

L'écho des 4 vallées

Bulletin d'informations de la CC4V,
Communauté de Communes des 4 Vallées

Les
4 vallées



Une destination durable et innovante
pour **vivre**, **travailler** et **sortir**

Chers concitoyens,

L'année 2024 sera placée sous le signe du sport en France avec en toile de fond les Jeux Olympiques et Paralympiques qui débiteront le 26 juillet 2024 à Paris. Ces activités tiennent une place particulière sur notre territoire grâce notamment aux infrastructures mais aussi aux diverses associations qui animent et fédèrent toutes les générations et toutes les catégories d'habitants de notre territoire.

Cette édition de printemps de «L'Écho des 4 Vallées» est spécialement dédié à l'animation sportive en général, à nos talents prometteurs que couve notre territoire, qui aux portes de Paris, ont accès plus facilement à des niveaux professionnels.

Faites-vous connaître du service communication de la CC4V si vous êtes passionnés par une activité sportive ou si vous avez un palmarès à votre actif. Nous relayerons ainsi toute cette année les actualités sur le sujet !

Je vous souhaite à tous un bon été sportif et dynamique sur notre territoire et d'atteindre vos objectifs et records personnels. A nos baskets !



Gérard Larcheron
Président de la CC4V
Communauté de Communes des 4 Vallées

ZOOM SUR NOS

talents sportifs

« Maxime Guérin, un archer pas comme les autres !

Difficile de parler de Maxime Guérin sans être admiratif de son parcours qui, depuis sa jeunesse est empreint d'abnégation, de persévérance et de performance.

Atteint d'une agénésie de la jambe dès la naissance, Maxime, cadet d'une fratrie de 3, a toujours voulu pratiquer du sport comme son frère et sa sœur.

Originaire de Charente-Maritime, il découvre alors le tir à l'arc en 2004 et il accroche ! Dès 2008, il participe à son premier championnat national et intégrera la filière handisport en 2012 en équipe de France de tir à l'arc.

« J'ai enchaîné ensuite les championnats d'Europe et du monde dès 2014 et j'ai obtenu la médaille d'or par équipe en 2023 au championnat d'Europe à Rotterdam. Les épreuves ne diffèrent pas d'ailleurs du championnat pour les « valides » nous précise-t-il.

Maxime sillonne toute la France et l'Europe et raffale les médailles d'argent, de bronze ou même d'or au grés des épreuves.

Les kilomètres ne lui font pas peur : même s'il s'entraîne et habite sur le territoire, il travaille à Paris et appartient au Club de Dijon classé en 1^{ère} division et Vice-Champion de France en titre. Le niveau du club est important pour pouvoir progresser et accéder à des championnats intéressants.

« J'ai une coach qui s'appelle Amandine Bouillot qui est mon entraîneur en arc à poulies dans l'équipe de France paralympique. Je participe également à plusieurs stages d'une journée avec Bastien Larpenteur, entraîneur du club de Dijon »

En route pour les JO

Les jeux Olympiques il connaît déjà pour y avoir participé dans la catégorie « Arc classique ». Il s'était classé 9^{ème} en équipe mixte et 17^{ème} en individuel. C'est la fédération qui propose un ou des candidats au Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) qui prend la décision finale.

« J'ai appris que j'étais sélectionné pour les JO le 28 mars 2024 et c'est une grande joie pour moi. Nous sommes 6 archers à participer aux JP et nous serons 32 dans la catégorie « Arc à Poulies ». C'est une arme plus précise et plus puissante que l'arc classique. »

Nous allons suivre avec beaucoup d'intérêt le parcours de Maxime cet été et nous lui souhaitons de performer à la hauteur de son ambition qui est manifestement insatiable.

« Je m'entraîne actuellement 17 h par semaine en moyenne soit au gymnase de Ferrières-en-Gâtinais soit à Amilly. Je travaille surtout le relâchement et la fluidité plus que sur la visée qui n'est pas forcément la clé du succès ! »

Le saviez-vous ?

5 kg

Poids d'un arc professionnel

50 m

Distance entre le tireur et la cible

4 mm

Diamètre de la flèche réglementaire pour les jeux

300 km/h

Vitesse de la flèche



PARIS 2024
Tir à l'arc

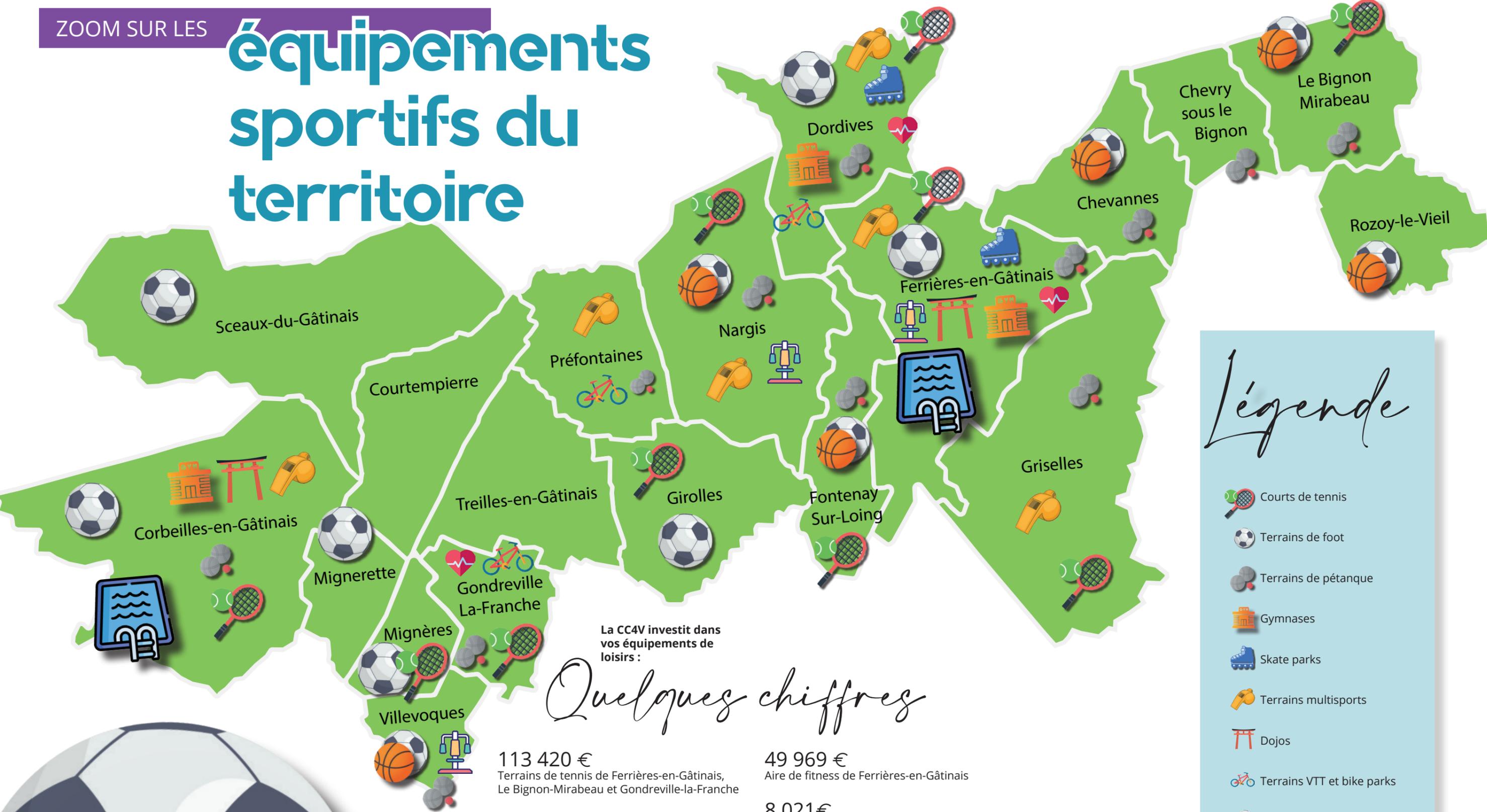
Maxime Guérin
29 ans

Sélectionné pour les
Jeux Paralympiques
Paris 2024

Catégorie :
arc à poulies

ZOOM SUR LES

équipements sportifs du territoire



La CC4V investit dans vos équipements de loisirs :

Quelques chiffres

113 420 €
Terrains de tennis de Ferrières-en-Gâtinais, Le Bignon-Mirabeau et Gondreville-la-Franche

71 621 €
Terrain multisport de Corbeilles-en-Gâtinais

18 217 €
Terrain de pétanque de Préfontaines

6 085 €
Parcours bike-park de Préfontaines

49 969 €
Aire de fitness de Ferrières-en-Gâtinais

8 021 €
Aire de fitness de Villevoques

95 500 €
Subventions aux associations sportives

Légende

- Courts de tennis
- Terrains de foot
- Terrains de pétanque
- Gymnases
- Skate parks
- Terrains multisports
- Dojos
- Terrains VTT et bike parks
- Terrains de sport
- Parcours de santé
- Aires de fitness



ZOOM SUR NOS

piscines

Sur le territoire de la CC4V il y a 2 piscines intercommunales qui accueillent les classes du primaire au collège, les particuliers et les associations sportives.

FERRIÈRES-EN-GÂTINAIS
4 avenue de Verdun

Horaires d'ouverture
mardi de 18 h à 20 h 30
mercredi de 16 h 15 à 20 h
jeudi de 16 h 30 à 19 h 15
samedi de 14 h à 18 h 15
dimanche de 9 h à 12 h 30

Les horaires d'ouverture s'étendent en période de vacances scolaires. Renseignements visibles sur Facebook ou sur le site web de la CC4V : www.cc4v.fr et mis à jour sur google.

CORBEILLES-EN-GÂTINAIS
rue du Puits de Chiard

Horaires d'ouverture
lundi de 17 h à 20 h
mercredi de 16 h 30 à 20 h
jeudi de 16 h à 19 h 30
vendredi de 14 h à 17 h
samedi de 14 h à 18 h 15

quelques Chiffres

Les tarifs des piscines de Ferrières-en-Gâtinais et Corbeilles-en-Gâtinais

Pour les - de 3 ans :
entrée gratuite

Moins de 15 ans :
1.80 € le ticket
15 € le carnet de 10

Plus de 15 ans :
3 € le ticket
27 € le carnet de 10

Bonnet de bain obligatoire sur les 2 piscines.
Short de bain interdit.

Bassin 25 x 10 m

Possibilité d'acheter sur place maillot, bonnet et lunettes uniquement à Ferrières-en-Gâtinais.

Prévoir une pièce de 1€ pour les vestiaires.

Paiement en espèce ou par chèque uniquement.

Renseignements piscine Ferrières-en-Gâtinais
09 67 45 98 87

Renseignements piscine Corbeilles-en-Gâtinais
09 67 77 13 98



@CC4VALLEES

Il est important qu'un enfant sache se mettre hors de danger dans l'eau le plus rapidement possible. Les méthodes sont progressives. Notamment vers 4 ou 5 ans, le dos crawlé est préconisé pour passer ensuite au crawl puis enfin à la brasse. Pour varier les exercices : frites, ceintures, planches et palmes sont utilisées par les maitres-nageurs dans leurs apprentissages.

Des associations sportives proposent également des activités aquatiques pour petits et grands au niveau loisir ou compétition. Renseignez-vous !

ESG NATATION - Ferrières-en-Gâtinais
esg.nautik@gmail.com

CLUB NAUTIQUE - Corbeilles-en-Gâtinais
clubnautiquedecorbeilles1981@gmail.com

ZOOM SUR NOS

talents sportifs

« Cynthia Cœur D'Acier, une sportive hors normes sur notre territoire ! »

Ce petit bout de femme cache bien son jeu. De nature discrète Cynthia Cœur D'Acier habitante de Griselles a comme première passion son métier d'assistante maternelle.

Elle partage depuis 11 ans les joies et les peines des petits enfants dont elle a la garde et leur apporte du réconfort. Elle leur fait profiter d'activités dès que cela est possible et il y a toujours une place dans ses bras pour atténuer les chagrins.

Elle sait aussi très bien être à l'écoute de chaque parent et sait les rassurer : «chaque enfant est différent et nécessite une attention différente» nous confie-t-elle.

Cynthia a son petit secret qui lui permet de dépasser ses limites... C'est en foulant le macadam par hasard pour essayer qu'elle s'est trouvée une autre passion : la course à pied.

Elle partait de zéro en février 2017 et en octobre de la même année elle courait déjà son premier 10 km officiel à la course des citrouilles de Montcorbon. Elle ne s'arrête pas là et participe à son premier semi-marathon, soit 21 km, à Gien en 2018.

Ultra motivée, Cynthia a su concilier sa passion pour les enfants et sa soif du dépassement de soi. Souvent le soir, dès que les derniers enfants retrouvent leurs familles, elle saute dans ses baskets et va courir.

C'est ainsi qu'à force d'entraînements elle a multiplié les dossards et c'est en 2020 qu'elle prend celui du célèbre marathon de Paris.

Ce marathon tant convoité, Cynthia a dû y renoncer à cause de la crise sanitaire. Mais ce n'est pas pour autant que les chaussures sont restées au placard, bien au contraire.

Encore plus déterminée et motivée que jamais, Cynthia a tout de suite brigué une autre course. C'est à Nevers qu'elle réalisera son rêve : courir son premier marathon.

Des conditions difficiles : 9 tours du Circuit de Magny-Cours, un départ tardif à 20 h, une température digne d'une fin octobre, un dénivelé bien masqué, mais comme le dit Cynthia « je ne regrette pas ce premier marathon, ces émotions, ces efforts sportifs, tous ces entraînements et courbatures, ce que j'ai vécu était unique ».

Seulement 3 ans après ses débuts dans la course à pied, c'est un véritable exploit que de réussir à parcourir 42.195 km, un véritable dépassement de soi et un bel exemple pour nous tous.

Elle effectue aussi le marathon de Chablis qu'elle enchaînera avec le marathon de Tours.

Vous l'aurez compris, vous n'aurez pas fini d'entendre parler d'elle !

Cynthia Cœur D'Acier

et vous ?

Vous pratiquez un sport de manière intensive ?
Vous connaissez dans votre entourage un espoir sportif ?
Vous avez envie de mettre en avant une performance particulière ?

Contactez le service communication de la CC4V et en cette année 2024 vous serez mis en avant par des interviews vidéos mises en ligne sur nos divers réseaux sociaux.

Avis donc aux graines de champions de tout âge !

communication@cc4v.fr
02 38 26 02 43



ESG - Entente Sportive Gâtinaise

◀ Saison 2023-2024

Cette association créée en 1974 propose 24 sections sportives différentes sur tout le territoire de la CC4V.

Liste des activités

Athlétisme, badminton, basket, escalade, football, gym, hatha Yoga, fitness, handball, judo, jujitsu/taïso, karate, body karaté, moto, natation, aquagim, aquabike, plongée, pêche à la mouche, pétanque, randonnée, taekwondo, tennis, tir à l'arc, twirling bâton, usep, vtt et cyclo, ateliers motricités, remise en forme et sport adapté... vous trouverez votre bonheur dans cette liste !

L'association organise plusieurs événements annuels qui ont beaucoup de succès !

Renseignements : 06 24 52 50 92
ententesportivegatinaise@gmail.com

<https://entente-sportive-gatinaise.fr/>



Pass sport

◀ L'accès au sport pour tous

Vous avez entre 6 et 18 ans et vous voulez faire du sport ?
Bénéficiez d'une réduction de 50 € par personne grâce à PASS SPORT.

Pour connaître les conditions : se rendre sur
www.sports.gouv.fr/pass-sport



Pour les Journées Européennes du Patrimoine, la CC4V a organisé le 17 septembre dernier une pièce de théâtre qui s'est déroulée dans la piscine de Corbeilles-en-Gâtinais en compagnie et avec les nageurs venus spécialement pour l'occasion. Scannez le QR code pour voir les images !