

# Bulletin d'information



LE MAGAZINE DES CLUBS DE LA DÉFENSE  
LIGUE CENTRE-VAL DE LOIRE

N°25 - MAI 2026



ENTRÉE GRATUITE

#BOURGES  
Capitale européenne de la Culture 2028

JEAN LECOURNIEUX-BORY  
DIDIER MOREY  
STÉPHANE NAUDIN  
ASSAD ALMASSAR

7<sup>ème</sup> SALON  
ARTISTIQUE  
CENTRE-VAL DE LOIRE

Samedi 27 juin 10h - 19h  
Dimanche 28 juin 10h - 18h

QUAI  
D'AURON

Logos: GMF, UTEO, INTER SPORT, JOMA, CNMSS, MONIN, etc.



# ÉDITO

Le printemps arrive, et avec lui, s'ouvre également la dernière ligne droite de la saison. Le calendrier de cette fin de saison est chargé avec de nombreuses activités organisées par la ligue et les clubs supports associés à chacune d'elles. Le mois d'avril a été particulièrement chargé avec 4 compétitions :

- 11 avril 26 : golf de printemps à la Roche-Posay,
- 13 avril 26 : football à 8 à Pithiviers,
- 18 avril 26 : ball-trap à Châteaudun,
- 25 avril 26 : tir à l'arc à Lamotte-Beuvron.

Le calendrier est également bien rempli en juin :

- 6 juin 26 : karting à Clion-sur-Indre,
- 20 juin 26 : golf d'été à Bourges,
- du 26 au 28 juin : salon artistique (peinture/sculpture, photographie et métiers d'art) qui se tiendra à Bourges

Et, pour finir en beauté, la ligue organise la finale du championnat national de football à 8, qui se tiendra à Châteauroux du 26 au 28 juin 2026.

Le niveau d'activité va donc rester élevé pour les bénévoles de la ligue ainsi que pour nos deux employées, pour d'une part finaliser, avec l'aide des bénévoles des clubs, toutes les activités évoquées ci-avant, mais également commencer à préparer le bilan de la saison 25-26 et le début de la prochaine saison 26-27.

Je voudrais également évoquer en quelques mots l'assemblée générale de la FCD qui s'est tenue les 10 et 11 avril à Besançon et surtout la forte participation de la ligue et de ses clubs rattachés. En effet, 27 clubs de notre ligue étaient présents ou représentés, soit un peu plus de 84% ce qui est tout à fait honorable. Cette participation importante montre tout l'intérêt que nous portons tous à la vie fédérale et c'est un signe fort de notre attachement à la FCD et aux valeurs qu'elle représente. Par ailleurs, comme vous allez le voir dans ce bulletin, cette AG a été l'occasion de voir un club et des adhérents de la ligue recevoir des récompenses fédérales grandement méritées.

Cet éditto est aussi l'occasion pour moi de remercier les bénévoles et les personnels de la ligue et des clubs qui s'impliquent pour que tout cela soit possible. Les bénévoles sont indispensables au fonctionnement des activités des clubs, mais également au fonctionnement des structures elles-mêmes. Au risque de me répéter, sans eux, il n'y a pas d'association, pas de ligue, pas de fédération, pas d'emploi. Pensez-y lorsque des appels sont lancés par vos clubs, votre ligue, voire la fédération, pour renforcer les comités directeurs, pour armer les postes vacants de conseillers techniques nationaux ou régionaux. Nous avons besoin de vous.

Le président de la Ligue Centre-Val de Loire,  
Philippe Berton

## SOMMAIRE

### 3 \ LA LIGUE ET VOUS

Assemblée générale de la fédération  
Des récompenses pour la ligue

### 4 \ SPORT

Calendrier  
Championnat de badminton  
Championnat de futsal  
Championnat de golf de printemps  
Championnat de football à 8  
Championnat de ball-trap  
Championnat de tir à l'arc  
Championnats nationaux judo et karaté

### 7 \ CULTURE

Salon 2026 à Bourges

### 8 \ VIE DES CLUBS

Stage Tambo  
Stage self-défense  
Championnat de basket adapté  
Remise de calot des EAJ  
Carnet de route du Marathon des Sables  
Initiation rugby fauteuil  
Portrait d'adhérent

## Bulletin d'information de la Ligue Centre-Val de Loire FCD

**Directeur de la publication** : Philippe Berton

**Comité de rédaction** : Philippe Berton, Laure Chauvat, Jean-Marc Joyeux

**Ont collaboré à ce numéro** : Florence Alzy, Patrick Auguste, Monique Azarian, Philippe Berton, Christophe Certain, Laure Chauvat, CSA EMB, FCD, Cyril Mitnik, Éric Rudowski, Sengsouvanh Phoummavongsa, Jacques Salmon et Philippe Stiger.

**Impression** : COMMISSARIAT DES ARMÉES - IR - ÉDIACA -

**Tirage** : 250 exemplaires - N°25 mai 2026 - ISSN : 2648-8620

**Contact** : Ligue CVL - 16 bd Lahitolle - 18021 Bourges Cedex

**E-mail** : [liguecvl.fcd@gmail.com](mailto:liguecvl.fcd@gmail.com) - **Téléphone** : 02 48 66 51 41

**Site internet** : <http://liguecvl.lafederationdefense.fr/>

**Facebook** : <https://www.facebook.com/liguecvl>

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FCD

PAR LA FCD

La Ligue Bourgogne-Franche-Comté a accueilli l'assemblée générale de la Fédération des Clubs de la Défense les 10 et 11 avril 2026 au Micropolis - Parc des Expositions de Besançon.

Plus de 120 clubs venus de toute la France, dont 11 de la Ligue Centre-Val de Loire, ont répondu présents à ce rendez-vous annuel.

Ces deux journées ont débuté par les réunions fédérales, suivies de plusieurs présentations structurantes pour l'avenir de la fédération :

- la politique fédérale de sensibilisation au dopage, présentée par Xavier Dupont, président de la commission prévention dopage ;
- le projet de refonte des systèmes d'information fédéraux, présenté par Benoît Hyron, responsable des systèmes d'information de la FCD ;
- l'actualité sportive fédérale, présentée par Isabelle Messa-Delprat, membre de la commission sportive.

Enfin, un point de situation sur la formation des dirigeants a été présenté aux participants par Rozenn Dohollau-Lloyd et Christian Perrichot, présidente et membre de la commission formation fédérale.

Nous remercions chaleureusement nos partenaires qui sont intervenus à nos côtés avec un stand : la CARAC, la Banque Française Mutualiste, Unéo, la CNMSS, Pallini, la GMF, JOMA et Intersport.

Parmi les temps forts de l'événement, l'intervention de Michel Merckel a été particulièrement remarquée, grâce à une présentation passionnante sur « Ces Français qui ont construit le sport ».

Le samedi, l'assemblée générale de la FCD, présidée par le Général de division Anne-Cécile Ortemann, en présence de Michel Desroches, président de la Ligue Bourgogne-Franche-Comté, a permis aux participants d'adopter les différentes résolutions présentées.



Les présidents de ligue réunis

Après le rapport moral de la Présidente, nous avons eu le plaisir d'écouter les interventions :

- du représentant de la Ministre des Armées et des Anciens combattants, le Commissaire Général Hors Classe, Olivier Marcotte, directeur central du commissariat des armées ;
- d'Éric Campos, directeur général de la Fondation Armée de Terre, qui a présenté les missions et actions de la fondation ;
- du Préfet Évence Richard, directeur de la mémoire, de la culture et des archives.

À l'occasion de cette assemblée générale, la Fédération a renouvelé son partenariat avec la GMF en présence d'André-Louis Lecaille, directeur des partenariats de la GMF. Cette signature témoigne d'une collaboration solide et durable entre nos deux entités.

Rendez-vous l'année prochaine à Épinal, au sein de la Ligue Nord-Est !

Lire l'article ici



## DES RÉCOMPENSES POUR LA LIGUE LORS DE L'AG FCD

PAR PHILIPPE BERTON

L'assemblée générale de la FCD qui s'est tenue à Besançon les 10 et 11 avril a été, comme chaque année, l'occasion de remises de récompenses aux clubs et aux adhérents.



Philippe Berton et Annie Closson du CSA BA 123 d'Orléans

Sur proposition de la ligue, le CSA de la BA123 d'Orléans s'est vu remettre le challenge des clubs et deux de nos adhérents méritants, Georges Frodefond de l'ASEA Bourges et Louis Caruana du CSLG Le Blanc, se sont vu attribuer la médaille de la Fédération. N'ayant pu se rendre à l'assemblée générale leurs médailles leur seront remises par la ligue dès que possible.

Le président de la ligue s'est vu remettre la médaille de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif, par Laurent Mathieu, président délégué de la FCD.



Laurent Mathieu et Philippe Berton

## CALENDRIER 2025/2026

## JUN 2026

6 Rencontre de karting  
CLION-SUR-INDRE (36)

26 au 28 Championnat national de foot à 8  
CHÂTEAUROUX (36)

7 Championnat de golf d'été  
BOURGES (18)

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE BADMINTON À CHÂTILLON S/ LOIRE

 PAR ÉRIC RUDOWSKI

La Ligue Centre-Val de Loire de la Fédération des Clubs de la Défense a organisé le championnat régional de badminton à Châtillon-sur-Loire (45), le samedi 21 février 2026, avec le support du CSA de Gien et le badminton Club de Châtillon-sur-Loire.

La compétition a débuté à 10h00 et s'est terminée vers 16h00 pour les qualificatifs en simples dame et simples homme.

9 clubs de la ligue étaient présents avec la participation de 41 joueurs.

L'ensemble des joueurs ont terminé l'après-midi sur des matchs en double et double mixte.



## CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE FUTSAL

 PAR LAURE CHAUVAT

Le championnat régional de futsal s'est déroulé en deux plateaux. Un premier le 23 octobre à Nouâtre et un second le 5 mars à Nogent-le-Rotrou.

5 équipes de la ligue se sont affrontées lors de ces deux journées : CSA Dauphin Cavalerie d'Olivet, ASL Nogent-le-Rotrou, CSAD Nouâtre, CSA Tours Centre et CSAG Pithiviers.

Les 2 premières équipes sont qualifiées pour les 1/8<sup>e</sup> de finale du championnat national, le CSA Dauphin Cavalerie et l'ASL Nogent-le-Rotrou.

Les vainqueurs de la phase des 1/8<sup>e</sup> de finale sont qualifiés pour la phase finale nationale qui se déroulera les 13 et 14 juin 2026 à Fontainebleau (Seine-et-Marne).



## CHAMPIONNAT DE GOLF DE PRINTEMPS

 PAR PHILIPPE STIGER

La Ligue Centre-Val de Loire de la Fédération des Clubs de la Défense a organisé le championnat régional de golf de printemps à La Roche-Posay (86), le samedi 11 avril 2026.



Nous nous sommes retrouvés à 27 joueurs et joueuses (2) de la ligue en terre de Vienne pour y découvrir le joli golf local.

La météo ne fut pas très radieuse mais le bon esprit et la convivialité étaient au rendez-vous.

Une fois n'est pas coutume, le CSA BA 123 d'Orléans, fort bien représenté, a décroché la 1<sup>ère</sup> place chez les hommes et chez les femmes.

La prochaine étape nous emmènera dans le Berry le 20 juin pour le championnat d'été à Bourges.



## CHAMPIONNAT DE FOOT À 8

 PAR JACQUES SALMON

Le championnat régional de foot à 8 s'est déroulé le lundi 13 avril à Pithiviers.

Un championnat dont on peut regretter que la participation soit réduite à seulement 2 équipes : celle des gendarmes du CSLG Pithiviers et celle des sapeurs de la sécurité civile de l'ASL 1RIISC de Nogent-le-Rotrou.



Ce championnat était une affaire de copains qui se connaissent bien.

L'unique match de ce championnat s'est déroulé sur le terrain de la ville, prêté amicalement par le club local et son président / arbitre FFF.

Le terrain était souple, le vent quasi nul ; la température était de 8°C, tout était parfait pour une superbe rencontre.

L'équipe des sapeurs a rapidement entamé la marque et le doute n'allait pas planer très longtemps quant à l'issue du match. Malgré de belles contre-attaques des gendarmes, les sapeurs se sont imposés logiquement d'abord 5-3 à la mi-temps puis 8-4 au score final.

Il m'a été particulièrement agréable de remettre les coupes régionales aux capitaines des équipes, en signalant que notre ligue est attentive au respect du sport "propre" dépourvu, comme cela a été le cas ici, de mauvais geste.



## CHAMPIONNAT DE BALL-TRAP

 PAR SENGSOUVANH PHOUMMAVONGSA

C'est sous un soleil généreux et dans un cadre idéalement bucolique pour la discipline du ball-trap que s'est déroulé, le 18 avril dernier à Châteaudun, le championnat régional de ball-trap de la Ligue CVL. Organisée près de Lutz-en-Dunois (28000), la compétition a rassemblé 44 compétiteurs issus de 3 clubs différents.

Remarquablement coorganisée par Christian Agenie, le conseiller technique régional (CTR) ball-trap, et James Provost, le responsable d'activité du CSA BA 279 de Châteaudun, club organisateur, la journée s'est articulée autour de trois disciplines enchaînées sur le principe de la noria : DTL (Down The Line), Parcours de chasse et Fosse américaine, permettant un déroulé fluide et rythmé de la journée.

Parmi les compétiteurs, on a pu compter sur la participation massive du CSA BA 123 d'Orléans-Bricy avec 21 tireurs. La proximité, a sans doute facilité le taux de participation mais les habitués savent que les tireurs de Bricy n'hésitent pas à parcourir des kilomètres pour assouvir leurs passions. Fait marquant : la présence importante du CSA de Creil, relevant de la Ligue Nord-Est, venu avec 19 compétiteurs, soit plus d'un tiers des participants, preuve de l'attractivité des compétitions organisées par la ligue CVL de la FCD.



Également à noter :

- deux féminines et loin des clichés, le ball-trap ne se pratique pas que par des hommes et les deux féminines présentes ont été brillantes.
- et souligner le fait que la relève était éminemment au rendez-vous. En effet, cinq jeunes tireurs (dont 3 âgés entre 13 et 16 ans) ont pris part aux épreuves, rivalisant d'adresse et de précision avec les adultes les plus expérimentés et deux d'entre eux sont montés sur les podiums.



## CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE TIR À L'ARC

 PAR PATRICK AUGUSTE

Cette année, c'est le CSA Dauphin Cavalerie d'Olivet qui a organisé le 6<sup>ème</sup> championnat de tir à l'arc de la Ligue Centre-Val de Loire à Lamotte-Beuvron le samedi 25 avril, avec le soutien du club civil « AS Les plumes d'or » de Lamotte-Beuvron.

L'accueil des compétiteurs a été effectué par Clément Gillet, responsable de la section tir à l'arc du CSA, et par Patrick Auguste, Animateur Sportif Régional Ligue Centre-Val de Loire de tir à l'arc.

C'est un petit groupe de 19 archers qui a concouru en compétition officielle venant des clubs :  
ASEA Bourges, CSA Dauphin Cavalerie d'Olivet, CSA BA 123 Orléans-Bricy, CSA 602 de Romorantin et CSA BA 705 de Tours.

C'est par une météo clémente que les archers se sont dépassés pour obtenir de bons scores malgré un petit vent tournoyant perturbant quelques fois la trajectoire des flèches.

La compétition s'est déroulée en deux manches de 6 volées de 6 flèches en rythme AB-CD.

Sur les 19 compétiteurs présents, 3 ont réussi brillamment les paliers de qualification pour le championnat de France, le maximum de points possible étant de 720.

- Maëlle Poulard, CSA Dauphin Cavalerie, catégorie senior 1F arc classique avec un score de 600 points (palier 540)
- Damien Bodeveix, CSA BA 123, catégorie senior 2 arc classique avec un score de 570 points (palier 555)
- Fabrice Pasquet, CSA BA 705 Tours, catégorie senior 2 arc classique avec un score de 562 points (palier 555)

A noter que plusieurs concurrents n'ont pas atteint les paliers à quelques points près.

L'arbitrage de ce championnat a été assuré par Freddy Larchet, arbitre FFTA que nous remercions.

Le greffe a été tenu par des bénévoles du club « AS Les plumes d'or » que nous remercions pour leur aide.

Philippe Berton, Président de la Ligue Centre-Val de Loire, ne pouvant être présent, a été représenté par Monique Azarian, vice-présidente commission culturelle de la ligue CVL.

Après la remise des récompenses effectuée par Monique Azarian et Patrick Auguste, la compétition s'est terminée par un pot de l'amitié propice aux échanges entre archers.

Un reportage photo a été réalisé pendant toute la compétition par des bénévoles du club de soutien.

Parallèlement à ce championnat, s'est déroulé un challenge club auquel a participé un archer du CSA BA 123, celui-ci ayant réussi un score très remarquable de 611 points.



## CHAMPIONNAT NATIONAL DE KARATÉ ET JUDO

 PAR LAURE CHAUVAT

Les championnats nationaux de judo et de karaté ont été organisés par la Ligue Île-de-France de la Fédération des Clubs de la Défense le 7 mars au dojo régional David Lacrosse de Brétigny-sur-Orge (91) avec le soutien du CSLG Prisma, de l'Association Sportive et Artistique des Sapeurs-Pompiers de Paris (ASASPP) et du comité Essonne Judo 91.

Cet événement majeur du calendrier sportif fédéral a rassemblé 60 judokas (dont 24 jeunes) issus de 14 clubs et 6 ligues, et 70 karatékas (dont 37 jeunes) issus de 6 clubs provenant de 4 ligues, prêts à défendre les couleurs de leur club dans un esprit de dépassement de soi, de respect et de fraternité.

3 clubs de la Ligue Centre-Val de Loire ont participé à ces championnats : le CSLG Le Blanc en karaté, le CSC Amboise et le CSAD Nouâtre en judo. Ils ont performé et obtenu de jolis podiums.



## SALON ARTISTIQUE DE BOURGES

 PAR MONIQUE AZARIAN

Comme tous les ans, la Ligue Centre-Val de Loire de la Fédération des Clubs de la Défense vous donne rendez-vous pour son salon artistique. Pour sa 7<sup>e</sup> édition, organisée en partenariat avec l'ASEAB, l'événement prend ses quartiers au quai d'Auron à Bourges, durant la dernière semaine de juin.

C'est l'occasion pour vous, artistes amateurs des clubs de la ligue, de montrer vos talents et d'exprimer votre passion dans les différentes disciplines : métiers d'arts, photographie, peinture et sculpture.

Le salon est ouvert à tous les licenciés FCD ! Peu importe que votre passion soit pratiquée en club ou dans l'intimité de votre foyer : votre talent mérite d'être vu. Nous savons que beaucoup d'entre vous hésitent encore, mais c'est le moment de franchir le pas et de partager vos créations avec nous.

Ce salon régional constitue une véritable passerelle pour les artistes primés vers le salon national des Armées qui se tiendra en novembre à Paris.

Cette année nous avons le privilège d'accueillir cinq invités d'honneur d'exception qui présenteront une sélection de leurs créations :

- Assad Alnassar en marqueterie,
- Brigitte Coupeau en céramique,
- Jean Lecourieux-Bory en photographie,
- Didier Mory en sculpture
- Stéphane Naudin en dessin.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 29 mai 2026. Le vernissage aura lieu le vendredi 26 juin 2026. Le salon sera quant à lui ouvert au public les samedi 27 et dimanche 28 juin.

Alors, n'hésitez pas, venez rejoindre l'aventure artistique de la ligue !



Stéphane Naudin



GREENWASHING

Jean Lecourieux-Bory



Assad Alnassar



Brigitte Coupeau



Didier Mory

## CSA TOURS CENTRE

### LE TAMBO JUTSU À L'HONNEUR LORS D'UN STAGE À TOURS

 PAR CYRIL MITNIK

Le samedi 7 mars 2026, l'animation Katori du CSA Tours Centre et le Sanhouo dojo ont co-organisé une formation de Tambo Jutsu (bâton traditionnel japonais de 50 cm) qui a rassemblé des pratiquants de plusieurs disciplines martiales ainsi que des militaires d'active et de réserve venus découvrir ou approfondir les techniques de self-défense au bâton.



Jean-Luc ROMPION 7<sup>ème</sup> dan en Ju-Jutsu est le fondateur de la méthode DRED (Dissuasion, Rapidité, Efficacité, Destruction) qui est une synthèse entre son parcours de gendarme et celui de budoka. Le cœur de la méthode est une approche réaliste d'auto-défense conçue pour être accessible à tous en mettant l'accent sur la gestion du stress, la prise de décision rapide et la neutralisation d'une menace. Assisté de Jonathan Perttegola, c'est dans une dynamique de transmission martiale moderne, alliant tradition et pragmatisme que s'est déroulé ce certificat élémentaire de 1<sup>er</sup> degré (CTE 1<sup>er</sup> degré) mêlant frappes, contrôles et clés avec une grande variété d'applications aussi bien en défense qu'en attaque.

Après 4h00 d'étude où les participants ont pu explorer les principes de la méthode à travers des situations concrètes, favorisant l'adaptation et la réactivité, Jean-Luc Rompion a remis à chacun un diplôme de CTE 1<sup>er</sup> degré et le patch. Deux enseignants, dont celui de l'activité Katori du CSA-TC, se sont vu décerner le diplôme d'instructeur DRED Tambo Jutsu avec pour objectif de continuer à diffuser cet enseignement et pourquoi pas organiser un CTE 2<sup>ème</sup> degré (CTE 1<sup>er</sup> Degré + techniques de projections) la prochaine saison.



Contact : [katoricsatc@gmail.com](mailto:katoricsatc@gmail.com)

## CSA EMB

### UN STAGE DE SELF-DÉFENSE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES AU CSA DES EMB

 PAR SECRÉTARIAT CSA EMB

À l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, l'activité karaté du CSA des EMB a organisé le mercredi 11 mars un stage de self-défense destiné à sensibiliser et à former les participantes aux gestes essentiels pour assurer leur sécurité.



Une quinzaine de participantes ont répondu présentes pour découvrir ou approfondir des techniques simples, accessibles et efficace. L'objectif : apprendre à se protéger et à réagir face à différentes situations du quotidien.

Tout au long de la séance, l'entraînement s'est déroulé dans une ambiance à la fois bienveillante et conviviale. Chacune a pu évoluer à son rythme, poser ses questions et pratiquer en toute confiance. Les adhérents de l'activité karaté du club se sont mobilisés pour encadrer les exercices, accompagner les mises en situation et garantir des conditions d'apprentissage optimales.

Au-delà de l'aspect technique, ce stage a également été un moment de partage et d'échange. Il s'est conclu dans la bonne humeur autour d'un moment convivial, qui a permis de prolonger les discussions et de renforcer les liens entre les participants.

Le club tient à remercier chaleureusement l'ensemble des participantes pour leur engagement, ainsi que les karatékas et leur Sensei François Barthes pour leur implication dans la réussite de cet événement.



## UN TITRE DE CHAMPION RÉGIONAL POUR BOURGES EN BASKET ADAPTÉ

 PAR CHRISTOPHE CERTAIN

Samedi 11 avril 2026, le Comité Départemental de Sport Adapté de l'Indre organisait la 2<sup>ème</sup> journée du championnat régional de para basket adapté à Saint-Maur (36). Dans le cadre des sports et adaptation, le CSA des écoles militaires de Bourges a fait une entente avec l'ASSAB Bourges (Association Sport et Séjour Adapté de Bourges).

Sous la direction de Christophe Certain, coach de l'équipe handisport basket des EMB, l'équipe a dominé la compétition par deux victoires sans appel face aux formations du Loiret :



- 66 - 26 contre le Club Handisport Adapté de la Métropole Orléanaise (COCA de Saran)
- 86 - 20 contre le Cercle Omnisports des Cent Arpents (CHAMO d'Orléans)



Grâce à ces performances magistrales, les joueurs de Bourges décrochent la médaille d'or et le titre de champions régionaux. Prochaine étape : représenter fièrement le Centre-Val de Loire lors de la finale du championnat de France à Mantes-la-Jolie, du 22 au 25 mai 2026.

## CÉRÉMONIE DES CALOTS À LA BASE AÉRIENNE 273 DE ROMORANTIN

 PAR MONIQUE AZARIAN

Le 25 mars 2026, sur la Base aérienne 273 de Romorantin s'est déroulée une manifestation spéciale pour les Escadrilles Air Jeunesse.

Le programme a débuté par des activités pédagogiques ciblées : une initiation à la stratégie militaire via un jeu de plateau pour les premières années, tandis que les deuxièmes et troisièmes années s'engageaient dans la préservation du patrimoine en restaurant deux stèles.



La journée s'est achevée par la cérémonie des calots marquée par la transmission entre anciens et nouveaux équipiers. Les nouveaux ont reçu leur calot de la part des anciens qui eux-mêmes ont reçu leur nouvel insigne de coiffe.

Cet événement important était suivi d'un moment de convivialité et d'échanges avec l'équipe encadrante et les familles venues nombreuses pour assister à cette cérémonie solennelle.

## CARNET DE VOYAGE DE LA 40<sup>E</sup> ÉDITION DU MARATHON DES SABLES

 PAR FLORENCE ALZY

Nous sommes le 13 avril, à 12h14, à l'aéroport de Marrakech. Assis à même le sol, nous attendons notre vol de 19h10. Le corps est fatigué, mais l'esprit, lui, est encore ailleurs... quelque part entre dunes et silence. Ce matin, le bus a quitté Ouarzazate à 6h. Laurent dormait encore lorsque je suis allée prendre mon petit déjeuner dès 5h.

Mais avant ce moment suspendu, il y a eu le début de l'histoire...

Le 1<sup>er</sup> avril, nous nous retrouvons à la gare de Saint-Pierre-des-Corps, sacs déjà lourds de tout ce que nous n'imaginions pas encore porter vraiment. Direction Paris, puis Marrakech à l'aube du lendemain.

A l'arrivée à Marrakech, tout s'enchaîne : bus, chaleur, route, paysages qui changent lentement ... jusqu'à Ouarzazate. Là, une dernière nuit presque ordinaire, avant que l'aventure commence.

Le 3 avril, nous plongeons dans l'aventure MDS. Une quarantaine de bus, des centaines de visages, des milliers d'histoires qui débutent. Et au bout de la route, le désert.

L'arrivée au bivouac est irréaliste, un tapis rouge, une haie d'honneur des bénévoles, des regards, des sourires, des chameaux ... une émotion à l'état brut. On comprend déjà que ce ne sera pas qu'une simple course.

Notre tente, la 51, devient notre refuge avec 6 autres personnes. Des inconnus à notre arrivée, une famille dès le soir venu.

Dès la première étape, le désert impose ses règles. Le sac est trop lourd, chaque pas est une lutte et chaque checkpoint un soulagement.

Les ampoules apparaissent, la fatigue commence à s'installer. Je subis plus que je ne vis.

Mais dès le lendemain, quelque chose change.

Quelques kilos de moins ... et je me sens revivre. Le corps s'adapte, l'esprit suit. Je deviens peu à peu cette « gazelle du désert » que je n'osais pas encore être.

Les étapes s'enchaînent. Roches, sable, dénivelé, djebel, le désert se montre sous toutes ses facettes, parfois dur, parfois presque ludique.

On rit, on glisse, on chute presque ... mais on avance. Et surtout on apprend, à écouter son corps, à accepter ses limites, à savourer chaque instant.

Et c'est l'épreuve de toutes les peurs, le 100km. Un chiffre qui écrase, alors on le découpe. On pense checkpoint par checkpoint, pas après pas.

Le temps n'existe plus. Jour, nuit, fatigue, douleur ... tout se mélange.

Je rencontre d'autres coureurs, d'autres histoires. On partage bien plus que des kilomètres, ce sont des fragments de vie qui s'échangent dans le silence du désert.

Il y a des petits moments de doute où le corps essaie de dire « stop » mais où le mental murmure « encore ».



La nuit est étrange, presque irréelle. Et puis, au petit matin, la lumière revient et avec elle la certitude d'y arriver. Quand je franchis la ligne, Laurent est déjà là. Et dans ce regard il y a tout, la fatigue, la fierté et un immense soulagement.

Il est temps maintenant ce matin du jeudi de se reposer et récupérer de cette si grande étape, parce que demain on remet ça.

Mais une tempête de sable s'invite à la fête. Le vent s'infiltré partout dans la tente berbère, dans le duvet, dans le sac. Même se reposer devient un défi. Mais abandonner n'est même pas au programme.

Demain est un autre jour, et c'est déjà l'étape marathon. Le corps proteste un peu mais l'esprit est verrouillé en mode marche.

Les dunes deviennent des montagnes mais offrent un panorama grandiose.

Chaque montée est une épreuve et chaque descente est un retour à l'enfance.

On avance comme on peut, on s'accroche et c'est déjà la fin de l'avant dernière étape.

Dernière nuit au bivouac, et dernière étape de cette 40<sup>e</sup> édition.

Les dunes encore, le vent toujours.

Le sable fouette le visage, mais cette fois, rien ne peut nous arrêter.

Et puis ... la finish line.

Je la franchis, presque incrédule. C'est fini, on l'a fait. La médaille autour du cou pèse un peu mais elle contient tout : la douleur, les doutes, les rencontres, les rires ... et cette fierté immense.

Laurent arrive à son tour à peine 10mn après moi. Et dans ce moment suspendu, tout prend sens.

C'est ensuite le retour à la civilisation, le confort, quel contraste après cette semaine en mode « rustique ».

La soirée de gala est pleine d'émotion, les images et les souvenirs défilent.

Mais dans tout ça, quelque chose a changé.

Il y a un avant et il y a un après.

Le désert ne se traverse pas, il vous traverse.

Il nous a appris la simplicité, la solidarité, la résilience. Il nous a rappelé l'essentiel et offert une aventure humaine d'une intensité rare.

Je vous remercie d'avoir cru en ce défi un peu fou.

*Florence, alias la gazelle du désert accompagnée de Laurent alias Lolo de la colo*



## QUAND LE RUGBY SE JOUE ASSIS : UNE JOURNÉE QUI CHANGE LES REGARDS

 PAR ROMAIN ROUX

Il y a des journées qui marquent. Pas parce qu'elles figurent dans un calendrier officiel, pas parce qu'elles font la une des grands médias, mais parce qu'elles changent, le temps de quelques heures, la façon dont on voit le monde et ceux qui l'habitent.

Le 28 avril 2026, le gymnase du Quartier Sonis du Centre National de Soutien Opérationnel a vibré au rythme d'une discipline encore trop méconnue : le rugby fauteuil. À l'initiative du CSA-CNSO Orléans, militaires, civils et adhérents se sont retrouvés côte à côte ou plutôt, roue contre roue pour une matinée d'initiation hors du commun.

Se mettre dans la roue de l'autre.

Descendre de son piédestal. S'asseoir. Saisir les roues d'un fauteuil et tenter d'avancer, de pivoter, d'esquiver. Ce que les participants ont découvert ce jour-là, c'est que la ligne entre valide et handicapé est bien plus fine qu'on ne l'imagine. À hauteur de fauteuil, les certitudes vacillent, les préjugés s'effacent, et quelque chose d'essentiel se révèle : le sport est un langage universel.

Quatre animateurs du C.J.F Rugby ont guidé cette plongée avec passion et bienveillance : Tatyana Augrand, Henri Demange, Emmanuel Muriente et Stéphane Pouvesle (réserviste à l'ESNJ-NO). Leur maîtrise, leur pédagogie et leur enthousiasme ont transformé une salle de sport ordinaire en terrain d'éveil et de partage. Sous leur conduite, les novices ont appris les rudiments du jeu, affronté leurs propres limites physiques et mentales, et surtout, ils ont ri, transpiré, et gagné en humanité.



Ce qui frappe dans cette initiative du CSA-CNSO, c'est la volonté affichée de rassembler sans distinction. Militaires, civils du MINARM, adhérents du CSA-CNSO de tous horizons, sur le parquet du gymnase Sonis, les grades et les statuts n'avaient plus cours. Seule comptait la capacité à s'engager, à s'entraider, à dépasser ses appréhensions.

Le rugby fauteuil, sport de contact et de stratégie, exige précisément ces qualités-là : l'esprit d'équipe, le dépassement de soi, le respect de l'adversaire. Des valeurs que les forces armées connaissent bien, et que le sport adapté incarne avec une intensité particulière.

Sensibiliser, c'est aussi un acte courageux.

Organiser une telle journée, c'est faire bien plus que proposer une activité sportive. C'est dire haut et fort que le handicap n'est pas une frontière, que l'inclusion ne se décrète pas dans des textes mais se vit sur le terrain, littéralement. C'est offrir à chaque participant la chance de se mettre, le temps d'un match, dans la peau de ceux qui pratiquent ce sport chaque jour, non pas comme une contrainte, mais comme une conquête.

Le CSA-CNSO Orléans, en portant ce projet, envoie un signal fort : une communauté qui pratique ensemble, qui découvre ensemble, est une communauté qui avance ensemble.

Et demain ?

On repart du Quartier Sonis avec des muscles sollicités, des poignets un peu rouges à force d'avoir poussé sur les roues, et surtout un regard différent. Sur le handicap. Sur le sport. Sur l'autre... Avec l'ambition de réorganiser cet événement l'année prochaine !!



Nous vous proposons dans ce numéro un nouveau portrait d'adhérent.

N'hésitez pas à nous proposer le portrait d'un de vos adhérents pour nos prochaines éditions.

**ASEAB**

## COMMENT TRANSFORMER SON HANDICAP EN NOUVEAU DÉFI

Emmanuel Sergent est un adhérent de l'ASEA Bourges. D'abord pratiquant de tourisme à moto avec son épouse, « Manu » est devenu handicapé moteur en 2023 à la suite d'un grave accident professionnel qui s'est conclu par l'amputation de sa main droite. Il lui a fallu pas moins de 2 ans de rééducation spécialisée afin d'appréhender ses différentes prothèses électro-mécaniques qui lui permettent désormais de retrouver une vie quasi autonome.

Aujourd'hui, Manu a repris le travail. Son employeur a discuté pour lui permettre d'occuper un nouveau poste. Sa voiture dispose de moyens de contrôles sur une console spéciale qui regroupe toutes les commandes qu'il peut actionner avec sa seule main gauche restée valide.

Puis Manu a discuté avec Jacques Salmon, le responsable des vététistes de l'ASEAB afin de pouvoir refaire du vélo. D'abord à partir d'un vélo qu'il possédait déjà, Manu et Jacques ont installé un levier de commande de freins jumelés (avant et arrière) à gauche du guidon, du côté de la main valide. Cette première solution, si elle présente un avantage économique certain, s'est avérée hélas limitée car la synchronisation des mécanismes de freins avant et arrière, au moyen de câbles, se dérègle trop vite ; l'un des freins finit très rapidement par bloquer, sans que l'autre ne s'actionne, ce qui nuit évidemment à la progressivité du freinage.

Manu n'allait pas en rester là et s'est décidé à acquérir un vélo électrique un peu particulier.



D'abord, le modèle choisi est doté d'une assistance électrique « automatique » qui ne nécessite aucune commande au guidon du côté droit : le moteur change de vitesse tout seul comme pour les véhicules dotés de boîtes de vitesses automatiques.

Ensuite, il a été assez facile d'installer le levier de frein arrière, initialement à droite du guidon, en superposition du levier de frein avant du côté gauche. Manu peut donc d'une seule main actionner les freins avant et arrière ensemble ou séparément.

Enfin, comme sa prothèse vient se clipper sur la poignée à droite du guidon (en photo la plus impressionnante des trois dont il dispose) Manu a souhaité pouvoir rester assis en toutes circonstances et notamment lorsqu'il s'agit de s'installer ou descendre de ce vélo. Donc, la selle de son vélo a été abaissée à sa convenance.



Manu a rejoint les vététistes de l'ASEAB depuis quelques mois ; il ne peut pas encore descendre les pentes les plus abruptes, ni affronter les zones de maniabilité les plus difficiles, mais il partage avec eux leurs sorties les plus faciles, ce qui semble lui convenir.

Pour l'avenir, la moto de Manu est restée dans son garage, mais il garde le secret espoir de la reconduire un jour, quand il sera débarrassé de petits soucis de tendinites du côté de son avant-bras qui compense, et quand il saura maîtriser davantage les petits gestes comme monter le zip d'une fermeture éclair, clipper la mentonnière d'un casque ...

On vous tiendra au courant.

