



Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

Novembre - Décembre 2005

n° 13

REVUE DE PRESSE

LA GYM LOISIR ADULTES...

Article Sud Ouest Novembre 2005

Gymnastique



Rentrée dynamique à Bruges

Depuis plus d'un mois, tous les samedis matins, le groupe de gym loisir adultes mixte, constitué de 28 adhérents se retrouvent dans un esprit convivial et amical, encadrés en alternance par Guilhem, Julien, Christophe et Romuald.

Les préparateurs physiques proposent des séances très complètes : footing ou marche durant 30 minutes environ, puis 45 minutes de parcours à dominante musculaire, détente, impulsion, équilibre, rotation et, enfin, pour finir ce cours, 15 à 20 minutes de stretching.

Tous repartent enchantés de cet entraînement bien rempli et très complet ! Si bien que l'effectif a doublé depuis la saison dernière. Agés de 20 à 50 ans, ils sont tous là, assidus et volontaires, pour cette activité qui se veut avant tout ludique

: Photo Guy Faydi



...Les papas trouvent aussi leur équilibre !

SOMMAIRE

- ✓ Revue de Presse Loisir Adultespage 1
- ✓ Formation Juge / Cadrepage 2
- ✓ Compétition Internepage 2
- ✓ Goûter de Noëlpage 3
- ✓ Stage Noëlpage 3
- ✓ Idées cadeauxpage 3
- ✓ Nos gymnastes médailléspage 3
- ✓ Ils se sont dit OUIpage 4
- ✓ Espace détentepage 4
- ✓ Nos Partenairespage 4

SITE INTERNET

Section :

www.alienor.net/esbgym

email Siège :

esbruges@free.fr

email Gym :

esbgym@alienor.net

ESB Gym Artistique

Présidente : Fabienne Dussaux

Vices Présidents : Didier Biensan - Isabelle Longuet

Secrétaires : MC Chassagne - Lydie Clodion

Trésorière : Franciane Clodion

Directeur de publication : Frédérick Clodion

Rédaction : Agnès Passault - Myriam Pouchan

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



BRUGES
un village dans la ville

ESB GYM Tél : 05 56 28 26 75 - Fax : 05 56 28 78 42
www.alienor.net/esbgym



Formation Cadre

Dulau Anaïs Passault Marion
Tallet Julie Pichardie Camille
Cardon Tiphaine Dencausse Julie

- 20 novembre : Blanquefort
- 18 décembre : Eysines
- 14 au 19 avril 2006 : lieu à déterminer

Formation Juge

FFG Team Gym :

Richard Nathalie Faure Elodie
- 10 et 11 décembre à Toulouse

UFOLEP :

Juge O

Lelaurain Dany (GAM) Jego Hervé (GAM)

Dulau Anaïs Tallet Julie
Pichardie Camille Garcia Marion
Libert Mélanie Rey Cindy

Juge O1

Dubois Véronique Lelaurain Jonathan (GAM)

Juge O2

Sanches Vanessa Sere Anne-Laure

- 20 novembre : Blanquefort
- 4 décembre : Talence
- 18 décembre : Eysines
- Examen le 15 janvier 2006 à Talence

Ces formations sont payées par le Club et les stagiaires s'engagent à suivre la formation jusqu'à la fin.

Coût de la Formation par stagiaire :
70 € UFOLEP / 80 € FFG

Compétition Interne

Chaque saison, la commission technique met en place une compétition à Bruges, ouverte à tous nos licenciés engagés en championnat.

Pour cette saison, elle aura lieu le

SAMEDI 7 JANVIER 2006

dans notre salle spécialisée.

Elle permet à tous nos gymnastes de se préparer correctement, d'être évalués, de finir la formation de nos juges avant examen.

A priori, vu les effectifs prévus, nous pensons débiter cette compétition vers 8h pour les Critérium et + (féminines et Masculins confondus). Clôture de cette première partie par les chorégraphies Team Gym vers 12h30. L'après-midi sera consacré aux Parcours, Mini-enchaînements (filles), Circuits (garçons) et N1 /N2 /N3 et débutera à 13h30. Fin de la compétition vers 18h30.

Lors de cette manifestation, notre boutique sera ouverte. Les licences seront contrôlées et la tenue du Club est exigée. Pour tout renseignement complémentaire, un organigramme détaillé par équipe sera affiché mi-décembre et les entraîneurs sont à votre disposition après les entraînements pour toute autre question.



Des "tickets grattage" seront vendus. Les derniers lots sont peut-être pour vous !!!

Une remise de récompense est prévue ce jour là pour les 3 gyms qui ont vendu le plus de "tickets grattage".

Goûter de Noël



Cette année, le goûter de Noël aura lieu le mercredi 14 décembre à la salle de Gym.

Tous les groupes d'École de Gym ainsi que les équipes Parcours et Mini-enchaînement sont invités à partager bonbons, gâteaux, et petits cadeaux.

Cette collation est offerte par le Club. (contacter les entraîneurs respectifs pour l'heure du goûter).

Merci à tous ceux qui ont généreusement fourni les cadeaux pour nos petits Gyms.

Stage de Noël

Cette année, nous vous proposons un stage de 3 jours pendant les vacances de Noël, du lundi 19 au mercredi 21 décembre.

Ce stage aura lieu toute la journée (repas chaud de midi et goûter compris).

Chaque matin sera consacré à l'activité gymnique par niveau, donc par pôle et l'après midi, des activités plus ludiques vous seront proposées, telles que la danse orientale, le modern'jazz, la capoeira ainsi que le trampo et l'acrosport.

Ce stage est ouvert aux gyms filles et garçons à partir de 6 ans.

Une fiche d'inscription est disponible auprès des entraîneurs de vos enfants.

Idées Cadeaux

Noël arrive... pensez aux cadeaux !

De nouveaux articles sont disponibles dans notre boutique du Club, alors n'hésitez pas...



...Contactez Hervé
au 06 88 98 42 42

Nos Gymnastes Médillés

La Mairie a récompensé les meilleurs athlètes de l'ESB le 12 octobre 2005 au Grand Darnal



Equipe N2 9/10 ans



Gym et Entraîneur, Laëtitia Lambert est récompensée par Jacques Volland Adjoint au Sport

Ils se sont dit OUI...



Toutes nos félicitations à



Sandrine, entraîneur jusqu'en 2002, et Fabrice (avec leur petite Eva)



Clélia, ex-entraîneur, et Olivier, entraîneur et juge



Laetitia, entraîneur et juge, et Vincent (le reconnaissez-vous ? C'était Obélix au gala de gym 2004 !)

Espace Détente

A votre avis, quel est le coût en équipement d'une salle de Gym ?

Reliez le matériel au bon prix et découvrez la solution au prochain numéro

Matériel		Prix	
Poutre	A	1	1,70 €
Magnésie pour 1 an	B	2	45 €
Praticable	C	3	220€
Maniques	D	4	300 €
Barres Asymétriques	E	5	400 €
Tremplin	F	6	420 €
Table de Saut (cheval)	G	7	470 €
Cheval en mousse dure	H	8	600 €
Magnésie 1 cube	I	9	900 €
Barre fixe	J	10	950 €
Console de parade parallèles	K	11	2 100 €
Espalier 1 place	L	12	2 700 €
Elargisseur poutre (rouge)	M	13	3 600 €
Ensemble tapis barres asymétriques homologué	N	14	21 000 €

Commission Partenariat/Sponsoring

DEVENEZ PARTENAIRE DE NOTRE ASSOCIATION !

Une équipe dynamique composée de Sylvie Hueso, Véronique Mélé, Hervé Jego et Frédérick Clodion se tient à votre disposition pour tout renseignement !

Achat matériel, équipement équipes et entraîneurs (tenues), fournitures, PC portable...

Rejoignez nos sponsors :

NOS PARTENAIRES

Gironde
CONSEIL GÉNÉRAL

BRUGES

ESB

Bel Or
RESTAURANT

TELE BANLIEUE
Bruges

Aquitem s.a.
Solutions de Gestion

LES QUAT SAISONS
RESTAURANT

COIFFURE
ELLE & LUI

SOCIETE
GENERALE

Fernando SILVA
48 avenue du 11 Novembre
33200 BLANQUEFORT
Port: 05-56-07-91-43
Fax: 05-56-36-92-17

CA