



# Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

NOV - DEC

n° 38

Ne pas jeter sur la voie publique

## A LA UNE.....



### Une assemblée générale très conviviale et un nouveau président pour la section Gym

Le 14 octobre, l'assemblée générale de la section Gymnastique artistique de Bruges s'est déroulée au Grand Darnal.

C'était une formule originale puisqu'elle se déroulait dans un superbe lieu et comportait également la remise des récompenses des gymnastes ayant obtenu des bons résultats compétitifs sur la saison passée.

Ce fut un grand succès car cette assemblée a réuni 150 personnes qui ont beaucoup apprécié cette nouvelle formule.

Ce fut l'occasion de présenter les projets de la section pour l'année 2011 mais aussi de confirmer l'excellente santé de cette section, qui comporte toujours plus d'adhérents.

C'était la dernière assemblée générale de Fabienne DUSSAUX, présidente depuis 6 ans, qui sera remplacée par Pascal BOSSARD élu lors de la réunion de bureau du 21 octobre 2010.

Cette AG s'est terminée par un apéritif dinatoire très convivial.

## SOMMAIRE

- ✓ A la une ..... page 1
- ✓ Nouveau Bureau ..... page 2
- ✓ Un site relooké ..... Page 2
- ✓ 1<sup>er</sup> concours de photos ..... page 3
- ✓ Calendrier des compétitions ..... page 3
- ✓ Le saut de main ..... page 4
- ✓ A quoi sert la compétition interne ? page 4

## SITE INTERNET

Section :

Site de la section Gym Artistique :

[www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)

email Siège ESB :

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

email Gym Artistique :

[contact@esbrugesgym.fr](mailto:contact@esbrugesgym.fr)

## ESB Gym Artistique

Président : Pascal BOSSARD

Secrétaire : Myriam POUCHAN

Trésorière : Sabine BERNARD

Directeur de publication : Frédérick CLODION

Rédaction : Agnès PASSAULT - Jeanine ROBERT

Franciane CLODION

*Le P'tit gym est une publication gratuite de l'ESB  
section gymnastique artistique*



**BRUGES**  
un village dans la ville

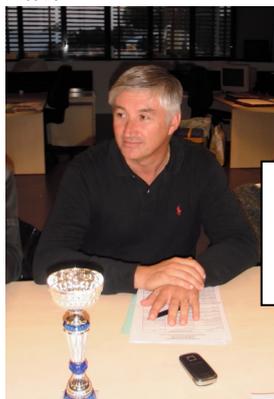
ESB GYM Tél : 09 75 97 62 17 - Fax : 05 56 16 48 71

[www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)



## Nouveau Bureau

Après l'AG du 15/10/2010, un nouveau bureau s'est formé.



Pascal  
BOSSARD  
Président

46 ans, travaillant dans le domaine des assurances, a intégré le club il y a maintenant 11 ans... Ses 2 filles, Flavie (11ans) et Bérengère (17ans) pratiquent la gym dans le club. Même Chantal, la maman, est licenciée et participe à la gym adultes. Fabienne DUSSAUX, ancienne présidente reste dans le club pour transmettre « en douceur le relai » au nouveau président. Gérard CLODION, fondateur, est Président d'honneur.



Myriam  
POUCHAN  
Secrétaire

Myriam POUCHAN, 50 ans, travaillant à RTL2, a rejoint le club il y a plusieurs années en tant que maman de gym, puis adhérente active à la GFL. Elle est aidée de 2 secrétaires adjointes



Martine OFFENSTEIN et  
Marie-Christine CHASSAGNE



Sabine BERNARD  
Trésorière  
Patrick DUMAINE  
Trésorier Adjoint

Ce bureau est soutenu par 5 commissions :

- Commission Sportive : Technique et Affiliations fédérations UFOLEP et FFG
- Commission Informatique / Communication / Partenariat-Sponsors
- Commission Administrative
- Commissions Animation - Déplacements
- Commission Equipement : Boutique / Matériel

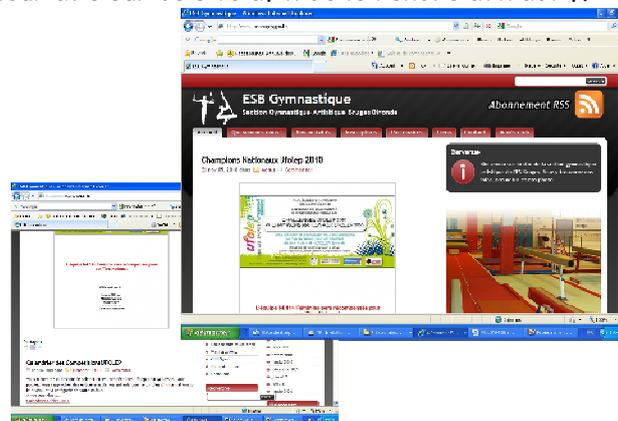
Soit un total de 25 personnes bénévoles et 27 entraîneurs s'occupent de la partie technique du club.

### www.esbgym.fr : Un site relooké

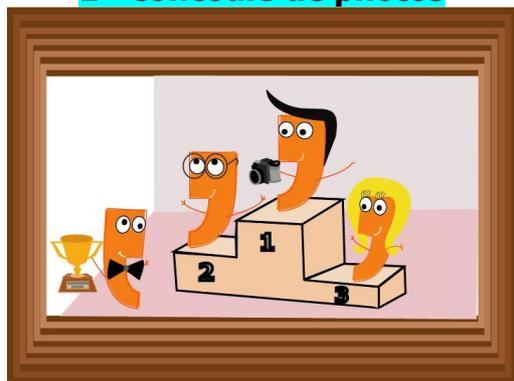
Depuis mi-octobre, le site du club a fait peau neuve grâce à la commission Informatique : Isabelle LONGUET - Yves MAJOUFFRE et Agnès PASSAULT, Responsable de l'entreprise AQUITEM aidé de son fils Grégoire, féru en Informatique.

Ce site est construit sur l'actualité, il se « déroule » facilement pour obtenir les renseignements sur la vie de la section.

AQUITEM offre son hébergement et a proposé en novembre dernier une rapide formation pour donner la possibilité à tous les membres du bureau d'informer, d'illustrer, de commenter, de donner leur avis sur ce site afin de le rendre attractif.



## 1<sup>er</sup> concours de photos



Organisé par le club  
A partir du 1<sup>er</sup> décembre 2010  
Sur le slogan  
« La Gym de Bruges,  
C'est Beau et C'est Sympa ! »

Téléchargez vos 10 plus jolis clichés qui traduisent la beauté artistique, l'élégance du mouvement, la difficulté technique, la bonne humeur, l'amitié, le plaisir de faire de la gym, la convivialité du club ...

Les photos peuvent être prises au cours des manifestations internes de la section (goûter de Noël, compétition interne ...) ou à l'extérieur pendant les compétitions officielles (dans les salles de gym, dans le bus, dans les gradins, pendant les pique-niques ...)

Connectez-vous dès aujourd'hui vous sur le site <http://www.esbrugesgym.fr/> pour prendre connaissance des conditions de participation et de téléchargement de vos photos.

13 juin 2011

**Résultat des 2 MEILLEURES PHOTOS**  
**Gagnez 2 agrandissements photos**

**Premier lauréat**  
76 x 100 cm

**Deuxième lauréat**  
50 x 67 cm

## CALENDRIER des COMPETITIONS

Se rapprocher de l'entraîneur de votre enfant pour savoir dans quelle fédération et quel niveau il matche



### Finalité Régionale (Féminine)

05/06 Mars : Blaye (Parcours / Mini-enchaînement)  
30 Avril : Le Pian Médoc  
11/12 Juin : en Gironde lieu non encore déterminé

### Finalité Inter-régions (N8/7 Féminine - N6 et N5 Masculin)

22/23 Janvier : Bazas (Féminine)  
05/06 Février : Villeneuve/Lot (Masculin)  
02/03 Avril : Fumel (Féminine)  
28/29 Mai : Castelsarrazin (Mixte)

### Finalité Nationale (N6/N5/N4/N3)

29/30 Janvier : Le Bouscat (Féminine)  
26/27 Mars : Boé Agen (Mixte)  
14/15 Mai : ½ Finale France à Perpignan (Mixte)  
04/05 Juin : Finale France Banlieue de Paris (Mixte)



### DR (Challenge Or / Argent / Honneur / Excellence) (Féminine)

22/23 Janvier : Arcachon  
02/03 Avril : Mérignac (Honneur / Excellence)  
30/04 et 01/05 : Boulazac (Honneur / Excellence)  
18/19 Juin : Villenave d'Ornon (Challenges)

### DIR Pré-Fédérale (Féminine)

29/30 Janvier : Bègles  
30/04 et 01/05 : Boulazac  
11/12 Juin : Mérignac  
**TEAMGYM (Féminine)**  
05/06 Février : Régionale à Bruges  
05/06 Mars : Zone-Sète  
14/15 Mai : Festigym FRANCE Arras

### ACROSPORT (Mixte)

05/06 Février : Bruges  
02/03 Avril : Toulouse  
04/05 Juin : Championnat de France à Clermont-Ferrand



ESB GYM Tél : 09 75 97 62 17 - Fax : 05 56 16 48 71

[www.esbrugesgym.fr](http://www.esbrugesgym.fr)



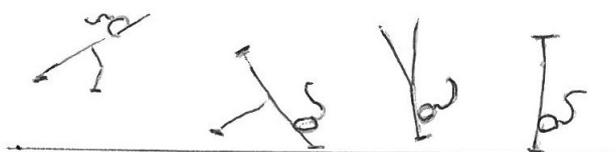
## Le Saut de main

**Définition** : C'est le renversement avant transversal à 360°.

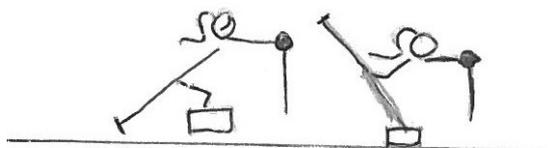
**Sa réalisation** : Départ jambes décalées avec passage à l'ATR puis phase d'envol après la pose des mains et arrivée deux pieds à la station droite.

### Exercices préparatoires

- Impulsion bras : multi-bonds sur les mains en ATR

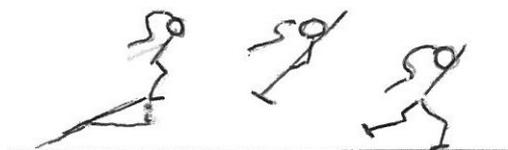


- Renforcement de la poussée de la jambe avant

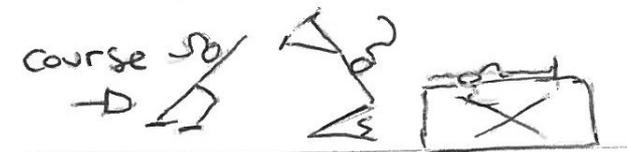


### Situations pédagogiques

- Sursaut



- Impulsion bras / tomber plat dos en gainage



- Réalisation globale (avec ou sans parade)



## A quoi sert la compétition interne ?



*Agrès masculins*

Vendredi 7 et Samedi 8 Janvier se déroulera la compétition interne.

Pour quelques-uns de ces jeunes, il s'agira d'une première expérience compétitive et les choses seront faites dans les règles de l'art avec la présence d'un juge officiel pour noter chaque gymnaste à chaque agrès !

Une compétition donne lieu à un classement, il nous paraît important de rappeler certains points :

à chaque agrès, les juges prennent compte du niveau présenté (les éléments réalisés) et les fautes (chutes, position du corps, amplitudes...).

Il ne faut pas oublier que l'objectif est, avant tout, de se faire plaisir et donner l'occasion aux familles de voir le travail de leur enfant à chaque agrès, chose qui n'est jamais possible autrement !

A tous les parents, pensez à vous rapprocher de l'entraîneur de votre enfant afin d'avoir son jour et son heure de passage.



*Agrès féminins*

L'organigramme définitif sera affiché à partir du 05 décembre.

A titre exceptionnel, les photos seront autorisées ces jours-là..... En profiter pour participer au concours photos organisé par le club !!!!!