

## Le petit mot de... la rédaction

On a failli être en retard, mais on l'a fait... Vous avez la nouvelle Gazette de l'Espoir entre les mains!

Et pourtant nous avons vraiment toutes les excuses possibles ... reprise après un an de pause, nouvelle année, nouvelle formule, nouveau président, nouvelle organisation, nouveau logo, nouveau site internet... BREF, nous avons plein de choses à vous raconter! Alors n'attendez plus une minute, nous vous souhaitons bonne lecture et à très bientôt.

## La Nouvelle Organisation de l'Espoir Gym Sportive

Sur un plan sportif, cette nouvelle année est placée sous le signe du changement. En effet, lors de l'assemblée générale d'octobre dernier, une nouvelle organisation de l'association a vu le jour, et le bureau a été en partie renouvelé et complété.

L'idée de départ: alléger le rôle de la présidence en découpant plus ses fonctions. Pour faire en sorte que ce soit plus facile de s'impliquer sur des projets court terme et limités dans le temps, car la plupart des bénévoles sont prêts à aider mais sans avoir la possibilité d'y consacrer beaucoup de temps.

Concrètement, cela se traduit par la création de pôles reprenant les différentes activités du club.

6 pôles ont ainsi été créés, avec chacun son responsable qui décharge ainsi la présidence d'une partie des missions qui lui étaient traditionnellement dévolues:

- TECHNIQUE & SPORTIF, géré par Sophie BASTIN, gym de toujours et maman de gym
- FINANCES, géré par Christophe, le trésorier, présenté ci-contre
- ADHERENTS: géré par Nathalie TURQUET, également secrétaire de l'association, maman de Gym également
- ANIMATION: géré par Anne CUNHA FRAGOLA, maman de gym elle aussi
- COMMUNICATION

## Portrait des nouveaux arrivants au bureau

Fabrice CLAES, le président

Dans la famille GYM, donnez moi le papa... Chez les Claes, la gym se pratique en famille. Les 3 enfants, et les 2 parents.



On parle rondade flip et ouverture d'épaules à table. Fabrice a décidé de donner un peu plus encore au club en rejoignant le bureau. Son parcours professionnel lui a permis d'acquérir une solide expérience en management et en organisation, qu'il compte bien mettre au service du club!

Christophe BENOIT, le trésorier

Papa de 4 enfants sportifs, notre nouveau trésorier travaille chez Toyota France comme directeur régional.

Et quand il a le temps entre ses enfants, son métier, et sa nouvelle activité associative, il pratique le VTT et la natation. Quand on lui demande pourquoi il a souhaité rejoindre le bureau, il répond: « Je suis venu dans l'asso car tous mes enfants sont dans des associations et si aucun parent n'y participe, ces associations ne peuvent vivre! Il n'y a pas que les cotisations, il faut donner un peu pour recevoir et voir l'épanouissement de nos enfants! » CQFD!



## Un Sponsor pour l'Espoir Gym



**TOYOTA**  
**STA 91**

En trésorier consciencieux, Christophe n'est pas arrivé au club les mains vides. Il a amené avec lui la marque de voiture TOYOTA qui est devenue le sponsor officiel du club! Merci Christophe!

## Pour toujours être à la page

- Notre site internet: [www.espoir-gym.fr](http://www.espoir-gym.fr)
  - La page facebook: Espoir-Gym-Sportive-Bures-sur-Yvette
- N'hésitez pas à nous rejoindre pour avoir les nouvelles fraîches avant même d'avoir la gazette entre les mains!

## NOUVELLE RUBRIQUE: PHOTOS INSOLITES!



Gym d'un jour, Gym toujours... Ou comment détourner l'utilisation d'une barre parallèle!

C'est la rentrée, il faut bien pouvoir concilier livres à lire et gym. Qu'à cela ne tienne, une barre parallèle, c'est bien connu, y'a rien de mieux pour lire confortablement!

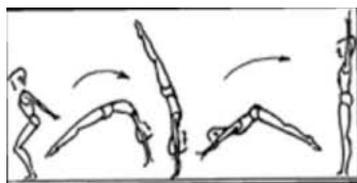


Legos et compagnie  
Moment insolite saisi par Giulia Fornasieri

Gym d'un jour, gym toujours, encore! Gaia, qui visiblement adore les parcours concoctés par nos 2 Sébastiens, refait le match à la maison et monte un petit parcours pour ses legos.. Qui n'ont qu'à bien se tenir!

## Chic, de la technique!

Sébastien Neulas, entraîneur de gymnastique aux agrès depuis qu'il a 14 ans, et au club de Bures depuis 16 ans, nous éclaire sur un élément technique essentiel et que fait tout(e) jeune gymnaste (et moins jeune aussi d'ailleurs...) : le flip arrière !



*Seb, peux-tu nous expliquer ce qu'est le flip arrière ? C'est un élément arrière avec un départ 2 pieds. Le corps bascule vers*

l'arrière pour aller poser les mains au sol et revenir à la station d'Libres 1 et 2, 4about.

*A partir de quel âge peut-on le travailler ?* 6 ans

*Comment le travaille-t-on ?* A l'arrêt avec l'aide de l'entraîneur bien sûr mais aussi sous forme d'ateliers :

- sur un tapis en pente
- avec un cylindre éducatif (*chez nous il est jaune !*)
- avec le nouveau module mousse "Rocking gym", acheté à la rentrée, grâce entre autres à "l'opération chocolats"



Les gymnastes le travaillent tout au long de l'année mais les stages offrent un cadre privilégié pour se perfectionner.

*Et après ? quand on sait (enfin !!) le faire ?* Le flip est un élément acrobatique de base, qui se lie généralement avec une rondade, qui se décline chez les filles à la suite d'une roue, d'une souplesse. Pour tous les gymnastes, et à plus haut niveau, il permet d'acquérir de la vitesse pour enchaîner ensuite avec d'autres éléments encore plus acrobatiques (salto, vrille). On le retrouve au sol, à la poutre et même au saut !

Le flip est le premier élément acrobatique vers l'arrière que l'on apprend, c'est pourquoi il fait souvent peur, mais c'est aussi la raison pour laquelle le maîtriser représente une étape clé dont on peut être fier !



Le Flip arrière à la poutre pieds décalés (pour arriver sur la poutre, c'est mieux...)

## Vie du Club

### La saison des compétitions

Le mois de Janvier marque souvent l'ouverture de la saison des compétitions.

C'est l'occasion pour les gymnastes de présenter en équipe ou en individuel leurs mouvements, leur progrès, et c'est l'aboutissement de leur l'entraînement. Les compétitions permettent aussi de voir d'autres gymnastes, de goûter les délicieux cafés de la buvette du club organisateur (☺), et d'apprendre à gérer les effets du trac sur le corps.

Et quelle fierté une fois l'événement passé et réussi!

Voici donc les compétitions dans lesquelles des GYM du club sont engagés:

- Parcours 1: réservé aux jeunes gymnastes débutants pour une 1<sup>ère</sup> expérience du public! A Bures
- Sélective 91, GAM, 4 équipes engagées.

- Individuelles libre 3 et 4: 21 et 22 janvier, 12 gymnastes engagées.
- Département poussins et Energym: 28 Janvier, à Bures.
- Libres 3, 4 et 5, équipes: les 28 et 29 Janvier, à Morsang-Sur-Orge. 5 équipes engagées.
- Sélective 91, 4 et 5 mars, à Bures. 4 équipes engagées
- Libre 1 et 2, 4 et 5 mars, à Gif-Sur-Yvette.
- Département poussins, les 25 et 26 mars, à Igny.

## Infos pratiques

### L'opération Chocolat

L'opération "vente de chocolats" de Noël 2016 a été un grand succès grâce à la participation de nombreuses familles (plus d'une trentaine). Les bénéfices pour l'association sont de 430€. Un grand merci à tous, et bonne dégustation!

## AGENDA DU CLUB



- **Organisation de Compétition** : 15 Janvier 2017. Parcours 1 à Bures. Pour les petits gymnastes débutants, c'est l'occasion de faire une toute première prestation en public!
- **Organisation de Compétition** : 28 Janvier. Département poussins et Energym à Bures. Le club a besoin d'aide pour installer/désinstaller le matériel et gérer la buvette pendant le week-end. C'est aussi l'occasion de voir une compétition de Gym de bon niveau avec vos enfants!
- **Le Stage de Vacances d'Hiver** : du 13 au 17 Février 2017 à Bures 10 € par jour – Inscriptions auprès des entraîneurs à partir de Janvier
- **Stage de Vacances d'Hier départemental DAF**: du 13 au 15 Février. Lieu à confirmer. Stage organisé par le département, réservé aux libres 4 et 5 et au libre 3 si année de naissance de 2006 ou 2007. Plus de renseignements auprès des entraîneurs.
- **Organisation de Compétition** : 04 et 05 mars 2017. Sélective 91. Le club a besoin d'aide pour installer/désinstaller le matériel et gérer la buvette pendant le week end.
- **Fête du sport**: 17 et 18 Juin 2017
- **Fête de la gym et fin de la saison**: dates à confirmer

## ENQUÊTE EXCLUSIVE... LE STAGE DE GYM PENDANT LES VACANCES

### C'est quoi un stage de gym?

Pour toutes les vacances, sauf celles de Noël, le club propose 5 jours de stage.

C'est l'occasion de travailler différemment, avec d'autres méthodes et d'autres entraîneurs que d'habitude.

Tous les jours, même rituel: ½ d'heure d'échauffement, 1 heure d'un agrès, un heure d'un autre, et ½ heure d'étirements. On profite à fond du grand praticable, monté spécialement pour l'occasion, pour dérouler les mouvements prévus aux compétitions, et pour tenter de nouvelles difficultés! Les entraîneurs ont mangé des épinards et sont prêts avec leurs gros bras musclés à toutes les parades.

Aux autres agrès, les ateliers sont différents de d'habitude. On tente des choses nouvelles, on s'envole, on tournicote, on vrille, on envoie les talons, on ouvre les épaules, on serre les fesses...et on progresse!!

Moment important s'il en est, la pause goûter, entre deux agrès. On compare les goûters, évidemment celui du voisin est toujours bien meilleur, alors, on partage. Le meilleur moment, c'est celui des sablés d'Alex ou du gâteau au chocolat d'Anne ou de Valérie... Les miettes entre les doigts de pieds, on repart, le ventre plein et le cœur vaillant, pour le deuxième agrès.

Les jeunes côtoient les moins jeunes, les débutants regardent les plus aguerris envoyer les accro sur le grand praticable, avec la furieuse envie de bientôt pouvoir les imiter.

Le stage de GYM, c'est un peu le CHICOUF: CHIC, ça commence. OUF, c'est fini! Muscles endoloris, progrès à gogo, dépassement de soi, tout se mélange.... Une chose est sûre: on a fait le plein de motivation, et on a hâte d'être au prochain!

### Témoignages participants et entraîneurs

#### Pourquoi faites-vous le stage?



Alexandra : pour faire de la gym tous les jours ! et en plus avec mes enfants : c'est super de s'entraîner ensemble.

Charline : parce que j'aime la gym ! et qu'au stage on travaille de nouvelles choses.

Noah : pour s'entraîner encore plus et être meilleur à la compète et se qualifier !



Je fais le stage parce que j'aime bien la gym. J'en fais trois fois par semaine. Le stage me fait progresser. Au stage, je fais des agrès que je ne fais pas pendant les cours : les anneaux et l'arçon. Je fais des difficultés qui ne sont pas de mon niveau poussin.

Ce que j'aime bien aussi c'est qu'on voit les filles qui progressent et ça nous donne envie de progresser. J'aime bien aussi que les autres adultes qui ne sont pas des profs me donnent des conseils et m'aident ; ça me fait plaisir. Ce que j'adore dans le stage c'est que le cours dure plus longtemps ! HUGO (propos recueillis l'année dernière quand Hugo était encore poussin...)

Moi j'aime le stage parce qu'on peut s'entraîner à faire des acrobaties. Ça dure plus longtemps, et y'a une pause et un goûter! Ce que je préfère c'est quand on installe le praticable, ce que je n'aime pas c'est me faire mal aux mains à la barre fixe! J'aime aussi sauter sur le grand trampoline. Bastien



Ce que j'aime dans le stage c'est qu'on travaille, on apprend des choses, et puis ça dure plus longtemps, alors on peut progresser! Ce que je préfère dans le stage c'est quand on s'échauffe tous ensemble, et aussi quand on fait la pause goûter parce qu'on peut discuter, alors que quand on s'entraîne on est sérieux! Ce que je n'aime pas: quand c'est fini! Elsa

#### Et les entraîneurs, qu'en pensez-vous?

Pendant les stages, des gyms de différents groupes se retrouvent ensemble. Pour les plus jeunes et les moins expérimentés c'est motivant et ils vont découvrir des éléments nouveaux et plus difficiles.

Pour les autres, ils vont pouvoir travailler des éléments inhabituels ou au moins pouvoir travailler différemment car nous avons plus de temps, d'espace et de moyens (surtout le trampoline et le praticable). C'est l'occasion pour les gyms d'être entraînés par des entraîneurs différents, et c'est l'occasion pour les entraîneurs de rencontrer des gyms qu'ils n'encadrent pas habituellement. Bref les stages, c'est différent, c'est des rencontres, de la nouveauté, du changement, c'est sympa, c'est riche pour tout le monde.



Valérie



Cedric

Régis

## L'interview du mois: le prez!

**Fabrice, tu succèdes à Florence à la présidence de l'EGS, peux-tu te présenter?**

Bien sûr! J'ai quarante ans, 3 enfants et une femme gymnastes, j'ai fait de la gym tout petit, et j'étais vice président de l'EGS la saison dernière. Notre famille est buressoise depuis 4 ans et adhérente du club depuis notre arrivée.

**Pourquoi la gym?**

La gym est le premier sport que j'ai pratiqué. L'éveil sportif dès le plus jeune âge m'a aidé dans la pratique des autres sports. Aujourd'hui, c'est un des rares sports qui peut être pratiqué dès 18 mois et sans vraiment de limite haute... savez vous qu'un de nos animateurs a plus de 70 ans et nous fait encore de beaux équilibres !? Alors quand il a fallu trouver un sport pour nos trois enfants, la gym s'est imposée. Et nous avons été superbement accueillis. Et puis c'est la maman qui s'y est mise, avec l'envie de se frotter aux gaminés en compétition... et j'ai suivi ;)

**Pourquoi s'engager comme président?**

D'abord parce que le club mérite qu'on s'y investisse. Il y a vraiment une bonne équipe, des pros. Florence a su mener le club pendant 5 ans. J'ai donc un beau challenge à relever pour assurer la suite! Ensuite parce que nos enfants méritent de pratiquer leur sport dans de bonnes conditions et qu'ils s'y épanouissent. Enfin, parce que j'ai découvert la vie associative durant mes études et que je sais qu'il est difficile de trouver des gens prêts à s'impliquer. S'investir aujourd'hui c'est forcément un sacrifice, c'est donner de son temps libre, mais c'est pour la bonne cause.

Sans bénévoles, c'est une association, des emplois, le sport dans la ville qui sont en danger. Alors finalement, c'est juste du temps que je donne, et un peu d'énergie. Celles et ceux qui ont vu la joie dans les yeux de son enfant qui reçoit une petite médaille après avoir participé à une compétition comprendront...

**Quels sont tes projets pour le club?** D'abord, ce sont les projets de toute une équipe ! Le bureau, les responsables de pôles et les entraîneurs.

1 - Nous intégrons l'Ecole de Sport et devons donc assurer le même niveau d'engagement auprès des tout petits. C'est important pour la santé future de notre section qu'ils s'épanouissent et aient envie de continuer à pratiquer la gym après 5 ans.

2 - Nous devons mener notre projet sportif en apportant autant aux pratiquants « loisir » qu'à ceux qui s'inscrivent en compétition. La performance du club en compétition est un enjeu fort pour son attractivité. Les plannings de cours ont déjà été aménagés dans ce sens cette année et nous devons continuer.

3 - Nous souhaitons entretenir l'esprit convivial qui règne au sein de la section Gym. Nous avons besoin de créer un groupe de parents bénévoles mais aussi d'encadrants sportifs plus large autour de nos projets, pour nous aider à entretenir la dynamique qui est là. Plus nous sommes nombreux, plus nous pourrons porter de projets, et plus nous contribuerons au plaisir de nos enfants et adhérents dans leur pratique et leur épanouissement sportifs. Nous avons donc renforcé nos investissements dans l'animation et l'organisation des compétitions à Bures.

4 - Enfin, il y a bien sûr un aspect financier à adresser car beaucoup d'associations sont dans une situation financière fragile. La Mairie continue de soutenir le sport mais nous devons être très vigilants sur ce point et réduire les risques. Nous nous engageons donc dans une démarche active de recherche de partenaires pour nous aider à financer de multiples projets.

**Comment peut-on faire pour aider?**

C'est simple! Pour réussir dans tous ces projets, nous avons besoin de soutien et chaque parent qui voudra se rendre utile, chaque jeune qui voudra apporter un peu de temps sera toujours le bienvenu.

Il suffit de s'adresser aux responsables de pôles et dire en quoi chacun peut se rendre utile (faire des photos, aider aux inscriptions, tenir la buvette 1 ou 2 heures pendant une compétition, aider à la communication, devenir juge ou cadre, recruter de nouveaux adhérents, trouver des fonds ou des échanges avec un partenaire.....il y en aura pour tout le monde!

## QUIZ « Mé Keskeçé? »



- 1: Le premier lot de la tombola de fin d'année?
- 2: La voiture de fonction du trésorier?
- 3: La prime de fin d'année des entraîneurs?
- 4 : La toute nouvelle TOYOTA?

Désolés pour les entraîneurs, la tombola, et le trésorier... La bonne réponse est la 4!

Venez découvrir chez Toyota STA 91 Villebon sur Yvette une voiture au style totalement révolutionnaire.

Situé entre la Toyota AURIS et le Toyota RAV4, avec le TOUT NOUVEAU TOYOTA C-HR, profitez d'un JOYAU inestimable.

Inspiré par la pureté et les multiples facettes du diamant, pour une silhouette expressive et des lignes audacieuses.

Conçu par des conducteurs pour des conducteurs, le TOUT NOUVEAU TOYOTA C-HR est disponible en version essence et peut être associé au dernier système Hybride.

Son confort intérieur vous donnera le sentiment d'être de le maître de la situation et au cœur de l'action.

Le Nouveau Toyota C-HR est une réelle invitation à la conduite 100% PLAISIR.