



Le P'tit Gym

Journal d'information de l'ESB section gymnastique artistique

Septembre - Octobre 2005

n° 12

REVUE DE PRESSE

Gymnastique



« Tout le monde peut pratiquer »

Les responsables de la section gymnastique artistique de l'ESB, prendront les inscriptions dès le jeudi 1^{er} septembre, à 17 heures, dans la salle Majau.

Tous âges : les plus jeunes de 3 à 6 ans à l'éveil gymnique. A partir de 6 ans, la gymnastique artistique avec plusieurs disciplines comme le tumbling, l'acrosport, la team-gym, ainsi que la gym-loisir pour adultes les samedis, de 9 h 30 à 11 heures, « que tout le monde peut pratiquer », estime l'entraîneur.

Une nouveauté débutera cette année : le cours de capoeira. Renseignements sur place ou au 05.56.28.26.75 : Photo Guy Faydi

A RETENIR :

L'Assemblée Générale aura lieu le

Vendredi 21 octobre 2005

à 18h30 Domaine de Biston

Avenue de Verdun à Bruges

C'est la seule réunion de l'année où tous les parents peuvent être présents afin de s'informer, mais surtout de s'exprimer.

Venez nombreux !

SOMMAIRE

- ✓ Nouveau mode de fonctionnementpage 2
- ✓ Horaire d'entraînementspage 2
- ✓ Calendrier provisoirepage 3
- ✓ Les Supporterspage 3
- ✓ Boutique Clubpage 3
- ✓ Infos Capoeirapage 4
- ✓ Espace Détentepage 4
- ✓ Nos Partenairespage 4

SITE INTERNET

Section :

www.alienor.net/esbgym

email Siège :

esbruges@free.fr

email Gym :

esbgym@alienor.net

ESB Gym Artistique

Présidente : Fabienne Dussaux

Vices Présidents : Didier Biensan - Isabelle Longuet

Secrétaires : MC Chassagne - Lydie Clodion

Trésorière : Franciane Clodion

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 28 26 75 - Fax : 05 56 28 78 42
www.alienor.net/esbgym



Un nouveau mode de fonctionnement

Une nouvelle organisation technique est mise en place cette saison 2005-2006.

En effet, les gymnastes seront désormais regroupés par pôle et non plus par entraîneur :

- Pôle Ecole de Gym : 4 - 6 ans
- Pôle Préparation : Parcours et Mini-Enchaînements
- Pôle N1 / N2 : Finalité Inter-régions
- Pôle N3 / Critérium : Finalité Nationale
- Pôle Promo / Honneur et + : Finalité Nationale
- Pôle Masculin
- Pôle Team Gym

Le planning hebdomadaire des entraînements débute le lundi soir à 17h30 jusqu'au samedi 12h00 (1 féminin + 1 masculin).

Chaque soir, un ou deux Pôles fonctionnent dans la salle.

Les entraîneurs sont attribués en fonction des effectifs. Ils sont répartis sur les différents agrès et ateliers.

Ce sont les gymnastes qui tournent et changent d'agrès environ toutes les 45 minutes, soit un minimum de 2 agrès par soir d'entraînement.

Ainsi, les gymnastes auront des apports techniques différents ; ils seront en permanence avec le reste du groupe d'un même pôle, facilitant ainsi les échanges entre gyms et entraîneurs.

C'est également un moyen supplémentaire de développer un esprit plus ouvert et de pratiquer sa discipline dans de meilleures conditions, nous le souhaitons.

Un tableau sera affiché à l'entrée de la salle stipulant le responsable de chaque Pôle et les entraîneurs qui fonctionnent avec lui ainsi qu'un planning hebdomadaire des entraînements par Pôle

Notre objectif est de préparer ces gymnastes pour les futures compétitions, quelque soit le niveau pratiqué (finalité Régionale ou Nationale)

Horaires d'Entraînements

Ecole de Gym

Mercredi de 10h45 à 11h45
de 14h00 à 15h00
de 15h00 à 16h00

Vendredi de 17h10 à 18h10

Pôle Préparation

Mardi de 15h30 à 17h00

Vendredi de 17h30 à 19h00

Pôle N1/N2

Mardi de 17h45 à 19h15

Jeudi de 17h45 à 19h15

Pôle N3/Critérium

Lundi de 17h45 à 19h15

Mercredi de 18h30 à 20h15

Vendredi de 18h45 à 20h30

Pôle Promo/Honneur F & M

Lundi de 19h00 à 20h45

Mercredi de 16h45 à 18h45

Jeudi de 19h00 à 20h45

Samedi de 9h45 à 11h45

Pôle Masculin

Circuit/N1/N2

Mardi de 18h45 à 20h15

Vendredi de 18h30 à 20h00

Pôle Team Gym

Lundi de 20h30 à 22h00

Mardi de 19h00 à 20h30

Mercredi de 20h15 à 21h45

Gym Loisir Adultes

Samedi de 9h30 à 11h00

Calendrier Compétitions saison 2005-2006

Attention ce calendrier est PROVISOIRE

UFOLEP

- ✚ 21-22 janvier Département GAF N1/N2 à Stehelin
- ✚ 28-29 janvier Département GAM et GAF N3 et + à Blanquefort
- ✚ 25-26 février 1^{er} tour Parcours & Mini enchaînements à Lanton
- ✚ 4-5 mars Région GAF N1/N2
- ✚ 11-12 mars Région GAM et GAF N3 et +
- ✚ 1^{er} avril 2^{ème} tour Parcours & Mini enchaînements à Bruges
- ✚ 6-7 mai ou 13-14 mai 1/2 Finale GAF N3 et + à Muret
- ✚ 27-28 mai Finale Inter régions GAF N1/N2 et GAM à Talence
- ✚ 3-4 juin ou 10-11 juin Finale France à Perpignan
- ✚ 17-18 juin 3^{ème} tour Parcours & Mini enchaînements à Eysines

FFG

DIR fédéral D

- ✚ 11-12 février Département
- ✚ 15-16 avril 1/2 Finale région
- ✚ 27-28 mai Zone à Figeac

TEAM GYM

- ✚ février Département
- ✚ 6-7 mai ou 13-14 mai Zone
- ✚ 3-4 juin ou 10-11 juin France à Clermont Ferrand

LES SUPPORTERS



Voici un des maillons essentiels pour une compétition réussie : LES SUPPORTERS

Nos gyms sont fiers de représenter leur Club en compétition, mais ils sont également fiers de montrer à leurs parents ce qu'ils sont capables de faire aux différents agrès et les progrès réalisés tout au long de l'année. C'est pourquoi, il est très important de suivre vos enfants en compétition afin de les encourager et les féliciter.

Vous faites partie intégrante de l'équipe !

Nous comptons sur vous,

ILS COMPTENT SUR VOUS !

Boutique Club

Nous avons enfin notre Boutique !

Vous pouvez y trouver des vêtements et articles de sport signés au nom du Club pour vous et vos enfants (tee-shirt, corsaire, polo, sac de sport...)

Vous trouverez en annexe de votre P'tit Gym le détail des articles disponibles ainsi que leur prix de vente.

Contact : Hervé Jego 06 88 98 42 42

Infos Capoeira



Une nouvelle discipline accessible dans notre Club à partir de 10 ans ???

LA CAPOEIRA

La Capoeira a surgi du passé, née en esclavage et d'origine afro-brésilienne, elle apparaît déjà comme la discipline montante de ce troisième millénaire !

Mais qu'est-ce donc que la Capoeira ?

C'est une danse de combat brésilienne qui présente un mélange unique de disciplines physiques et artistiques telles que l'art martial, la danse, la musique, le chant, l'acrobatie, le jeu et une certaine philosophie de vie.

Les Capoeiristes forment un cercle, "la roda", dans lequel on tape des mains et l'on chante l'histoire de la Capoeira. Le baribou, instrument aux racines africaines assure le tempo. Au centre de la roda se pratique, en duel, le jeu de la Capoeira. Les deux combattants exécutent la "ginga", un curieux balancement destiné à tromper la vigilance de l'adversaire.

Rejoignez-nous le mercredi de 16h00 à 17h15.

Il reste quelques places !

Espace Détente



1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

1. Spectacle de fin de saison se déroulant tous les 2 ans
2. Département du Club de Houilles
3. Accessoires pour les barres
4. Ils sont mis à rude épreuve à chaque compétition
5. Agrès masculin
6. Aux barres, ce n'est pas un astre
7. Sport acrobatique sur piste
8. Enchaînement d'éléments obligatoires
9. Nombre d'agrès en GAF
10. Nos équipes ne la font pas encore, mais cela ne les empêche pas d'être très souvent dans "Sud Ouest"
11. A faire à la fin de chaque entraînement

Notre passion commune !

NOS PARTENAIRES



BRUGES



Bel Or Aquitem s.a.
Solutions de Gestion



TELE BANLIEVE
Bruges

