

**N° 19**

**Septembre 2012**

Edito	1
Infos – Actus – Ping Pratique	2
Agenda	4
Rentrée sportive au CPB	5
Bienvenue à....	8
L'Assemblée Générale	9
Le loisir	12
Après l'effort, le réconfort	13
Nos Partenaires	14

**Prochain Numéro :**  
 Décembre 2012

***La trentième rentrée.***

Le C.P.B. démarre sa 30<sup>ième</sup> saison. C'est une nouvelle rentrée et c'est forcément avec de l'envie, de l'excitation pour voir si les espoirs et bonnes résolutions prises pendant l'été se réaliseront.

Pour le C.P.B., nous n'avons pas tout chamboulé pendant les vacances. Cette rentrée sera donc un peu comme les autres et les pongistes conserveront leurs repères. Mais quelques petites habitudes devront être modifiées, notamment pour les adultes, puisque notre organisation se peaufine peu à peu et qu'une attention particulière sera apportée aux entraînements dirigés qui regrouperont sur deux soirées les équipes 1 et 2 d'une part, et les équipes 3 et 4 d'autre part.

Ce projet, si souvent évoqué, sera mis en œuvre sur proposition des joueurs eux-mêmes et s'inscrit dans une volonté de mieux structurer le fonctionnement du club par une instance sportive de coordination qui sera conduite par les techniciens du club, en lien avec le bureau et les dirigeants.

Cette organisation qui complète les commissions créées la saison dernière, a pour vocation d'impliquer le plus grand nombre d'adhérents dans la vie du club et de préparer en douceur et dans la continuité de l'esprit du C.P.B. la relève de l'équipe dirigeante.

L'esprit convivial et solidaire reste primordial.

Le C.P.B. est reconnu dans le milieu pongiste départemental et régional, par son implication et sa politique d'accueil et de formation auprès des jeunes mais aussi par sa présence au niveau régional depuis plus de 10 ans, sans discontinuer.

Dans nos déplacements ou nos contacts, nos interlocuteurs associent souvent Belleneuve avec le Club Pongiste. C'est une fierté pour nous, de faire connaître notre commune et nous souhaitons que cela dure encore longtemps, à travers nos équipes et nos jeunes.

Bonne saison à tous

**René**

**Publication du Club Pongiste Belleneuvois (CPB)**

**Directeur de la publication :**  
**René MATULA**

**Comité de Rédaction**

**Membres :**

Claude HEINIS, Patricia BRUAND, Guillaume BARBIERI, Jean-Noël RAILLARD

**Ont contribué à ce numéro :**

Lucas BERTHAIRE, Julien RAILLARD, Joëlle MATULA

**Conception et impression :**

Club Pongiste Belleneuvois

**2012/2013 - Les contacts**

Président	René MATULA 03.80.31.72.47 / 06.74.02.81.34	<a href="mailto:cpb@gmx.fr">cpb@gmx.fr</a>
Vice-Président	Jean-Noël RAILLARD 06.60.61.37.84	
Secrétaire	Claude HEINIS 03 80 31 98.78 / 06.79.77.33.59	
Trésorier	Thomas ANDRE 06.71.54.29.59	
Directeur Sportif Jeunes	Guillaume BARBIERI 06.88.05.45.84	<a href="mailto:cpb-jeunes@gmx.fr">cpb-jeunes@gmx.fr</a>
Directeur Sportif Seniors	Julien RAILLARD 06.10.99.64.10	<a href="mailto:cpb-seniors@gmx.fr">cpb-seniors@gmx.fr</a>
Coordinateur Extra Sportif	Gérald CENTRELLA 03.80.31.76.28 / 06.25.19.36.37	<a href="mailto:cpb-extrasportif@gmx.fr">cpb-extrasportif@gmx.fr</a>

**Le site du club :** <http://pagesperso-orange.fr/cpbelleneuve>

**Le blog du club :** <http://clubpongistebelleneuvois.over-blog.com/>

=====

**Journal Du Club 2012**

**Joueurs, Parents, Amis,  
Prospectons tous ensemble**

Vous avez entre les mains l'avant dernier numéro de l'année 2012. L'objectif initial d'équilibrer recettes et dépenses a encore été atteint en 2012 grâce :

- **A la mobilisation de celles et ceux qui ont prospecté pour trouver les partenaires**
- **A la confiance des partenaires.**

Pour l'année 2013, nous repartons sur une nouvelle pochette, avec, nous l'espérons, nos fidèles et de nouveaux afin de remplir **en totalité** les espaces partenaires de la couverture.

Le tarif de l'espace partenaire reste inchangé : **50 euros pour l'année.**

Comme en 2012, un partenaire pourra réserver 1, 2 ou 4 espaces, soit une participation de 50€, 100€ ou 200€.

**Mobilisons nous tous, mobilisons nos parents, relations afin de remplir tous nos espaces partenaires.**

Le retour des réservations est fixé au 30 novembre afin de pouvoir faire imprimer les couvertures en février et être prêt pour le numéro de mars.

**NOUS COMPTONS SUR VOUS**

**MERCI D'AVANCE**

**Jean Noël**

**Horaires d'entraînements saison 2012 – 2013**

Horaire	Groupe	Responsable(s)
<b><u>Mardi</u></b>		
• 18h30 – 20h00	Jeunes - groupe Elite	Jacques VILEO
• 19h30 – 20h00	<b>Brassage</b> Jeunes/seniors	
• 19h30 – 21h30	Seniors – Equipes 1&2 (*)	
• 21h30 – 22h30	Jeu libre	
<b><u>Mercredi</u></b>		
• 10h00 – 11h00	Baby Ping	René MATULA / Jonathan GILBERT
• 11h00 – 12h00	Initiation – Groupe 1	
<b><u>Mercredi</u></b>		
• 13h30 – 15h00	Jeunes – Grpe Perfectionnement 1	Lucas BERTHAIRE
• 15h00 – 16h00	Initiation – Groupe 2	
• 16h00 – 17h30	Jeunes – Grpe Perfectionnement 2	
<b><u>Jeudi</u></b>		
• 18h30 – 19h30	Jeunes - Groupe Elite	Jonathan GILBERT
• 19h30 – 20h00	<b>Brassage</b> Jeunes/seniors	
• 20h00 – 21h00	Seniors – Equipes 3&4 (*)	
• 21h00 – 22h00	Jeu libre	
<b><u>Vendredi</u></b>		
• 18h30 – 20h00	Jeunes - Grpe Perfectionnement 2	Lucas BERTHAIRE
• 20h00 – 22h00	Jeu libre	
<b><u>Samedi</u></b>		
• 13h30 – 14h30	Baby Ping	Julien CENTRELLA
<b><u>Dimanche</u></b>		
• 9h30 – 11h30	Loisir - Accueil tout public	Laurent SOUHAI François GAUFFINET

**(\*) L'entraînement senior du mardi est dédié en priorité aux joueurs des équipes 1&2. Des joueurs motivés des équipes 3&4 peuvent bénéficier de ces séances dans la mesure des places disponibles et dans le respect des consignes données par l'entraîneur.**

**L'entraînement senior du jeudi est dédié en priorité aux joueurs des équipes 3&4. Des joueurs motivés des équipes 1&2 peuvent bénéficier de ces séances dans la mesure des places disponibles et dans le respect des consignes données par l'entraîneur.**

**Horaires des rencontres des compétitions seniors**

Régionale	Dimanche	14h00
Départementale	Samedi	19h00
Vétérans	Mardi	19h15

### **Loto** – Samedi 3 novembre

- Nous recherchons quelques volontaires pour nous donner un coup de main
  - → *contacter Jean Noël RAILLARD*

## AGENDA SPORTIF

### **Septembre 2012**

22	Grand Prix Détection T1 Championnat départemental J1
23	Championnat régional J1 Ph1
29	Challenge Jeunes J1

### **Octobre 2012**

06	Championnat départemental J2
07	Championnat régional J2 Ph1
13	C.F. 1er tour départemental
14	C.F. 1er tour régional (89)
20	Grand Prix Détection T2 Championnat départemental J3
21	Championnat régional J3 Ph1
27	Challenge Jeunes J2

### **Novembre 2012**

10	Championnat départemental J4
11	Championnat régional J4 Ph1
17	Grand Prix Détection T3 Championnat départemental J5
18	Championnat régional J5 Ph1
24	Challenge Jeunes J3

### **Décembre 2012**

01	Championnat départemental J6
02	Championnat régional J6 Ph1
08	C.F. 2ème tour départemental
09	C.F. 2ème tour régional (71)
15	Grand Prix Détection T4 Championnat départemental J7
16	Championnat régional J7 Ph1

Calendrier sportif complet disponible sur le site du club : <http://pagesperso-orange.fr/cpbelleneuve>

### STAGE DE RENTREE DES JEUNES

Pour les jeunes pousses de l'an passé, la rentrée a déjà eu lieu les lundi 27 et mardi 28 Août avec un stage de reprise - 20 jeunes étaient concernés par cette session de près de 15 heures de tennis de table en deux jours.

Au menu des joueurs, du travail de régularité, de panier de balle et la révision des différents coups techniques. Le tout dans une ambiance qui se voulait encore plus travailleuse et sérieuse que les années précédentes.

Espérons que cette reprise portera ces fruits car les premières compétitions arrivent à grand pas.

Premier rendez-vous pour les jeunes le mercredi 5 Septembre de 13h30 à 17h30 où l'après-midi a été réservée aux inscriptions et retour des bulletins d'adhésion, puis reprise des entrainements la semaine suivante avant les premières compétitions pour les plus âgées : le championnat par équipe le 22 Septembre.



Lucas BERTHAIRE

### STAGE DE RENTREE DES JEUNES et des « MOINS JEUNES »

Le samedi 1er septembre 2012 à partir de 16h et durant 3h30, 19 joueurs (dont 6 jeunes de 11 à 16 ans) des équipes séniors engagées dans le championnat par équipe régionale et départementale se sont retrouvés autour des tables de tennis de table pour lancer la saison 2012-2013.

Au programme, entraînements, exercices, matchs pour arriver fin prêts à la 1<sup>ère</sup> rencontre de la saison qui avait lieu le week-end du 22-23 septembre.

Et après l'effort, c'est chez un partenaire du Club Pongiste Belleneuvois que les joueurs se sont retrouvés le soir autour d'une autre table (« la Table d'Arc », pizzeria à Arc-sur-Tille) pour prolonger l'après-midi sportive et la convivialité entre adhérents.

Sport et convivialité sont la recette du CPB !



**Les «petits» commencent à avoir faim**



**Les «grands» aussi.....**

**Les entrainements dirigés**



**Le groupe d'entrainement du mardi où se côtoient les jeunes du groupe Elite et les seniors des équipes 1 & 2**



**Le groupe d'entrainement du jeudi où se côtoient les jeunes du groupe Elite et les seniors des équipes 3 & 4**

### Eloïse PETIT



21 ans – étudiante en Sciences Humaines à Dijon – mention sciences de l'éducation.

Je viens du club de Clénay où j'ai jouée pendant 10 ans. Ce club m'a formé en tant que joueuse mais également en tant qu'entraîneuse jeunes, coach, capitaine d'équipe,...

En rejoignant les bancs du CPB, je pense pouvoir apporter mes compétences pour aider le club à évoluer. Mais réciproquement le CPB me donne (oui me donne et non pas me donnera car je le côtoie déjà depuis quelques mois voir quelques années) la stabilité, l'ambiance, la sérénité, et la sincérité qui règne entre les joueurs du club et tous ceux qui contribuent à son bon fonctionnement.

### Lucas BERTHAIRE

23 ans - Préparateur physique handball

Je ne suis pas vraiment nouveau au club.

Je l'ai rejoint il y a maintenant 4 ans. Pour compléter ma formation STAPS d'entraîneur, j'ai commencé à animer au club. Et puis, j'ai continué parallèlement mes études, tout en jouant en compétition au Tennis de Table du Haut mâconnais d'où je viens. Mais cette année, je m'installe définitivement sur Dijon et j'ai souhaité rejoindre complètement le club et porter ses couleurs en compétitions. J'espère pouvoir apporter à mon équipe mon expérience, ma bonne humeur et au club mon savoir-faire et ma motivation.



**....Kevin, Fred, Arnaud, ....**



## L'ASSEMBLEE GENERALE – du TIF au BBC (1/3)

### Le TIF, ou Tournoi Interne Familial.

C'est dans la bonne humeur que 20 équipes « familiales » avaient répondu présents pour ce 2<sup>ème</sup> Tournoi Interne Familial dont le seul objectif, au-delà de connaître le dépositaire du trophée pendant un an, est surtout de se faire plaisir et d'associer, autant que possible, parent et enfant, frère et sœur, .....

Chacun y allant de ses conseils avisés pour certains, de ses questions sur le décompte des points pour d'autres (sans doute un peu moins habitués de la petite balle - n'est-ce pas Benoît !!!).

Mais toutes et tous ont terminés cet après-midi récréatif avec comme objectif de recommencer au plus vite (enfin, nous l'espérons..).

Pour votre information, après la famille BONAZZA l'an dernier, c'est au tour de la famille CENTRELLA de conserver le challenge pour un an.

Bravo à eux, mais aussi à tous les participants.



3



1



2

### L'AG, ou Assemblée Générale.

Moment plus institutionnel de l'après-midi, notre assemblée Générale annuelle.

Devant une assemblée bien fournie, et en présence de Laurent THOMAS conseiller Général et Maire de Mirebeau, Vincent QUERU Maire Adjoint de Belleneuve, Henri FERNEY Vice-Président de la Communauté de Communes du Mirebellois, le Bureau a rendu compte de la saison écoulée.

Sur le plan sportif, du bon et du moins bon.

- Du bon, avec très forte progression du nombre de licenciés et une part importante de jeunes (54%), la montée des 3 premières équipes dans la division supérieure en 1<sup>ère</sup> phase, des résultats jeunes très encourageants.
- Et du moins bon avec la descente des équipes 1 et 2, respectivement en régional 2 et en Départemental 1.

Sur le plan extra sportif, une saison réussie, avec la réussite du loto et du vide grenier – les 2 manifestations phare du CPB, un journal du club apprécié de nos partenaires et des lecteurs, et un fonctionnement en commissions, qui a permis d'intégrer du « sang neuf » et redynamiser certaines activités.

Après ce bilan positif de la saison écoulée, le CPB a présenté la trajectoire 2012/2013 qui verra la mise en place d'une organisation plus structurée, pour mieux gérer toutes les activités et le nombre croissant de licenciés et le renforcement du pôle sportif avec la création d'un poste de Directeur sportif Jeunes et un poste de Directeur sportif seniors, cela pour encore améliorer l'accueil, l'encadrement et la progression des jeunes.

Cette assemblée a été clôturée par la remise des récompenses à Jeanne DORTET-DOMENGET (finaliste championnat de Bourgogne poussine), Julien CENTRELLA (trophée « grand espoir 2012 »), Romain BONAZZA, Thomas BREDILLET, Thomas JOLY, Pierre PICHON, Pierre MAZILLE, Aurore DORTET-DOMENGET, Emy LECKI, Lison DUBAIL (trophée « jeune espoir 2012 ») et à tout le staff technique qui a encadré les entraînements et les stages de la saison.

Ensuite, tous les participants se sont retrouvés pour partager le verre de l'amitié et poursuivre la soirée autour d'un barbecue très convivial.



### Le BBC, ou BarBeCue !!!!

Clôture conviviale de cet après-midi, par un moment de détente et de partage. Détente après une saison bien remplie et partage autour des spécialités que chacun (ou chacune..) a eu plaisir à préparer et surtout commenter le savoir-faire dont il a fallu faire preuve pour rendre ces mets si appétissants.

Au-delà des échanges de recettes, cette soirée ponctuée par le rythme de la cuisson des saucisses, merguez et autres grillades, permet aux familles de se rencontrer et de mieux se connaître en se donnant rendez-vous après les vacances.



*Des services «non règlementaires»*



*Des rencontres*



*Encore des rencontres....*



*Des discussions....*



*Des dégustations. .... et encore des discussions...*



*Et du nettoyage....*

## **Le dimanche matin**

### **Le jour du loisir - en famille ou entre amis.**

Eh oui, c'est même la base du tennis de table.

Qui n'a pas poussé la petite balle en vacances ou tout simplement pour s'amuser avec les enfants?

C'est en tout cas comme ça que cela avait commencé à Belleneuve, voici plus de 25 ans. N'oublions pas que le C.P.B. s'est créé au sein du Dynamic Club comme section de loisir et ça ne s'est jamais arrêté.

Cela permet à chacun de pratiquer une activité sportive, à son rythme et de pouvoir rencontrer des joueurs de tous niveaux, pourvu que les plus chevronnés jouent le jeu et se donnent la peine de faire progresser les débutants, en partageant avec eux quelques petits trucs et « secrets ».

La section loisir a connu des périodes fastes, et d'autres moins... Elle fait entièrement partie de l'histoire du club et forge notre identité de club convivial et familial que nous ne voudrions surtout pas perdre.

La section fonctionne tous les dimanches matins de 10h30 à 11h30, et accueille jeunes et moins jeunes, avec l'ambition d'en faire un véritable lieu de pratique sportive de loisir et familiale. C'est un temps où ce sont les enfants qui peuvent initier et emmener les parents, presque à tout âge, dans une pratique sportive douce et ludique.

La politique d'accueil du club permet à chacun d'y trouver son compte grâce à la possibilité de faire un essai, de bénéficier de prêt de matériel mais également des conseils avisés et gracieux des « animateurs » de l'activité, Laurent SOUHAIT et François GAUFFINET.

C'est plus d'une dizaine de participants qui tentent tous les dimanches matins de dompter la petite balle et le groupe ne demande qu'à s'étoffer. Inutile d'avoir une condition physique de sportif de haut niveau pour tester, chacun peut y trouver son compte et surtout son plaisir.

C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres personnes, de tous horizons et de partager un moment de détente. La vitalité du club et son ouverture vers le plus grand nombre trouve sa raison d'être dans cette activité loisir.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter Laurent SOUHAIT 03 80 36 53 90 ou François GAUFFINET 03 80 31 95 22

**Claude**

### Le TAJINE de poulet aux 8 légumes de Choupette



**Ingrédients pour 6 personnes** : 6 cuisses de poulet, 2 petites courgettes, 1 petit poivron rouge, 1 petite aubergine, 1 bulbe de fenouil, 2 carottes, 2 branches de céleri, 2 petits navets, 2 oignons (rouges de préférence), Sel, poivre, 2 cuillères à café de ras el hamout, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de coriandre, 1 cuillère à café de curcuma, 1 petite boîte de concentré de tomates et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Commencer par **frotter** les cuisses de poulet avec le ras el hamout, puis, dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les cuisses.

**Réserver** à part, ensuite saupoudrer les arômes (ras el hamout, curcuma, coriandre et cumin) dans l'huile de cuisson du poulet et mélanger à chaud à la spatule.

Dès que les arômes se dégagent, **ajouter** les oignons émincés et les faire cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

**Ajouter** le concentré de tomate délayé dans un bol d'eau, les cuisses de poulet et couvrir d'eau à hauteur. Poursuivre la cuisson à feu moyen et à couvert 30 mn en retournant 1 fois les cuisses à mi-cuisson.

**Rajouter** les carottes, navets, fenouil et céleri coupés en rondelles ou petits dés, et cuire 15 mn.

Puis, **ajouter** aubergine, courgette, et poivrons toujours en cubes ou rondelles et poursuivre la cuisson jusqu'à cuisson complète des légumes soit de 20 à 30 mn.

**Surveiller** à ce qu'il ne manque pas de jus de cuisson ou rajouter de l'eau si nécessaire.

C'est presque fini et cela sent super bon.

Dans un plat à tajine (chaud) si vous en avez un - sinon messieurs il y en a chez Boulanger ou ailleurs - **mettre les légumes et dresser les cuisses de poulet** dessus.

Très facile, et surtout bon appétit.



*Le ras el hanout (littéralement «la tête de l'épicerie») est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine du Maghreb. Originaire du Maroc, on le trouve en vente chez les marchands d'épices. Le ras el hanout est employé dans la préparation du tajine de mrouzia, mais s'utilise aussi pour le couscous.*

**☞ Nos Partenaires “Courrier Pongiste Belleneuvois”**

ACD IMMOBILIER – Arc sur Tille  
AMBIANCE DELICES - Arc sur Tille  
AUX DELICES BEIREENS - BOULANGERIE - Beire le Châtel  
BOUCHERIE-CHARCUTERIE MARCEL SABATIER – Arc sur Tille  
CHARPENTE-COUVERTURE SERGE BONNIN – Viévigne  
CHEZ DAVID PIZZA – Gray  
COIFFURE ACTUEL – Arc sur Tille  
COULEUR EN PAILLE – Beire le Châtel  
ELECTRICITE-DEPANNAGE FAIVR’ELEC – Bezouotte  
ELECTRICITE-RENOVATION VERPIC ELEC – Cuiserey  
ERA IMMOBILIER - Dijon  
FINANCIA EXPERT - Ahuy  
FINELLE LOCATION - Mirebeau  
HARRY LANGLOYS COUVERTURE – Fontaine Française  
J F MORANT TERRASSEMENT – Dijon  
LA TABLE D'ARC BRASSERIE RESTAURANT PIZZAS - Arc sur Tille  
LDR CREATION - Belleneuve  
PHARMACIE BOLOT – Mirebeau sur Bèze  
PHARMACIE DELESTRE – Belleneuve  
PHARMACIE GUERIN – Arc sur Tille  
PLOMBERIE SANITAIRE DURET - Belleneuve  
PROTECTION SOLAIRE 21 ET FERMETURES – Mirebeau sur Bèze  
RMO RAMONAGE - Selongey  
ROC’ECLERC – Quetigny  
SAS BREDILLET TERRASSEMENTS TRAVAUX PUBLICS - Binges  
TRANSPORTS CHAUSSENOT – Arc sur Tille

**☞ Nos Partenaires “Collectivités Locales”**

CONSEIL GENERAL DE COTE D’OR  
COMMUNAUTE DE COMMUNES DU MIREBELLOIS  
COMMUNE DE BELLENEUVE  
DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA COHESION SOCIALE