



# Le P'tit Gym

Novembre - Décembre 2006

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

n° 18

*Ne pas jeter sur la voie publique*

## EDITO

### **NOS GYMNASTES MÉDAILLÉES**

#### **Remise de récompenses du Comité Départemental UFOLEP 33**

Vendredi 24 novembre, au Château Betailhe à Artigues, siège du Comité Départemental, nos gymnastes Championnes de France 2006 se sont vues remettre des médailles et trophées à leur effigie. Elodie, Delphine, Caroline, Sandra, Cindy Camille, Marion G., Laura, Marion P. et Mélanie ont porté les couleurs de Bruges sur les plus hautes marches du podium au Championnat de France 2006.

Félicitations à ces gyms, entraîneurs et juges !



Bonne initiative de notre Comité Départemental, la gymnastique en Gironde à l'honneur !

## SOMMAIRE

- ✓ Nos Gymnastes Médaillées .....page 1
- ✓ Calendrier Compétitions .....page 2
- ✓ Aïe mes mains (conseils de pro) .....page 2
- ✓ Compétition Interne .....page 3
- ✓ Goûter de Noël .....page 3
- ✓ Nouveau Partenaire .....page 3
- ✓ Zoom sur Philippe Passault .....page 4
- ✓ Commission Partenariat/Sponsoring ...page 4
- ✓ Nos partenaires .....page 4

### SITE INTERNET

Section :

[www.alienor.net/esbgym](http://www.alienor.net/esbgym) ou [www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)

email Siège :

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

email Gym :

[esbgym@alienor.net](mailto:esbgym@alienor.net) ou [contact@esbrugesgym.fr](mailto:contact@esbrugesgym.fr)

### ESB Gym Artistique

Présidente : Fabienne Dussaux

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 16 48 70 - Fax : 05 56 16 48 71  
[www.alienor.net/esbgym](http://www.alienor.net/esbgym)



## Calendrier Compétitions

### UFOLEP

- 20-21 janvier Département GAF N7/N8 à Stéthélin
- 27-28 janvier Département GAF/GAM N1 à N6 + GAM N6/N7 à Blanquefort
- 18 février 1<sup>er</sup> tour Parcours & Mini-enchaînements à Blaye
- 24-25 mars Région GAF/GAM N1 à N6 + GAM N6/N7 à St Médard en Jalles
- 31 mars-1<sup>er</sup> avril Région GAF N7/N8 à Boucau Tarnos
- 29 avril 2<sup>ème</sup> tour Parcours & Mini-enchaînements à Gradignan
- 12-13 mai 1/2 Finale GAF/GAM N1 à N6 à Clermont Ferrand (63)
- 26-27 mai Finale Inter Régions GAF/GAM N6/N7 au Temple sur Lot
- 2-3 juin Finale France à Plaisir (78)
- 17 juin Région + Finale C Parcours & Mini-enchaînements à Martignas

### FFG

#### DIR fédéral D

- Département = 20-21 janvier (individuelles) et 27-28 janvier (équipes) (lieu à déterminer)
- Région = 14-15 avril (individuelles) à St Jean de Luz et 21-22 avril (équipes) à Bègles
- Zone = 12-13 mai (individuelles) à Figeac (46) et 09-10 juin (équipes) à Boulazac (24)

#### TEAM GYM

- Région = 24-25 février (lieu à déterminer)
- Zone = 10 mars à Nîmes (30)
- Festigym National = 26-27 mai à Moulins (03)

## Aïe mes mains... Conseil de Pro !



Lors des longs et studieux entraînements, il peut arriver que les mains chauffent à force de frottements sur les barres. Une brûlure apparaît alors, comme les ampoules dans des chaussures trop petites... Il s'agit des fameux "steaks", fruits de la répétition d'éléments d'élan. Pas de panique, c'est plus impressionnant qu'autre chose. Ça pique un peu, c'est bien rouge, mais rien de plus. Par contre, il faut les soigner correctement. A l'entraînement, mettez de la magnésie dessus si ça saigne un peu, évitez de vous laver les mains tout de suite, ça ne sert pas à grand-chose. Un pansement ou une petite bande et on peut finir la séance ! A la maison, lavez-vous avec un peu de savon puis, un seul mot d'ordre : mettez du gras. Un petit tube pour les lèvres fera l'affaire. Surtout évitez que ça sèche. Pas de pansement, il faut que ça cicatrise à l'air libre. Surtout pas d'alcool ou de désinfectant, éventuellement des pommades pour brûlure. 3 à 5 jours selon les peaux et c'est reparti. Surtout attendez bien la cicatrisation pour reprendre, sinon c'est encore plus long. 2 possibilités pour diminuer le risque : les maniques (ça retarde l'échéance) et... les steaks (!)... plus vous en avez, plus votre peau est dure et moins vous en avez. Simple ! Reste la solution d'urgence avant les compétitions, c'est une double peau qui soigne en deux jours, il y a plusieurs marques en pharmacie. Voilà pourquoi on ne fait pas de barres à quelques jours d'une compétition...

## Compétition Interne

Afin de préparer au mieux nos équipes aux manifestations officielles de cette nouvelle saison, nous organisons une Compétition Interne. Tous à vos agendas, la date retenue est le

**SAMEDI 6 JANVIER 2007**  
**dans notre salle spécialisée**

Horaires de passage des équipes :

- ✚ Les équipes masculines N4 et N3 ainsi que les féminines N2, N3, N4 et N6 de 09h15 à 12h15. Démonstration Teamgym Détente et remise des récompenses à 12h30.  
**Arrivée des gyms à 8h45**
- ✚ Les équipes masculines N5 et N6 ainsi que les féminines N8 de 14h00 à 16h30. Remise des récompenses au dojo à 16h45.  
**Arrivée des gyms à 13h30**
- ✚ Les équipes Parcours, Mini-Enchaînement et féminines N7 de 16h40 à 19h00. Démonstration Teamgym Découverte/Détente et remise des récompenses à 19h10  
**Arrivée des gyms à 15h30**

Attention, tous les gyms doivent être en tenue de compétition. Les échauffements se feront au dojo. Toute absence doit être signalée impérativement aux entraîneurs avant le 19 décembre. Pour cette journée exceptionnelle, les parents sont les bienvenus et peuvent assister aux premiers exploits de leurs enfants de la saison.



NB : Notre boutique ainsi que notre atelier broderie seront ouverts : pensez à apporter vos vêtements pour les personnaliser !

## Goûter de Noël



Le traditionnel goûter de Noël aura lieu le mercredi 20 décembre à la salle de gym.

Les Ecoles de gym, Parcours & Mini-Enchaînements, Niveaux 8 et 7 (filles) et les Niveaux 6 et 5 (garçons) se verront offrir une collation par le Club. Chaque enfant recevra une note d'information (horaires, etc...) de la part de son entraîneur.

Papas, Mamans, Papys, Mamys... vous êtes les bienvenus pour partager ce moment de convivialité ! La boutique du club sera exceptionnellement ouverte cet après-midi là afin que vous puissiez profiter de "petits prix spécial Noël".

Justaucorps, vestes polaires, bracelets brodés, ou encore serviettes de toilette personnalisées par l'inscription de votre choix, idéal pour vos cadeaux de Noël, tout cela grâce à notre machine à broder qui sera sur place !

## Nouveau Partenaire

**VITAL GYM Centre de remise en forme**  
**ZI Campilleau à Bruges.**

Découvrez ses cours collectifs, bodypump, bodystep, RPM, stretching, sa salle de musculation bien équipée, ses profs dynamiques.

Pour essayer... veuillez contacter Pierre de notre part au 05 56 28 72 77 ([vitalgym@club-internet.fr](mailto:vitalgym@club-internet.fr))  
 Consulter le site internet : [www.vital-gym.com](http://www.vital-gym.com)



*Nos adhérents gym loisirs au cours de  
 Bodypump à Vital gym*



## Zoom sur Philippe PASSAULT

C'est un homme dans l'ombre.

Si, par hasard, vous l'avez croisé dans la salle de gym, vous vous êtes certainement demandé qui il était !

C'est un artiste discret qui aime jouer de la guitare



Mais il s'occupe aussi d'autres « notes », plus sportives celles-là... celles qu'ont obtenues vos enfants au cours des compétitions. C'est Philippe, en effet, qui enregistre informatiquement les résultats de chaque passage aux agrès pendant la compétition interne du club du mois de janvier. C'est lui également qui est responsable de la partie informatique au sein du Comité Départemental de la fédération UFOLEP. A chaque compétition officielle, il consacre des week-ends entiers à la saisie des notes des gyms, tous niveaux et toutes catégories confondus. Et il ne s'arrête pas là... Il est toujours partant pour aider le club à chaque manifestation (fête, gala, démonstrations, etc...) pour monter - démonter le matériel de gym, pour participer à un numéro déguisé avec les autres parents... Mais au-delà de ce dévouement que l'on retrouve chez ce BÉNÉVOLE - *cette espèce en voie de disparition* - le club l'apprécie aussi beaucoup car c'est un "pince sans rire" ! Il mérite bien d'être dans notre P'TIT GYM !!!

## Commission Partenariat/Sponsoring

Notre commission Partenariat /Sponsoring a besoin de vous !

Vous disposez de temps libre ?

Vous aimeriez vous investir dans le Club de votre enfant ?

Notre équipe sympathique n'attend plus que vous... Venez les rejoindre, vous ne serez pas déçus !

Vous-même ou votre entreprise êtes prêts à soutenir un club sportif dynamique, ayant remporté 3 titres de "Champion de France" en 2006 ?

Rejoignez nos sponsors, quelque soit votre don il sera très utile pour l'achat de matériel, d'équipement pour les équipes ou les entraîneurs, de tout ce qui fait qu'un Club peut fonctionner dans les meilleures conditions possibles.

Merci par avance aux futurs partenaires.

### NOS PARTENAIRES

**Gironde**  
CONSEIL GENERAL

**ESB**  
Ecole Supérieure de Bruges

**BRUGES**

**SOCIETE GENERALE**

**Aquitem**  
Solutions de Gestion

**Mur** BRUGES  
05, avenue Clémentine Galle  
4000 BRUGES  
Tél. 05 56 28 11 33

**Bel Or**  
BIJOUTIER

**CA**

**Fernando SILVA**  
**benes SILVA**  
46 avenue du 11 Novembre  
33290 BLANQUEFORT  
Port: 06-86-07-51-43  
Fax: 05-56-28-82-17

**COPIED BUREAU**  
**mb**  
BOUTIQUE  
50 ANS DE BUREAUTIQUE  
50 ANS DE CONFIANCE

**VITALGYM**  
Z.I. Campilleau - 33520 BRUGES  
Tél. : 05 56 28 72 77  
vitalgym@club-internet.fr  
www.vital-gym.com

**GYMNOMA**  
Equipe Sportif