



# Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

NOV - DEC 2014 n° 58

*Ne pas jeter sur la voie publique*

A LA UNE

## STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES



**Les GYMS adorent !!**

### SOMMAIRE

Les stages vacances scolaires .....	P 2
Une nouvelle équipe Teamgym .....	P3
Une maman devenue Entraîneur .....	P 4
Premiers résultats compétitions GRS .....	P4
Le Beaujolais nouveau est arrivé jusque dans le club .....	P4

### SITE INTERNET

Section :  
Site de la section Gym Artistique :  
[www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)

email Gym Artistique :  
[contact@esbrugesgym.fr](mailto:contact@esbrugesgym.fr)

email Siège ESB :  
[esbruges@free.fr](mailto:esbruges@free.fr)

### ESB Gym Artistique

Président : **Pascal BOSSARD**  
Secrétaire : **Martine OFFENSTEIN**  
Trésorier : **Patrick DUMAINE**  
Directeur de publication : **Frédéric CLODION**  
Rédaction : **Franciane CLODION**  
**Agnès PASSAULT**

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



ESB GYM Tél : 09 75 97 62 17 – Fax : 05 56 16 48 71  
[www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)



## Des stages pendant les vacances

Des stages de 2 ou 3 jours ont lieu pendant les vacances scolaires. En octobre dernier, des stages pour les gyms masculins ont eu lieu avec l'entraîneur



Raphael JEGO

Huit gymnastes âgés entre 9 et 15 ans ont participé. Le plus jeune s'appelle Orphée. Il y avait aussi Enzo Mehdi, Antoine et Alexis (les 5 sont en FFG) et Bastien, Florian, Rémy et Pierre (en UFOLEP).

Ils ont eu envie de venir au stage car il n'y avait pas d'entraînement pendant les vacances. Le stage a débuté à 9h et s'est terminé à 17h. Le programme type de la journée était : de 9h à 9h30 Echauffement, de 9h30 à 11h30 Evolution sur 2 agrès, de 11h30 à 11h45 Gainage suivi d'étirements.

Pause-déjeuner au restaurant scolaire du Carros suivie de jeux dans la cour de l'école puis retour à la salle pour profiter un peu de temps libre.

De 14h à 14h30 Echauffement, de 14h30 à 16h 2 agrès, de 16h à 16h30 Trampoline, de 16h30 à 16h45 Etirements, et de 16h45 à 17h goûter + passage des vidéos du jour avec commentaires.

L'ambiance au sein du groupe était très bonne avec des moments de rigolades.

Les enfants adorent les stages pour la « combinaison » de l'apprentissage technique (*soutenu !*) et la détente. Et ils apprécient surtout d'être le seul groupe dans la salle de gym avec plus d'espace et moins de bruit !!

Un autre stage encadré par **Fafou Guellil** et **Chloé Sanches** composé d'une quinzaine de gyms féminines âgées entre 7 et 13 ans, s'est déroulé sur 3 journées.

Un programme précis a été proposé : Les matinées étaient consacrées à l'apprentissage de nouveaux éléments avec 2h de gymnastique + 1h de jeux collectifs (comme le ballon prisonnier). Les activités des après-midi ont varié entre le Tumbling gonflable, le Trampoline et l'Acrosoport. Une activité originale s'est distinguée des autres très appréciée par les gyms : la mise en place du concours de vitesse pour la traversée du « Parcours Débile ».



Les gym ont adoré la diversité du programme et surtout les acros jamais tentées par faute de temps durant l'entraînement classique. Malgré les différences de niveaux toutes les gyms ont appris et se sont bien amusées.



Si vous avez envie de retrouver vos amis pendant les vacances, pour vous amuser, vous dépenser, et pour avoir l'occasion d'apprendre de nouveaux éléments de gym, alors, n'hésitez pas à vous inscrire pour les prochains stages en décembre auprès des entraîneurs !

" A quand le prochain stage avec toi?"

Vite clique sur <http://www.esbrugesgym.fr/>

## Une nouvelle équipe Team Gym

La Team Gym est une discipline acrobatique venant de la Fédération Française de Gymnastique. Elle se compose d'un ensemble chorégraphique au sol, d'un passage en cascade au saut/trampo et en tumbling. Ces cascades s'exécutent avec une évolution au niveau de la difficulté de l'élément gymnique.

Mais la Team Gym c'est avant tout un esprit d'équipe et de confiance, car si ces deux critères ne sont pas réunis, cela ne peut pas fonctionner. Il faut une équipe soudée et motivée pour être proche de la finale.

Après quelques années de gymnastique, toutes ces jeunes filles voulaient arrêter, puis l'idée de monter une équipe de Team Gym a motivé les troupes et en un « claquement de doigts » l'équipe était faite !

Dans cette équipe qui ne manque pas de caractère, on retrouve :

**Bénédicte**, le ciment de l'équipe, la « meneuse de troupe » si on peut dire... bizarrement toujours prête pour les abdos contrairement à ses copines.

**Charlotte**, la tête en l'air du groupe, l'apprentissage de la chorégraphie risque d'être long, courage Domi !



**Louise**, la championne du "je ne vais pas y arriver" alors que toute l'équipe sait qu'elle y arrivera avec un peu d'effort,

**Flavie**, la pile électrique du groupe, un peu « fofolle » mais attachante.

**Manon**, la timide enfin c'est ce qu'on croit... elle cache bien son jeu !

**Lottie**, la revenante, après une courte carrière de danseuse, elle revient vers nous plus motivée que jamais !

**Clara**, la tête dure de l'équipe, elle n'a peur de rien ... ou presque !

**Maïlis**, la polyvalente, à la fois gymnaste, « Team Gymneuse », entraîneur et juge.

**Clarisse**, une autre revenante qu'on accueille avec grand plaisir dans cette belle équipe.

Pour terminer la présentation des gymnastes de l'équipe, voici **Mathilde** et **Julie**, 2 nouvelles recrues, anciennes gymnastes, qui après avoir exploré d'autres horizons ont décidé de revenir aux sources.

Sans oublier notre coach **Domi**, entraîneur et chorégraphe depuis de longues années dans le club. Elle a beaucoup observé les gymnastes pendant son premier un entraînement. Elle met beaucoup d'espoir dans les résultats des prochaines compétitions.



Alors on ne peut souhaiter à cette équipe et à son coach qu'une belle année et une place en finale.



Promis ..... Juré !

1<sup>er</sup> défi : la compétition

du week-end des 31/1 - 1/2/2015 au Haillan

## Une maman devenue Entraîneur



En 2009, **Virgine VALES**, une maman de 5 enfants est venue se renseigner dans le club pour faire découvrir la gym à 3 d'entre eux.

Deux ans plus tard, elle souhaitait en savoir davantage sur la notation appliquée par les juges lors des compétitions de ses enfants. Alors, intéressée, elle a suivi une formation de Juge.

En parallèle, elle donnait de son temps en aidant un entraîneur des Ecoles de Gym. Cette première expérience lui a plu et elle a voulu la valoriser par une deuxième formation pour devenir une **Animatrice Sportive** afin "d'officier" en toute légitimité.

Pascal BOSSARD a eu le plaisir de lui remettre son **diplôme d'Animateur 1ER degré UFOLEP** en octobre dernier. Il l'a félicitée et remerciée pour son audace et son énergie au sein de l'encadrement technique de la section.

Bravo pour cette maman qui s'intéresse au sport de ses enfants et qui s'épanouit dans cette expérience de vie associative !

## Résultats de compétition GRS

La première compétition GRS a eu lieu à **Eysines** les **17/18 NOV Aurélie Pottier** estime qu'il y a encore beaucoup de travail à effectuer en 3 semaines pour espérer aller au championnat national. Allez ! on y croit ! Bon courage à toutes.

### Honneur 11-12 ans

- 14 ème Tara Amilhat
- 16 ème Teyssere Manon
- 20ème Ribeiro Lucie
- 22ème Lye Le Guernic
- 23ème Rocher Manon

## Suite résultats compétition GRS

### Honneur 13/14 ans

- 14ème Lambert Justine
- 19ème Chloé Alozy
- 21 ème Mathilde Cadiot
- 24ème Bainville Chloé
- 27ème Cauvin Blandine

### Honneur 17+

- 3ème Elodie Barthez
- 5ème Carole Nidelet

### Excellence 11-12 ans

- 2ème Melniczek Sloan

### Excellence 13-14 ans

- 9ème Molina Julie
- 11ème Prince Amélie

### Excellence 15-16 ans

- 6ème Aubouin Maroussia

### Excellence 17-18 ans

- 9ème Casse maylis

### Excellence 19+

- 3ème Torrente Laurie
- 6ème Berdexagar Maylis

### National 17+

- 1ère Machefert Lauranne**
- 3ème Rondeau caroline
- 4ème Aude champaloux

### Uforever 23+

- 2ème Saubiette Camille

## Le Beaujolais nouveau est arrivé jusque dans le club !

Simple coïncidence ? Jeudi 21 novembre 2014 : le CLUB a tenu une réunion d'informations et de travail pour prendre des décisions sur de nombreux points importants concernant son fonctionnement. Le Président Pascal BOSSARD a profité de l'arrivée du Beaujolais nouveau pour le faire goûter à tous les bénévoles : une manière de montrer que les réunions de notre association ont aussi une dimension rituelle pour créer un collectif !

