



Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

Mai - Juin 2009 n° 31

Ne pas jeter sur la voie publique

Edito



CHAMPAGNE AU FRANCE !



L'équipe Féminine Découverte accompagnée de ses entraîneurs
C'est le weekend des 9 et 10 mai que s'est déroulé le Festigym National à Reims.

2 équipes de Bruges se préparent à officier dans ce magnifique complexe sportif, suivies par des supporters enthousiastes. Ouverture de la compétition par l'équipe Découverte Féminine avec un parcours sans faute qui les mène sur la 3^{ème} marche du podium, derrière Marseille et Poitiers. Se présente ensuite l'équipe Passion Mixte qui obtiendra la 4^{ème} place.

Les entraîneurs, les juges et les supporters sont ravis de ces résultats.

Il fallait profiter de ce championnat de France FFG organisé à Reims pour sabrer le champagne... c'est chose faite !!!

Isabelle Longuet

SOMMAIRE

- ✓ Edito.....page 1
- ✓ Résultats Compétitions UFOLEP.....page 2
- ✓ Résultats Compétitions FFGPage 2
- ✓ Disciplines proposées par le ClubPage 3
- ✓ Assemblée Généralepage 3
- ✓ Inscriptions 2009-2010.....page 4
- ✓ Sortie GFL à Lacanaupage 4
- ✓ Nos Partenairespage 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 : Sabine BERNARD

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



Résultats Compétitions UFOLEP

½ Finale France à Aurillac les 2 et 3 mai 2009

Féminines

Equipe Niveau 6 - 7/10	8 ^{ème}
Equipe Niveau 6 - 9/12 n°1	6 ^{ème}
Equipe Niveau 6 - 9/12 n°2	6 ^{ème}
Equipe Niveau 5 - TC	1 ^{ère}
Equipe Niveau 4 - 9/12	1 ^{ère}
Equipe Niveau 4 - TC	2 ^{ème}
Equipe Niveau 3 - TC	1 ^{ère}

Masculins

Equipe Niveau 4 - 9/14	2 ^{ème}
Equipe Niveau 3 - TC	1 ^{ère}

2^{ème} Tour Parcours / Mini-enchaînements à Salles

le 9 mai 2009

Equipe Parcours 7/8 n°1	5 ^{ème}
Equipe Parcours 7/8 n°2	8 ^{ème}
Equipe Mini-enchaînement 7/8	2 ^{ème}

Finale Inter-Régions à Perpignan les 16 et 17 mai 2009

Féminines

Equipe Niveau 8 - 7/8	2 ^{ème}
Equipe Niveau 8 - 7/10 n°1 (finale C)	1 ^{ère}

Masculins

Equipe Niveau 5 - 7/10	3 ^{ème}
------------------------	------------------



Equipe N8 - 7/10 ans



Belles équipes... Supporters en or... Que du bonheur !

Finale France à Tours les 6 et 7 juin 2009

Féminines

Equipe Niveau 5 - TC	2 ^{ème}
Equipe Niveau 4 - 9/12	5 ^{ème}
Equipe Niveau 4 - TC	6 ^{ème}
Equipe Niveau 3 - TC	6 ^{ème}



Equipe N5 TC - Vice-championne de France

Masculins

Equipe Niveau 4 - 9/14	5 ^{ème}
Equipe Niveau 3 - TC	2 ^{ème}



Equipe N3 TC - Vice-championne de France

Résultats Compétitions FFG

Championnat de France 2009 Teamgym à Reims les 9 et 10 mai 2009

Equipe Passion Mixte	4 ^{ème}
Equipe Découverte Féminine	3 ^{ème}

Encore d'excellents résultats cette saison puisque nous avons 2 équipes vice-championnes de France en UFOLEP et une équipe sur la 3^{ème} marche du podium en Championnat de France Teamgym FFG !

Toutes nos félicitations à nos gymnastes qui ont, cette année encore, porté haut les couleurs de notre section !

Disciplines proposées par la Section

La **Gymnastique Artistique** est un sport complet demandant force, souplesse, équilibre, technique et une touche artistique.

- La **Gymnastique Artistique Féminine** est caractérisée par la grâce, surtout au sol et à la poutre où les mouvements chorégraphiques sont obligatoires. Elle se pratique dès 6 ans. 2 ou 3 entraînements hebdomadaires sont nécessaires, en fonction du niveau de la gymnaste. Les agrès sont au nombre de 4 :

Saut - Barres Asymétriques - Poutre - Sol



- La **Gymnastique Artistique Masculine** est caractérisée par des mouvements de force (surtout aux anneaux) et des acrobaties spectaculaires. Tout comme pour les féminines, elle se pratique dès 6 ans et 2 ou 3 entraînements sont nécessaires en fonction du niveau du gymnaste. C'est un excellent sport de base chez les masculins. Les agrès sont au nombre de 6 :

Sol - Arçons - Anneaux - Saut - Parallèles - Fixe



- La **Gymnastique Forme Loisirs** est réservée aux adultes. Abdos, fessiers, renforcement musculaire, cardio, pump... autant d'activités variées qui satisfont les adhérents, chaque année plus nombreux. Le succès de cette discipline est tel que 3 entraînements par semaine sont mis en place.

- La **Baby Gym** propose un éveil gymnique pour les enfants dès 3 ans. Les plus jeunes s'épanouissent sur des ateliers pédagogiques et se familiarisent avec les agrès. 5 créneaux horaires sont proposés les mercredis et vendredis en fin d'après-midi.

- La **Teamgym** est une discipline compétitive en équipe qui se pratique sur 3 agrès : le sol (prestation chorégraphique d'ensemble composée d'éléments imposés), le tumbling et le mini-trampoline. Une équipe peut être mixte et constituée de 6 à 12 gymnastes âgés de 12 ans minimum pour un engagement en finalité Régionale ou Nationale

- Le **Tumbling** est une discipline exclusivement acrobatique qui se réalise sur une piste dynamique de 25 mètres de long. C'est une pratique aussi bien féminine que masculine. Les Tumbleurs parcourent la piste en réalisant un enchaînement d'acrobaties qui montent crescendo dans la difficulté, sans interruption ni rupture de rythme, sur une musique dynamique et entraînante. Seuls les contacts « pieds » et « mains » sont autorisés.

Notre Club possède une piste classique, inaugurée le 23/12/04 en présence de Eric Poujade (médaillé d'argent aux J.O. de Sydney). Nous avons également investi l'année dernière dans une piste gonflable qui se transporte facilement, utilisable à l'intérieur comme à l'extérieur. Ses qualités techniques permettent la pratique de l'acrobatie à tous niveaux.

ASSEMBLEE GENERALE

IMPORTANT

A noter sur vos agendas la date de la prochaine Assemblée Générale :

**Vendredi 16 octobre 2009 à 18h30
à Biston ou au Forum**

Cette A.G. vous permettra de mieux connaître notre fonctionnement et, pourquoi pas, de vous investir au sein de notre Club en intégrant l'une de nos commissions.

C'est également l'occasion pour vous d'exprimer vos remarques et suggestions.

Votre présence est donc nécessaire, voire indispensable.

Nous vous attendons, venez nombreux...

INSCRIPTIONS

Permanences pour les inscriptions :

Du 1^{er} au 25 septembre 2009, nous vous accueillons :

- ✚ Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h à 19h
- ✚ Les mercredis de 10h à 11h30 et de 14h à 18h
- ✚ Le samedi 12 septembre : Portes Ouvertes ESB de 14h à 18h

Seuls les membres du bureau sont habilités à inscrire votre enfant et en aucun cas les entraîneurs.

A partir de cette saison, le ou la gymnaste ne pourra commencer ses entraînements que sur présentation du certificat médical.

Attention, les dossiers ne seront acceptés que s'ils sont complets, à savoir :

- ✓ Fiche de renseignements complétée (disponible sur notre site www.esbrugesgym.fr)
- ✓ Certificat médical (attestant que votre enfant est apte à pratiquer la gymnastique artistique)
- ✓ 2 photos d'identité
- ✓ Règlement complet de la cotisation annuelle (possibilité de faire 3 chèques)

Les parents des enfants mineurs doivent impérativement venir signer la demande de licence.

Les tarifs vous seront communiqués en fonction du niveau de votre enfant lors de son inscription.

- ★ Le test d'évaluation de niveau pour les nouveaux arrivants se déroulera mercredi 16 septembre 2009 à 15h00
- ★ L'Ecole de Gym reprendra à partir du mercredi 23 septembre 2009 à 10h00



Sortie GFL à Lacanau

A l'initiative du coach Fred Eray, un weekend sportif à Lacanau a été organisé et quelques membres de la GFL y ont participé avec un immense plaisir.

Au programme du samedi après-midi, sortie vélo sur un circuit de 37 km depuis Lacanau, en passant par le lac de Maubuisson et Carcans plage. De retour à l'hôtel Vitanova, la piscine à 30° et le sauna étaient les bienvenus.

Dimanche matin, petit « décrassage » avec, au choix, footing ou petite balade à vélo. A midi, délicieux repas à la terrasse du complexe hôtelier, et dimanche après-midi « initiation sauvetage » sur la plage de Lacanau pour terminer en apothéose !

Encore une sortie inoubliable, forte en sensations.

RDV en septembre pour une 2^{ème} édition !



NOS PARTENAIRES



BRUGES



"On n'a pas inventé le bonheur, mais les grillades qui vont avec."

