

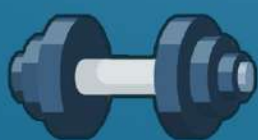
CENTRE
SOCIOCULTUREL



SPORT SANTÉ DANS MON QUARTIER

& dans la ville de Créteil

Présenté par les Ambassadeurs du CSC Kennedy





Toutes nos actualités à suivre sur notre page Facebook
Ajoutez nous sur Facebook : CSC Kennedy



Ouverture tout public

(hors vacances scolaires)

Lundis - Mercredis - Jeudis et Vendredis

9h à 12h / 14h à 18h

Mardis et Samedis

14h à 18h



36 Boulevard J.F. Kennedy - 94000 CRÉTEIL

01 43 77 52 99 / 06 07 61 77 03

centre.social.kennedy@wanadoo.fr

Accès :



217 281 308

Arrêt : John Kennedy



8

Station : Créteil-Préfecture

SOMMAIRE

ÉDITO	2
Journée de lancement le 30 juin 2021	3
Parcours sportif urbain au Mont Mesly	5
Carte des rencontres "Sport santé dans mon quartier"	6
Rencontre US Créteil Football Lusitanos	8
Rencontre Maison Sport Santé du Mont-Mesly	10
Rencontre US Créteil Handball	12
Rencontre UFOLEP	14
Rencontre Body positivisme avec Lisa Nasri	15
Rencontre Club de Rugby Créteil Choisy	16
Rencontre Créteil Solidarité	18
Rencontre Médiathèque Nelson Mandela	20
Rencontre Contrat Local Santé de la ville de Créteil	21
Rencontre Direction des sports de la ville de Créteil	22
Rencontre MJC du Mont-Mesly Tennis Club	24
Rencontre Union Football Créteil (Club de La Habette)	26
Résultats de l'enquête dans le quartier du Mont Mesly ..	28
Bonus	30
Remerciements	31
Galleries photos	32

« Sport santé dans mon quartier »

Avec les Ambassadeurs du CSC Kennedy

De nos jours, la thématique du sport santé est au cœur des enjeux de notre société. L'intérêt d'une pratique physique et/ou sportive n'est plus à démontrer pour quiconque souhaite prendre soin de sa santé physique et psychique. C'est pourquoi il est important que chaque habitant puisse avoir connaissance des lieux ressources se situant à proximité de son domicile.

Le projet « Sport Santé dans mon quartier » est né avec l'idée de sensibiliser à cette thématique, les usagers fréquentant le CSC Kennedy, notamment les Jeunes, en les impliquant directement dans la réalisation d'actions et dans une démarche de diagnostic territorial sur la ville de Créteil auprès d'associations, de clubs sportifs, et des services municipaux de Créteil.

Ainsi, un groupe constitué de 37 jeunes âgés de 11 à 23 ans, baptisé pour l'occasion « Les Ambassadeurs Sport Santé », s'est mobilisé pour élaborer un livret « Sport santé dans mon quartier » avec une approche journalistique.

De la conception d'un événement populaire, à la rencontre des acteurs, des structures sport santé Cristolienne, des habitants du Mont-Mesly, en passant par l'élaboration d'un parcours sportif dans le quartier, revivez à travers ce livret le parcours des « Ambassadeurs Sport santé » du CSC Kennedy pendant près de 2 ans.

Ce livret vous permettra ainsi d'appréhender plus facilement une partie de l'offre sport santé disponible à Créteil.

Tchoy Roche, directrice du Centre socioculturel Kennedy

Les Débuts du projet

Sport et santé : visons plus loin, plus fort et plus haut



Il est des jours qui ne sont pas comme les autres. Des jours à marquer d'une pierre blanche. Le 30 juin 2021 fut l'un deux. Il a rassemblé des Cristolien.nes de tous âges autour de valeurs qui nous paraissent essentielles et porteuses de vivre ensemble : le Sport et la Santé.



Scannez-moi !

Tout grand voyage commence par un petit pas. La journée du 30 juin 2021 fut notre notre premier petit pas... Enfin, pas tout-à-fait car nous étions déjà bien embarqués dans notre projet sport et santé. Dès le début de l'année, nous nous sommes régulièrement réunis au Centre socioculturel Kennedy, au coeur du Mont Mesly, pour réfléchir ensemble. Notre but : remettre le sport au coeur de nos vies, celles de nos parents, proches, voisins et protéger ainsi notre santé. Vaste programme ! Il fallait bien plusieurs réunions, des rencontres avec les acteurs « sport » et « santé » de notre quartier, quelques cours de diététique, pour élaborer le programme de cette grande journée de lancement et agréger toutes les personnes concernées !

Car notre conviction c'est que notre santé, par le biais du sport, c'est l'affaire de chacun.e et de tous.tes. Alors, forcément, nous avons sollicité de nombreux partenaires que nous voulions absolument associer à cette journée : les clubs de sport de la ville de Créteil, dont certains dont certains évoluent dans le monde professionnel, des associations locales, des organismes municipaux... sans compter les habitant.es du Mont Mesly !



Le jour J, notre quartier du Mont Mesly s'est transformé en stade géant et tentaculaire : parcours de motricité pour les 0-3 ans au Centre Kennedy, conférence débat sur la sédentarité organisée par la Maison Sport Santé, parcours fitness dans les rues de Créteil construit en partenariat avec des éducateurs UFOLEP ouvert à toutes les générations, les plus âgé.es d'entre nous ont eu droit à une séance de gym adaptée et les ados ont été initié.es au rugby par le club de Créteil Choisy-le-Roi.

Les papilles n'ont pas été négligées, au contraire : des vélos smoothies préparaient de délicieux breuvages et un gargantuesque buffet, préparé par nos soins avec l'aide précieuse de nos mères, a été proposé aux participant.es ! Le mot d'ordre : manger bon et manger sain. Nous avons pour notre part revêtu nos habits de fête, T-shirt bleus floqués à nos noms, et avons fait notre possible pour instaurer et préserver une ambiance festive et ludique mais non dénuée de sérieux et de rigueur. Et tout le monde a pu garder un souvenir de la journée grâce à la borne à selfie !

C'est aussi à cette occasion que nous avons dévoilé la suite de notre projet : l'écriture d'un livret sport santé qui servira de guide aux habitants du Mont Mesly et même au delà : en allant à la rencontre des acteurs et actrices du sport dans notre quartier et notre ville (les connus et les moins connus), nous découvrirons les bases du métier de journaliste avec des interviews, du reportage, des photos et l'écriture d'articles... Mais nous proposerons également ce livret aux habitant.es du Mont Mesly pour qu'ils/elles se rendent compte que le sport c'est bon pour la santé et qu'à Créteil, il est possible, agréable et facile de s'y mettre ! On compte sur vous !

Les jeunes du Centre Socioculturel Kennedy

Partenaires : Cité éducative, Ville de Créteil, ANCT, CAF, UFOLEP, CCAS, CDOS94, Créteil solidarité, Maison sport-santé du Mont Mesly, US Créteil handball, US Créteil Lusitanos, Rugby Créteil Choisy-le-Roi



Parcours urbain sportif

Faire du sport dans mon quartier

⇒ Se rendre du CSC Kennedy au point 1 en marchant ou en courant

1



ECHAUFFEMENT*

Rue Pierre Delaunay, à côté du SCUC

- **Echauffement articulaire** : rotation des différentes articulations du corps
- **Activation cardio-respiratoire et musculaire** : effectuez quelques mouvements basiques à intensité modérée (marche, course, flexions, pompes,...)

*Il doit être progressif et adapté à l'activité que vous allez pratiquer. L'intérêt de s'échauffer est d'augmenter la température corporelle et musculaire en particulier.

⇒ Se rendre du point 1 au point 2 au choix : en marchant ou en courant



CARDIO

Escaliers derrière le 14, rue Pierre Delaunay

- **Monter et descendre les escaliers** :
- Option 1 : en marchant 5 allers-retours,
- Option 2 : en trottinant 5 allers-retours,
- Option 3 : en trottinant 8 allers-retours



2

⇒ Se rendre du point 2 au point 3 au choix : en marchant ou en courant

3



RENFORCEMENT DU BAS DU CORPS

Escaliers derrière le 4, rue Vincent d'Indy

- **Step ou ciseaux** :
- Option 1 : monter-descendre la 1ère marche (30 sec.)
- Option 2 : monter-descendre la 1ère marche + lever de genoux (30 sec.)
- Option 3 : ciseaux sur la 1ère marche (30 sec.)

⇒ Se rendre du point 3 au point 4 au choix : en marchant ou en courant



GAINAGE

Pelouse à côté du 4, rue Vincent d'Indy

- **4 x 30 secondes** (1^{er} statique, 2^{ème} et 3^{ème} latéral, 4^{ème} dynamique), 45 sec. de récupération entre chaque :
- Option 1 : à 4 pattes
- Option 2 : sur les genoux
- Option 3 : sur les pieds



4

⇒ Se rendre du point 4 au point 5 au choix : en marchant ou en courant



5

RENFORCEMENT DU HAUT CORPS

A proximité du 2, rue du docteur Raman



- 1 - Dips sur banc
Option 1: 10 répétitions
Option 2: 15 répétitions
Option 3: 20 répétitions



- 2- Pompes sur banc
Option 1: 5 répétitions
Option 2: 10 répétitions
Option 3: 15 répétitions

45 sec. de récupération entre les Dips et les Pompes

⇒ Revenez au CSC Kennedy en marchant ou en courant. C'est la fin de votre parcours, bravo ! Accordez-vous 5 minutes pour aider votre corps à potentialiser les bienfaits de l'exercice physique avec quelques étirements et auto massages.

CONSEILS POUR LES SPORTIFS DEBUTANTS !

IMPORTANT : Quelque soit la séance choisie ne négligez pas votre échauffement et votre temps de récupération pendant et après l'effort. La respiration vous aidera également à progresser et sécuriser votre pratique. Une règle simple : expirer pendant l'effort !

Bien s'équiper pour pratiquer en toute sécurité :
Peu importe l'activité que vous pratiquez assurez-vous de vous habiller avec un tissu respirant et offrant une bonne liberté de mouvement. Privilégiez des chaussures de sport adaptées à votre pratique (fitness, running, marche,...). Pensez également à prendre de quoi vous hydrater régulièrement, surtout en cas de forte chaleur.

5 règles d'or contre les Courbatures :

- Boire : la meilleure arme contre les courbatures
- Bien manger pour être moins courbaturé
- Evitez les courbatures en pratiquant une activité physique REGULIERE
- S'échauffer pour éviter les courbatures
- Stop aux courbatures : s'étirer mais pas n'importe comment !

CSC KENNEDY – Juin 2021

SPORT SANTE DANS MON QUARTIER MONT-MESLY



Votre parcours Sport Santé près de chez vous et accessible à tous !

3, 2, 1, partez !



CARTE DES AMBASSADEURS SPORT SANTÉ

du CSC Kennedy de Créteil

1

US Créteil Lusitanos

2

Médiathèque
N. Mandela

3

Maison Sport-Santé

4

US Créteil Handball

5

UFOLEP

6

Rugby Créteil-Choisy



Au cours de ces 2 dernières années, les jeunes ambassadeurs du centre Kennedy ont pu faire de nombreuses rencontres avec les acteurs locaux du quartier du Mont-Mesly et de la ville agissant sur le sport et la santé.



7

**Body Positivisme
avec Lisa Nasri**

8

Créteil Solidarité

9

Direction des Sports

10

**Club de tennis
MJC Mont Mesly**

11

**Contrat Local
Santé de Créteil**

12

**Club de Foot
de la Habette**

RENCONTRE

Union sportive Créteil-Lusitanos

Les coulisses de Duvauchelle

Lors de notre arrivée au stade Duvauchelle, nous sommes accueillis par Arthur Levionnois, chargé de la communication du club et des projets de partenariat. Il est notre guide ce jour-là. C'est lui qui nous fait visiter le stade Duvauchelle, siège social du club, en compagnie de cinq joueurs de l'effectif professionnel : Thomas NEMOUTH, Zakaria BELJOUICHE, SAHAN Özakan, Thibault OBERSON et Allan.



Première découverte : la zone de presse. Ici, les journalistes et les joueurs se rencontrent lors des conférences de presse les soirs de matches pour les traditionnelles séances de questions/réponses. Nous abordons également l'espace billetterie, l'endroit où l'on achète ou récupère les billets pour assister aux rencontres. Nous pénétrons dans la tribune avec vue imprenable sur la pelouse et le stade. Une enceinte magnifique qui propose 12 500 places, ce qui en fait l'un des plus grands stades de l'hexagone en catégorie Nationale !



Arthur nous fait faire ensuite le tour du vestiaire. Lieu important : c'est là qu'Emmanuel Da Costa, le coach, annonce la composition de l'équipe, analyse les matches, les points forts et les points faibles des adversaires. On trouve sur chaque casier le nom, l'âge, la photo, la nationalité et le poste du joueur à qui le casier est attribué. La salle de musculation est intéressante et possède tous les appareils de musculation pour tailler son corps. Chaque joueur a un programme d'entraînement dédié.

Nous découvrons également les sous-sols du stade, car c'est là que se trouvent la salle de balnéothérapie, le sauna, le hammam et les fameuses bassines d'eau glacée. Arthur et les joueurs qui sont présents nous expliquent le principe de la cryothérapie : après les entraînements ou les matches, les joueurs se baignent dans des bains d'eau très froide. Le bain dure quelques minutes à peine. Il permet de détendre les muscles, d'éviter les douleurs musculaires, voire dans certains cas, les soigner. Le sauna et le hammam sont aussi pour eux, deux moyens efficaces de se reposer et de récupérer après de longs efforts. Le tout est complété par quelques appareils d'échauffement.


Enfin, nous bouclons notre visite par un temps de partage sur les terrains d'entraînement. Les joueurs nous accordent encore un peu de leur temps et nous affrontent au cours de petits matches pendant une bonne demie heure. Séance extrêmement gratifiante face à des joueurs professionnels qui n'ont pas hésité à nous faire des compliments ! Crochets, petits ponts, passements de jambe... nous apprenons en nous amusant !

Derniers moments : après l'effort le réconfort, nous goûtons avec Thomas, Zakaria, Sahan, Thibault et Allan. Merci à eux et à Franck David, qui avait prévu le goûter et nous l'a offert !

Syrine, Aïchatou, Bilel, Ahmed, Kais, et Marwane

INTERVIEW

Les secrets forme de ZAKARIA BELKOUCHE, DÉFENSEUR DE L'US CRETEIL FOOTBALL LUSITANOS

NATIONALITÉ	 FRANCE
POSITION	DÉFENSEUR
TAILLE	188 cm
POIDS	70 kg
ÂGE	29 ans



« Pour rester en forme il faut évidemment un rythme d'entraînement soutenu car ça nous permet de maintenir notre condition physique. Mais ce n'est pas tout ! Première règle : ne pas faire n'importe quoi à la maison, se coucher à des heures raisonnables et faire des nuits de 8 heures environ.

Je pense aussi à bien m'alimenter et à beaucoup m'hydrater. C'est essentiel.

Enfin, en tant que défenseur, la musculation est très importante car mon poste demande d'être solide. »

Yusuf, Abdelkader et Rayane

RENCONTRE

Qui êtes vous ? Franck David, administrateur

Un club de football ce n'est pas seulement 11 joueurs et un coach. Toute une équipe les accompagne et se charge des tâches de l'ombre. Franck David fait partie du staff technique du club. Il nous explique son métier et la variété de ses attributions :

- Réservation des chambres l'hôtel lors des matches à l'extérieur
- Réservation des billets de trains pour les déplacements
- Préparation de toute l'alimentation des joueurs (tenir compte des allergies, des goûts, des prescriptions alimentaires)
- Contrôle de la présence des joueurs pendant les entraînements... et de leur assiduité !! En cas de retard ou d'absence, les joueurs peuvent être sanctionnés par des amendes (5 euros par minute de retard).



Scannez-moi !



RENCONTRE

Maison Sport-Santé



Maison sport-santé : lieu de vie, lieu de sport, lieu de santé

C'est une rencontre importante dans un lieu familial et accessible à tous à Créteil : la maison sport-santé. Arrivé devant le gymnase Casalis, nous sommes accueillis par Irfaan. Il est coordinateur référent de l'US Créteil HMF, Maison sport-santé Créteil/Mont-Mesly. Irfaan, commence par nous faire visiter le bâtiment dans son ensemble. Mais les lieux importants dans cet édifice sont le stade intérieur et la salle de musculation. Lorsque nous la visitons, des activités sont en cours. Les collègues d'Irfaan, soit l'équipe de la Maison Sport Santé, se présentent et nous expliquent leur organisation et toutes les activités autour du thème « Sport Santé ».

Passée la découverte, nous passons aux exercices pratiques !! Les éducateurs nous initient alors à deux pratiques sportives proposées par la Maison sport-santé. Nous commençons par de la musculation durant à peu près une heure. Nous nous relayons au développé couché, résistons aux exercices de gainage et nous découvrons (pour certains d'entre nous) la machine pectoraux. Puis, deuxième pratique sportive : la boxe en plein air. Vivifiant !!



Nous terminons la visite par un temps d'échange avec toute l'équipe autour d'un buffet diététique délicieux et composé spécialement pour nous.

Mohamed

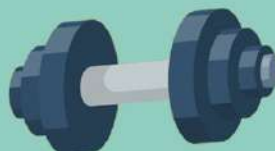


Passion musculation

On soulevait des barres et on se tapait des barres !

Premier constat lorsque nous arrivons dans la maison sport et santé : il y a beaucoup de préjugés sur la musculation. Les éducateurs sportifs de la maison sport-santé nous expliquent que celle-ci n'est pas forcément réservée aux personnes qui ont déjà un objectif sportif ou à celles souffrant d'une maladie (exemple : une obésité morbide). Au contraire, la musculation est ouverte à toutes et tous. Elle présente beaucoup de bénéfices et de points forts : c'est un moyen de lutter contre la sédentarité, et de pratiquer du sport en dehors de l'école.

Mais la maison sport-santé ne se contente pas de mettre des appareils de musculation à disposition. Elle propose par ailleurs un accompagnement adapté et des conseils de nutrition et de bien-être.



Thiffnagh & Linna

Bouger à Créteil : le remède santé par temps de confinement

L'éducateur sportif de la maison sport-santé nous explique que le projet "Bouger à Créteil" a été mis en place pendant le confinement et s'est pérennisé depuis. Le projet propose aux Cristoliens et Cristoliennes de continuer à faire du sport chez eux ou à l'extérieur de leur domicile. Par exemple, avec ce projet ils sont incités à marcher ou à courir autour du lac.

"Bouger à Créteil" c'est aussi des astuces, des conseils, des idées pour bouger quotidiennement. Voici les quelques recommandations de l'éducateur... rassurez-vous, il y en a pour tous les goûts :

- **Combien de temps ?** 30 minutes par jour
- **Quoi ?** Gainage, pompes, squats et bricolage
- **Où ?** Dans les escaliers, dans son jardin, dans la rue (vers l'école ou le travail), à la maison... bref : partout !
- **Mais aussi ?** Le sport doit être associé à une alimentation saine et équilibrée



Scannez-moi !

"Un dernier conseil, pour rester en forme, surtout ne pas s'arrêter, il faut faire du sport régulièrement et sur le long terme."

Asnath & Aichatou

RENCONTRE

Union sportive de Créteil Handball



BALADE AU COEUR D'UNE FABRIQUE DE CHAMPIONS

28 février 2022, 14h30, nous nous rendons au Palais des Sports de Créteil pour une rencontre très attendue avec les joueurs du club de handball de Créteil.

Avant cette rencontre, comme avant toutes les autres, nous réfléchissons aux questions que nous souhaitons leur poser.

Fin prêts, nous sommes accueillis par le manager, Ludovic, qui nous propose une petite visite du Palais des Sports. Au cours de cette visite, nous rencontrons le kinésithérapeute. Il nous explique le pourquoi de son métier et l'importance de la rééducation pour les joueurs et leur carrière.

Ensuite, nous avons pu échanger en salle de presse avec les joueurs du club, de différents âges et différentes nationalités. Nous leur avons posé toutes les questions qui avaient été préparées en amont. Nous tenons à remercier toute l'équipe du club : leur accueil fut très chaleureux et les joueurs ont joué le jeu, nous ont accordé du temps et ont répondu à toutes nos questions comme si nous étions de vrais journalistes !

Laïla

Interview de PABLO PAREDES

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Avez-vous des restrictions alimentaires ?

PABLO PAREDES : Non, je n'ai pas de restriction très stricte. Je mange surtout du poisson, du poulet et du riz. L'important, c'est d'avaler beaucoup de protéines !

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Comment devenir un handballeur professionnel ?

PABLO PAREDES : Il faut être costaud donc beaucoup s'entraîner. Physiquement, il faut savoir être régulier et constant dans son effort. Mais le plus important à mon avis c'est de beaucoup travailler. Enfin, les qualités du handballeur sont la coordination et la rapidité.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Si vous tombez sur le terrain est ce qu'on vient vous chercher ?

PABLO PAREDES : Si on a très très mal, oui, quelqu'un vient. Dans mon cas, par exemple, je me suis relevé tout seul, mais j'ai vu que je ne marchais pas très bien. Un coéquipier est venu m'aider et le kiné du club aussi. Mais bien sûr, en cas de blessure, lorsque tu as très mal, il y a beaucoup de personnes qui sont là pour t'aider.



Scannez-moi !



RENCONTRE

UFOLEP



Scannez-moi !

Interview de MORGANE Educatrice sportif à l'UFOLEP

AMBASSADEURS CSC KENNEDY: Que faites-vous dans la vie ?

Morgane : Au début j'étais simplement stagiaire. J'étais là pour faire de la danse, particulièrement de l'Afrovibe. Depuis, je suis en reconversion professionnelle. Ensuite, j'ai été embauchée par l'UFOLEP.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY: Qu'est-ce qui vous motive et pourquoi souhaitez-vous aider les gens? Depuis quand vous la faites ?

Morgane : Ce qui m'intéresse c'est de travailler dans le sport et d'apporter autre chose que de la simple remise en forme. J'ai toujours aimé travailler avec différents publics. Je travaille à plein temps, c'est-à-dire 35 heures par semaine. Et nous pouvons faire ce métier grâce notamment aux subventions (déplacements, matériel...).

AMBASSADEURS CSC KENNEDY: Qu'est-ce que l'UFOLEP ?

Morgane : C'est le sigle de l'*Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique*. En d'autres termes, c'est la partie sportive de la ligue de l'enseignement national.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY: Avez-vous d'autres loisirs que le sport ?

Morgane : Bien sûr. J'aime les voyages et la lecture. Je donne également des cours des danses, mais je n'ai pas de revenus complémentaires hors de mon travail.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY: Quels sont vos projets futurs ?

Morgane : Pour le moment, je me concentre sur mes activités à l'UFOLEP. L'avenir me le dira !

LINA NESRINE HASNIA

RENCONTRE

Body Positivisme avec Lisa Nasri



Scannez-moi !

pour voir la vidéo



Scannez-moi !

pour connaître les
conseils en nutrition

La libération des corps !

Le 03 juin 2022, nous avons rencontré une personne exceptionnelle : Lisa Nasri. Cette femme de 37 ans qui vit à Lille est coach sportive et ostéopathe du cœur depuis 2017. Avant ça, elle a été avocate pendant cinq ans. Elle a toujours fait du sport depuis son plus jeune âge et souvent en dehors de l'école. Mais sa vraie carrière de sportive a commencé lorsqu'elle a eu 18 ans et qu'elle s'est inscrite en salle de sport. A partir de là, elle ne s'est jamais arrêtée !

Lisa nous a donné cours de « Happy fit » et c'était vraiment super ! Puis, autour d'un buffet un peu « moins fit » partagé avec elle, Lisa nous a détaillé sa vision du sport et de la santé.




« On a tous des Rondeurs, ça sert à réchauffer les cœurs ! »

D'abord, le « happy fit » qu'est-ce que c'est ? C'est le nom du compte Instagram de Lisa et c'est un concept ! Elle y donne des cours sur la confiance en soi à travers la pratique du sport. Il s'agit de s'accepter tel.le qu'on est tout en s'amusant ! Pour Lisa, le sport est ouvert à toutes les personnes peu importe leurs poids, leur origine ou encore la couleur de peau.

La corpulence en effet ne veut rien dire : tout le monde peut bouger et tout est possible à condition de se mettre en mouvement avec de la bonne humeur à transmettre et à partager. C'est au cœur de la philosophie de Lisa : c'est ça qui selon elle apporte beaucoup de joie et qui fait que les personnes se sentent à l'aise dans un cours.

Conseil régime de Lisa

Un régime, au premier abord, ça marche : quand on arrête de manger, le corps maigrit et atteint un poids qui est celui qu'on visait. Mais lorsqu'on arrête le régime et qu'on se remet à manger normalement, le corps va stocker les graisses et les sucres et son poids va augmenter rapidement. Donc, je déconseille le régime. Ce n'est pas du tout la meilleure solution pour perdre du poids, d'autant qu'en plus il aura un impact sur la santé.

Autres ressources sur le body positivisme :   TheGingerChloe  Ely Killeuse

Sirine Hilary et Laila

RENCONTRE

Rugby Créteil-Choisy



L'ovale en banlieue

Nouvelle rencontre et nouvelle discipline : le rugby ! Nous nous rendons au Stade Jean Bouin. C'est ici qu'ont lieu les entraînements du club de rugby Créteil/Choisy. Notre guide aujourd'hui, c'est Elmo. Il est animateur sportif et surtout membre de l'équipe ! Après s'être présenté, il nous fait visiter les installations dont le Club House ou les tribunes du stade. Nos échanges avec Elmo ont été intéressants, nous avons vraiment pu lui poser toutes nos questions afin de mieux cerner son intérêt pour le rugby et son implication dans le club.

Pour terminer l'après-midi, Elmo avait préparé un entraînement spécifique.

Le but : nous apprendre les bases du rugby et nous montrer comment jouer.

L'entraînement était découpé en plusieurs activités :

- un atelier passes à quatre
- un atelier passes en déplacement
- un atelier « taureau »
- un atelier de mise en situation attaque/défense

Mais le clou de la journée, fut le grand match où les jeunes de Kennedy ont fait montre de tout leur talent ! Ayman et Syrine ont marqué 3 essais. Marwane et Hilary ont intercepté plusieurs ballons.

Pour nous récompenser de nos efforts, le club avait préparé un goûter. Après une telle rencontre, nous l'avons bien dégusté avant d'immortaliser cette belle journée par une photo de groupe en compagnie d'Elmo. Nous sommes repartis le cœur serré mais emballés !



Scannez-moi !

Marwane et Kais

Interview Elmo Gallego, Animateur Sportif Territorial de la LIFR et joueur du club

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Quel est ton poste sur le terrain ?

Elmo Gallego : J'occupe le poste de centre. J'essaie de me faire le moins « plaqué » possible car à ce poste, je suis en concurrence direct avec l'adversaire.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Combien y a-t-il de joueurs sur le terrain et sur le banc ?

Elmo Gallego : Il y a quinze joueurs sur le terrain, sept remplaçants (lorsqu'on joue en amateur, mais huit chez les professionnels). Mais vous avez différents types de rugby : il y a le rugby à dix, le rugby à sept ou à quatre. Notre équipe féminine par exemple joue au rugby à dix. Donc elles n'ont droit qu'à cinq remplaçantes.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Combien de temps dure un match de rugby ?

Elmo Gallego : Un match de rugby dure 80 minutes. Il est découpé en deux mi-temps qui dure 40 minutes chacune.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Quels sont les différents types de cartons distribués sur un terrain de rugby ?

Elmo Gallego : À notre niveau, il y a ce qu'on appelle le carton blanc. Ça signifie qu'on a fait une faute technique et on est expulsé hors du terrain pendant dix minutes. Il existe aussi le carton jaune, qui sanctionne une faute technique comme le plaquage haut par exemple. Là encore, on est expulsé dix minutes. Si tu as reçu deux cartons jaunes dans le même match, ça équivaut à un carton rouge... et là, c'est une expulsion définitive. Comme au football !

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Combien d'heures d'entraînement as-tu par semaine ?

Elmo Gallego : En général, il faut compter quatre heures d'entraînement de rugby par semaine. À ça, il faut ajouter les heures de musculation qui sont essentielles. Ensuite, vient le temps du match.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Avez-vous une alimentation particulière ?

Elmo Gallego : Je fais attention à ce que je mange en effet. Je vais éviter par exemple les aliments gras. Je vais en revanche manger beaucoup de blanc de poulet, beaucoup de fruits et de légumes. J'essaie d'entretenir mon corps.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : À quel âge s'arrête une carrière de rugbyman ?

Elmo : Ça dépend bien sûr de chacun.e. Mais en général une carrière s'arrête environ entre 35 et 40 ans.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : En quelle année le club a-t-il été créé ?

Elmo Gallego : Le club de Choisy-Le-Roi a été créé en 1948 et celui de Créteil en 1962. En 1992 les deux clubs ont fusionné pour n'en former plus qu'un seul, qui s'appelle désormais le RCC pour Rugby Créteil Choisy.



Laila, NormaGeen et Francesca

RENCONTRE

Créteil Solidarité



Créteil veille à sa santé et à la nôtre

Jeanne PRAT-DIQUELOU, chargée de missions à Créteil Solidarité -
Centre Territorial de Ressources « Santé et Vulnérabilité »

Cyrielle SAUVE, chargée de missions en prévention et promotion de la santé à Créteil Solidarité

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Qu'est-ce que Créteil solidarité ?

Créteil Solidarité est une association Loi 1901 constituée d'une équipe qui aide les médecins libéraux et qui intervient dans des domaines aussi divers que la santé publique ou la psychologie à destination des personnes ou des familles vulnérables.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Quelles sont les missions de Créteil Solidarité ?

Il y en a plusieurs :

1. Accompagner et sécuriser les patients
2. Participer pour améliorer les soins pour tous
3. Améliorer la prise en charge des problèmes de santé
4. Mettre en œuvre des actions de prévention
5. Développer toute action afin de renforcer l'accompagnement des professionnels face aux difficultés rencontrées par leurs publics

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Organisez-vous aussi des interventions dans les lycées ?

Le Covid 19 a ralenti nos actions. Mais au lycée Édouard Branly notamment, nous avons mis en place des groupes de parole pour les filles sur le thème de la sexualité féminine et de la relation entre santé sexuelle et mentale. Tout ça a été malheureusement interrompu. Mais dès la rentrée 2023, nous ferons en sorte que les filles et les garçons puissent à nouveau poser leurs questions sur l'amour et la sexualité.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Pour vous, qu'est-ce qu'être en bonne santé ?

Il y a plusieurs éléments. D'abord, cela veut dire ne pas avoir de problème physique et/ou mental. Cela signifie aussi qu'il faut faire du sport quotidiennement. Enfin, dernier élément, être en bonne santé c'est manger sainement, c'est-à-dire entre autres cinq fruits et légumes par jour.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Quelles sont les études qu'il faut faire pour exercer votre métier et quel est votre parcours ?

En ce qui me concerne j'ai une formation universitaire en droit. Je suis allé(e) jusqu'au Master avec une spécialité développement économique et social. Mais on peut aussi se spécialiser encore un peu plus en santé et promotion de la santé. Mais ce n'est pas obligatoire d'obtenir une licence voire un master pour pouvoir faire de la prévention.

AMBASSADEURS CSC KENNEDY : Où intervenez-vous ?

Nous avons quatorze lieux d'interventions situés dans différentes communes du val de Marne : Alfortville, Bonneuil, Boissy Saint Léger, Champigny, Choisy-Le-Roi, Créteil, Joinville-Le-Pont, Limeil-Brévannes, Maison Alfort, Saint-Maur, Sucy-en-brie, Valenton, Villeneuve-Saint-Georges, Vitry sur Seine.

Zakaria



Scannez-moi !

RENCONTRE

Médiathèque Nelson Mandela



Scannez-moi !



Préparer les Cristoliens au monde de demain

C'est une médiathèque pas comme les autres. Sa construction dans le quartier de l'Abbaye a été voulue car ses habitants souffraient d'un manque d'accès à la culture et aux outils informatiques. Un problème épineux à l'ère du 3.0.

Ainsi, l'équipe de la Réussite Educative a pour mission de favoriser l'insertion professionnelle et l'inclusion numérique au sein de la médiathèque. Comment ? En aidant notamment le public dans les démarches administratives.

Les résultats de cette aide sont probants. En facilitant l'accès des habitants à l'informatique, elle permet une meilleure insertion sociale et professionnelle.

Mais il reste beaucoup à faire. Ils sont encore nombreux à rencontrer des difficultés face à un ordinateur ou tout autre outil numérique (tablette, téléphone...). Pour cette raison, la médiathèque poursuit son accompagnement et met en place un accueil numérique du mardi au samedi. Ça se passe au rez-de-chaussée de la médiathèque. Le but : accompagner les personnes dans l'utilisation des outils numériques.

On vous l'a dit, la médiathèque Nelson Mandela n'est pas comme les autres. Elle propose également une aide aux devoirs toute l'année pour les élèves de primaire et les collégiens, et permet de surfer sur le net pendant trois heures pour toute personne inscrite à la médiathèque.

L'équipe a par ailleurs mis en place des projets avec différents partenaires de la ville (les centres sociaux et les MJC par exemple) pour aider le public et tout particulièrement les ados dans la construction de projets personnels et/ou professionnels. Elle accueille aussi différentes manifestations comme des conteurs pour enfants, des expositions, etc.

Et bien entendu, comme dans toute médiathèque, vous avez accès à un large choix de livres, magazines, CDs, vinyles si vous êtes adhérents ! Alors, n'attendez plus, courez-y !



Hilary, Marwane, Kais, Gulissa et Syrine

RENCONTRE

Contrat Local de Santé de la Ville de Créteil



Portrait : Jessica Lacordelle Coordinatrice Contrat Local de Santé – Atelier Santé Ville

Je suis Coordinatrice du Contrat Local de Santé et de l'Atelier Santé Ville. Arrivée fin 2019 au CCAS et à la Mairie de Créteil, j'ai pour missions de co-élaborer un outil appelé Contrat Local de Santé et d'en coordonner les acteurs qui vont permettre de développer des actions en matière de santé. Mais ce n'est pas tout, j'ai également pour mission d'animer ce qu'on appelle un Atelier Santé Ville en lien avec des associations œuvrant en matière de santé et le CCAS de la Ville.

Pourquoi un Contrat Local de Santé ?

Pour repérer les besoins de santé des habitants et faire un état des lieux des structures et des moyens de santé existants.

Pour identifier des partenaires de santé (institutionnels, territoriaux, hospitaliers, médicaux et associatifs) et trouver ensemble des solutions pour une offre de santé au plus près des habitants. Ainsi, un Contrat Local de Santé est un outil qui a pour objectif de renforcer la cohérence des actions de santé sur la Ville, de valoriser les actions de prévention et de promotion de la santé engagées sur la Commune et de répondre aux besoins de santé de proximité des habitants. Pour exemple : prévention et sensibilisation dans le cadre « d'Octobre Rose » aux côtés de la CPAM 94 et l'Institut national contre le cancer (CRCDC 94).

Pour exemple : prévention buccodentaire et nutritionnelle dans les écoles élémentaires et maternelle cristoliennes.

Pourquoi un Atelier Santé Ville ?

L'Atelier Santé Ville fait partie du Contrat Local de Santé, il en a ainsi les mêmes enjeux, à savoir réduire les inégalités sociales et territoriales de santé. Il représente une attention particulière avec des moyens supplémentaires pour intervenir sur certains quartiers de la Ville dans lesquels il y a davantage de difficultés d'accès aux soins et à la prévention.



RENCONTRE

La direction des sports de Créteil



La direction des sports des sports de Créteil : à quoi ça sert ?

La direction des sports à Créteil a une principale obligation : la rénovation des équipements sportifs. Une seconde obligation : planifier les activités et les créneaux sur ces équipements afin que leur utilisation soit fluide et ouverte au plus grand nombre.

Elle est là pour appliquer les directives sportives décidées en conseil municipal selon des orientations données. Elle va entre autre aider les associations à développer leurs activités sportives. Par exemple, si on considère la natation, la direction des sports est en soutien pour les bébés nageurs, mais aussi pour les séniors qui pratiquent de l'aquagym. Ce soutien est financier. La direction des sports verse des financements aux associations, dont les associations sportives, pour leur développement.

Mais elle développe aussi des projets spécifiques notamment sur le sport santé. Petit tour d'horizon de ces projets.

Projet 1 : Nouvelles activités sportives pour les Cristolliens le dimanche

La ville travaille sur un projet qui vise à développer des activités sport-santé le dimanche matin.

Quelles activités ? Le hand-fit (un mix de handball et de préparation physique au milieu de l'activité), le yoga, le thai-chi. Plusieurs activités seront proposées à raison d'un dimanche par mois.

Où pratiquer ? Le but est d'utiliser les équipements emblématiques de Créteil : stade Duvauchelle, îles de loisirs de Créteil, le Palais des Sports, la Maison du Hand, etc.

Qui est concerné ? Tous les Cristolliens et les Cristolliennes. La ville veut leur permettre de pratiquer des activités tout en découvrant des équipements de qualité qui étaient jusqu'ici réservés aux club et aux écoles.

Projet 2 : Activité sportive pour les fonctionnaires de la ville de Créteil

C'est une action mise en place tous les jeudis pour le personnel de la ville de Créteil. Les activités proposées sont très diversifiées : il y a la chorale (qui permet de travailler le souffle), l'escalade au gymnase La Place, la course d'orientation à l'île de loisirs, etc. Le but de ce projet c'est de pousser les employés de la ville qui se seraient éloignés de l'activité sportive à en reprendre une. En ce sens, ce projet rejoint les objectifs du projet sport santé!

Projet 3 : Développement de la pratique de la natation pour les enfants

La direction des sports a décidé de développer la natation au sein d'un quartier du Mont Mesly : la Habette. C'est un quartier qui connaît des difficultés et que la ville veut aider en améliorant le quotidien des habitants.

Pourquoi la natation ? Parce qu'on a constaté que beaucoup d'enfants de la Habette ne savaient pas nager. Ainsi, sur le temps périscolaire, des activités autour de la natation leur sont proposées gratuitement. Les résultats sont très bons et encourageants et les accueils de loisirs très fiers de participer au projet. Mais ce n'est pas tout ! Grâce à ce développement de la natation, on peut envisager de développer plus de séjours de vacances au bord de la mer ! Les enfants pourront ainsi pratiquer la natation plus régulièrement sans prendre de risques.

Projet 4 : Développement de la pratique sportive féminine

La direction des sports a remarqué une diminution de la pratique sportive féminine avec l'âge : plus elles vieillissent, moins les femmes pratiquent de sport, alors que les hommes, eux, poursuivent la pratique sportive même à l'âge adulte.

Comment y remédier ? Plusieurs athlètes féminines de haut niveau ont témoigné en insistant sur le fait que la pratique sportive est toujours possible malgré les études, la vie professionnelle ou les contraintes familiales !

La ville a par ailleurs mis en place un « marrainage » pour que les sportives accompagnent les filles et les encouragent dans leur pratique sportive.



Ahmed et Gulissa

Rencontre avec le patron des sports de Créteil : Didier CAUDAL

Mon parcours :

J'ai travaillé à La Poste pendant de nombreuses années puis j'ai voulu changé de voie. J'avais déjà un bon niveau en sport, surtout en athlétisme. J'ai donc passé un diplôme d'État d'éducateur sportif. J'ai fait quelques piges dans l'Essonne et j'ai pu obtenir mon premier poste à temps plein dans la ville de Yerres, en tant qu'éducateur territorial des APS.

Mais j'ai rapidement fait le tour de la question. Je ne me retrouvais pas assez dans le sport avec mes collègues enseignants. J'ai donc bifurqué. Je suis devenu responsable d'un service sport/loisirs, puis je me suis lancé un nouveau défi et j'ai passé le concours interne de directeur des sports. Je suis arrivé à Créteil en 1999, en tant que responsable du service EPS. J'ai grimpé les échelons petits à petit : directeur adjoint puis directeur.

Mon baptême de feu, ce fut le "Tour de France" qui passait par Créteil ! Nous avons organisé plusieurs actions autour du vélo.

Mon rôle est de répondre au plus près aux demandes du Maire et du conseil municipal. Avec les 120 agents qui travaillent à la direction des sports, je peux vous assurer que c'est un travail très intéressant et diversifié !

RENCONTRE

Club de tennis de la MJC Mont-Mesly



Scannez-moi !



Jeu, set et match au Mont Mesly

C'est au coeur de l'été 2022, sous une chaleur écrasante que nous découvrons la MJC Mont Mesly. Soyons honnêtes : puisque nous sommes du quartier, nous passons devant l'endroit régulièrement. Pourtant nous n'avons jamais mis les pieds sur un de ses courts ni empoigné la moindre raquette ! Qu'à cela ne tienne !

La rencontre se déroule en deux temps. D'abord un échange très amical sur le fonctionnement du club de tennis avec un coach sportif et Paul-Emilien qui est coordinateur. Ils travaillent tous les deux au club et nous en détaillent les spécificités.

Ensuite, place au sport et à l'action ! Nous avons récupéré des balles et des raquettes adaptées à chacun et chacune des jeunes. Logique implacable : puisque nous sommes quatre, nous commençons par faire un double. Gulissa et Francisca d'un côté, Boubakar et Kaïs de l'autre. La partie est serrée, les points disputés. Mais le tennis n'est pas un sport facile, surtout quand on accumule les erreurs techniques et les approximations ! Et la chaleur dévastatrice avec un thermomètres à plus de 40°C. Bien entendu, la paire Boubakar/Kaïs a remporté le duel haut la main sur le score de 1 set à 0 ! Le match s'est fini sur une poignée de main très fair play et une jolie bataille d'eau !



Kaïs et Boubakar



LA FICHE TECHNIQUE DU CLUB

- Combien de terrains pour pratiquer et s'entraîner ?

Le club dispose de quatre terrains extérieurs ou un terrain couvert. L'accès aux terrains extérieurs est GRATUIT pour tous les adhérents du club tout au long de l'année. Si vous habitez au Mont Mesly, que vous avez des copains, deux raquettes et une balle vous pouvez venir en profiter !

- Quel âge pour débiter ?

Dès 4/5 ans ! Le matériel, les filets et les balles sont adaptés aux plus petits. C'est assez nouveau. Il y a dix ans, le club n'avait pas tout cet équipement.

- Combien de licenciés ?

Le club compte 140 licenciés à l'année. Il leur est proposé des stages, des cours mais aussi des compétitions avec des matchs par équipe.

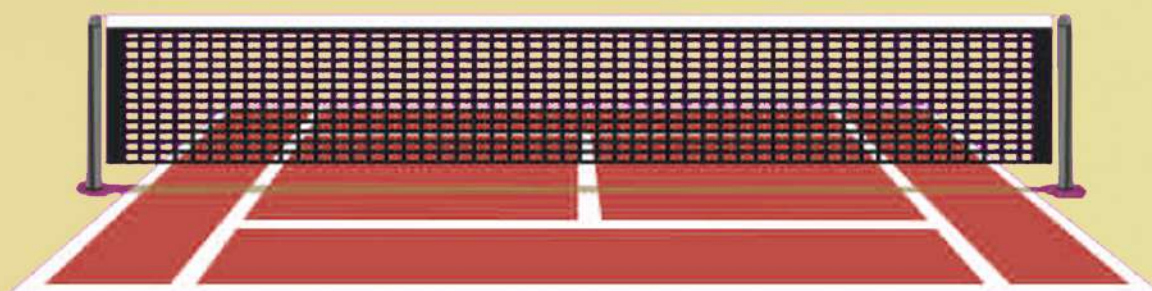
- Le tennis, sport de bourgeois ?

Le tennis est encore considéré aujourd'hui comme un sport élitiste, mais il faut casser cette image. Le club propose des licences à petits prix et ouvre ses terrains le plus possible au public pour démocratiser la pratique.



Échanges avec Paul ÉMILIEŒ Coordinateur MJC Mont Mesly
et Cyrille Roullier, professeur d'EPS et coach de tennis

Kais et Francesca



RENCONTRE

Club de foot de la Habette



La Habette fait peau neuve !

Le 25 octobre 2022, nous nous rendons au stade de la Habette qui a été entièrement rénové en octobre grâce à l'investissement de la mairie et des subventions. Nous visitons donc un stade flambant neuf, admirons les installations qui viennent d'arriver (nouvelles cages, bancs de touche...) et le synthétique fraîchement installé. Nous assistons ensuite à deux entraînements des catégories jeunes du club.

Saïd nous rejoint. C'est une figure familière que nous connaissons quasiment tous dans le quartier! Il nous emmène visiter les nouveaux locaux du club, construits juste avant la rénovation du stade : on y trouve des vestiaires (un pour les filles, l'autre pour les garçons), des toilettes (important!!), le local pour ranger les équipements et pour finir le bureau du président.

Saïd nous raconte l'histoire du club : créée en 2013 il y a presque 10 ans, il compte aujourd'hui plus de 350 licenciés. Il est mixte et ouvert à tous, garçons et filles, à partir de 5 ans et jusqu'à 35 ans. Le club de la Habette a permis à beaucoup de jeunes de pratiquer le football : inscrit en liste d'attente chez le club voisin de l'US Créteil qui ne pouvait pas accueillir tout le monde, un large public est désormais licencié à la Habette et peut chausser ses crampons quand il le souhaite !

Autre singularité du club : c'est une bande d'amis qui le dirige et l'anime. Tous les coaches, ainsi que le président, sont bénévoles. Leur but : transmettre leur passion aux jeunes du quartier. Appel aux motivé.es : il y avait une équipe féminine, mais par manque de bénévoles, elle n'existe plus aujourd'hui ! Qui est candidat pour lui donner un nouveau souffle ?

Linna, Aymen et Marwane

Nouveau visage, passion intacte

Cela nous fait très plaisir que le stade ait pu être rénové ! Ses nouveaux locaux, ses vestiaires, sa salle de rangement sont vraiment un plus. Le stade en avait besoin ! Nous pouvons y jouer, mais nous pensons aussi à nos petits frères et petites sœurs : ils/elles sont souvent sur le terrain et apprennent le football comme nous au même âge. Ça fait plaisir. L'avantage de la Habette c'est que le club est très proche de la plupart d'entre nous : c'est beaucoup plus facile de s'y rendre et de peaufiner sa technique du passément de jambe !

Marwane

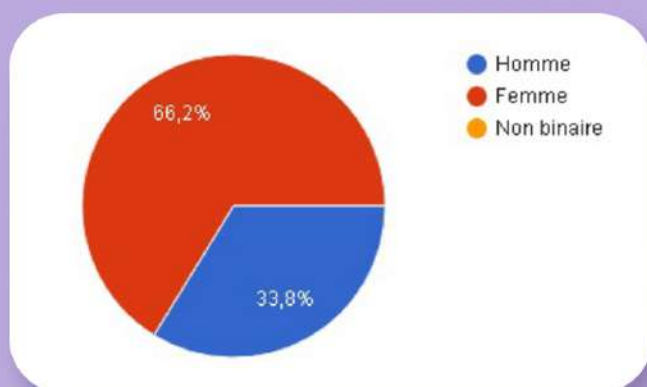


ENQUÊTE & QUESTIONNAIRE

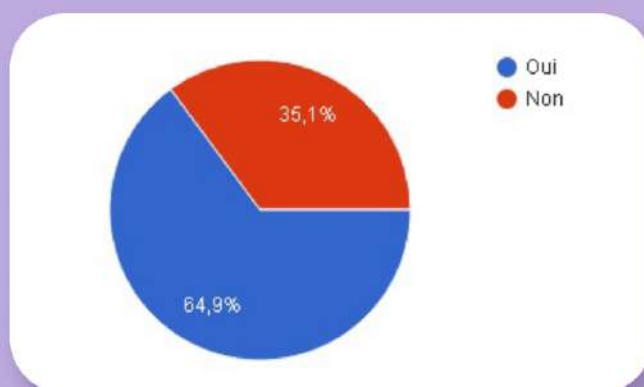
dans mon quartier

Notre projet consistait aussi à enquêter du côté des habitants. Nous avons donc réfléchi à des questions dont les réponses pourraient être intéressantes et constructives. Au cours de notre investigation, nous sommes donc allés à la rencontre des habitants du Mont Mesly afin de mesurer leurs besoins et leurs connaissances concernant le Sport santé. Nous avons également abordé des questions en lien avec le sport féminin. Voici donc les résultats :

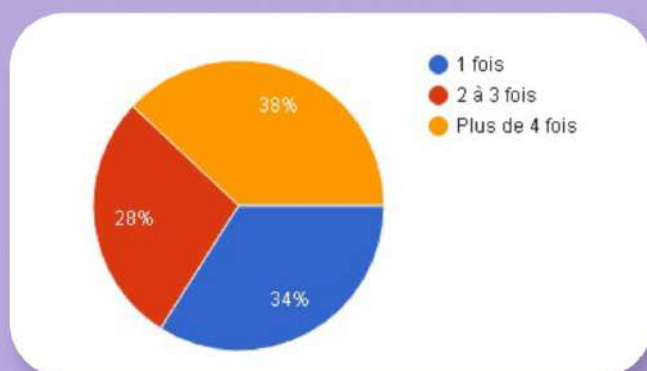
Vous êtes :



Pratiquez vous un sport :



Si oui, à quelle fréquence par semaine ?



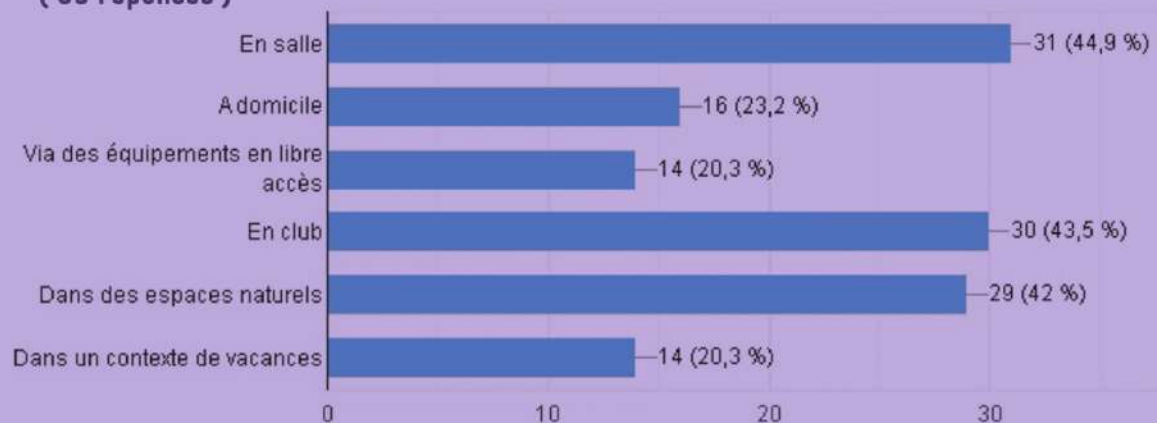
Si non, pourquoi ?



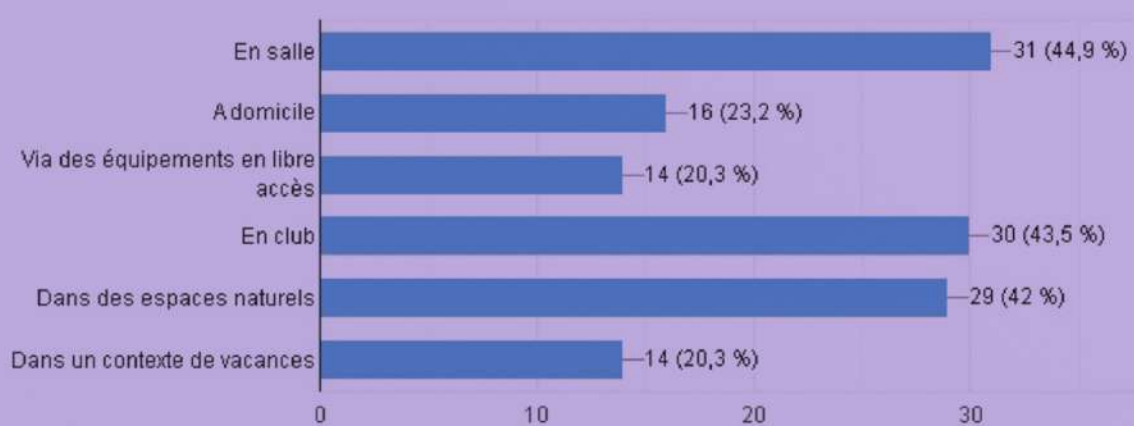
Quelles sont ou seraient vos motivations pour pratiquer un sport ? (70 réponses)



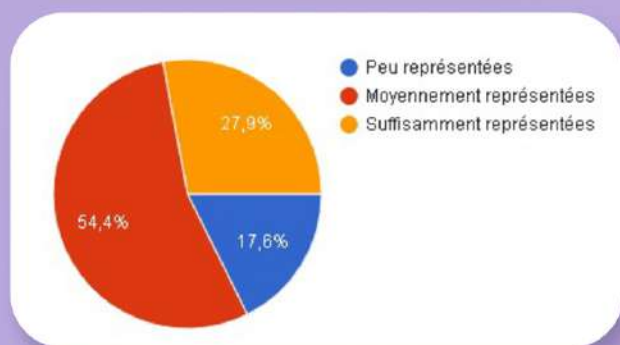
Dans quelles cadres pratiquez-vous ou pratiqueriez-vous un sport ? (69 réponses)



Dans quelles cadres pratiquez-vous ou pratiqueriez-vous un sport ? (69 réponses)



Que pensez vous de la place de la femme dans le sport ? (69 réponses) Pourquoi ?



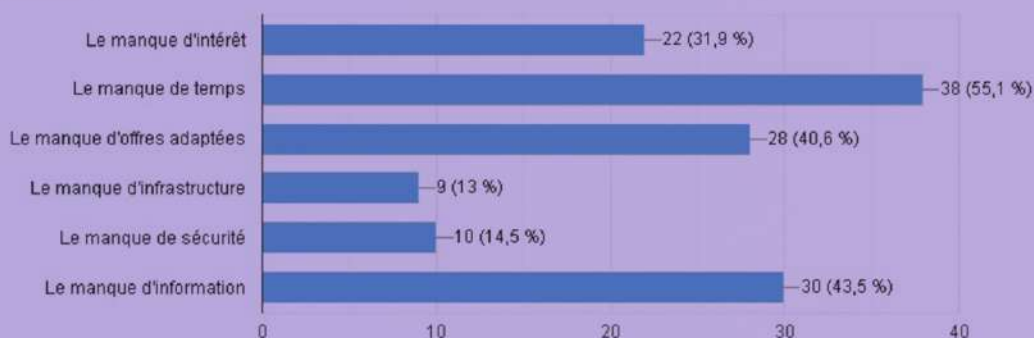
Pas assez. Représentée même si cela évolue avec le temps. Peu de femmes qui dirigent des instances ou clubs ou fédération

Évolution trop lente de la société

Peu médiatisé

Moyennement car il y'a encore des sports où la femme est sous représentée et d'autres activités où elle prend sa place dans un cursus d'évolution

Quels sont les principaux freins selon vous à la pratique sportive féminine ? (69 réponses)



BONUS

Parc des Princes



Une virée Princière

3 novembre 2021. Les ambassadeurs du Centre socioculturel Kennedy se rendent en sortie à l'autre bout de Paris, dans le mythique PARC DES PRINCES. Notre groupe est large ce jour-là. Nous sommes 24 jeunes et 3 accompagnateurs. Après un long trajet en métro de la ligne 8 à la ligne 9, nous arrivons devant le stade. On lit le bonheur sur les visages. C'est un stade que nous aimons beaucoup. Nous sommes un tout petit peu déçus de ne pas avoir vu Mbappe ce jour-là, mais nous nous sommes rattrapés... !

La visite nous émerveille. Le nombre de trophées remportés par le club est impressionnant. Ils sont tous alignés sous nos yeux... et nous ne pouvons nous empêcher de constater qu'il en manque un, le plus grand, celui de la Ligue des Champions ! Bien sûr, ce n'est qu'une question de temps depuis que Messi a rejoint les rangs !

Abdelkader, 11 ans

Vestiaire des joueurs du PSG



Le siège et le maillot de MBAPPE sont un des endroits les plus regardés lors de la visite. Mbappé est très populaire parmi nous, car il est très fort malgré le penalty raté lors de l'Euro 2021.

Marwane, 12 ans



REMERCIEMENTS

du CSC Kennedy

Mots de remerciements

Nous remercions nos partenaires financiers, associatifs, municipaux, départementaux dans leur globalité, sans qui ce projet n'aurait pas pu être mené dans de si bonnes conditions et en particulier ; **la Ville de Créteil, la Caisse des allocations familiales du Val de Marne, le Département du Val de Marne et les Cités éducatives.**

Nous remercions bien évidemment toutes les parties prenantes du projet qui l'ont particulièrement bien accueilli et ce dès le début. Cela a permis au collectif d'aller d'étape en étape avec sérieux, considération et conviction. Nous remercions également nos prestataires pour leur entrain, leur bonne humeur et toute leur expertise :



Sonia Dauger pour la préparation des ambassadeurs aux enquêtes et aux interviews, pour les ateliers d'écriture, pour le suivi du groupe et de son livret.



Toumani Keita pour les vidéos de présentation, les cours de graphisme et maquettisme au collectif, le suivi du livret ainsi que des invitations avec le concours du collectif.



Lisa Nasri pour la soirée Bodypositivisme au CSC Kennedy et la conférence sur le sport décomplexé et le sport au féminin le 16.12 à la soirée de clôture.

Merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin et qui ont fait de ce projet quelque chose de concret.

**Les Ambassadeurs,
Le Conseil d'Administration,
L'équipe du CSC Kennedy et plus particulièrement le secteur jeunes**







Abdelkader, Aby, Ahmed, Aïchatou et Aboubakr, Anis, Asnath et Luc, Bilel, Boubakar, Brahima, Francesca, Gulissa et Augustin, Hasnia et Mayssa, Hatouma et Diaba, Hillary, Elsa et Elsi, Kais, Linna, Nesrine et Aymen, Marwane, Mohammed et Zakaria, Nassim, Norma-Geen, Saliha, Syrine, Laïla et Ines, Thiffinagh et Massin, Youssef.