la dernière soirée à passer ensemble et à glaner, dans la joie et la bonne humeur, coupes et médailles pour toutes les équipes. Une spéciale dédicace à mes coéquipières : Aline, Isabelle, Julie, Lucile, Nathalie, Morgane et Roxane. Rendez-vous est pris pour la 5e édition. ■

TEXTE : FRANÇOISE VLAEMŸNCK
PHOTOS : CHRISTOPHE GILLET ET BERNARD MAURICE

INITIATION AU BADMINTON RÉUSSIE BIEN QUE CE NE SOIT PAS UN SPORT DE PLEIN-AIR ! LE VOLANT PÈSE 5 GRAMMES ET CRAINT SURTOUT LES COUPS DE VENT !

DERNIÈRE SOIRÉE DU CHALLENGE, AVEC REMISE DES COUPES ET MÉDAILLES.

Témoignages

Cyrielle Girodias
Contrôleuse à Bordeaux. Athlète de haut niveau, triple championne du monde et quadruple championne de France de savate boxe française (- de 65k).

« Vitesse d'exécution, précision et anticipation »

C'est la quatrième année que je participe à Sport Ô Féminin, *avec mes malles qui débordent de gants de boxe. Le défi est de bâtir un cours d'initiation d'une heure avec des personnes qui ont déjà eu quelques notions les années précédentes et celles qui partent de zéro. Il faut trouver un équilibre pour permettre aux premières d'apprendre des choses nouvelles et aux secondes de repartir avec le sentiment d'avoir acquis les fondamentaux. Du coup, j'ai évolué dans ma façon d'initier… La première année, je voulais tout faire : les techniques de pieds et de poings. Résultat : tout le monde était KO et tout était survolé. Cette année, j'ai revu mes ambitions et privilégié les techniques de poings en attaque et défense. En soixante minutes chrono tout ne peut donc pas être parfait. Mais je crois que chacune a pris du plaisir à placer un uppercut ou à esquiver un coup droit, ce qui était aussi le but du jeu ! »* ■

Katia Touroff
Infirmière, cabinet médical de Châlons-en-Champagne et de Saint-Dizier. Formatrice au secourisme. Membre de l'équipe Blanche.

« Covid : le challenge dans le challenge »

J'ai découvert les activités de l'USCF car je pratique le ski alpin, je participe donc régulièrement à des challenges. J'avais également participé à Sport Ô Féminin *il y a deux ans. Au regard de la situation sanitaire, le Comité Nord-Est m'a aussi demandé d'être cette année la référente Covid du rassemblement. Sa démarche était notamment de s'assurer, en amont, que le déroulement des épreuves était conforme aux préconisations de prévention. On a donc analysé chaque initiation et demandé aux encadrant·e·s d'adapter leur programme de façon à respecter les gestes barrières et pour cela supprimer certaines pratiques sportives au profit de celles qui exposaient le moins possible les participantes à des adversaires directes. J'ai aussi proposé une charte d'engagement à respecter les protocoles mis en place et à laquelle tout le monde devait adhérer. Notre volonté était, d'une part, d'être irréprochables et, d'autre part, de faire en sorte que tout le monde rentre en pleine forme. Tout s'est bien passé. Mais, à cause de l'épidémie, cette édition aura été le challenge dans le challenge… »* ■

Laurence Demarcy
Conductrice à Creil (Oise), judokate de niveau national, professeure de judo.

« Joindre l'utile à l'agréable »

Je participe aux compétitions de judo organisées par l'USCF et c'est à l'occasion de l'une d'entre-elles que le Comité Nord-Est m'a demandé d'animer une initiation de self-défense pour les apprenti·e·s cheminot·e·s. Poursuivre l'expérience pour Sport Ô Féminin *était donc assez naturel. J'adore l'ambiance et l'esprit de ce rassemblement et je me suis adaptée, comme tout le monde d'ailleurs, aux conditions particulières de cette 4e édition, dues à la Covid-19, et à celles du site : éviter les contacts entre les participantes et plein-air. Le bilan me semble très positif et je n'ai eu que de bons retours des participantes. Leur seule déception : que cela ne dure pas plus longtemps. L'idée de cette initiation au self-défense était d'acquérir en une heure les techniques de base du dégagement en cas d'agression. J'ai essayé de joindre l'utile à l'agréable. Beaucoup de contrôleuses m'ont dit qu'elles auraient désormais davantage d'assurance en cas d'agression. Bref, je me sens déjà « obligée » de revenir l'année prochaine ! »* ■

PROPOS RECUEILLIS PAR F. VLAEMŸNCK