

## – SEPTEMBRE 2010 – LES TEMPS FORTS DE MA CHAINE SPORT



### FOOTBALL : COPA SUDAMERICANA, CHAMPIONNATS ETRANGERS ET MAGAZINES DES CLUBS

#### La Copa Sudamericana :

Les meilleurs clubs d'Amérique du Sud se retrouvent pour une nouvelle édition de la Copa Sudamericana, équivalent sud américain de la Ligue des Champions. Les meilleurs clubs du continent (**Independiente, Estudiantes, Gremio, Palmeiras, Quito, River Plate...**) s'affronteront **d'aout à décembre** pour tenter de décrocher le titre !

En septembre, les matchs de poule entrent dans leur seconde phase :

- **Matches aller : les 2, 7, 8, 9, 14, 15 et 16 septembre ;**
- **Matches retour : les 14, 15, 16, 21, 22 et 23 septembre ;**
- **Toutes les rencontres seront diffusées en direct sur MCS** et annoncées sur le site [www.machainsport.fr](http://www.machainsport.fr) une fois les affiches connues.



#### Les championnats étrangers :

- **Portugal** : retrouvez **en direct** les matchs de **Porto**, du **Sporting** et de **Benfica**, commentés par le duo **Nicolas Vilas** et **Rui Pataca**. Trois journées de championnat, les **12, 19 et 26 septembre**.
- **Ecosse** : commentés par **Grégory Petitjean** et **Matthew Spiro**, suivez **en direct** le duel à distance entre les **Rangers** et le **Celtic** ! Rendez-vous les **11, 18 et 25 septembre**.



Tous les buts des matchs des championnats étrangers sont disponibles sur **MCSvod**

#### Les magazines des clubs : Arsenal, Bordeaux, Marseille et Barcelone.

Avec les magazines des clubs sur Ma Chaine Sport, vous pourrez **revivre les matchs, partager l'intimité des joueurs** et **découvrir les coulisses** de vos équipes favorites. Chaque semaine, vous avez rendez-vous en soirée avec **les Gunners d'Arsenal** (lundi), **les Girondins de Bordeaux** (mardi), **le Barça** (mercredi) et **l'OM** (jeudi).



### GOLF : CIRCUIT MONDIAL FEMININ LPGA

Ma Chaine Sport retransmet les plus grands tournois du circuit féminin **LPGA TOUR 2010**.

**En septembre**, un seul tournoi, le **P&G Beauty NW Arkansas Championship** (Arkansas, USA), du **10 au 12 septembre**.



(Canaux 10 ou 16)



(Canal 89)



(Canal 123)



(Canal 51)



(Canal 134)



(Canal 52)



(Canal 110)



(Canal 72)



(Canal 52)





## ATHLETISME : MARATHON DE BERLIN



Créé en 1974, le **marathon de Berlin** réunit chaque année des centaines d'amateurs et professionnels lors d'une course de 42 km à travers les rues de la capitale allemande. Ce marathon est un des plus prestigieux au monde puisqu'il fait partie des « **cinq majeurs** » avec **Boston, New York, Londres et Chicago**.

Ma Chaîne Sport diffusera **en direct et exclusivité** l'intégralité de la course. Rendez-vous **dimanche 26 septembre à 9h** pour savoir qui succèdera à **Haile Gebrselassie**, quadruple tenant du titre et recordman du monde du marathon ici même à Berlin en 2008 (2h03m59s)...



## HANDBALL : COUPE DU MONDE DE HANDBALL FEMININ



Depuis 2005, les meilleures équipes de Handball féminin se rencontrent tous les ans à **Aarhus au Danemark** au cours d'un **tournoi amical international**.

Ce tournoi fait souvent office de préparation à une échéance internationale majeure. Il servira cette année de test, surtout pour le Danemark, qui organise conjointement avec la Norvège les prochains championnats d'Europe (décembre 2010).

Les 8 équipes présentes seront **l'Allemagne, la Suède, la Roumanie** (vainqueur 2009), **la Norvège** (finaliste 2009), **la Russie, la France, la Hongrie et le Danemark**.

**Pour suivre les matchs de l'équipe de France**, rendez-vous **en direct et en exclusivité** sur MCS du **21 au 26 septembre**.



## SPORTS EXTREMES



### RED BULL X-FIGHTERS 2010: TOUS LES CHEMINS MENENT A ROME...

**Etape inédite** dans l'histoire des **X-Fighters**, la capitale italienne marquera la fin de la tournée 2010. Qui sera sacré champion à l'issue de l'épreuve romaine ? **Andre Villa**, actuel leader au classement, réussira t'il à maintenir son avance sur **Robbie Madison** et **Nate Adams** ? Dans un lieu mythique et chargé d'histoire, **le Stade des Marbres**, la lutte finale pour le titre sera sans merci !

Rendez-vous **en exclusivité** sur MCS **vendredi 1<sup>er</sup> octobre en direct à 22h**, pour vivre cette **étape exceptionnelle** aux cotés de **Julien Suire** et **Maxime Martin**.

### FREESTYLE.CH ZURICH : LE FESTIVAL EUROPEEN DES SPORTS EXTREMES

Plus grand évènement de sport freestyle d'Europe, le **FREESTYLE.CH** réunit **les meilleurs riders de chaque discipline** : snowboard, freeski, FMX et skateboard. Cette année, le festival se déroulera **sur deux jours**, pour le plus grand bonheur des amateurs de sports extrêmes ! Au programme, **qualifications le samedi et finales le dimanche**.

**MCS** vous propose de suivre cet évènement original **en direct** sur son antenne **samedi 25 et dimanche 26 septembre à partir de 13h**.



(Canaux 10 ou 16)



(Canal 89)



(Canal 123)



(Canal 51)



(Canal 134)



(Canal 52)



(Canal 110)



(Canal 72)



(Canal 52)





## LES MATINEES BIEN-ETRE

### LE PRINCIPE DES MATINEES : « DES COURS À LA CARTE »

De 6h à 11h en semaine et de 6h à 12h le weekend, progressez en suivant **nos cours à la carte** (yoga, danse, pilâtes, abdos/fessiers, entraînement complet...), comme dans une salle de sport. A vous de choisir l'heure et le jour ! **Un nouveau cours chaque semaine.**

**LES RENDEZ-VOUS SPÉCIFIQUES DU MOIS DE SEPTEMBRE : POUR LA RENTREE, MCS VOUS OFFRE LES SECRETS DES STARS !!**

### LA SÉANCE DE MEL B

A la rentrée, l'ex **Spice Girl Mel B** vous coache pour que vous vous sculptiez un corps de rêve. Résultats et bonne humeur garantis !!

1<sup>ère</sup> semaine : on s'affine les bras

2<sup>ème</sup> semaine : on muscle nos fesses

3<sup>ème</sup> semaine : on muscle nos abdos

4<sup>ème</sup> semaine : prête pour un programme complet

Séances : *Lundi 8h / Mardi 10h / Mercredi 7h / Jeudi 9h30 / Vend 10h / Samedi 7h et 11h30 / Dim 10h30*



Crédits photos : IMG

### SÉANCE AVEC KATHY SMITH

**La reine américaine du fitness** vous propose des séances tout en énergie pour vous défouler, vous amuser et bien sur vous affiner !

Séances : *Lundi 10h / Mardi 6h30 / Vendredi 6h / Samedi 9h / Dimanche 7h30*

### YOGA MASSALA

Chaque semaine, **apprenez à gérer votre souffle, à améliorer votre souplesse et à augmenter votre énergie.** L'esprit du yoga allié à la beauté des paysages basques.

Séances : *Lundi 7h30 / Mardi 10h30 / Mercredi 6h30 / Jeudi 9h / Samedi 10h / Dimanche 7h*

### Et retrouvez vos séances habituelles :

- **COURS DE DANSE** : se muscler tout en séduction et sans y penser !  
Séances : *Lundi 7h / Mardi 6h / Mer 9h / Jeudi 6h30 / Vend 8h / Sam 10h30 / Dim 11h30*
- **YOGA** : développer sa souplesse en restant zen ;  
Séances : *Lundi 9h / Mardi 7h30 / Mercredi 10h / Jeudi 7h / Dimanche 9h30*
- **ENTRAÎNEMENT COMPLET** : affiner l'ensemble de votre silhouette ;  
Séances : *Lundi 6h / Mercredi 7h30 / Jeudi 10h / Vendredi 9h / Samedi 6h30*
- **PILÂTES** : se muscler en profondeur, tout en douceur.  
Séances : *Mardi 9h / Mercredi 6h / Jeudi 8h / Vendredi 7h / Samedi 7h30 / Dimanche 6h*

MA CHAÎNE SPORT est disponible sur iPhone. Téléchargez l'application gratuite sur notre site internet dans la rubrique [MOBILE / IPHONE](#).

Les meilleures vidéos de la chaîne ainsi que les grilles de programmes sont disponibles sur le site Internet [www.machainesport.fr](http://www.machainesport.fr)



(Canaux 10 ou 16)



(Canal 89)



(Canal 123)



(Canal 51)



(Canal 134)



(Canal 52)



(Canal 110)



(Canal 72)



(Canal 52)

