



# Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

JANV - FEV 2011 n° 39

Ne pas jeter sur la voie publique


## SOMMAIRE

### L'espoir d'un nouveau praticable !

Déjà 10 ans que notre praticable actuel est utilisé par la section, l' ALSH, les 800 scolaires de la commune, les vacances sportives organisées par la mairie : il est temps de penser à son renouvellement. Le club s'était engagé en début de saison d'apporter 10 000 euros pour la participation à l'achat d'un nouveau praticable sur le montant global des 23000euros.

Des recherches de partenaires ont été entreprises.



Un partenariat avec le  est signé sur le principe suivant :

50 euros est offert au licencié pour tout ouverture de compte épargne et la somme équivalente est reversée pour le club.

D'autres partenaires se sont engagés :



*Rappelons que le praticable est indispensable pour la gym artistique féminine et masculine. C' est un plancher dynamique de 12 m x 12 m recouvert de mousse et de moquette qui amortit les chocs pendant l'apprentissage mais aussi pour la réalisation finale du mouvement au Sol qui dure de 1 minute 10 à 1 minute 30 exigé en compétition.*

*Les gymnastes y évoluent en musique, en alternant mouvements de danse et acrobaties liés par une chorégraphie.*

- ✓ L'espoir d'un nouveau praticable ! .....page 1
- ✓ Compétition interne janvier .....page 2
- ✓ 3 nouveaux juges masculins .....page 3
- ✓ Premiers résultats compétitions .....page 3/4
- ✓ Bascule faciale barre inférieure .....page 4
- ✓

## SITE INTERNET

Section :

Site de la section Gym Artistique :

[www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)

email Siège ESB :

[esbruges@free.fr](mailto:esbruges@free.fr)

email Gym Artistique :

[contact@esbrugesgym.fr](mailto:contact@esbrugesgym.fr)

## ESB Gym Artistique

Président : Pascal BOSSARD

Secrétaire : Myriam POUCHAN

Trésorière : Sabine BERNARD - Adjoint : Patrick DUMAINE

Directeur de publication : Frédérick CLODION

Rédaction : Agnès PASSAULT - Jeanine ROBERT

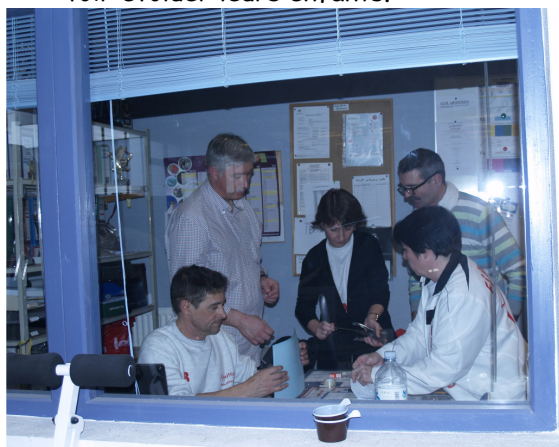
Franciane CLODION

*Le P'tit gym est une publication gratuite de l'ESB section gymnastique artistique*

## Compétition interne des 7/8 JANVIER

Vendredi soir et la journée complète du samedi s'est déroulée la compétition interne. Tous les membres du bureau, commissions, entraîneurs et juges étaient sollicités pour remplir les objectifs de cette manifestation :

- mettre en condition les gymnastes pour mieux les préparer à leurs compétitions officielles à venir,
- réunir les différentes équipes de tout le club pour s'observer, s'évaluer ...
- faire le lien entre les entraîneurs et les juges pour apporter des améliorations aux différents passages des gymnastes (le niveau présenté avec les éléments obligatoires à réaliser et les fautes à corriger (chutes, position du corps, amplitudes...),
- Enfin, donner l'occasion aux parents de voir évoluer leurs enfants.



*Dans le bureau, Philippe, Pascal, Agnès, Patrick, Myriam enregistrent les notes*



*Echauffement coordonné avant le passage devant le juge*



*Equipe sans compétition entraînée par Dany, Sofian et Raphaël*



*Equipe de Mini-enchaînement entraînée par Alice, Samantha et Mathilde*



*Sortie pied-main*



*Final du vendredi soir avec les gymnastes qui ont reçu un tee-shirt offert par Aquitem*

### 3 NOUVEAUX JUGES MASCULINS



**Sofian      Xavier      Arnaud**

Pour participer à une compétition, le club doit fournir un juge par équipe engagée.

Tous les ans, nous proposons à nos jeunes mais également aux parents d'être acteurs aux formations proposées par les fédérations, afin d'obtenir les qualifications de jugement.

Cette année, Hervé JEGO, Responsable des masculins, est fier de vous présenter deux nouveaux juges Xavier, Arnaud. Quant à Sofian, il a réussi à passer au niveau supérieur. Le club les remercie pour leur investissement et surtout leur motivation à évoluer dans leur formation.

« Devenir juge m'a permis de voir à quel point critiquer un jugement est facile, par contre le faire est beaucoup plus compliqué ! » confie, Arnaud..

Xavier, 16 ans, lui, se projette dans l'avenir : « Après la gym, le jugement et peut être devenir entraîneur, voilà ce qu'il me semble juste en retour de ce que j'ai reçu de la part de mes entraîneurs et du club depuis que je suis à Bruges. »

Sofian, plus expérimenté, en contrat service civique dans le club, ajoute : « Juge niveau 1 l'année dernière, il me semblait qu'il était normal de passer le niveau 2 cette année. Très heureux de l'avoir fait, car c'est plus intéressant au niveau supérieur. Alors pourquoi pas le Niveau 3 dès l'année prochaine ? »

Hervé profite de la rédaction de cet article pour s'adresser aux parents des gyms masculins en les encourageant à venir s'inscrire à cette formation de Juge : « N'ayez aucune appréhension à vous porter volontaire ; un peu de curiosité, et d'intérêt sur la technique et vous pouvez rejoindre notre équipe de juges dans la section. Vos enfants en seront très fiers !!! »

Le club a besoin de volontaires car, ces jeunes comme Sofian, Xavier et Arnaud, ont du mal à se départager pendant les compétitions pour être à la fois Gym, Entraîneur et Juge.

Alors, lancez vous !!!!

### Résultats des premières compétitions

#### Championnat Départemental à Bazas les 22 et 23/01

##### Féminines :

Equipe N7 - 7/10 ans 4<sup>ème</sup>

Equipe N8 - 7/10 ans 5<sup>ème</sup>

Equipe N8 - 9/14 ans 3<sup>ème</sup>

A noter : Inès championne départementale individuelle

#### Compétition Départementale au Bouscat les 29 et 30/01

##### Féminines :

Niveau 3 - 11+ Double appartenance 1<sup>ère</sup>

Niveau 6 - 7/10 ans - SA-DA 1<sup>ère</sup>



*L'équipe N6 entraînée par Camille et Nathalie*

#### Championnat Départemental GAM à Villeneuve/Lot le 05/02

Niveau 5 - 9/14 ans 2<sup>ème</sup>

Niveau 4 TC-DA 1<sup>er</sup>

Niveau 3 TC-DA 1<sup>er</sup>



*L'équipe N5 entraînée par Sofian, Raphaël, Franck et Hervé*

## Suite compétitions .....



Fédération Française  
de Gymnastique

### Championnat Départemental équipes DR à

#### Arcachon

**les 22 et 23/01**

Samedi 22/01

Challenge Argent poule A équipe 1	8 <sup>ème</sup>
Challenge Argent poule B équipe 2	8 <sup>ème</sup>
Challenge Argent poule B équipe 3	9 <sup>ème</sup>
Challenge Or équipe 1	8 <sup>ème</sup>
Honneur B/M poule B équipe 1	2 <sup>ème</sup>
Honneur TC équipe 1	5 <sup>ème</sup>
DR Excellence TC équipe 1	7 <sup>ème</sup>

Dimanche 23/01

DR Challenge Argent poule C équipe 4	4 <sup>ème</sup>
DR Challenge Argent poule C équipe 5	13 <sup>ème</sup>
DR Challenge Argent poule C individuelle	15 <sup>ème</sup>
DR Excellence B/M équipe 1	8 <sup>ème</sup>
DR Excellence B/M équipe 2	13 <sup>ème</sup>
Océane, Manon et Emma vices championnes départementales par équipe	

### Championnat Départemental à Bègles les 29 et 30/01

DIR PRE fédérale	
Min/Cad/Jun/Sen équipe 1	5 <sup>ème</sup>
DIR PRE fédérale	
Min/Cad/Jun/Sen équipe 2	11 <sup>ème</sup>

### TEAMGYM à Bruges le 06/02

Fille/ découverte	1 <sup>ère</sup>
-------------------	------------------



L'équipe de Teamgym à Bruges sur la plus haute marche

## Bascule faciale barre inférieure

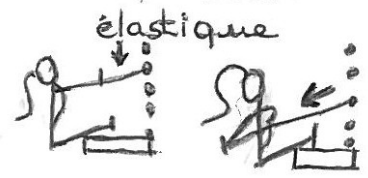
### Analyse descriptive :

1. Départ de la station debout.
2. Poussée des jambes pour attraper la barre inférieure bras tendus, dos rond.
3. Balancés avant, fermeture de l'angle jambes/tronc afin de raser le sol jambes serrées ou écartées.
4. Allongement jusqu'à l'ouverture complète jambes/tronc et bras/tronc.
5. Au point mort, fermeture rapide des jambes sur la barre.
6. Maintenir les jambes à la barre, fermeture de l'angle bras/tronc, bras tendus jusqu'à l'appui facial actif.
7. Maintenir les pieds avant afin de pouvoir enchaîner un autre élément.

### Fermeture Jambes/tronc x 10 fois



### Rétropulsion élastique



### Rétropulsion finale :

Exercice du piston  
Bascule fixe (avec manipulation)

### Balancés



### Fin de Bascule

