



Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

Septembre - Octobre 2009

n° 32

Ne pas jeter sur la voie publique

Revue de Presse

PORTES OUVERTES ESB Samedi 12 septembre 2009 au Parc Treulon



Parmi les nombreuses activités que propose le club de gymnastique artistique de Bruges, deux nouvelles disciplines sont inscrites en finalité nationale, l'acroport et le tumbling, avec une limite de nombre de places (s'inscrire rapidement). Lors des portes ouvertes de l'ESB, la baby gym a rencontré un grand succès, avec la participation de nombreux enfants de 3 à 6 ans dans le parc Treulon. Contact de la section au 05 56 16 48 70, salle J.-Majau, avenue de Verdun, à Bruges. PHOTO GUY FAYDI

SOMMAIRE

- ✓ Revue de Presse.....page 1
- ✓ Acroport / Tumblingpage 2
- ✓ Calendrier provisoire compétitionsPage 3
- ✓ Stages vacances de Toussaintpage 3
- ✓ Portes Ouvertes ESB.....page 4
- ✓ Planning GFLpage 4
- ✓ Tenues compétitions / Boutiquepage 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 : 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



ACROSPORT / TUMBLING

les nouvelles disciplines de cette saison

L'ACROSPORT...

ou gymnastique acrobatique.

Cette discipline fait son retour au sein de notre section. En effet, il y a quelques années nous avons 2 duos mixtes et un duo féminin, tous 3 sélectionnés pour le Trophée National Découverte à Liévin (62) en mai 2004 !



Marion Garcia, Cindy Pouchan, Bérengère Bossard, Cindy Rey, Yann Duval et Julien Hueso à Liévin en 2004

Cette saison, Bastien Tazuzier et Joannie Dubois assureront les entraînements.

L'Acrosport est une discipline qui mélange acrobatie et artistique. Elle se pratique par groupe de 2, 3 ou 4 gymnastes. Les gymnastes doivent réaliser des éléments acrobatiques collectifs et des éléments individuels, harmonisés par une chorégraphie, parfaitement synchronisée sur une musique.

Les formations que l'on retrouve en compétition sont les suivantes : duo masculin, duo féminin, duo mixte, trio (féminin) et quatuor (masculin).

Lors des épreuves qualificatives, chaque formation réalise un mouvement statique où seuls les éléments d'équilibre sont acceptés dans le travail collectif puis un mouvement dynamique, où les lancers et les "rattrapés" prévalent. Le mouvement combiné regroupe des éléments de ces deux types de travail.

4 à 6 gymnastes seront recrutés. Avis aux amateurs, n'hésitez pas à nous contacter !

2 à 3 compétitions seront organisées cette année.

LE TUMBLING...

Après avoir fait une démonstration lors du forum des sports à Bruges, le club était invité par l'UFOLEP pour l'événement annuel « weekend sport en famille » au village Oxlane de Décathlon Mérignac, afin de faire une démonstration et encadrer les visiteurs désireux de tester notre piste gonflable.

Nathalie RICHARD, membre du comité départemental FFG s'implique avec Vanessa SANCHES dans le lancement de cette discipline avec une piste dynamique réglable ainsi qu'une piste gonflable.

Le Club a pour objectif d'engager des équipes sur les Finalités Nationales.

A quel âge débiter ?

Le Tumbling peut être pratiqué en compétition à partir de 9 ans et jusqu'à une trentaine d'années. Toutefois, il n'est pas indispensable de débiter la discipline très jeune. Commencer par la Gymnastique

Artistique permet d'obtenir une bonne formation de base et

de ne rejoindre le Tumbling que vers 11 ans. Cette activité constitue une reconversion très abordable pour les gymnastes. Après une phase d'adaptation au matériel et d'ajustement technique, leur progression est en général rapide et leur permet d'enchaîner des acrobaties qu'ils n'auraient pas pu réaliser sur un praticable de Gymnastique Artistique.

Les qualités recherchées en Tumbling

Les qualités requises pour la pratique du Tumbling sont la puissance, la tonicité, la coordination et la technique. La précision et la qualité des placements sont nécessaires pour réussir toute acrobatie.

Le Tumbling permet en outre de développer coordination, force et vitesse.

Un sport pour les acrobates...

Cette discipline est conseillée à tout gymnaste qui aime plus particulièrement le saut de cheval ou le sol, ainsi qu'à tous les acrobates en herbe avides d'émotions fortes, de sensations de vitesse et de rotation dans l'espace.



Calendrier Compétitions saison 2009 - 2010

Attention, ce calendrier est PROVISOIRE



- ✚ 23 et 24 janvier ou 30 et 31 janvier
Département GAF N6 à N1 à Blanquefort
- ✚ 23 et 24 janvier ou 30 et 31 janvier
Département GAF N7 et N8 à Martignas
ou CAM
- ✚ ??? Département GAM à Blanquefort
- ✚ 13 ou 14 février 1^{er} tour Parcours & Mini
enchaînements à Biganos ou Blaye
- ✚ 20 et 21 mars Région GAM + GAF N6 à N1
à Villeneuve S/Lot
- ✚ 3 et 4 avril Région GAF N7 et N8 au
Boucau
- ✚ 10 avril 2^{ème} tour Parcours & Mini
enchaînements à Gradignan
- ✚ 8 et 9 mai ½ Finale GAF N6 à N1 et GAM
N4 à N1 à ???
- ✚ 22 et 23 mai Finale Inter Régions GAF N8
et N7 + GAM N6 et N5 à Limoges (87)
- ✚ 5 et 6 juin Finale France GAF N6 à N1 et
GAM N4 à N1 à Muret (31)
- ✚ 12 et 13 juin 3^{ème} tour Parcours et Mini
enchaînements à Tonneins

TEAMGYM / TUMBLING

- ✚ 16 et 17 janvier Sélective Tumbling à ???
- ✚ 6 et 7 février Région Teamgym à ???
- ✚ 6 et 7 mars Zone à ???
- ✚ 15 et 16 mai Festigym National à Bordeaux



FFG



DR Equipe

- ✚ 13 et 14 février Département à Arcachon
- ✚ 17 et 18 avril ½ Finale Régionale à ???
- ✚ 19 et 20 juin ou 26 et 27 juin Finale
Régionale à ???

DIR Equipe

- ✚ 30 et 31 janvier Département à Bègles
- ✚ 20 et 21 mars Région à ???
- ✚ 29 et 30 mai Finale à Mont de Marsan

DIR Individuelle

- ✚ 16 et 17 janvier Département à La Teste
- ✚ 1^{er} et 2 mai ½ Finale à ???
- ✚ 12 et 13 juin Finale à Figeac

Fédéral et Critérium

- ✚ 30 et 31 janvier à Bègles
- ✚ 27 et 28 mars Région + DIR GAM à ???
- ✚ 24 et 25 avril Zone à Lattes-Maurin
- ✚ 4, 5 et 6 juin Finale à Chalon en Champagne

Stages Vacances de Toussaint



Durant les vacances de Toussaint, la section organise un stage de Capoeira du 26 au 30 octobre 2009

Ce stage se déroulera sur la journée (repas de midi compris).

Renseignements et bulletins d'inscription auprès de Frédérick Clodion

Portes Ouvertes ESB

Cette année encore, la section Gymnastique Artistique a créé l'événement à l'occasion de la journée "Portes Ouvertes" organisée par le Comité Directeur de l'Entente Sportive de Bruges.

Notre Club avait installé la piste de tumbling gonflable dans le Parc Treulon et les « gymnastes » en herbe ont pu tester les sensations bien particulières que procure ce type de piste.

Profitant du beau temps, un parcours de différents ateliers pour les Ecoles de Gym a également été préparé dans le parc, encadré par de nombreux entraîneurs très motivés.



Initiation à la roulade avec Bastien Tauzier, nouvel entraîneur

De leur côté, les adultes n'étaient pas en reste et une séance a été organisée par Fred Eray dans la salle Gérard Clodion.



Un petit renforcement cuisses-abdos-fessiers après le relâchement des vacances...

Il y en avait donc pour tous les âges et pour tous les goûts !

Planning GFL

- **MARDI SOIR de 20h à 21h30 :**
 Fitness, renforcement musculaire + option programme musculation individuelle encadrée par le coach
- **JEUDI SOIR de 20h à 21h30 :**
 Circuit training et musculation en ateliers (alterner le travail musculaire et le travail cardio)
- **SAMEDI MATIN de 9h30 à 11h00 :**
 Renforcement + option fitness ou option programme musculation
- **MARDI MIDI (à partir de 8 personnes au minimum) de 12h30 à 13h30 :**
 ✕ renforcement musculaire féminin :
 cuisses - abdos - fessiers
 ✕ circuit training pour les hommes
- **JEUDI MIDI (à partir de 8 personnes au minimum) de 12h30 à 13h30 :**
 renforcement musculaire = mollets - cuisses - abdos - abdos/fessiers - bras

Tenues Compétiton



Une nouvelle saison commence et les compétitions vont très vite arriver...

Pensez à commander les tenues de vos enfants **avant le 20 octobre !**

Un imprimé spécifique est à votre disposition à l'entrée de la salle, vous pouvez également vous adresser aux entraîneurs.

En dehors des tenues de compétition, vous trouverez divers articles tels que maniques, sac de sport, sweat, etc...

La commission « Equipement / Matériel est à votre disposition pour vous renseigner : Pascale DUMAINE, Jacqueline FAURE, Michèle BROCARD, Marjorie MIRALLES