

Un rendez vous incontournable : L'assemblée générale annuelle du club



et ses gymnastes récompensés



SOMMAIRE

Le rendez vous incontournable : l'A.G .	P 2
Bien préparer les compétitions	P 2
Calendrier des compétitions	P 2
Tous bénévoles pour le plaisir de vos enfants	P 3
Les grands déplacements des compétitions	P 3
La gym c'est aussi la convivialité	P 3
Une gymnaste détectée par la FFG	P 4
Idée reçue sur la gym	p 4
Modèles d'attitude pour le sol	P 4

SITE INTERNET

Section :

Site de la section Gym Artistique :
www.esbrugesgym.fr

email Gym Artistique :
contact@esbrugesgym.fr

email Siège ESB :
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*

Le rendez vous annuel incontournable l'ASSEMBLEE GENERALE !

Vendredi 9 octobre s'est tenue notre Assemblée Générale dans la salle du Grand Darnal BRUGES.

Les membres du bureau, Pascal BOSSARD Président, Patrick DUMAINE, Trésorier, Martine OFFENSTEIN, Secrétaire, et Frédéric CLODION, responsable technique ont dressé le bilan des actions de l'association entreprises pendant l'année 2015, ont mis au vote le bilan financier et le budget prévisionnel et envisagé les actions à venir pour l'année 2016 (compétitions, manifestations internes, nouvelles tenues sportives ...).

Etaient présents à ce rendez vous annuel, Sylvie CHARROUX, présidente de l'ESB et José BARRATA, délégué au Sport de la ville de Bruges.

Ce fut l'occasion de récompenser quelques gymnastes méritants de la saison précédente.

La soirée s'est terminée de manière conviviale autour d'un apéritif dînatoire.

Bien préparer les compétitions

La gymnastique artistique est un sport d'équipe.

**Bonne
humeur** **Esprit
d'équipe** **Assiduité**



Votre enfant s'engage pour une année au sein d'un groupe. Il devra participer à 3 ou 4 compétitions dans l'année (sauf école de gym et gym loisirs) dont le calendrier prévisionnel vous sera remis en octobre. Si c'est sa première année, ne privez pas votre enfant de cette expérience unique qui lui apportera beaucoup pour son épanouissement personnel. Et vous le verrez tellement heureux de revenir avec sa première médaille...

Dès que vous aurez pris connaissance du calendrier (ci contre), merci de réserver d'ores et déjà ces dates et de signaler à l'entraîneur toute absence prévisible (mariages, baptêmes, voyages scolaires... qui sont prévus à l'avance...)

Calendrier des compétitions UFOLEP et FFG

Niveaux	Entraîneurs	Date et lieu des compétitions
Pouss'UP	Floriane / Samantha	12/13 décembre à Pessac 5/6 mars à Villenave d'Ornon
DR	Virginie	23/24 janvier à Mérignac 26/27 mars à Boulazac 18/19 juin à Mérignac
DIR	Floriane	30/31 janvier à Bègles 30 avril / 1 mai à St Jean d'Illac 4/5 juin à Castres (si qualifiés)
Nationale	Floriane	30/31 janvier à Bègles 12/13 mars à Agen 16/17 avril à Agen (si qualifiés) 11/12 juin à Oyonnax (si qualifiés)
Team Gym	Domi	9/10 janvier à St Médard 6/7 février à Pessac 16/17 avril à Colomiers 21/22/23 mai à Albertville
Individuelles DIR	Floriane	16/17 janvier à Arcachon 2/3 avril à Pau 7/8 mai à Boulazac (si qualifiés)
Individuelles Nationales	Floriane	16/17 janvier à Arcachon 13/14 février à La Teste 9/10 avril à Maurin (si qualifiés) 14/15 mai à Montbéliard (si qualifiés)
N8 / N7	Alice / Julie / Mailis	23/24 janvier à Biarritz 26/27 mars à Gradignan 28/29 mai à Domérat (si qualifiés)
N6 / N5 / N4 / N3	Floriane / Fred / Camille / Alice / Raphaël	30/31 janvier à Blanquefort 12/13 mars à Villeneuve sur Lot 14/15 mai à Muret (si qualifiés) 4/5 juin à Rungis (si qualifiés)

L'absence d'un seul enfant peut pénaliser l'ensemble d'une équipe... C'est important pour votre enfant de sentir qu'il fait partie du groupe, alors ne lui faites pas manquer sa compétition au dernier moment... Les résultats du club dépendent de l'engagement et de la motivation individuelle de chacun.

Par son assiduité, votre enfant pourra acquérir l'esprit de compétition et d'équipe.

Prévoyez une première compétition à partir de mi-janvier 2016 quel que soit le niveau de votre enfant (sauf Ecole de gym). 2 ou 3 autres compétitions sont ensuite à prévoir entre le mois de février et juin. Ces compétitions se déroulent toujours le samedi ou le dimanche.

Pour chacune de ces compétitions, votre enfant doit se munir de la tenue du club.

Tous bénévoles pour le plaisir de vos enfants !

Les entraîneurs et membres du bureau sont bénévoles... Pensez-y ! Ce sont souvent des jeunes, lycéens et étudiants qui donnent de leur temps de loisirs pour s'occuper de vos enfants et leur faire partager le goût du sport.

Jeunes mais compétents ! Tous les entraîneurs suivent une formation validée par un diplôme FFG ou UFOLEP.

Certains ont reçu la formation PSC1 (premiers secours), d'autres sont également juges...

Ces jeunes viennent souvent après leurs heures de cours ou après leur journée de travail pour les moins jeunes. Soyez souriants, positifs et compréhensifs. Accompagnez ou venez chercher votre enfant dans la salle pour rester informés des nouvelles importantes. **Nous sommes tous là** pour le plaisir de vos enfants !

Les grands déplacements des compétitions

Les grands déplacements de compétition nécessitent une organisation sans faille... Le budget des déplacements étant très élevé, le club tente de le gérer au mieux.

S'inscrire sur le tableau d'affichage en respectant la date limite ; cette date passée, les parents utiliseront leur véhicule personnel.

Un chèque d'acompte non remboursable sera demandé dès l'inscription au déplacement. Se renseigner auprès de l'entraîneur de votre enfant suffisamment à l'avance, du coût et du déroulement du séjour.

S'acquitter du solde de la participation financière au moins 8 jours avant le départ.

Remplir une autorisation parentale pour tout gymnaste non accompagné.

Dans la mesure où ces différentes conditions ne seraient pas remplies, le club ne s'occupera pas du déplacement de votre enfant.

Le club n'acceptera pas un changement ou un désistement de dernière minute (sauf maladie ou autre raison de santé sur justificatif médical). Les règlements ne seront pas remboursés. Il faut savoir que le club s'engage lui-même financièrement auprès des hôtels, restaurants, du transporteur...

La gym c'est aussi la convivialité !

C'est l'occasion de rencontrer d'autres parents, c'est une petite pause après nos journées de stress... Ne manquez pas l'occasion de partager avec nous, les goûters, repas, réunions... L'intégration de vos enfants n'en sera que meilleure et... vous profiterez aussi d'un bon moment.

Comme toutes les années impaires, cette saison se clôturera par une fête de fin de saison où vous découvrirez l'évolution gymnique de votre enfant.

Idée reçue sur la gym à démentir

On entend souvent quelques idées fausses concernant la gymnastique qui doivent être démenties, comme par exemple :

"Mon enfant est fait pour faire de la gym car il est souple !" ou au contraire "la gym, c'est pas pour lui, il est raide comme un piquet ".

D'abord les parents mettent souvent le mot "souple" à toutes les sauces. Ils vont dire de quelqu'un "tu as vu comme il est souple" parce qu'il est agile, grimpe partout... Ce n'est donc pas la même chose.

Ce dont on parle ici, c'est bien de la souplesse articulaire, celle qui permet par exemple, de faire facilement un grand écart.

Si c'est vrai que la souplesse est un atout, elle n'est peut-être pas la qualité principale qu'il faut avoir pour réussir en gym, et ce, encore plus chez les garçons.

On préférera bien souvent, un enfant tonique manquant de souplesse plutôt qu'un enfant souple mais sans tonicité.

L'idéal c'est d'avoir les deux : une bonne tonicité et une souplesse suffisante, deux qualités assez antagonistes.

Et puis, si on manque de souplesse ou de tonicité, raison de plus pour faire de la gym, car ce sport va améliorer les qualités physiques de façon harmonieuse et complète !

Une gymnaste détectée par la FFG

Léa FRANCERIES, 11 ans, pleine d'ambition et de caractère, a été détectée sur le Championnat de France FFG à Cognac en mai dernier. 11 gymnastes ont été sélectionnés.

Elle a suivi un stage de zone FFG à Colomiers près de Toulouse du 19 au 21 octobre 2015. Son déplacement a été offert par une voiture de location de notre partenaire **NISSAN** groupe **PIGEON**.



Dans un deuxième temps, elle pourrait accéder au stage national, qui a lieu à Marseille en février prochain avec pour **objectif une rentrée au Pôle France de Marseille en septembre 2016**.

Une graine de championne qui fait la fierté de son club. Merci à sa **coach Floriane BOUYER**.

Des modèles d'attitudes de gym

C'est la période des préparations de vos sols.

Vous êtes en panne d'inspiration. Vous vous demandez comment vous positionner sur le praticable avant le lancement de votre musique ?

Voici quelques attitudes qui pourraient vous intéresser :

Suite.... Des modèles d'attitude

..... pour le début de vos sols

