



Le Petit Journal de la Gym n°21



Depuis quelques années, nous informons nos adhérents grâce à notre « **Petit Journal de la Gym** ».

Dans ce nouveau numéro, vous trouverez **une Présentation Générale, quelques Informations Pratiques et les Actualités du Club.**

Cette saison, le Club compte 139 gymnastes de tous niveaux. **38 heures de cours sont assurées, par semaine, par 7 entraîneurs** (Aude, Chloé, Claire, Manon, Mélanie, Sarah et Géraud).

Géraud a rejoint l'équipe des entraîneurs dès le stage de rentrée, *nous lui souhaitons la bienvenue au sein du club et espérons qu'il s'y sente bien ; il semblerait que ce soit déjà le cas, ... à notre plus grande satisfaction !!!*

Afin de répondre à la demande croissante d'inscriptions, nous avons décidé de créer un groupe de Baby-Gym et de Débutantes supplémentaires.

PREPARATION SAISON 2017/2018

Samedi 1^{er} juillet 2017, quelques courageuses et courageux sont venus faire un "**GRAND MENAGE**" dans la zone de stockage. Au programme de cette matinée :



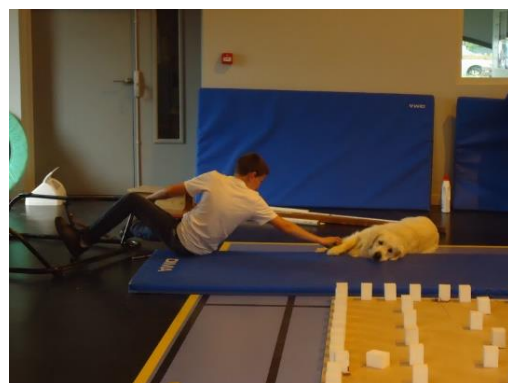
Rangement



Nettoyage des moquettes



Nettoyage de la zone de stockage - Lessivage des tapis de sol et des caisses



Remise en état du matériel

STAGE DE PRE-RENTREE POUR LES GROUPES DE COMPETITION (CONF. ET PERF.)



Les entraîneurs ont proposé à leur groupe de compétition de participer à un stage de remise en forme la semaine de la rentrée.

Au programme de ce stage : course à pied, sprint, renforcement musculaire... et tout ceci dans la bonne humeur.

Une vingtaine de gymnastes ont participé à ce stage, chaque jour.

LES ENTRAINEURS ET LES AIDES DU CLUB

- **Chloé et Manon** : Eveils 2^{ème} année
- **Sarah** : Eveil 1^{ère} année *Groupe 2* (Samedi) et Confirmées *Groupe 3*

- **Claire** : Confirmées *Groupe 2*
- **Mélanie** : Babys-Gym *Groupe 1 & 2*, Eveils 1^{ère} année *Groupe 1* (mercredi), Débutantes *Groupe 1 & 2*, Confirmées *Groupe 1 & 4* et Perfectionnement *Groupe 1*
- **Aude** : Perfectionnement *Groupe 2*
- **Géraud** : Perfectionnement *Groupe 3* et soutien sur les groupes de Perfectionnement *Groupe 1 & 2*, le vendredi soir

Les entraîneurs sont régulièrement aidés par de jeunes gymnastes du Club pour permettre aux gymnastes de s'entraîner dans les meilleures conditions.

Les aides, cette saison sont **Erell, Marion, Charlotte, Léane, Eva, Clélie, Marie, Emma, Enora, Justine**

Cette démarche est faite sur la base du volontariat, nous les en remercions ; et peut aussi déclencher de futures vocations ...

Leur aide est précieuse et très appréciée des entraîneurs.

POUR CONTACTER LES ENTRAINEURS

Pensez à prévenir l'entraîneur en cas d'absence ou de retard.

Aude : 0632414247 - bwaude@live.fr
 Claire : 0636457865 - claire.damet@yahoo.fr
 Chloé : 0620146186 - sonnefraud@gmail.com
 Manon : 0651578530 - manon.gaudy@laposte.net
 Mélanie : 0658478638 - melanie.said@live.fr
 Sarah : 0641704480 - sarah.bozec@outlook.fr
 Géraud : 0661784176 - gd77gym@hotmail.com

POUR CONTACTER LES MEMBRES DU BUREAU

N'hésitez pas à nous contactez-nous pour toutes demandes de renseignements.

Véronique Bozec (Présidente) : 0682356343 - rsambozec@orange.fr
 Véronique Sonnefraud (Secrétaire) : 0613527038 - veronique.sonnefraud@gmail.com
 Xavier Bozec (Trésorier) : 0622844244 - xbozec@as77.fr
 Catherine Robin (Vice-Trésorière) : 0628230873 - cat.robin@hotmail.fr
 Marie Marianne (Conseillère Technique) : 0677141223 - marie.marianne@gmail.com
 Faty Maaza (parent membre) : 0613702604 - faty.21@live.fr

Vous pouvez également utiliser notre adresse mail : adsce.gymnastique@gmail.com

LES COMPETITIONS ET LES TENUES

Le Club propose aux gymnastes de participer à des compétitions.

Si un enfant ne souhaite pas y participer, il faut en informer l'entraîneur.

Ce sont les entraîneurs qui décident du choix des équipes et des niveaux d'engagement.
Cette année, les compétitions départementales débuteront le 21 janvier 2018.

Les gymnastes, engagées en compétition, doivent porter le **même Justaucorps. Sinon, l'équipe est pénalisée.**

Le justaucorps du Club pour les compétitions est le modèle « **Compétition** ». Il est proposé aux gymnastes engagées à partir du niveau N8 ; et le justaucorps d'entraînement est le modèle « **Gymschool** ».

Ceux sont des modèles de chez **Christian Moreau**.



Modèle « **Compétition** », prix **69€ pour les tailles 4 à 14 ans** et **74€ pour les tailles T0 à T3.**



Modèle « **Gymschool** », prix **35€ pour les tailles 4 à 14 ans** et **39€ pour les tailles T0 à T3.**

Chouchou assorti aux 2 modèles de justaucorps au prix de 3,5€



La commande de justaucorps doit partir au plus tard après les vacances de Toussaint.
Ce délai est nécessaire pour recevoir les tenues à temps pour le début des compétitions (fin janvier).



Pour créer une unité vestimentaire lors des compétitions, nous vous proposons également d'acheter la **veste du Club** au prix de **35€.**

Les vestes du Club sont noires et blanches.

Nouveautés pour cette saison 2017/2018 : le sac du Club personnalisable au prix de 35€.



(Attention : le prénom sera placé au-dessus du logo de l'ADSCE)

La veste et le sac sont fournis par **Allo-Flock Charlie.**



LES JUGES POUR LES COMPETITIONS

Chaque année, le Club engage de nombreuses équipes en compétition. Et lors de ces compétitions, le Club doit fournir un juge.



Tous les ans, nous proposons aux jeunes gymnastes, âgées de 14 ans minimum, de participer à la formation de **juges BF10** pendant les vacances de Toussaint. Elles valident leur diplôme par un examen théorique début décembre et par un examen pratique lors des compétitions.

A l'issue de cette formation, elles peuvent juger du niveau **N8** au niveau **N7**.

La formation s'est déroulée du lundi 30 octobre au jeudi 1^{er} novembre 2017 et l'examen théorique aura lieu le dimanche 3 décembre 2017 à La Rochette.

Les gymnastes déjà titulaires du diplôme BF10 et du BF20 participent également à d'autres formations :

- ✚ La **formation de juges BF20** est proposée aux gymnastes titulaires du BF10 ; grâce à ce diplôme elles peuvent juger jusqu'au niveau **N4**.

La formation s'est déroulée le dimanche 5 novembre, le samedi 18 et le dimanche 19 novembre 2017 et l'examen théorique est prévu le dimanche 3 décembre 2017 à La Rochette.

- ✚ La **formation de juges BF20 option 3** est destinée aux gymnastes titulaires du BF20 ; grâce à ce diplôme, elles peuvent juger jusqu'au niveau **N1**.

La formation a eu lieu les dimanches 29 octobre et 5 novembre 2017 à La Rochette.

Le Club finance ces formations. En contrepartie, le juge s'engage à juger pour le Club.



Formation BF20 option 3



Formation BF10

Chloé et Anaïs participent à **la formation BF10** ; Manon et Ylona à **la formation BF20** et Sarah et Mélanie à **la formation BF20 option 3**

Pour cette saison 2017/2018, nos juges seront :

- ✚ **BF10** (juge jusqu'au niveau N7) : **Shaïna, Anaïs et Chloé**
- ✚ **BF20** (juge jusqu'au niveau N4) : **Marion, Claire, Manon et Ylona**
- ✚ **BF20 option 3** (juge jusqu'au niveau N1) : **Marie, Sarah , Mélanie et Coline**

FORMATION PSC1

PSC1

Prévention
& Secours Civique

NIVEAU 1

Dimanche 12 novembre 2017, les entraîneurs et les juges du Club ont participé à une formation (ou recyclage) de premier secours, **PSC1**.

L'organisateur de ce stage est le **Comité Départemental des Secouristes Français Croix Blanche de l'Essonne** et animé par **Florian Vannetzel**.



Cette formation est également financée en partie par le Club et l'autre partie par l'ADSCE.

Quelques photos de cette journée :



ACTUALITES DU CLUB

✚ Vacances de Toussaint et Stage de Gymnastique



Durant les vacances de Toussaint, un stage de gymnastique de 3 jours a été proposé aux groupes des **Eveils 2^{ème} année, Débutantes, Confirmées et Perfectionnement.**

Ce stage a remporté un très fort succès auprès des gymnastes.



Chaque jour, une quarantaine de gymnastes ont participé à ce stage.

Nouveautés : Les entraîneurs souhaitent renouveler ce stage pour les vacances de février.
Il se déroulera du mercredi 22 février au vendredi 24 février 2018.



A VOS AGENDAS, RESERVEZ CES DATES !!!

Trophées des Sports MLO 2017



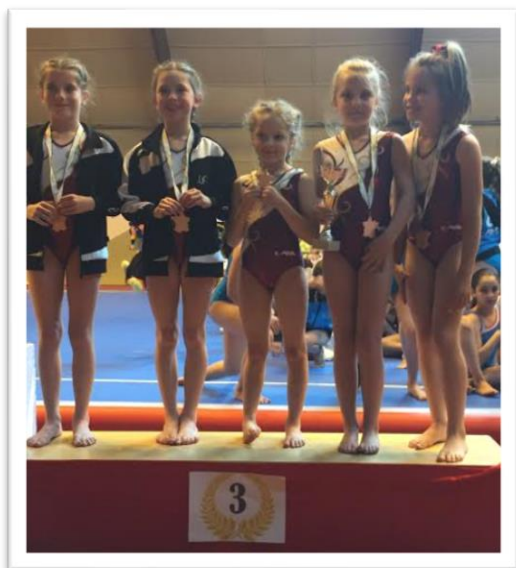
Pour la 2^{ème} année, la Commune de Moret-Loing-et-Orvanne souhaite mettre à l'honneur les sportifs ou bénévoles de la saison sportive 2017. La cérémonie des **Trophées des Sports 2017** se déroulera le **vendredi 1^{er} décembre 2017** à la **Salle Rolland Dagnaud** à partir de **20h30 (salle des Fêtes)**.

Les sportifs concernés recevront une invitation prochainement.

*Nous avons choisi de mettre à l'honneur les équipes qui ont accédé aux **Finales Jeunes** et aux **Finales Nationales** et qui ont fait un "podium".*

- ✓ **Equipe N7 7/8 ans** (Agathe, Emma, Enora, Gween, Justine et Lalie) entraînée par Claire, Sarah et Mélanie – **3^{ème} aux Finales Jeunes à Goussainville** (mai 2017).

- ✓ **Equipe N6 7/12 ans** (Candice, Célia, Charlotte, Chloé, Justine et Yuna) entraînée par Aude et Claire – **2^{ème} aux Finales Jeunes à Goussainville** (mai 2017) et Célia **1^{ère} en individuelle**.
- ✓ **Equipe N4 14/18 ans** (Chloé, Manon, Sarah, Shaïna et Ylona) entraînée par Aude et Mélanie – **2^{ème} aux Finales Nationales à Châteauroux** (juin 2017).



Equipe N7 7/8 ans



Equipe N6 7/12 ans



Célia N6 7/12 ans



Equipe N4 14/18 ans

🎄 Fête de Noël du Club et Vacances de Noël

La fête de Noël se déroulera le **samedi 16 décembre 2017**, **information prochainement disponible**.

Pour les vacances de Noël, les cours s'arrêteront vendredi 22 décembre à 22h00 et reprendront mardi 7 janvier 2018 à 18h00.

Samedi 23 décembre 2017, il n'y aura aucun cours assuré.



✚ Organisation de la Compétition Régionale 2017 (bilan)

Grâce aux gains de la Buvette lors de l'organisation de la Compétition Régionale 2017 (5 et 6 mars 2017), le Club a pu investir dans l'achat de nouveaux matériels :

- **Achat d'une barres asymétriques (Gymnova)**



- **Achat d'un tapis de réception (Gymnova)**

Nous vous souhaitons à tous une très bonne saison de gymnastique.

Les Entraîneurs et le Bureau