

Le réveillon de Noël c'est ce week-end !

Rencontres. Ce week-end, laissez tomber les films de Noël, les sportifs normands donnent une de leur dernière représentation de l'année dans leurs enceintes.

Football, Ligue 1.

SM CAEN vs GUINGAMP, 16 décembre à 20 h 00, Stade Michel d'Ornano. Avant d'affronter le Paris Saint-Germain au Parc des Princes mercredi 20 décembre pour sa dernière rencontre des matches aller, le SM Caen du président Jean-François Fortin accueille les voisins bretons de Guingamp. L'occasion pour tout le staff et les joueurs d'offrir un dernier spectacle de qualité dans l'enceinte du stade Michel d'Ornano qui a été le théâtre d'une première partie d'année difficile avant d'afficher un visage conquérant à la rentrée.

Basket Masculin, Pro B.

CBC - BLOIS, 15 décembre à 20 h 00, palais des sports de Caen. Ils se sont ouverts le monde du basket professionnel au printemps, ils s'imposent comme une équipe de premier plan à l'automne en Pro B, les hommes de Hervé Coudray n'en finissent plus d'étonner et de régaler les spectateurs caennais. Après deux revers à l'extérieur, l'équipe fanion du CBC a à cœur de se reprendre dans leur salle du palais des sports, comptant sur le soutien de leur sixième homme : les supporters !

Basket Féminin, Ligue féminine 1.

USOM MONDEVILLE BASKET - NANTES REZÉ BASKET, 17 décembre à 16 h 00, halle Bérégo. Engluées dans le ventre mou du championnat, les joueuses de Mondeville accueillent leur poursuivante au classement, une occasion de se donner de l'air et d'aborder les fêtes de fin d'année avec sérénité. Pour la dernière de l'année, tout le monde va être attentif à la prestation d'Ewl Guennoc, jeune talent de 16 ans, formée à Mondeville et promise à un bel avenir.

Hockey sur glace, Division 1.

CAEN - BREST, 16 décembre à 20 h 30, patinoire de Caen. Ils soufflent le chaud et le froid, les Caennais peinent à trouver leur rythme de croi-



Match important pour les joueuses de Mondeville ce dimanche face au Nantes Rezé Basket.

CRÉDIT PHOTO : GUILLAUME MARIE

sière dans ce championnat de D1 depuis le début de saison. Ils ont fort à faire pour la réception de Brest qui campe à la 2^e place du championnat et qui doit impérativement s'imposer pour rester au contact d'Anglet. Une victoire de la troupe de Luc Chauvel donnerait un élément d'espoir pour la suite de la saison et une éventuelle qualification pour les play-offs.

Handball, Coupe de France.

CAEN vs DUNKERQUE, 16 décembre à 20 h 30, palais des sports de Caen. Éliminés la saison passée par le grand Paris Saint-Germain de Nicolas Karabatic en Coupe nationale, les Vikings voient arriver en terre nor-

mande, les nordistes de Dunkerque évoluant au plus haut niveau de l'Hexagone en Starligue. Animés par un début de saison tonitruant avant de connaître un petit coup d'arrêt en championnat, les hommes de Dra-

gan Mihailovic comptent bien remporter la bataille afin de parvenir à passer un nouveau tour dans cette compétition.

Gazon

Ce n'est pas une surprise. Les terrains en gazon de la ville seront préservés une fois de plus ce week-end. La seule exception à cette interdiction concerne le terrain du stade d'Ornano où Caen accueille Guingamp pour le dernier match de 2017 en Ligue 1. On pourra jouer sur les terrains synthétiques de Vennoix, Caen Nord, Maurice-Fouque et Détéville.

Yacine, le « Monsieur muscle » qui monte

Bodybuilding. L'Hérouvillais est engagé sur une voie du bodybuilding au naturel depuis de longues années, avec succès.

Profil

Juin 2010. Début du bodybuilding.

Juin 2015. Naissance de son fils.

Novembre 2017. Sélectionné pour l'Arnold Classic.

Yacine Habib vient de quitter L'association Cap'sport où il était animateur socio-sportif. Il y donne toujours des cours sur un dispositif qu'il a créé avec eux - le cross training musculation -, mais a décidé de se lancer comme entraîneur personnel. Pour sa vie d'athlète de haut niveau, il s'entraîne six jours sur sept à l'ifs, (salle de sport En forme, avec Antony Bessala, plusieurs fois champion du monde de musculation).

« C'est la seule salle ouverte 24 heures sur 24, et ça me permet de m'entraîner tranquillement sans être dérangé, j'y vais le soir très tard. » Sa spécialité : le natural Fitness, le bodybuilding sans produits chimiques.

Quatre titres en trois semaines

En novembre, Il se sentait prêt, suffisamment « écorché » pour s'engager sur les concours. « Le 21 octobre à la cité des sciences au Naturel Fitness Show, je gagne en Men Physique, et en toutes catégories. Une semaine après au grand prix de l'Open de Saint Prix, je finis 2^e. Je suis sélectionné pour Budapest mais je décide de ne pas donner suite pour participer le 11 novembre au grand prix de la plus grosse fédération de bodybuilding au monde (IFBB) où je termine 1^{er} dans ma catégorie et je me sélectionne alors pour l'Arnold Classic. C'est le rêve de tout bodybuilder ! Le même jour à Saint-Étienne, je participe à un autre grand prix de Gym & Co où je finis 2^e. Je ne réalise même pas encore ! »

Des liens avec ses followers

Pour cela, il met des vidéos en ligne :



Yacine Habib vient de remporter une série de quatre titres, dont un qui devrait le conduire à l'Arnold Classic, le graal des bodybuilders, en septembre 2018 à Barcelone.

« Les deux premiers épisodes d'une série de dix sur YouTube qui résument mon parcours récent. Les titres remportés, la préparation, la diète. Le but est de faire partager l'aventure avec mes followers, et autres personnes qui désirent voir comment je me prépare. C'est une façon d'être auprès d'eux et de traverser les étapes ensemble. Je montre tout ce qui se passe, sans rien cacher. »

Yacine vise aussi les championnats de France IFBB en mars « pour essayer de rentrer en équipe de France ».

Bons espoirs pour le Volley Club Hérouville

Volley. Avec l'équipe première qui évolue en Nationale 2 et la relève qui arrive, le Volley Club Hérouville (VCH) va bien, merci !



Les volleyeurs d'Hérouville affrontent Rennes ce dimanche à 16 h.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

Le Volley Club Hérouville est toujours l'un des clubs références du Calvados, que cela soit chez les jeunes comme en senior, avec une équipe première qui évolue en Nationale 2 masculine, la 4^e division de l'Hexagone. « Chez les jeunes, nous avons une école de volley super-dynamique avec des messages différents pour s'adapter au public qui lui aussi est différent », explique Rony Thimalon, figure emblématique, au club depuis 2001 en tant que joueur et entraîneur des plus jeunes aux plus âgés.

domaine, nous avons des très bons résultats !, continue l'actuel responsable de l'école de volley. **Avec notamment nos moins de 13 ans qui se sont qualifiés pour le 4^e tour de la Coupe de France, qui sont 1^{ers} dans leur championnat régional ou encore cinq de nos jeunes qui font partie de la sélection du Calvados.** « Une politique tournée vers les jeunes que partage complètement Benjamin Meuriot, entraîneur de l'équipe première qui évolue dans le championnat de Nationale 2.

« Inévitablement, nous souhaitons que ces jeunes qui brillent dans leur catégorie soient les futurs acteurs de notre équipe et si possible dans un championnat national. Cette équipe fanion est un moteur pour eux et également la vitrine du

club », assure le technicien. Mais il ne faut pas que la vitrine se fissure !

« C'est vrai qu'on a eu du mal à démarrer dans ce championnat mais cela va un peu mieux en cette fin d'année. Actuellement, notre objectif est bien évidemment le maintien puisque nous sommes 10^e dans un groupe composé de douze équipes mais cela peut changer très vite. Il suffit de deux ou trois victoires de rang pour remonter très fort au classement et de revoir l'objectif à la hausse ! C'est la beauté du sport ! »

Dimanche 17 décembre, 16 h : VC Hérouville - Rennes Étudiants Club au Gymnase Allende, 18, rue Guyon de Guercheville, 14 200 Hérouville.

Le trio de bénévoles a assuré l'ambiance

Tennis. Tom, Jules et Justin ont été d'efficaces chauffeurs de salle pendant l'Open de tennis, entraînant derrière eux le public du Zénith.



Tom, Jules et Justin n'ont peut-être pas d'avenir dans la chanson, mais ils ont été à la hauteur de leur mission de chauffeurs d'ambiance tout au long de l'Open de Caen !

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

L'histoire

Quand Jules Agostini, le fils du directeur de l'Open, a proposé à son père de former un groupe de chauffeurs de salle pour assurer l'ambiance au Zénith, ce dernier ne l'a pas tout de suite pris au sérieux. « Et puis j'ai vu qu'avec ses copains, ils y avaient vraiment réfléchi et j'ai dit banco. On leur a même fait un badge officiel de bénévoles avec cette nouvelle fonction inscrite dessus ! » Voilà comment a démarré l'histoire d'un trio qui n'est pas vraiment passé inaperçu pendant les trois soirées du tournoi.

À 17 ans, Jules et ses amis, Tom et Justin, tous les trois licenciés au tennis-club de Caen et lycéens à Jeanne-d'Arc, ont donc relevé le challenge. « On avait carte blanche pour faire bouger les gens, en bonne interaction avec les joueurs. » Pas

question évidemment de les perturber ou de les déconcentrer. « Au tennis, il faut trouver le juste milieu, encourager au bon moment et rester dans les limites », expliquent ces vrais passionnés de tennis, rodés à l'ambiance feutrée qui sied à leur sport préféré, et eux-mêmes compétiteurs ou anciens ramasseurs de balles à l'Open.

Une réussite

Alors ils ont bossé (un peu) sur des chants allant du classique « quand le Zénith se met à chanter, c'est tout l'Open qui va s'enflammer » à un plus original détournement du tube *Les Démons de minuit* d'Emile et Imoges... Un standard des années 80 transformé en chant de supporters à destination de Benoît Paire : « Il m'entraîne, au bout de la nuit, Benoît Paire ce génie ! »

Le joueur a adoré et les a félicités,

tout comme leur autre chouchou parmi les champions : « **Paulo Mathieu évidemment !** » Plus insolite, ils ont formé un véritable kop de supporters pour soutenir Régis Levasseur, l'un des deux finalistes du tableau 4^e série (les premiers classements au tennis, niveau joueur de club) très tard dans la soirée de mardi. Bien dans l'esprit de l'événement, qui met sur un pied d'égalité les finalistes amateurs et les professionnels. Quant au public, il a plutôt suivi le rythme des chauffeurs de salle avec « un pic d'ambiance mardi pour les demi-finales, mais globalement on a eu de bons échos », concluent les tribulions. On a même vu les arbitres sourire, avant de reprendre la main sur une ambiance, au final, très respectueuse et bon enfant. Silence, les joueurs sont prêts !