

# RamboSport

Le journal des sportifs de Rambouillet • Octobre 2024

## SOMMAIRE



### P.2

- L'AÉROMODÉLISME: UNE ACTIVITÉ TECHNIQUE ET DE PLEIN AIR!

- LES ACTIVITÉS DU SPORT SANTÉ AU CDOS 78



### P.3

LA SAISON 2024 DE RAMBOUILLET-SPORTS-ATHLÉTISME A ÉTÉ RICHE EN ÉVÉNEMENTS MARQUANTS



### P.4

QUI À EU CETTE IDÉE FOLLE, UN JOUR D'INVENTER LES COLS !



## ÉDITO

Chers sportifs,

Une rentrée sportive toute particulière s'est déroulée début septembre, dans la foulée de l'émotion des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris et de notre traditionnel Forum des associations du 7 septembre au Complexe du Vieux Moulin.

Nous garderons un **souvenir marquant du passage de la Flamme olympique dans notre belle ville de Rambouillet le 23 juillet dernier**, ainsi que l'image formidable qu'a donné la France et les grandes villes de notre pays, lors des JOP.

Le bilan sportif de nos équipes de France est massif, avec une moisson de médailles : 64 médailles aux Jeux Olympiques (16 en or, 26 en argent, 22 en bronze) ; 75 médailles aux Jeux Paralympiques (19 en or, 28 en argent, 28 en bronze). Un record et une véritable démonstration de nos athlètes, portés par la ferveur du peuple français qui s'est passionné pour ces JOP.

L'impact de cet événement sur nos associations sportives est important. C'est l'effet JO ! La plupart de nos associations ont été victimes de ce succès. Une bonne nouvelle pour la santé sportive de notre ville et de notre territoire, mais un vrai challenge à relever pour les clubs et la municipalité qui ne peuvent pas toujours accueillir tout le monde.

**En 2024, la ville a fait le choix d'investir de manière conséquente sur les infrastructures sportives, pour tous les publics et tous les âges.** Cet été et en cette rentrée scolaire, des travaux importants ont eu lieu, notamment sur le terrain de rugby et au gymnase du Racinay (pour un montant total de 1 035 000 € TTC), ainsi que sur les aires de jeux des écoles et des quartiers. Nous souhaitons continuer dans cette dynamique.

Pour cette édition du Rambosport, j'aimerais remercier tout particulièrement les associations sportives qui ont participé à l'organisation du passage de la Flamme olympique, ainsi que celles qui ont été volontaires pour participer aux articles de ce numéro : CTR Les Cyclotouristes de Rambouillet, AMCR Albatros Model Club de Rambouillet, CDOS Comité Départemental Olympique et Sportif, RSA Rambouillet Sports Athlétisme.

Avec le service des sports, nous restons comme à l'habitude à votre disposition pour vous aider et vous accompagner dans votre vie sportive et vos projets.

Augustin REY,  
Conseiller municipal délégué aux associations sportives  
et aux affaires militaires et patriotiques



# L'aéromodélisme: une activité technique et de plein air!

**Le club d'aéromodélisme « ALBATROS MODEL'CLUB DE RAMBOUILLET » compte déjà plus de 30 ans d'existence au sein de la cité rambolitaine.**

Le club est affilié à la Fédération Française d'Aéromodélisme qui délivre les licences et assurances couvrant les différents risques liés à l'activité.

L'activité (radiocommandée) est essentiellement centrée sur le vol thermique ou électrique (avions, hélicoptères), la voltige et le vol indoor (en gymnase). Viennent ensuite le vol à voile remorqué (planeurs) et les drones.

L'aéromodélisme est une activité technique et de plein air extrêmement diversifiée dans laquelle beaucoup de personnes peuvent trouver leur compte, se faire plaisir et qui peut amener les jeunes à trouver leur voie pour l'avenir (le club accueille les jeunes à partir de 14 ans).

Nous fabriquons (et réparons) dans notre local atelier qui dispose de tout le matériel nécessaire (perceuse, ponceuse, ...) ainsi que d'une imprimante 3D et d'une table de découpe numérique à fil chaud.

Notre terrain est équipé d'une piste en herbe et d'une piste bitumée qui nous permettent de faire voler tout type de modèles dans un environnement agréable.

**Adhérer au club, c'est pouvoir accéder à ces équipements et partager votre passion avec les autres membres du club. Bons vols ...**

**Pour tout renseignement contactez-nous au 06 30 42 11 96**

**Mail : [gilles.belingard@orange.fr](mailto:gilles.belingard@orange.fr)**

**Site internet : <https://amcr78.wixsite.com/amcr>**

---

## Les activités du sport santé au CDOS 78

**Le Comité Départemental Olympique et Sportif 78 propose des ateliers sport santé labellisés par le dispositif Prescri'forme.**

Celui-ci permet aux médecins de prescrire de l'activité physique adaptée à ses patients en Affections Longues Durées ou présentant des facteurs de risques. Ce programme est idéal pour une reprise en douceur de l'activité.

Nous proposons des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, d'assouplissement, de coordination.

Les cours ont lieu le lundi dans la salle de danse de la Louvière de 14h à 15h et dans la salle de la Ruche le jeudi de 11h30 à 12h30. Tarifs : 60€ les 30 séances.

Message aux professionnels : le CDOS 78 propose une formation Prescri'forme pour les personnes présentant un diplôme d'Etat de la branche du sport. L'attestation de validation de la formation est un des moyens de justifier sa compétence pour l'encadrement des APSA pour les possesseurs d'un diplôme d'état sans formation initiale « sport santé », ni expérience ni formation complémentaire reconnue dans le sport santé. Elle permet donc de justifier la compétence\* de l'éducateur qui lui permet d'inscrire son

club sur le site « [prescriforme.fr](http://prescriforme.fr) » et d'apparaître sur la carte en tant que club "Prescri'forme", gage pour les prescripteurs, d'une meilleure sécurité et d'une optimisation de l'activité physique et sportive adaptée en faveur de la santé lors de la mise en œuvre de la prescription d'AP.

*\*Cette compétence peut être justifiée par la validation d'autres formations ou expériences dans le cadre du sport sur ordonnance*

**Pour tout renseignement, contactez l'équipe sport santé au 01.39.07.78.67**

**Mail : [sportsante.yvelines@franceolympique.com](mailto:sportsante.yvelines@franceolympique.com)**

**Site internet : [cdos78.fr](http://cdos78.fr)**

La Maison Sport-Santé de Rambouillet a pour but d'accueillir, d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive adaptée à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge : les personnes sujettes à des affections de longue durée, auxquelles s'impose une activité physique adaptée prescrite par un médecin et encadrée par des éducateurs professionnels formés aux APA (Prescri'forme), les personnes sans problème de santé particulier, mais qui n'ont pas pratiqué de sport depuis longtemps, qui sont éloignées de l'activité physique et sportive (sport-santé).  
**<https://rambouillet.fr/vie-pratique/sport-sante/>**

# La saison 2024 riche en événements marquants de RAMBOUILLET-SPORTS-ATHLÉTISME



•D'abord Le titre de **CHAMPION DU MONDE** Masters 55 ans de **Pascal RUIZ** sur 3000 m steeple à Göteborg, assorti du record de France .

•**5 titres de CHAMPIONS DE FRANCE**,  
Véronique Le MOING (10km route, 55 ans),  
Jacky GOETHALS (10km, Marche 80 ans) avec record d'Ile de France,  
Pascal RUIZ (3000 m, steeple 55 ans) avec record de France,  
Jean Monamy (Pentathlon & Triple saut indoor, 75 ans).

•**Les 60 ans du club** fêtés le 25 mai par un intraclubs au Vieux-Moulin intégrant tous nos athlètes de 7 à 83 ans.

•Après que 14 de nos jeunes se furent qualifiés aux1/finale des championnats de France de cross, **3 participèrent au championnat de France** à Albi :

Pauline POUILLART, Léa URVOY & Manolo RICHARD.

•Ils furent **5 à aller aux France de 10km** à Roanne :  
Erwan BAUDIN, Edouard COUHIER-BRETON, Noah BONNET,  
Manolo RICHARD et Simon FIEVE.

•De **nombreux podiums** sur route & trails régionaux & nationaux



## Pour la saison 2025

Le club compte **250 licenciés de 7 ans à 85 ans** dont des débutants qui ne doivent pas hésiter à venir quel que soit leur niveau.

Et nous organiserons, bien évidemment,  
**le 21 décembre, la 7<sup>ème</sup> CORRIDA DE RAMBOUILLET**  
sur un nouveau parcours.  
Succès garanti comme tous les ans !

**Pour tout renseignement contactez-nous au 06 63 91 20 54**  
**Mail : [contact@rs-athle.fr](mailto:contact@rs-athle.fr)**  
**Site internet : [www.rs-athle.fr](http://www.rs-athle.fr)**

# Qui à eu cette idée folle, un jour d'inventer les cols !



## Comment ça marche ?

Des groupes différents mais toujours le même plaisir, celui de rouler !!

## Vélo route :

Sorties le dimanche matin, les jours fériés, lundi, mardi, jeudi.

- Les lundis et jeudis, groupe roulant à allure de cyclotourisme
- Les mardis et jeudis, groupe roulant à allure soutenue

Les distances des sorties sont progressives durant l'année, en hiver elles sont d'environ 60kms pour atteindre 100 kms ou plus durant l'été.



## VTT

Sorties le dimanche matin, les jours fériés

Les distances des sorties sont progressives durant l'année, en hiver elles sont d'environ 35 kms pour atteindre 50 kms durant l'été.

Nous faisons 2 groupes de niveau, si nécessaire

## Ecole de VTT

Pour les enfants de 8 à 14 ans

Tous les mercredis de 13h45 à 16h15



## Des séjours et sorties vélos

Des séjours et sorties vélos sont organisés tout au long de l'année.

VTT : La Maxi Verte (Puy l'Evêque), Bikepacking dans le Morvan, 6H Raizeux  
VTT en relais ....

Vélo : Rallye Hauteurs et Vallées (Maurepas), route du cidre (ASPTT Chartres),  
Séjour en Alsace....

ET CHAQUE ANNEE FIN JUIN NOUS ORGANISONS LES RANDOBOLITAINES  
OUVERTES A TOUS !

**Pour tout renseignement contactez-nous au 06 25 23 58 25**

**Mail : [president@ctr-org.fr](mailto:president@ctr-org.fr)**

**Site internet : <https://www.velo-ctr.org>**

**LE SERVICE DES SPORTS  
VOUS ACCUEILLE**

Locaux du service des sports : Centre municipal de la Vénerie - 49 rue de Groussay  
du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h30 à 17h30 et sur rendez-vous  
Téléphone : 01 75 03 42 70 - Courriel : [poleconvivialite.sports@rambouillet.fr](mailto:poleconvivialite.sports@rambouillet.fr)