



Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique
Novembre - Décembre 2009 n° 33 *Ne pas jeter sur la voie publique*

Revue de Presse

SOMMAIRE

BRUGES



Trois cours sont au programme chaque semaine. PHOTO G.F.

Le goût de l'effort

SPORT Les séances de la section gym ont repris

Une cinquantaine d'adultes ont repris le chemin de la salle spécifique, située au complexe Majau, avenue de Verdun, pour les séances de « gym forme loisir » de la section gym artistique de l'ESB.

Déroulement ludique

« Notre coach Fred Eray, diplômé d'état, s'attache au développement des capacités cardio-vasculaires, à l'amélioration de la structure tendino-articulaire, par des activités de préparation physique générale et spécifique », explique le responsable technique Frédérick Clodion.

Au cours des séances du mardi de 12 h 30 à 13 h 20 et de 20 heures à 21 h 30, du jeudi de 20 heures à 21 h 30 et du samedi de 9 h 30 à 11 heures on y pratique, entre autres, musculation, stretching, circuit training, fitness etc.

« Le but est de proposer un déroulement ludique, de susciter le goût à l'effort physique en toute sécurité. Des places sont encore disponibles pour ceux qui souhaitent venir faire un essai. »

Guy Faydi

Renseignements au : 05 56 16 48 70.

- ✓ Revue de Presse..... page 1
- ✓ Stage Noël page 2
- ✓ Compétition Interne..... Page 2
- ✓ Astuce Gym page 2
- ✓ Calendrier Compétitions page 3
- ✓ Formation Club page 3
- ✓ Boutique page 4
- ✓ Appel aux Parents page 4
- ✓ Ça bouge à la GFL page 4
- ✓ Erratum P'tit Gym n°32 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 - Myriam Pouchan

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



STAGE NOËL



Les nouveaux "swiss ball" c'est super rigolo !

Un stage de gym a été organisé pendant les vacances de Noël. Quoi de mieux que les impressions des enfants pour parler de ce stage...

Inès : "la gym c'est bien, j'ai envie de refaire le stage. Je me suis fait de très bonnes copines... je me suis bien amusée... je suis très contente !"

Manon : "J'ai bien aimé parce qu'on a fait plein de nouvelles activités. Je me suis bien amusée. J'ai bien aimé le trampoline. Je reviendrai au prochain stage."

Judith : "J'ai aimé le stage car j'ai appris de nouvelles choses et je me suis fait de nouvelles copines."

Carla : "C'était super bien! c'est sûr que je reviendrai... je préfère être là plutôt que de m'ennuyer chez moi. On bouge plus !"



De leur côté, les entraîneurs, Sandra et Camille, sont également ravies de ce stage. Le groupe était très dynamique et enthousiaste à l'idée de découvrir de nouveaux éléments et de nouvelles activités.

Bilan plus que positif à reconduire aux prochaines vacances...

COMPETITION INTERNE

Afin de préparer au mieux nos équipes aux manifestations officielles et nos juges avant examen, la commission technique met en place chaque saison une Compétition Interne, ouverte à tous nos licenciés en championnat.

Cette compétition se déroulera sur 2 jours :

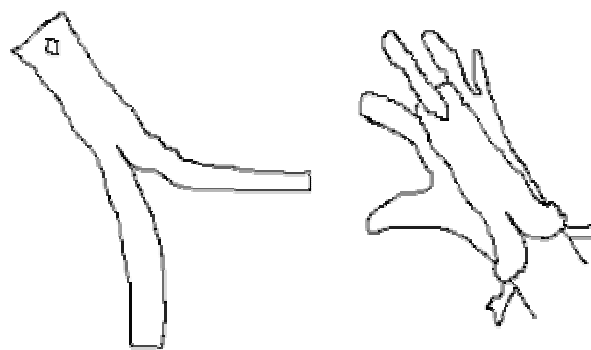
- ✚ Vendredi 8 janvier 2010 de 17h45 à 20h45
Masculins + Parcours et Mini-enchaînement + N8/7 féminines
Arrivée des gyms à 17h30 en tenue de compétition
- ✚ Samedi 9 janvier 2010 de 12h45 à 19h15
Féminines DR FFG + Pré-Fédérales + N5 TC Ufolep
Arrivée des gyms à 12h30 en tenue de compétition

Consulter l'organigramme sur le tableau d'affichage.

PRESENCE INDISPENSABLE DE TOUS LES GYMS CONVOQUES PAR LES ENTRAÎNEURS POUR PREPARER LES COMPETITIONS OFFICIELLES. PRIERE DE PREVENIR LES ENTRAÎNEURS DE TOUTE ABSENCE JUSTIFIEE.

ASTUCE GYM

Manique en ceinture de judo pour les plus jeunes !



- Prenez un bout de ceinture d'environ 30 cm
- Trouer à une extrémité pour passer le majeur
- Fendre à l'autre extrémité pour attacher au poignet

C'est facile, efficace et très économique !!!

A bientôt, pour d'autres astuces...

Calendrier Compétitions saison 2009 - 2010



- + 23 et 24 janvier ou 30 et 31 janvier Département GAF N7 et N8 à Martignas ou CAM
- + 06 et 07 février Département GAF N6 à N1 à Blanquefort
- + 06 et 07 février Département GAM à Blanquefort
- + 14 février 1^{er} tour Parcours & Mini enchaînements à Biganos
- + 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
- + 11 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 Agen ou Tonneins
- + 22 et 23 mai Finale Inter Régions GAF N8 et N7 + GAM N6 et N5 à Couzeix (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 Acro/Tumbling à Nay
- + 6 et 7 février Région Teamgym à ???
- + 6 et 7 mars Zone à Lavar (81)
- + 15 et 16 mai Festigym National à Bordeaux (Vélodrome)

DR Equipe

- + 13 et 14 février Département à Arcachon
- + 17 et 18 avril ½ Finale Régionale à Villenave d'Ornon ou Pau
- + 19 et 20 juin ou 26 et 27 juin Finale Régionale à Mérignac

DIR Equipe

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

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 (34)
- + 4, 5 et 6 juin Finale à Chalon en Champagne

Formations



PSC1 - Prévention et Secours Civiques de Niveau 1

Admis : Marie Santucci, Bérengère Bossard, Samantha Ribeiro et Sofian Guellil

Juge N1 FFG (examen le 09 janvier 2010)

Alice Labarthe, Mathilde Seguin, Fawolène Guellil, Samantha Ribeiro, Marie Santucci et Bérengère Bossard, Anais Dulau et Sofian Guellil.

BOUTIQUE CLUB

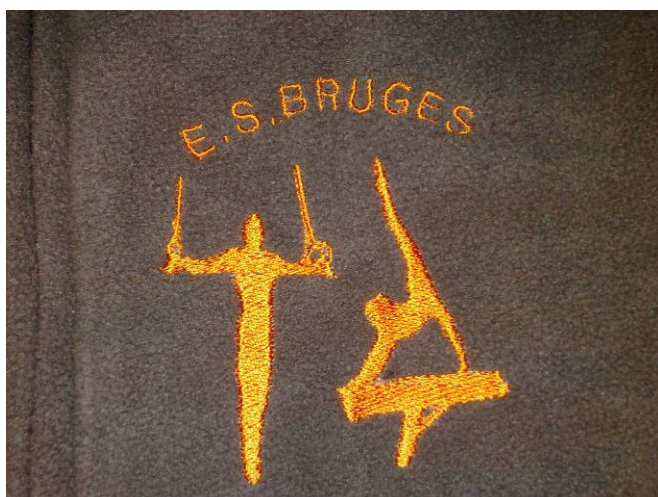
Parents, pour supporter nos équipes, équipez-vous !

Des prix chocs, de bonnes affaires...
Sweat, polaire (baby gym), parka...

Personnalisez vos tenues en brodant vos noms, prénoms, surnoms... Pensez-y !

Tarifs de base Broderie :

- + 1,50 € la 1ère ligne (prénom, surnom...)
10 lettres maxi - hauteur 2 cm
- + 2,00 € la 2ème ligne
- + 3,00 € le blason, écusson, sigle, logo
- + 0,50 € couleur supplémentaire



APPEL AUX PARENTS

Nous avons besoin de vous afin d'équiper nos gymnastes en veste de survêtement.

Budget : environ 6 000 € pour plus de 150 gyms !

Faites marcher vos connaissances... les petits ruisseaux font les grandes rivières. Si chacun fait un effort, c'est réalisable ; on compte sur vous !

D'autres clubs aquitains l'ont déjà fait, pourquoi pas nous...

Nous vous remercions par avance de l'intérêt que vous porterez à ce projet.

ÇA BOUGE AVEC LA GFL

Afin de finir l'année en beauté, une sortie à Libourne a été organisée samedi 19 décembre 2009 par la GFL.



Au programme :

- tir à la carabine à 10 m (victoire des femmes !!!)
- visite d'un chai et dégustation de Pomerol
- apéritif et repas chaud (couscous, fromage, bûche, café et thé à la menthe)
- tir à la carabine à 25 m (victoire du coach !)
- visite d'un chai et dégustation de Saint-Emilion

Tout le monde a été enchanté ce cette journée et, pour la plupart, de découvrir une discipline sportive qu'ils n'avaient jamais pratiquée.

D'autres sorties seront programmées courant 2010. Des infos seront affichées sur le tableau à l'entrée de la salle.



Et toujours dans la bonne humeur, les tenues étaient de circonstance pour fêter le dernier cours de l'année...



Erratum P'tit Gym N°32

Dans l'article sur L'ACROSPORT, il fallait lire :

Cette saison, Bastien Tauzier et Alicia Dubois assureront les entraînements.

Toutes nos excuses pour cette erreur...