

# Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

MARS - AVRIL 2017 n° 70

*Ne pas jeter sur la voie publique*

A LA UNE

## Gym Forme Loisirs Adultes

**Gardez votre forme  
Préservez votre capital santé**



**Bougez dans la bonne humeur  
avec son entraîneur  
Jérémy**

## SOMMAIRE

Gym Forme Loisirs entraîné par Jérémy .....	P 2
Portrait de 2 entraîneurs GAF .....	P 2
Résultats des compétitions .....	P 3
Agenda des prochaines manifestations .....	P 4

## SITE INTERNET

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

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

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

## ESB Gym Sportive

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)



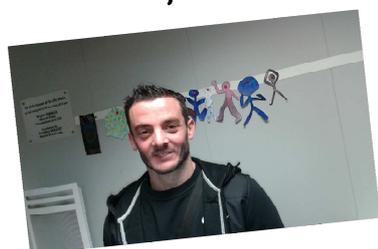
## Gym Forme Loisirs Encadrée par Jérémy



Contrairement aux idées reçues, notre section s'adresse à tous les âges. Ce cours de GFL ne se fait pas sur une poutre ou sur un cheval d'arçon. Adulte ou sénior, femme, ou homme, si vous avez tout simplement envie de vous dépenser, sur le praticable, retrouvez l'entraîneur de cette activité, **Jérémy MASSON**. Avec des accessoires comme des ballons physio, des kettles, des medicine balls, des altères, des cordes à sauter, vous préserverez votre capital santé tout en vous amusant.



Aujourd'hui, 35 adhérents rejoignent ce groupe tous les **mardis et jeudis soir de 20h à 21h30**.



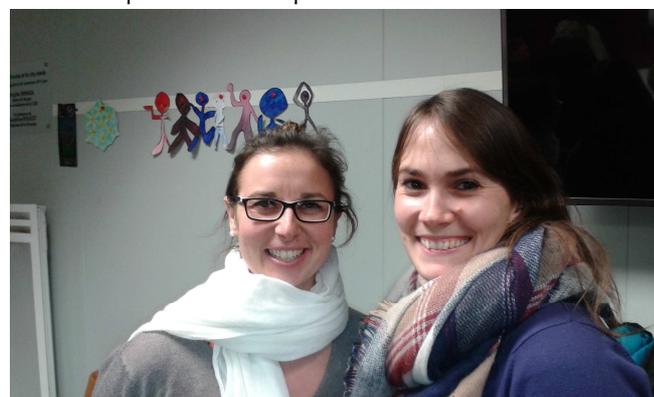
**Jérémy**, 37 ans diplômé BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force, a pour mission de concevoir, d'encadrer et d'animer afin que tout le monde prenne du plaisir à faire du sport. Il ne cherche pas à faire de vous des athlètes, mais à ce que vous vous sentiez mieux au quotidien car il est convaincu que l'activité physique a un enjeu important sur la santé.

## Suite GFL entraîné par Jérémy

Il fait attention à la sécurité de chacun, il s'attache à ce que les exercices soient exécutés correctement afin que personne ne se blesse (le nombre de 20 est rarement dépassé). Quand on lui pose la question : qu'est ce que vous souhaitez apporter avant tout à votre groupe ? Il répond brièvement : « **une bonne santé et un bien-être** ». Alors, quand venez-vous faire un test dans son cours ?

## PORTRAIT de DEUX ENTRAINEURS de la GAF

**Laura MENARD** 29 ans (à gauche) et **Isabelle LABBE** présentent leur parcours :



« J'ai commencé la gym à l'âge de 6 ans grâce à Dominique Thibaudeau qui m'encadrait à l'école de gym depuis l'âge de 3 ans. Le choix du club s'est fait naturellement. J'habitais Bruges. Frédéric CLODION était mon prof de sport à l'école primaire. J'ai pratiqué ce sport pendant 10 ans. C'était une évidence.

A la naissance de mon fils, je voulais qu'il fasse de la gym. Le club de Bruges devenait une évidence, un retour aux sources !

Je suis allée voir Fred pour faire essayer un cours à Baptiste. Puis, je lui ai proposé mon aide pour le club. J'avais envie de « passer de l'autre côté ».

Il m'a dit « oui » sans hésitation et m'a attribué une équipe.

J'entraîne avec Isabelle une équipe de N8 années 2008-2009. C'est leur première année de compétition. Nous n'attendons pas de résultats pour cette année mais une progression du total de points à chaque compétition. Disons que c'est notre objectif ! Le principal c'est qu'elles s'amusent, prennent plaisir à venir, progressent et ne se découragent pas à la première difficulté. Et c'est aussi notre rôle, coordonner tout ça.» conclut **Laura**.

## Portrait de deux entraîneurs GAF

« Je m'appelle **Isabelle Labbé**, j'ai 33 ans. Je suis originaire de Bretagne.

J'adore le sport en général mais je n'ai pratiqué que la gym comme sport en club.

Ce que j'apprécie dans la gym, ce sont les valeurs qu'elle véhicule : le dépassement de soi, la confiance en soi, la connaissance de son corps, le travail du mental, l'esprit de famille et les rencontres.

Par le biais de ma meilleure amie, j'ai découvert la gymnastique à l'âge de 7 ans qui en faisait déjà.

Je me suis blessée au genou à l'âge de 12 ans, et j'ai dû arrêter le sport pendant 1 an. Après cette pause sportive, j'ai décidé de changer de club.

Ce changement m'a été bénéfique, j'ai repris goût à la gym, progressé, rencontré des personnes formidables avec qui je suis toujours en contact.

Ce nouveau club m'a permis, en parallèle de mon entraînement, de débiter en tant qu'entraîneur dès l'âge de 14 ans et ainsi de passer des diplômes (initiateur et animateur fédéral 1 en FSCF). J'ai également passé mon diplôme de juge 1 en FFG.

A regret, j'ai arrêté de m'entraîner à l'âge de 20 ans, afin de commencer mes études d'infirmière.

Ensuite, ma carrière professionnelle m'a amenée à m'installer à Cahors dans le Lot pendant 7 ans. Là-bas, j'ai rejoint le club local et j'ai pu m'épanouir en tant qu'entraîneur et juge.

Et depuis septembre 2014, je me suis installée sur Eysines. J'ai d'abord cherché sur internet un club, une structure qui proposait de la gym pour adultes, dans les environs d'Eysines. Mon choix s'est arrêté sur le club de Bruges, grâce à la section cross fit. J'ai commencé en septembre 2015. Et petit à petit à force de voir des gyms s'entraîner dans la salle et la bonne ambiance qui y régnait, je me suis renseignée pour savoir si le club cherchait un « petit coup de main » pour entraîner certains groupes. En janvier 2016, je commençais. L'année dernière, j'ai aidé Alice sur un groupe de gymnastes en UFOLEP.

Etant donné les horaires contraignants de mon travail, je ne peux pas me permettre d'entraîner un groupe de gyms seule. Du coup, Floriane SEUBES m'a proposé d'entraîner avec Laura, un groupe de petites en N8 7/8 ans, 1ère année de compétition.

C'est un groupe de 7 filles, pleine de vie, dynamiques, qui ont soif d'apprendre. Notre objectif commun : prendre plaisir à faire de la gym et s'épanouir au fil des mois. Etant donné, que cette année c'est leur 1ère année de compétition, c'est la découverte pour elles. De ce fait, Laura et moi n'avons pas « la pression » d'objectifs de classement. A la 1ère compétition en janvier, elles ont fini dernières, mais elles ont fait des progrès depuis et nous espérons augmenter le total équipe à la compétition de fin mars. »

## Résultats des compétitions



### Compétition régionale individuelle 18/19 Février à

#### Mérignac :

Gymnastes engagés en Trophée Inter-Régional

Masculin 10/11 ans :

Victor Borde : 10<sup>ème</sup> /12

Gymnastes engagées en Trophée Fédéral

Féminines 12/13 ans :

Calixte Quideau 12<sup>ème</sup> /21

Stella Esbens 17<sup>ème</sup> /21

Gymnastes engagées en Nationale A

10 ans : Lahna Delos 3<sup>ème</sup> /9

11 ans : Emma Vacca 9<sup>ème</sup> /18

12 ans : Clara Vales 2<sup>ème</sup> /3

13 ans : Mary Grand 1<sup>ère</sup> /1

*Léa Franceries était en test donc non classée*



### Championnat régional Pouss'up 3 et 4 mars 2017 au

#### Haillan

Pouss up équipe ..... 2<sup>ème</sup> /10

#### Pour les indiv:

Catégorie 2010:

6<sup>ème</sup> Nina Bellomo

Catégorie 2009:

3<sup>ème</sup> Jessy Rodrigues Frango

6<sup>ème</sup> Violette Mottet

12<sup>ème</sup> Leana Fernandez

Catégorie 2008:

8<sup>ème</sup> Camille Grosdhomme

18<sup>ème</sup> Louise Renault

en compétition indiv

Mathilde Vandevor se classe 2ème du classement indiv et se qualifie pour la suite !

Un week-end très positif, des gyms sur motivées, concentrées et passionnées par ce qu'elles font. Ce fut pour les entraîneurs un réel plaisir de les accompagner !



### Résultat championnat régional équipe 18/19 mars à

#### Agen

GAM

Trophée fédéral 10 ans et plus ..... 4<sup>ème</sup> /5

GAF

Nat A 10/13ans ..... 2<sup>ème</sup> /6



### Compétition régionale équipe 25/26 mars à Boulazac e

Equipe DR 2 A benja poule C : 1<sup>ère</sup> /8

Equipe DR 2 B benja poule C : 4<sup>ème</sup> /8

Equipe DR 1 benja : 3<sup>ème</sup> /3

Equipe DR 1 TC poule B : forfait

Equipe coupe animation poule B : 2<sup>ème</sup> /7

## Suite résultats des compétitions



**Championnat régional GAM les 25/26 mars à Villeneuve/lot**

Coupe animation poussins ☑

En équipe 2<sup>ème</sup> /4

En indiv :

Année 2010		
Maël boutinaud .....	1 <sup>er</sup>	
Bouyer Loucas .....	2 <sup>ème</sup>	
Romain.....	6 <sup>ème</sup>	
Année 2009		
Jérôme vales.....	2 <sup>ème</sup>	
Année 2008		
Titouan Mesnil .....	7 <sup>ème</sup>	



**Compétition ½ finale championnat de France Individuelles DIR et Individuelles Nationales 1 et 2 avril 2017 à Frontignan (Hérault)**

**Féminine** Catégorie national :

Nat A 10ans Lanha delos ..... 19<sup>ème</sup> /29 non qualifiée pour le championnat de France

Nat A 12 ans Clara vales..... 11<sup>ème</sup> /22 non qualifiée

Nat A 13ans

**Grand Mary championne de zone** 1<sup>ère</sup> /4 qualifiée pour le championnat de France à Cognac

Lea Franceries .....2<sup>ème</sup> /4 (en attente pour les repêchages du championnat de France)

En trophée fédéral 12-13ans

Stella Esbens 21/46

Calixte Quideau 23/46

**Masculine**

Trophée fédéral 10/11ans

Victor bordes 17<sup>ème</sup> /23



**Team gym ½ championnat de France 1 et 2 avril à Frontignan (Hérault)**

Catégorie Détente Mixte ..... 1<sup>ère</sup>/championne de zone sud ouest

## Suite résultats des compétitions



**GRS Compétition Régionale Equipes du 2 Avril 2017 à Gradignan**

Circuit National :

Pré-Excellence 2 7eme  
avec Blandine,Emilie,Chloé,Amélie,Maylis,Mathilde  
Excellence 2 3eme

avec Noemie,Jeanne,Marine,Lucie,Manon et Manon

Circuit Jeunesse:

Equipe Confirmée Argent  
avec Félicia, Camille, Romane, Elsa, Maissane, Coralie, Eléonore

Espoir Individuelle

Kendra Or

Camille Or

Festi'Jeunesse 1ere

avec Félicia, Camille, Romane, Elsa, Maissane, Coralie, Eléonore, Kendra, Camille, Lison



**Compétition départementale UFOLEP 4/5 février 2017 à Villeneuve sur Lot**

Equipe Niveau 5.5 ..... 1<sup>ère</sup>



**Compétition régional UFOLEP 25/26 mars 2017 à Villeneuve sur Lot**

Compétition qualificative pour les finales Jeunes

Equipe niveau 7 7/10 ans : 12/13 et non qualifiée

Equipe niveau 8 7/8 ans : 9/10 et non qualifiée

Equipe niveau 8 7/10 ans : 10/16 et non qualifiée



**Compétition départementale équipe UFOLEP 11/12 février à Biarritz :**

N3 11-16ans ..... 1<sup>ère</sup> /1

N3 TC ..... 4<sup>ème</sup> /7

N2 TC ..... 1<sup>ère</sup> /3

En indiv N2

-Marie galiguari ..... 1<sup>ère</sup>

-Lea Franceries ..... 2<sup>ème</sup>

- Clara Vales..... 4<sup>ème</sup>

- Stella Esbens ..... 5<sup>ème</sup>



**Compétition régionale équipe 11/12 mars à Blanquefort**

Compétition qualificative pour la 1/2 finale UFOLEP

**GAF**

Equipe niveau 5 - 11/15 ans : 4<sup>ème</sup> /8 qualifiée

Equipe niveau 3 - 11/16 ans : 1<sup>ère</sup> /1 qualifiée

Equipe niveau 3 - 11 ans et + : 7<sup>ème</sup> /9 non qualifiée

**GAM** Equipe niveau 5.5 - 7/14 ans : 1<sup>er</sup> /1 qualifiée

## Les prochaines manifestations

2<sup>ème</sup> Challenge gyms Loisirs : samedi 8 avril 2017

Chasse aux œufs : mercredi 12 avril 2017

Fête de la gym: vendredi 23 juin 2017 fin de saison

