

Un enfant de 2 ans star des lancers francs



Comment un enfant de 2 ans devient une star grâce à ses lancers francs ? Souvent les émissions américaines donnent des idées et créent des concepts pour les télévisions du monde entier. Dans l'émission qui suit

« Clash of the Titus » c'est un enfant de 2 ans ,un prodige de lancers francs de Basket qui a été découvert par la chaîne américaine grâce à une vidéo postée par son père sur youtube. Ce petit garçon est réellement doué pour marquer des paniers de **Basket** qui sont bien sûr adaptés à sa taille et à son âge .

Des lancers francs pour devenir une star

Le principe de l'émission c'est d'affronter pour ce jeune bambin une star du Basket américain .Le week- end dernier cet enfant a battu Jason Collins dans ce concours de lancers francs. Dans cette vidéo il rencontre Shaquille O'Neal .Il en est déjà à sa quatrième rencontre ou Battle. Cet enfant s'appelle Titus Ashby c'est le héros du moment avec ces lancers francs sur la chaîne ABC. Que deviendra cet enfant dans quelques années sera-t-il le nouveau Mickael Jordan où rentrera t-il à nouveau dans l'anonymat. Une belle histoire en tout cas à l'américaine, je vous laisse juger par vous-même.



Rendez vous sportifs de l'été 2013 suivez le guide



Rendez vous sportifs été 2013: quoi de bon à voir ? Amateurs de sports mauvaises nouvelles les principaux championnats toutes disciplines confondus se terminent ou sont terminés. La plupart des athlètes se reposent et ne vont pas tarder à reprendre le chemin des entraînements (ils ont bien droit à une pause tout de même). Mais certains irréductibles (ou plutôt parce qu'ils n'ont pas le choix) ne sont pas totalement en vacances car la compétition les attends de pieds ferme.

Quels rendez vous sportifs nous reste t-il à visionner nous amateurs de sports dans nos canapé avec nos boissons et sucreries diverses.

Le tour de France fait-il encore parti de ces grands rendez vous sportifs ?

Tous les ans cela devient la même chose le tour de France est décrié à cause du dopage. Juste avant (comme par hasard les langues se délient) et on finit par se demander si il est possible de faire le tour de France sans se doper. En tout cas la compétition aura bien lieu, et elle est partie de Corse. Plutôt sympa pour les amateurs de beaux paysages, pour les autres l'heure du tour de France peut être l'heure d'une bonne sieste.

Championnat du monde de Beach Volley(1er juillet 7 juillet 2013)

Les championnats de monde de Beach volley 2013 ont débuté le 1er juillet et se termineront le 7 juillet. Ces championnats ont lieu à Stare Jablonski dans le nord -est de la Pologne .Il est à craindre que cet événement sportif passe un peu inaperçu. A suivre donc.

Le Championnat d'Europe de football féminin 2013

Ce championnat D'Europe se déroulera en Suède du 10 au 28 juillet (jour de la finale) ; Il sera constitué de 3 groupes de 4 équipes

Groupe A Danemark Finlande Italie Suède

Groupe B Allemagne Islande Pays Bas Norvège

Groupe C Angleterre France Russie Espagne

Nos françaises réussiront –elles de jolis exploits après de bons résultats ces 2 dernières années. A suivre donc

Championnat du monde de Natation 19 juillet 4 août à Barcelone 2013



La natation française se porte bien et nos nageurs seront présents très certainement pour défendre le titre à Barcelone. Agnel, Manaudou, Leveaux, Stravius, Muffat...De bien belles émotions en perspective .Outre la

natation pure il y aura 5 autres disciplines dont l'eau libre, le water polo, le plongeon, la natation synchronisée et le High diving

D'autres rendez vous sportifs pour cet été

6 juillet – Athlétisme : Meeting Areva

7 juillet – Formule 1 : Grand Prix d'Allemagne

Du 12 au 14 juillet – Athlétisme : Championnats de France, à

Paris

28 juillet – Formule 1 : Grand Prix de Hongrie

Du 6 au 14 août – Escrime : Championnats du monde, en Hongrie

Du 10 au 18 août – Athlétisme : Championnats du monde, en Russie

Du 24 août au 15 septembre – Cyclisme : Tour d'Espagne

25 août – Formule 1 : Grand Prix de Belgique

Du 26 août au 9 septembre – Tennis : US Open

Du 27 août au 1er septembre – Judo : Championnats du monde, au Brésil

Connaissez-vous d'autres événements sportifs plus méconnus ?
Pouvez-vous nous en faire part ?

Coupe des confederations : un bilan pour pouvoir mieux suivre



Un petit résumé de cette coupe des confederations avant les matchs du groupe B ce soir avec l'Espagne qui rencontrera Tahiti (une formalité certainement) et le Nigéria qui rencontrera l'Uruguay (un match plus indécis). Pour l'instant le Brésil se balade et signe sa deuxième victoire 2 à 0 contre le Mexique alors qu'au Brésil ça chauffe encore sévèrement dans les rues des villes .Pour faire taire les rumeurs de la rue Neymar s'est déchaîné tout au long du match . Pour nos amis italiens, après une victoire 2 à 1 contre le Mexique, ils ont affronté les japonais qui avaient perdu 3 à 0 contre le Brésil .Et bien cela n'a pas été une partie de plaisir car au final c'est l'Italie qui emporte le match 4 à 3, un pur match de folie. Brésil et Italie se retrouvent qualifiés pour les 1 /2 finales. Qui les rejoindra parmi les 4 autres équipes restantes. Pour ma part je parierai sur l'Espagne vainqueur de l'Uruguay 2 à 1 une petite victoire mais une victoire tout de même. Si l'Espagne gagne ce soir elle a de grandes chances d'être qualifiée et puis statu quo pour la quatrième équipe .Le Nigéria ayant écrasé Tahiti 6 à 1, un match qui ne donne pas beaucoup de repères.

Classement groupe A Coupe des confederations au 20 juin

1 Brésil	6 points
2 Italie	3 points
3 Mexique	0 point
4 Japon	0 point

Classement groupe B Coupe des confederations

1 Nigéria	3 points
2 Espagne	3 points
3 Uruguay	0 point
4 Tahiti	0 point

Programme suite de cette Coupe des confederations

Jeudi 20 juin

Groupe B : **Espagne / Tahiti**, à 02h10, en différé (coup d'envoi à 21h00)

Groupe B : **Nigeria / Uruguay**, à 23h50, en direct.

Samedi 22 juin

Groupe A : Japon / Mexique à 21h

Groupe A : Italie / Brésil à 21h

Dimanche 23 juin

Groupe B : Nigeria / Espagne à 21h

Groupe B : Uruguay / Tahiti à 21h

Mercredi 26 juin

Demi-finale : Premier du Groupe A / Second du Groupe B à 21h

Jeudi 27 juin

Demi-finale : Premier du Groupe B / Second du Groupe A à 21h

Dimanche 30 juin

Match pour la 3ème place à 18h

Finale à minuit

Bons matchs à tous

Jean Philippe

Coupe des confederations 2013 suivez le programme



Amateurs de football rassurez vous la saison n'est pas finie. Vous allez encore pouvoir vous régaler avec la coupe des confederations qui a débuté hier soir par un match opposant le Brésil au Japon. Score sans appel 3 à 0 pour le Brésil qui

accueillera la prochaine coupe du monde en 2014. Une soit disant répétition avec 8 sélections. Bon on va y croire.

8 sélections mais pas la France !!!!

Parmi les huit sélections ne cherchez pas la France n'ayant rien gagnée depuis longtemps elle est tout juste de bonne à donner une piètre opposition aux équipes sud américaines. Vous trouverez cependant des équipes aux valeurs sûres comme le **Brésil** bien évidemment c'est le pays qui accueille mais aussi l'**Italie** finaliste du dernier Euro, la grosse écurie que constitue l'**Espagne** (championne du monde en titre), le **Nigéria** vainqueur de la coupe des Nations , le **Japon** vainqueur de la coupe d'Asie , le **Mexique** vainqueur de la gold cup en 2011, l'Uruguay vainqueur de la Copa América et un pays bien connu pour son niveau en football **Tahiti** .

La coupe des confederations ça intéresse qui ?

Cette coupe des confederations placée à ce moment de l'année va t-elle déchaîné des passions : ce serait étonnant. Mais il y aura certainement de bonnes rencontres. Plaignons les clubs qui récupéreront des joueurs certainement fatigués par une saison de football qui traîne en longueur et n'en finit pas.

En tout cas pour une fois nous pourrons assouvir notre envie de voir des matchs car c'est TMC qui diffusera l'ensemble de la compétition .Bizarre Beinsport n'a pas acheté les droits de diffusion .Bon tant mieux on ne va pas s'en plaindre.

Programme de la coupe des confederations sur TMC

Dimanche 16 juin

Groupe A : **Mexique / Italie**, à 20h50, en direct.

Groupe B : **Espagne / Uruguay**, à 23h50, en direct.

Lundi 17 juin

Groupe B : **Tahiti / Nigeria**, à 00h50, en différé (coup d'envoi à 21h00).

Mercredi 19 juin

Groupe A : **Brésil / Mexique**, à 20h50, en direct.

Groupe A : **Italie / Japon**, à 23h50, en direct.

Jeudi 20 juin

Groupe B : **Espagne / Tahiti**, à 02h10, en différé (coup d'envoi à 21h00)

Groupe B : **Nigeria / Uruguay**, à 23h50, en direct.

Samedi 22 juin

Groupe A : Japon / Mexique à 21h

Groupe A : Italie / Brésil à 21h

Dimanche 23 juin

Groupe B : Nigeria / Espagne à 21h

Groupe B : Uruguay / Tahiti à 21h

Mercredi 26 juin

Demi-finale : Premier du Groupe A / Second du Groupe B à 21h

Jeudi 27 juin

Demi-finale : Premier du Groupe B / Second du Groupe A à 21h

Dimanche 30 juin

Match pour la 3ème place à 18h

Finale à minuit

Allez bons matchs à tous et réglez vous avec cette coupe des confederations.

Jean Philippe

Activites fitness : de nouvelles activités pour 2013



Le monde du fitness ne cesse d'évoluer et chaque année des activites fitness font leur apparition .Le salon FIBO 2013 a eu lieu entre le 11 et 14 avril à Cologne. Les personnes présentes ont pu découvrir de nouvelles activites fitness et de musculation et de retrouver d'autres disciplines comme la Zumba . Voici quelques exemples de ces nouvelles pratiques pour perdre du poids dans la bonne humeur.

Vitality Nights

Parmi les activités fitness déjà présentée l'an dernier mais qu'il fait bon revoir ; Inventée par Ludwig Artzt . Le principe est simple un ballon (le Bossu et des élastiques), de la musique et ici c'est carrément un concert avec un vrai groupe et le tour est joué. Une activité fitness qui permet de développer l'endurance, la tonicité générale du corps, l'équilibre et bien sûr de perdre des calories et perdre du poids pourquoi pas.

Booty barre

Pour les spécialistes de la danse classique il s'agira d'un souvenir du travail effectué à la barre. Une méthode présentée par Tracey Mallet qui regroupe de la danse et du pilate, des exercices de musculation et des renforcements musculaires. Une activité plutôt réservée aux femmes car nécessitant de la souplesse et cherchant à faire travailler les muscles en longueur et en visant des zones particulières et notamment les fessiers

Le Xbase

Une base clouée au sol par un système de ventouses où partent des élastiques avec une poignée. Cette base permet d'offrir une résistance et de pratiquer des renforcements musculaires pour l'ensemble des muscles du corps.

Xbase® – Wolhusen, Abnehmen, Hometrainer, Training, Schlank by *astramedia_VSE0*

Bokwa et le fitness devient très fun

Connaissez-vous cette nouvelle discipline. Certains diront que cela ressemble à de la Zumba mais c'est en fait un mélange de danse africaine, de capoiara, et de kickboxing. Une activité qui va certainement plaire à plein de monde.

bokwa by christine brockers

Quelles activités fitness pour vous ?

Et vous allez vous essayer une de ces nouvelles activités fitness ? En tout cas il y a de quoi se défouler, perdre du poids et des calories .

Jean Philippe

**Coupe du monde de football
féminin : les françaises
championnes**



Coupe du monde: football féminin

la *coupe du monde* de football féminin des moins de 17 ans est une compétition internationale, comme son nom l'indique, et est organisée tous les deux ans depuis 2008. La France est tenante du titre, et confirme ainsi la bonne santé du football féminin tricolore, après les bonnes performances des aînées en Coupe du Monde en 2011 puis récemment aux Jeux Olympiques.

Seules trois nations ont remporté le trophée à ce jour : la Corée du Nord, la Corée du Sud et la France. À chaque compétition, 16 équipes sont qualifiées. À l'issue des phases de poules, les 8 meilleures équipes sont qualifiées pour les quarts de finale, puis 4 pour les demies et 2 pour la finale. La compétition a été créée à l'origine pour permettre au football féminin d'avoir une deuxième compétition junior. La Coupe du Monde des moins de 19 ans, initiée en 2003, est donc devenue la Coupe du Monde des moins de 20 ans pour laisser place à la Coupe du Monde des moins de 17 ans.

Les Françaises, championnes du monde 2012 à l'arraché.

Si les footballeuses françaises ont affiché de très bonnes choses durant la compétition en Azerbaïdjan, elles ont remporté la finale au bout du fil, battant les Nord-Coréennes 7-6 aux tirs au but (score final 1-1). Un événement assez rare dans le football dans son ensemble pour être souligné.

Dans sa poule, l'équipe de France était accompagnée de la Corée du Nord, justement, mais aussi des États-unis et de la Gambie. Les Françaises ont d'abord concédé deux matchs nuls avant de s'imposer très largement 10-2, face à la Gambie, victoire leur permettant de terminer à la deuxième place de leur poule.

Le football féminin : une bouffée d'oxygène

Les Françaises ont ensuite affronté le Nigeria en quart de finale. Comme un signe annonciateur du dénouement de la finale, elles se sont imposées aux tirs au but (score final 0-0). Elles ont alors battu le Ghana (2-0) en demi-finale, avant de connaître la gloire face à la Corée du Nord.

Cette victoire est de très bon augure pour notre football féminin, dont les performances sont de plus en plus élevées, notamment avec l'équipe de France A de Bruno Blini, qui a terminé 4e à l'issue de la Coupe du Monde 2011, et 4e encore aux JO de Londres.

Jeux Paralympiques de Londres 2012, les médailles françaises

Jeux Paralympiques



154 athlètes français accompagnés de leur guide pour certains, et de tout le staff, ont participé aux *jeux paralympiques* qui

se sont déroulés à Londres du 29 août au 9 septembre 2012.

Les athlètes français ont participé dans 16 des 20 sports présent aux Jeux Paralympiques.

Voici les 8 médailles d'or, les 19 en argent et les 18 en bronze que les athlètes français ont ramenés des Jeux Paralympiques.

Médaille des Jeux Paralympiques chez les garçons

Médaille d'or

1. Natation, 100 m papillon : Charles Rozoy
2. Tir à la carabine à 10 m couché: Cédric Fèvre-Chevalier

Médaille d'argent

1. Athlétisme saut en longueur F46: Arnaud Assoumani,
2. Athlétisme triple saut : Arnaud Assoumani,
3. Athlétisme javelot : Tony Falelavaki,
4. Tennis de table classe 1 : Jean-François Ducay ,
5. Tennis de table par équipes classe 1-2 : Vincent Boury, Stéphane Molliens et Fabien Lamirault,
6. Tennis-fauteuil : Stéphane Houdet ,
7. Cecifoot : Équipe de France : capitaine Frédéric Villeroux et Hakim Arezki, Arnaud Ajax, Frédéric Jannas, Jonathan Grangier, David Labarre, Martin Baron,
8. Natation 50 mètres nage libre : David Smétanine,
9. Natation 200 mètres nage libre : David Smétanine,
10. Escrime, épée en fauteuil : Romain Noble,
11. Escrime, sabre catégorie B : Marc-André Cratere,
12. Escrime fleuret par équipes : Damien Tokatlian, Ludovic Lemoine et Alim Latrèche,
13. Tir à la carabine à 10 m couché, mixte: Raphael Voltz,
14. Voile 2.4, quillard monoplace : Damien Seguin,
15. Voile, en sonar, quillard à trois équipiers : Bruno

Jourdren et son équipage Hervé Larhant et Nicolas Vimont-Vicary.

Médaille de bronze

1. Tennis de table classe 2 : Fabien Lamirault,
2. Tennis de table classe 11 : Pascal Pereira-Leal,
3. Tennis de table par équipes classe 4-5: Emeric Martin et Maxime Thomas,
4. Tennis de table par équipes : Pascal Pereira-Leal et Fabien Lamirault,
5. Tennis de table classe 3 : Jean-Philippe Robin, Florian Merrien et Yann Guilhemm
6. Tennis fauteuil en double: Stéphane Houdet et Michaël Jeremiasz,
7. Cyclisme, poursuite individuelle sur piste : Laurent Thirionet,
8. Cyclisme sur route : Joël Jeannot,
9. Escrime, épée en fauteuil: Alim Latréche,
10. Escrime, fleuret en fauteuil: Alim Latréche,
11. Natation 100 mètres nage libre: David Smétanine,
12. Athlétisme 100 m : Nantenin Keita,
13. Aviron, deux de couple mixte tronc et bras : Stéphane Tardieu (et Perle Bouge).

Médaille des Jeux Paralympiques chez les filles

Médaille d'or

1. Haltérophilie : – 67 kg en développé couché: Souhad Ghazouani,
2. Athlétisme 100 m T44: Marie-Amélie Le Fur,
3. Athlétisme 100 m T37: Mandy François-Elie,
4. Athlétisme 200 m, catégorie malvoyante : Assia El Hannouni,
5. Athlétisme 400 m, catégorie malvoyante : Assia El Hannouni,

6. Natation 400 mètres nage libre S10: Elodie Lorandi.

Médaille d'argent

1. Natation 100 mètres nage libre : Elodie Lorandi,
2. Tennis de table classe 5: Thu Kamkasomphou,
3. Athlétisme 200m T44: Marie-Amélie Le Fur,
4. Aviron, skiff, catégorie bras-épaule: Nathalie Benoit.

Médaille de bronze

1. Athlétisme Saut en longueur F42-44: Marie-Amélie Le Fur,
2. Natation 50 mètres nage libre : Elodie Lorandi,
3. Natation 100 mètres papillon : Elodie Lorandi,
4. Tennis de table classe 1-2: Isabelle Lafaye-Marziou,
5. Aviron, deux de couple mixte tronc et bras : Perle Bouge (et Stéphane Tardieu).

Un grand bravo à tous ces athlètes de très haut niveau qui ont représenté la France a ces Jeux Paralympiques de Londres en cette année 2012.

Même si parfois, les résultats qu'ils escomptaient n'étaient pas au rendez-vous, tous nos athlètes ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour offrir à leurs supporteurs de magnifiques jeux paralympiques.

Jean Philippe

Vous pouvez aussi connaitre les médailles des français aux Jeux Olympiques de Londres qui ont précédé les jeux

paralympiques?

*

Sportifs médaillés aux jeux olympiques de Londres 2012



Quelques 330 jeunes **sportifs** français ont participé aux jeux olympiques de Londres 2012

Une poignée d'entre eux est montée sur le podium et ramène dans leurs bagages une médaille d'or, d'argent ou de bronze. En tout, 34 médailles : 11 médailles d'or, 11 médailles d'argent et 12 médailles de bronze mettent la France à la 7e place, derrière les *sportifs* des États-Unis d'Amérique, de la République populaire de Chine, de la Grande-Bretagne, de la Fédération de Russie, de la République de Corée et de l'Allemagne.

Les 11 médailles d'or des Sportifs Français

1. En **canoë-kayak**, Tony ESTANGUET pour les garçons et Émilie FER pour les filles.
2. En **natation**, chez les garçons, Yannick AGNEL en 200 m nage libre, Florent MANAUDOU en 50 m nage libre, Yannick

AGNEL, Alain BERNARD, Fabien GILOT, Clément LEFERT, Amaury LEVEAUX et Jérémy STRAVIUS pour le 4 x 100m nage libre,

3. En **natation**, chez les filles, Camille MUFFAT en 400 m nage libre.
4. En **judo**, Teddy RINER en +100 kg et Lucie DECOSSE en -70 kg.
5. En **cyclisme**, Julie BRESSET en VTT – cross-country.
6. En **athlétisme**, Renaud LAVILLENIE au saut à la perche.
7. Et notre équipe de **handball masculin** composée de Luc ABALO, Xavier BARACHET, Jérôme FERNANDEZ, Bertrand et Guillaume GILLE, Michaël GUIGOU, Samuel HONRUBIA, Guillaume JOLI, Nikolas KARABATIC, Daouda KARABOUE, Daniel NARCISSE, Thierry OMEYER et Cédric SORHAINDO.

Les 11 médailles d'argent des Sportifs Français

1. Au **tir**, Céline GOBERVILLE au Pistolet à 10 m.
2. En **natation**, Camille MUFFAT en 200m nage libre chez les filles et Yannick AGNEL, Clément LEFERT, Amaury LEVEAUX, Grégory MALLETT et Jérémy STRAVIUS en 4 x 200m nage libre, chez les garçons.
3. En **cyclisme sur piste**, Grégory BAUGE, Michaël D'ALMEIDA et Kévin SIREAU en vitesse par équipes, Grégory BAUGE en vitesse et Bryan COQUARD en omnium.
4. En **tennis**, Michaël LLODRA et Jo-Wilfried TSONGA en double hommes.
5. En **aviron**, Germain CHARDIN et Dorian MORTELETTE en deux de pointe.
6. En **athlétisme**, Mahiedine MEKHISSI-BENABBAD au 3000 m steeple.
7. En **tækwondo**, Anne-Caroline GRAFFE en +67 kg,
8. Et notre équipe de **basket-ball féminin** composée de Clémence BEIKES, Jennifer DIGBEU, Céline DUMERC, Élodie GODIN, Émilie GOMIS, Sandrine GRUDA, Marion LABORDE,

Edwige LAWSON-WADE, Florence LEPRON, Endéné MIYEM,
Emmeline NDONGUE et Isabelle YACOUBOU.

Les 12 médailles de bronze des Sportifs Français

1. Au **judo**, Priscilla GNETO en -52 kg, Automne PAVIA en -57 kg, Gévrise EMANE en -63 kg, Audrey TCHEUMEO en -78 kg pour les filles et Ugo LEGRAND en -73 kg.
2. En **gymnastique artistique**, Hamilton SABOT aux barres parallèles.
3. En lutte **gréco-romaine**, Steeve GUENOT en -66 kg
4. En **natation**, Coralie BALMY, Charlotte BONNET, Ophélie-Cyrielle ETIENNE, Margaux FARRELL, Mylène LAZARE et Camille MUFFAT en 4 x 200 m nage libre féminin.
5. En **tennis**, Julien BENNETEAU et Richard GASQUET en double.
6. En **tækwondo**, Marlène HARNOIS en -57 kg.
7. En **tir**, Delphine REAU RACINET en Fosse olympique.
8. En **voile**, Jonathan LOBERT.

Félicitation à tous nos sportifs médaillés d'or d'argent et de bronze, mais n'oublions pas aussi nos autres sportifs français, qui se sont donnés à fond pour représenter au mieux les intérêts de la France.

Nous donnons rendez-vous à nos athlètes des Jeux paralympiques de Londres 2012

Jean Philippe

Médailles françaises aux championnats d'Europe d'Helsinki



En 2012, les championnats d'Europe d'athlétisme se sont déroulés du 27 juin au 1er juillet, à Helsinki. Au cours de cet évènement, la France a remporté 14 médailles, faisant d'elle la troisième meilleure nation, aussi bien au niveau des médailles d'or (5), que du nombre total de médailles (14).

Médailles masculines

- **100 mètres** : Les français se sont particulièrement illustrés dans le 100 mètres, où Christophe Lemaitre et Jimmy Vicaut ont remporté les médailles d'or et d'argent. C'est un bon résultat pour les deux hommes, grands espoirs de l'athlétisme français, même si Lemaitre fait un temps de 10'07, loin de son record à 9'92. Sur le 4x100 mètres, les français terminent 3e, aux portes de la médaille d'argent, à seulement 2 centièmes des allemands.

110 mètres haies : Garfield Darien a solidement conservé sa médaille d'argent de Barcelone sur le 110 mètres haies, en battant son record personnel pour terminer en 13'15, à moins de deux dixièmes du record de France de Ladji Doucouré.

- **400 mètres** : Yannick Fonsat a bien confirmé son titre de champion de France remporté à Angers un mois avant, puisqu'il décroche une médaille de bronze. Même chose sur le 800 mètres pour le jeune Pierre-Ambroise Bosse, qui à 20 ans seulement, après être devenu champion de France, remporte une médaille de bronze à Helsinki.

3000 mètres steeple : Année après année, Mahiedine Mekhissi-Benabbad démontre qu'il domine à l'échelle européenne, le 3000 mètres steeple, puisqu'il confirme à Helsinki son titre de champion d'Europe acquis à Barcelone.

- **1 500 mètres** : Très belle performance sur le 1 500 mètres pour Florian Carvalho, ancien champion d'Europe junior, qui termine deuxième à Helsinki, remportant une belle médaille d'argent dans une course incroyablement serrée, où les huit concurrents sont arrivés en moins de deux secondes d'écart !

Saut en hauteur : Mickaël Hanany remporte à 29 ans sa première médaille, en terminant troisième du saut en hauteur.

- **Saut à la perche** : Renaud Lavillenie médailles d'or. Renaud est tout simplement invaincu à l'échelle européenne depuis 2008, et actuel champion du monde.

Médailles féminines

- **Relais 4×400** : Les françaises se sont elles illustrées sur le relais 4×400 mètres, en remportant la médaille d'argent, à seulement 4 dixièmes des ukrainiennes, confirmant leur bonne forme dans cette discipline, un an après leur médaille de bronze en salle à Paris-Bercy.

200 mètres : Myriam Soumaré remporte la médaille de bronze. C'est assez décevant par rapport à 2010, où elle était triple médaillée, dont une en or sur le 200 mètres justement. Finissant avec près d'une seconde de retard sur son résultat de 2010, elle laisse donc son titre de championne d'Europe.

- **Saut en longueur** : Eloyse Lesueur remporte sa première médaille en or chez les pros, après une brillante carrière chez les juniors, confirmant tous les espoirs placés en elle.

Heptathlon : une belle médaille d'or, celle d'Antoinette Nana Djimou, qui réalise une magnifique performance en battant plusieurs de ses records personnels.

Jean Philippe

Sport et Régime : quelles résolutions pour cette année ?

SPORT ET REGIME COM

vous présente ses voeux pour cette nouvelle année.

Les fins d'année sont toujours propices aux bonnes résolutions. C'est une période de l'année où chacun fait le bilan de l'année écoulée. Et parfois beaucoup d'entre nous se rendent compte que la vie va vite et de plus en plus vite et que nous n'avons pas souvent le temps de nous occuper de nous à tel point que nous

prenons de mauvaises habitudes : alimentaires, hygiène de vie etc... En effet le cycle de la vie est ainsi fait, le travail est de plus en plus exigeant dans ses rythmes (efficacité, rentabilité, performance dans un minimum de temps) mais il y a aussi la famille et les enfants qui eux aussi nécessitent de l'attention et possèdent leurs propres rythmes et leur propres activités. La pression monte et peut procurer du stress et nous tombons dans la facilité. La tentation est grande de se procurer des plats tout prêts et souvent plus chers . De plus les médias véhiculent des images d'hommes et de femmes aux corps parfaits, jeunes et bronzés. Comment font-ils me direz vous ? Je pense qu'ils n'ont que ça à faire contrairement à nous. Nous qui sommes plutôt fatigués, aux yeux cernés et aux traits tirés. Mais pas de fatalité, il existe des solutions, il faut pour cela se motiver et reprendre les choses en main en tentant de rompre avec nos mauvaises habitudes. Les solutions sont certainement dans la

rééquilibrage de notre alimentation et dans l'adoption d'une « zen attitude » par des techniques simples.

Et vous quelles résolutions comptez-vous prendre ?

- de quelle manière mangez-vous ?**
- Votre sommeil est-il réparateur ?**
- Êtes-vous bien organisé ?**
- Vous en êtes où avec la cigarette, l'alcool et le café ?**
- Avez-vous le temps de pratiquer une activité physique ?**
- Avez-vous le temps de côtoyer vos amis ?**
-

Autant de pistes qui devraient permettre de retrouver le tonus et le dynamisme tant nécessaire pour se sentir bien.

En attendant bon courage à tous et Bonne année et surtout Bonne santé de la part de

Sport et régime.com



Pile ou face pour ce France Pologne ???



Ce soir les vacances pour les footballeurs français après une saison bien remplie pour chacun d'entre eux. Repos mérité bien sûr quoiqu'il en déplaie aux détracteurs du sport qui considèrent qu'ils sont payés pour cela et bien payés je leur accorde. Mais la machine humaine a des limites au même titre qu'un employé ou un cadre d'une entreprise sauf qu'eux sont sur une sphère financière de haut niveau, une autre planète. Seront-ils capables de fournir une prestation digne de tels appointements. Au pire qu'ils nous fassent oublier ce tel décalage avec leurs supporters. Qu'ils nous fassent plaisir par le jeu, que des actions soient créées. Qu'ils nous fassent vibrer et oublier cette tension d'une société malade. Que l'on puisse se régaler, se divertir au même titre qu'un bon film, qu'une bonne bande dessinée. Qu'il nous fasse oublier la médiocrité de la dernière coupe du monde. Cette coupe du monde des enfants gâtés, d'un entraîneur incapable de gérer et de s'adapter aux aspirations des ces joueurs. Finir avec la dictature d'un sélectionneur roublard et calculateur. Ce soir ils jouent contre la Pologne.

Cette semaine il y a peut être eu une lueur d'espoir. La victoire de cette équipe de France sur l'Ukraine. Victoire tardive contre une petite équipe certes mais quel bonheur pour les amateurs de foot de voir que l'équipe de France

était capable de gagner et de belle manière. Gageons que ce soir ils n'ont feront plaisir également. Une équipe qui se reconstruit avec un nouveau sélectionneur qui a prouvé ses qualités de joueur et ses qualités humaines. Ce soir il mélange encore les cartes avec une équipe différente. Mon cœur de vieux footballeur est prêt à encore vibrer après tant de déceptions.

Vous aussi créer votre blog

week -end sportif ????



L'actualité de la semaine a été bien remplie notamment aux Etats unis, une affaire qui a captée tous les regards de la planète, à tel point que les actualités nationales sont passées presque inaperçues. Pendant ce temps là notre cher gouvernement en profite pour faire passer des mesures de sécurité entre autre peu populaires (même au sein de l'UMP ils ne sont pas d'accord). Préparez vos porte-monnaie la note va être salée. Comme dans tout bon régime il faut éviter les excès de sel car les cœurs pourraient rentrer en explosion.

N'en déplaise aux détracteurs du sport, une pause sportive me permettra peut être de couper avec ces actualités déprimantes en espérant que nos sportifs seront se comporter de façon

digne. Que nous propose l'actualité sportive du week-end ? En ligue 2 de football se joue la montée en Ligue 1, Evian et Dijon peuvent prétendre à accéder au plus haut niveau. Du côté de la ligue 1 Lille fera t-il un grand pas vers le titre de champion de France, réaliser un doublé coupe -championnat historique. L'olympique de Marseille sera-t-il à la hauteur ? Et Lyon pourra-il finir 3è devant le PSG ?

En formule 1 qui gagnera le grand prix de Montmelo en Espagne ?

A l'horizon se pointe Roland Garros où la nouveauté semble être la petite balle jaune plus dure et plus petite et apparemment plus rapide selon les dires de certains joueurs qui l'ont testé à l'entraînement. Quel type de joueur risque d'être favorisé ? Le spectacle sera-t-il de meilleure qualité ?

Pendant se temps là le Giro se poursuit .Mais dans quel état d'esprit se trouve les coureurs ? Contador les a-t-il assommés ?

Il ya bien encore d'autres sports où il va se passer quelque chose ce week -end . Bon wend-end sportif (ou non) à tous !!!!

apprendre internet cela vous dit ?

La coupe de France : le prestige



La coupe de France de Football : beaucoup de joueurs ont rêvé de la gagner. Cette dernière présente la particularité d'être ouverte aux petits clubs mais aussi aux clubs professionnels. Dans son déroulement il y a toujours eu des surprises : des petits clubs qui évoluent dans des divisions inférieures qui arrivent à battre des clubs plus renommés. Des petits poucets face à de grands géants aux budgets colossaux. L'état d'esprit est particulier car tout est possible sur un seul match. Il existe comme un climat magique où des joueurs jouent le match de leur vie ou toute une équipe ne forme qu'un seul et unique corps, un véritable esprit d'équipe, une fusion, un état de grâce. Les matchs sont souvent de grande intensité et de bonne qualité. Les joueurs puisent dans leurs réserves et se dépassent qu'il soit professionnel ou amateur chacun y met du cœur. Pour la Finale de demain deux clubs de Ligue 1 s'affrontent : le Paris Saint Germain et Lille. C'est deux clubs pratiquent actuellement un football de qualité et sont bien classés dans leur championnat .Le PSG détenteur du trophée arrivera t-il à le conserver ? Il n'y aura pas cette année de petit poucet en finale. Mais cette finale présente une affiche intéressante et alléchante. Quand sera-t-il ?? Vivrons -nous une émotion intense ou l'enjeu sera-t-il tel que le jeu sera haché ? En tout état de cause je serais devant mon poste TV pour espérer passer une bonne soirée.

envie d'écrire ??? [Cliquer sur ce lien](#)

Hommage à Severiano Ballesteros



Severiano Ballesteros est mort ce week-end à l'âge de 54ans des suites d'une insuffisance respiratoire. Ce dernier avait en effet subit quatre interventions chirurgicales pour une tumeur au cerveau. Ce grand champion avait cessé sa carrière sportive en 2007. Il est le détenteur d'un énorme palmarès et est reconnu comme l'un des golfeurs les plus doués de l'histoire du golf. Il a permis de faire connaître le golf.

En 1980 lors de son apparition suivante dans un Majeur, le Masters (tournoi de golf qui se déroule à Augusta en Géorgie), il établit un nouveau record en devenant le plus jeune vainqueur de l'histoire du tournoi, record qui sera battu plus tard par Tiger Woods. Il est également le premier européen, et le deuxième non américain, à porter la veste verte du vainqueur. Il fait parti de ces premiers européens qui ont mis à mal la suprématie américaine.

C'était toujours un plaisir de le regarder exécuter des coups magnifiques qu'il s'agisse d'un coup d'approche, d'un putting. Un véritable magicien, un artiste de la petite balle .je

voulais ici lui rendre hommage pour les moments de bonheur qu'il nous à procurés.