

A LA UNE

RECOMPENSES de l'E.S.Bruges



Comme tous les ans, Sylvie CHARROUX présidente du club omnisports ESB, en présence des représentants de la Mairie de la commune, Jean-Denis DUBOIS, Adjoint sport et santé, Dominique VINCENT, conseiller général, a récompensé des sportifs de tout âge, pour leurs résultats obtenus en compétition 2013, des membres d'encadrement pour leurs investissements, sans oublier les bénévoles pour tout le temps qu'ils ont consacré aux associations brugeaises durant l'année écoulée.

L'équipe de gymnastes Niveau Poussine DR 6/8 ans , classée 3ème /12 au département FFG, 2ème /12 à la région Vice Championne d'Aquitaine, composée de Romane ARSIGNY, Stella ESBENS, Clara VALES, Léa FRANCERIES et Mary GRAND (« détectée » dans le collectif Zone grand sud FFG des 8 meilleures gymnastes).

Alice LABARTHE, Entraîneur depuis 7 ans au club, qui a débuté en tant que gym niveau national, puis juge et ensuite entraîneur **Marie-Christine CHASSAGNE**, maman d'une ancienne gymnaste qui a aussi intégré le Bureau il y a 20 ans, Et **Lydie CLODION**, présente depuis la création de la section il y a plus de 40 ans !!

Au nom de notre Président Pascal BOSSARD (absent excusé ce soir-là), **Martine OFFENSTEIN**, secrétaire générale, a remercié chaleureusement tous ces jeunes et ces adultes de 6 à 79 ans !!!

SOMMAIRE

Gouter P'tits Gyms et gala Noël GRS.....	P 2
Résultats compétitions	P 2/P3
Les éléments d'entrée à la poutre	P 3
Remise Label Petite Enfance Par la FFG	p 4
Cross Fit	P4

SITE INTERNET

Section :

Site de la section Gym Artistique :

www.esbrugesgym.fr

email Gym Artistique :

contact@esbrugesgym.fr

email Siège ESB :

esbruges@free.fr

ESB Gym Artistique

Président : **Pascal BOSSARD**

Secrétaire : **Martine OFFENSTEIN**

Trésorier : **Patrick DUMAINE**

Directeur de publication : **Frédéric CLODION**

Rédaction : **Franciane CLODION**

Agnès PASSAULT

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

Gouter P'tits gyms et gala Noël GRS

Pendant le mois de décembre, le club a organisé deux manifestations pour fêter la venue du Père Noël. Toutes les gymnastes de la GRS se sont retrouvées autour d'un spectacle en présentant de jolies démonstrations. Quelques jours plus tard, le club a laissé place aux jeux, aux parcours de gym ludiques, et aux acrobaties sur la piste tumbling gonflable, le temps d'un après-midi dans la grande salle Jacques Majau. Tous les groupes de la baby gym, éveil gym et gym loisirs ont été conviés au goûter de Noël. Ils ont aussi partagé la danse avec les gymnastes de la GRS.



Résultats des Compétitions



FFG **Arcachon** 7 et 8 décembre 2013
championnat de Gironde Pouss'up 1

En individuelle :

- Marie GRAND 8ème en Critérium National
- Lahna DELOS 1ère en POUSS'Up 1 7 ans
- Clara VALES 6ème en Pouss'Up 1 9 ans
- Léa LAFON 9ème en Pouss'up 1 9 ans

Par équipe :

L'équipe Pouss'Up 1 5^{ème}
(voir photo ci-après)



ESB GYM Tél : 09 75 97 62 17 – Fax : 05 56 16 48 71
www.esbrugesgym.fr



SuiteCompétitions



Libourne 19 janvier 2014 Pouss'up2



Célia, Juliette, Maia, Mirabelle, Eyleen et Gabrielle
Equipe 29ème sur 12



Haicé, Clémentine, Romane, Clara, et Zoé
Equipe 1 7ème sur 11

Suite Compétitions



Biganos 12 janvier 2014

TeamGym Championnat départemental 2^{nde}



Equipe Niveau Passion Mixte

Biganos 26 janvier 2014

GAF Equipe N10 9/12ans 2^{nde}

GAF Equipe N11 7/10ans 2^{nde}

Mérignac TeamGym Championnat régional

2 février 2014 Première

Mérignac GAM - GAF DR 2 février 2014



Lea , mary ,Stella , romane , Clara

GAF Catégorie critérium DR

Classement équipe : 2/17

Classement individuel :

Grand Mary 4/76

Franceries lea 7/76

Esbens Stella 11/76

Arsigny romane 20/76

Vales Clara 29/76

GAM équipe Crit Benj-Mi

Première

Ufolep

Lormont 19 janvier 2014

GRS Championnat national individuel

Honneur 17ans et + Maylis CASSE 17^{ème} sur 20
avec 15.08

Laurie TORRENTE 12^{ème} sur 20 avec 15.55

Les éléments d'entrée à la poutre

La poutre mesure 5 mètres de long et seulement 10 cm de large. La gymnaste évolue à 1.20 m au-dessus du sol. L'équipe entraînée par Alice Labarthe a choisi de vous présenter leurs 5 entrées qui rapportent de 0.1 à 0.3 points en Ufolep.

Alice en position jambes tendues devant, *Clémentine* debout sur une jambe, *Jade* en position groupée, *Mélyna* en écart, et *Salomé* en équerre. Attention concentration et équilibre sont indispensables car la poutre est l'agré qui comporte le plus de risque de chutes !



Ufolep



Remise Label Petite Enfance

par la FFG



A l'occasion du colloque régional FFG qui a eu lieu le 30 novembre dernier à PAU, le club de Bruges a reçu officiellement le label « Petite Enfance » qui représente un gage de qualité dans les équipements spécialisés et dans l'encadrement. Hervé JEGO et Frédéric CLODION sont rentrés fiers de cette reconnaissance



Cross fit

Le **crossfit** a été intégré à la section gym en complément de la GFL en 2012 suite à une proposition de notre coach Frédéric Eray (ci-dessous).



Suite Cross fit

Le challenge été de fédérer autour de cette nouvelle activité. Force est de constater qu'après un an d'activité le nombre d'adhérents est passé d'une vingtaine à plus de quarante personnes. Et ceci malgré l'heure tardive des séances d'entraînement

La méthode d'entraînement CrossFit combine des mouvements de gymnastique, haltérophilie et force athlétique. Attention, il ne s'agit pas ici de culturisme et encore moins de bodybuilding ! pas de miroir, pas d'égo, que des résultats et de la convivialité entre les pratiquants.

Cette méthode s'adapte à tous, sans barrière de sexe, âge, poids ou aptitudes sportives. Il n'y a donc pas de profil type du pratiquant, cela va des juniors aux seniors avec une bonne condition physique, en passant par les athlètes de haut niveau pour accroître leurs performances.

Pas de machine, pas de routine ! Chaque jour un entraînement différent, court, varié et intense. Les séances sont 100 % coachées. Une séance CrossFit est faite d'une succession de séries de différents mouvements fonctionnels (mouvements naturels pour le corps) où l'on va soulever, pousser, lancer, tirer, grimper, sauter etc...

Le programme du jour WOD (Work Of Day), combine des mouvements qui visent à améliorer les qualités de santé physiques et mentales, telles que l'endurance cardiovasculaire, la force, l'agilité, la puissance, la résistance, la souplesse, vitesse, l'équilibre, la coordination, et la précision.

La notion de challenge, entre autre, fait partie intégrante du concept. Motivant, Existant, Stimulant... vos séances sont chronométrées impliquant ainsi la notion de challenge, dépassement de soi, volonté et courage.

Comme tous, sans exception, vous vous prendrez au jeu et chercherez toujours à vous surpasser en mettant votre intensité maximale, parce que chaque seconde compte pour tirer tous les bénéfices de la méthode. Vos progrès seront constants et séance après séance, vous apprendrez à user des ressources mentales et physiques que le corps humain met à votre disposition.

