



Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

Septembre - Octobre 2008

n° 27

Ne pas jeter sur la voie publique

Revue de Presse

RIVE GAUCHE NORD

II BRUGES En plus du spectacle de fin d'année, le club de gymnastique artistique fêtait samedi son 40^e anniversaire

La relève est assurée



Quatre grands gymnastes masculins (Julien A., Julien H., Bruno, Jonathan) et quatre jeunes gymnastes féminines (Emma, Maud, Julie et Nina) signaient les 40 ans du club

La section gymnastique artistique de l'Entente Sportive de Bruges (ESB) profitait de son gala annuel, donné dans le complexe Majau, à Bruges, samedi 21 juin, pour fêter son 40^e anniversaire.

Les organisateurs et l'équipe de bénévoles avaient fait les choses en grand et le public a pu assister à une série de ballets (une dizaine) entrecoupés de démonstrations dans des domaines particuliers : acrosport, échassiers acrobatiques, trampoline (avec la

participation de David Martin membre de l'équipe de France)...

Aux dires des dirigeants et des spectateurs, « c'était le gala le plus réussi des 40 dernières années ». Précisons que les gymnastes, vu leur âge, ne peuvent pas porter un jugement sur la totalité de la période ! Tous étaient cependant ravis par cette débauche de costumes et de décors. L'ambiance était à la fête et les exhibitions de haut niveau pour un spectacle de choix.

Et déjà l'avenir se construit, la section commencera les inscrip-

tions pour la saison prochaine le lundi 1^{er} septembre dans la salle Gérard-Clodion, complexe Majau, avenue de Verdun, à partir de 17 h 30. L'approche de la gym est possible dès l'âge de 3 ans et, à partir de 6 ans, filles et garçons pratiquent la gymnastique artistique. La section propose également : team gym, capoeira, gym forme et loisirs adultes deux ou trois fois par semaine, encadrés par un préparateur physique.

► Contact : 05 56 16 48 73.

► **Guy Faydi**

SOMMAIRE

- ✓ Revue de Presse..... page 1
- ✓ Retour en images sur le Gala page 2
- ✓ Calendrier provisoire compétitions Page 3
- ✓ Portes Ouvertes ESB page 3
- ✓ Zoom sur Frédéric ERAY..... page 4
- ✓ Espace Musculation page 4
- ✓ Réfection de la Fosse page 4

SITE INTERNET

Section :

www.alienor.net/esbgym ou www.esbrugesgym.fr

email Siège :

esbruges@free.fr

email Gym :

esbgym@alienor.net ou contact@esbrugesgym.fr

ESB Gym Artistique

Présidente : Fabienne Dussaux

Secrétaires : MC Chassagne - Lydie Clodion

Trésorière : Franciane Clodion

Directeur de publication : Frédéric 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



Retour en images sur le Gala "CASINO"
du Samedi 21 Juin 2008



Le Ticket Gagnant



Les Braqueurs



Charleston



The Women's Bar



Money, Money



The 40 Stars



Le Jackpot



Carré d'As



Les Croupières



Vegas Folies

Calendrier Compétitions saison 2008 - 2009

Attention, ce calendrier est PROVISOIRE



- ✚ 24 et 25 janvier Département GAF N6 à N1 à Gradignan
- ✚ 31 janvier et 1^{er} février Département GAF N7/N8 à Bazas
- ✚ 7 et 8 février Département GAM à Villeneuve sur Lot
- ✚ 8 mars 1^{er} tour Parcours & Mini enchaînements à Blaye
- ✚ ??? mars Région GAF N7/N8 en Lot et Garonne
- ✚ 28 et 29 mars Région GAM + GAF N6 à N1 à Blanquefort
- ✚ 4 avril 2^{ème} tour Parcours & Mini enchaînements à Salles
- ✚ 2 et 3 mai Finale Inter Régions GAF N8/N7 + GAM N6/N5 à Aurillac (15)
- ✚ 23 et 24 mai 1/2 Finale GAF N6 à N1 et GAM N4 à N1 à Perpignan (66)
- ✚ 6 et 7 juin Finale France GAF N6 à N1 et GAM N4 à N1 à Tours (37)
- ✚ 13 et 14 juin 3^{ème} tour Parcours et Mini enchaînements à Gradignan



TEAMGYM

Fédération Française
des Gymnastes

- ✚ 7 et 8 février Région à Biganos (sous réserve)
- ✚ 7 et 8 mars Zone à Bruges (sous réserve)
- ✚ 9 et 10 mai Festigym National à Reims (51)



FFG

Fédération Française
de Gymnastique

Le calendrier n'est pas encore défini.

Portes Ouvertes ESB

Comme tous les ans à la même période, le Comité Directeur de l'Entente Sportive de Bruges organise une journée « Portes Ouvertes » pour découvrir les différentes activités sportives de la commune.

Notre Club avait mis en place une séance de gym pour les adultes, encadrée par Fred Eray et un parcours de différents ateliers pour les Ecoles de Gym préparé par Dominique Thibaudeau, aidée par Véronique, Claudine et Carole.

En effet, la Gymnastique Artistique peut se pratiquer à tout âge : à partir de 3 ans et jusqu'à... ??? un âge avancé qui réclame encore de l'énergie et de la bonne humeur !!!



On remuscle ses petits abdos après les vacances



Timides et téméraires : tous réunis sur le praticable

Zoom sur Frédéric Eray Nouvel entraîneur GFL



Bonjour à toutes et à tous.

Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Fred. Je suis votre nouveau coach.

Ma seule mission, c'est de vous rendre la vie plus facile par le biais de quelques séances de gymnastique aussi variées que ludiques.

Juste avant de vous rejoindre, j'ai étudié les sciences et techniques des activités physiques et sportives à la faculté de Bordeaux 2, ce qui m'a appris à faire souffrir les gens dans un certain état d'esprit pour les rendre addictes à la pratique physique.

Afin de me perfectionner, j'ai également passé des Brevets d'Etat qui me permettent d'enseigner dans les salles de remise en forme et dans les salles de musculation. En outre, je possède également le diplôme de Maître-nageur Sauveteur, par conséquent, si jamais vous êtes en difficulté dans la fosse, je serai à même de vous venir en aide...

Mes objectifs sont **vos** objectifs, c'est-à-dire que je prépare mes séances en fonction de vos attentes, avec quand même une ligne conductrice qui est l'amélioration de votre condition physique, tout ceci dans un esprit fun, pour donner aux efforts un goût plus agréable.

Personnellement, avec mon expérience, je sais que beaucoup de personnes ne se sentent pas capables de réaliser certaines choses avec leur corps, mais quand une autre personne croit en elles et les aide, elles peuvent aller plus loin et se dépasser.

Je crois en vous !

Progresser et améliorer sa condition physique en s'amusant, voilà mes objectifs !

A très bientôt.

Nouvel Espace Musculation



Désireux de toujours vous apporter le meilleur, nous avons quelque peu modifié notre espace de musculation et investi dans du nouvel appareillage : banc lombaires, banc développé couché, appareil abdos, rack haltères, presse à cuisses, peck deck.

Montant total de l'investissement : 1 794 €

Merci à nos partenaires de la saison dernière qui ont permis d'effectuer ces achats.

Réfection de la Fosse



Depuis deux ans, nous envisagions la réfection de la Fosse. Mercredi 1^{er} octobre, nous avons fait la réception du chantier réalisé par la société Gymnova. Des problèmes techniques nous ont obligés à repousser l'échéance, engendrant par là-même des frais supplémentaires. Le financement a pu être réalisé grâce à la Municipalité, le Conseil Général et le Club.

Coût final avec les frais supplémentaires : 15 500 €, cofinancés par la Mairie, le Conseil Général et le Club.

Un nouvel outil homologué par la FFG nous permettra de réaliser dans de meilleures conditions toutes les réceptions de sorties et travail acrobatique.