

Bonne nuit les petits!



Quel élément ou acrobatie rêves-tu de pouvoir réaliser?

- ❖ ADMIRATIVE - Heu, je sais pas trop, comme ma sœur!
- ❖ ALLER PLUS HAUT! - Rondade, flip flip flip flip flip double salto arrière tendu!
- ❖ SENS PRATIQUE- Heu, le problème, c'est que tout ça, ça passe pas sur une diagonale!
- ❖ YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE - 14 saltos arrivés debout et 5 flip enchaînés.
- ❖ C'EST POUR BIENTÔT - Je rêve d'arriver debout dans un salto.
- ❖ TU ME FAIS TOURNER LA TÊTE EUH- Moi c'est de faire 12 galipettes en l'air à la fois
- ❖ TROPICO COCO! - Je rêverais de faire le perroquet. Y'a une petite barre et une grande barre. Sur la petite barre on doit mettre les pieds, et sur la grande les mains. Ensuite on pousse avec les mains pour se mettre tout droit comme ça, et après, on doit rouler au dessus de la grande barre, et après on doit arriver debout. Voilà, c'est ça le perroquet!
- ❖ EN ARRIERE, TOUTE - Salto arrière!
- ❖ ATTEIGNABLE - Moi je rêve de faire rondade flip!
- ❖ TIENS BON LA BARRE ! - C'est quand on a la petite barre et la grande barre, on met les pieds sur la petite barre, et on doit attraper la grande barre.
- ❖ CA A L'AIR FACILE MAIS CA L'EST PAS - La traction renversement.



Charlotte

Et de quoi pourrais-tu cauchemarder?

- ❖ HITCHCOCKIEN - De faire la galipette et que je me craque le cou et qu'il se coupe en deux.
- ❖ SIMLPE MAIS EFFICACE - De me casser la jambe.
- ❖ DRAMATURGE- De tomber de la grande barre du haut et mourir.
- ❖ TOUT TOUT TOUT VOUS SAUREZ TOUT SUR LE - Me coincer le zizi sur le cheval d'arçon.
- ❖ PIN PON- Qu'il y ait le feu dans la gym!
- ❖ MONTRES ET COMPAGNIE - Qu'il y ait des monstres dans la salle de gym!. NDLR: *En fait, y'en a plein de monstres dans la salle de gym, mais chut, faut pas lui dire...*



Sacha



Pauline

- ❖ AH NON CA C'EST VRAIMENT PAS POSSIBLE ! - C'est d'avoir des problèmes de santé qui m'obligeraient d'arrêter longtemps voire toujours.
- ❖ BIEN REEL - Souplesse arrière sur la poutre, ça, c'est un vrai cauchemar!

- ❖ CE MATIN, UN LAPIN, A TUÉ UN CHASSEUR - De faire un saut de lapin sur la table de saut et retomber de l'autre coté!
- ❖ AMNÉSIQUE - De plus du tout savoir faire les choses que je savais faire avant.



Zoé

REMERCIEMENTS!

A L'ANNEE PROCHAINE ET BONNES VACANCES!

HORAIRE DES COURS :

Dès la mi Aout 2015, vous retrouverez en ligne les horaires des cours 2015/2016. Où? Si on a de la chance (et si le nouveau responsable site internet travaille bien pendant les vacances!) sur le tout nouveau site du Club de l'Espoir Gym. Et quoi qu'il arrive, sur le site de l'USBY.

QUE FAIRE PENDANT LES VACANCES?

On peut montrer aux copains comme on est trop fort en gym et faire des roues et des rondades voire plus sur la plage, mais si on arrive à caser ¼ d'heure par jour d'étirements, c'est encore mieux... Et à la rentrée, les entraîneurs n'en reviendront pas! Et on fait attention aux trampolines de jardin, gare aux articulations! BONNES VACANCES ET ON SE RETROUVE A LA RENTREE EN PLEINE FORME!

Le petit mot de...

La rédaction

Pour cette dernière gazette de l'année, nous avons voulu la confier à ceux qui font vivre ce club, ceux autour de qui tournent nos emplois du temps, pour les emmener, les ramener, les amener chez l'ostéo, leur faire faire le tour du département (voire de la région), les encourager, les consoler, les féliciter, bref, les accompagner dans leur vie de gymnaste: NOS ENFANTS!

Nous leur avons donc posé quelques questions, et laissé leur spontanéité faire le reste! Les dessins sont leurs œuvres originales, et aucun, aucun, aucun mot de leur déclarations n'a été censuré ou modifié... Nous avons fait le choix de ne pas nommer les auteurs à la fin des déclarations, à vous de jouer pour retrouver les phrases de vos enfants! Seuls les dessins sont signés, droits d'auteur obligent! A noter que dessins et déclarations ne correspondent pas au même auteur.



Questions philo: ou vais-je, qui suis-je, d'où je viens? Et sinon, pourquoi la Gym?



J'aime la gym parce que c'est un sport qui bouge! J'adore les barres asymétriques car c'est facile et que l'on peut tourner autour comme un trapèze de balançoire. C'est ma 1ere année et on est arrivées premières à la dernière compétition avec notre équipe grâce à Fabrice et Inès. On a ramené une super coupe. Mais je n'oublie pas Ludivine et Constance qui nous aident à l'entraînement!



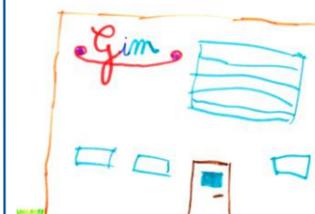
Natacha

Ce que j'aime bien dans la gym c'est qu'on fait ce qu'on veut entre les ateliers. Mon agrès préféré c'est la poutre car on fait le i au milieu et des battements. Mes moniteurs sont Cédric et Sébastien et ils sont sympas. Je fais de la gym avec copine Charlotte et Carole vient me voir. C'est chouette la gym.

J'aime la gym parce dans les ateliers, on découvre des choses nouvelles. Mon agrès préféré c'est le saut car j'aime bien faire des saltos. En plus je me suis fais une amie. J'adore les professeurs, ils sont gentils. Bref... je suis contente de faire de la gym.



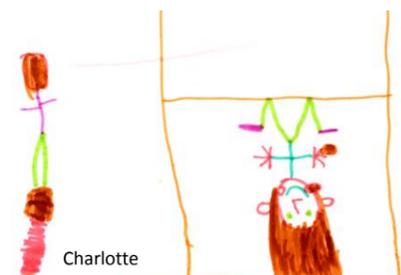
La roulade avant par Morgane



Margaux

J'aime beaucoup la gym parce qu'on arrive à faire des choses qu'on pensait ne jamais arriver à faire. Mes moniteurs, Barbara et Gastien sont très sympas et très motivants. Il y a vraiment une bonne ambiance dans le club et je retrouve plein de copines aux cours.

J'aime la Gym car c'est un sport varié avec des sensations fortes et tu peux faire des choses super avec ton corps...Émotions garanties!! Participer à l'installation des ateliers, c'est FUN.



Charlotte

Un esprit sain dans un corps sain

Les muscles, ça sert à quoi?

PRUDENT- Ben, faut faire attention, parce que si tu en as trop, le Léotard, il peut exploser!
 PRATIQUE- Heu, à porter des choses?
 HULKESQUE- A porter des tables... et des voitures.
 TRAVAILLEUSE- A faire des exercices.
 MAIS ENFIN!- Ben, si on avait pas de muscles, on pourrait pas s'accrocher à la barre, on pourrait pas marcher, on pourrait rien faire en fait!
 HONNETE - Je sais pas.
 EXTRÊME- Les muscles ça sert à faire des tractions et à se balancer très haut et très fort sans tomber sinon on se casse le bras!
 DEMENAGEUSE - A porter des choses plus lourdes!
 EVIDENT - Ben, à être costaud!

Et la souplesse, ça sert à quelque chose?

ECLAIRÉ - A mon avis, à bien faire l'écrasement.
 DESABUSÉ- A rien!
 LOGIQUE - Ca permet de faire plein d'autres choses, comme la souplesse arrière.
 PHILOSOPHE - Si t'as envie de faire le grand écart, tu peux le faire, et si t'as pas envie, ben tu le fais pas. Mais au moins tu as le choix!
 LOGIQUE, ENCORE - Ben oui: Là aussi tu peux faire plus de choses! Comme la souplesse arrière, le grand écart...
 PETITE SOURIS - Oui: quand y'a un ptit trou, et ben je peux me faufiler!

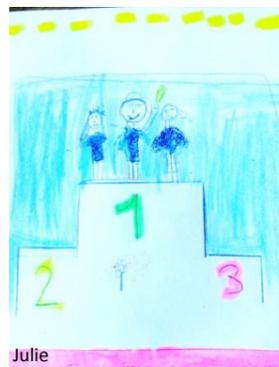
Un grand merci à tous les auteurs de cette gazette pour leur fraîcheur et leur spontanéité... La rédaction a eu grand plaisir à préparer ce dernier numéro de l'année. Merci donc à : Sacha, Zoé, Pauline, Morgane, Ambre, Bérénice, Elsa, Charlotte, Bastien, Natacha, Elena, Emma, Charlotte, Margaux, Lison, Emmanuel, Marine, Julie, Candice, Blanche, Marthe, Charlotte, Eva, Paloma, Claire. Merci à tous les parents qui ont joué le jeu! Merci à Delphine qui a participé à faire germer l'idée de faire une gazette des enfants pour la dernière de l'année. Et merci à Nathalie et Céline pour leurs mails de recrutement de nos journalistes en herbe!

Merci aussi aux entraîneurs toujours disponibles pour le club et à leurs familles compréhensives, et aux membres du bureau qui parviennent à concilier vie professionnelle, vie familiale, et vie au club... Un merci tout particulier à notre présidente Florence sans qui rien de tout ceci ne serait possible!

Compet !

Qu'est ce que la compétition peut apporter?

- ❖ Des médailles! Et pis, ça sert à faire plaisir à mes parents!
- ❖ Les compétitions? Ça sert à s'amuser!
- ❖ J'ai bien aimé les compétitions. On est allé à Saint-Michel –sur-Orge pour un des parcours. Il y avait des parcours qui étaient faciles et d'autres un peu difficiles. Dans une compétition, il y a plusieurs équipes et on peut être qualifié.
- ❖ Les juges sont très gentils, ils nous regardent et ils notent les résultats sur une feuille. Je n'ai pas eu peur des juges. Les entraîneurs sont là et ils nous expliquent ce qu'il faut faire sur les parcours. J'ai bien aimé mon groupe, tout le monde était très sympa (Charlotte, Margaux, Fabien, Pauline, Blanche et moi !). Je n'ai pas eu peur des compétitions. Au contraire, je trouve ça très amusant.
- ❖ Les compétitions servent à montrer ce qu'on sait faire et ce que les professeurs nous ont appris pendant toute l'année. Les compétitions permettent de nous comparer avec les autres personnes et les autres équipes, ce qui nous donne envie de nous améliorer et de faire plus de cours par semaine et d'améliorer notre niveau en gym.



Prendre la tangente, pour mieux y revenir!

Est ce que parfois, quand tu n'as pas envie de faire le cours, tu te caches? Où ca?

- ❖ INVENTIF - Oh, moi, je trouve toujours des cachettes nouvelles!
- ❖ Y'A QUELQU'UN! - Moi, je me cache dans les WC!
- ❖ MOTIVÉE - Ah non, ça m'arrive jamais, j'ai toujours envie de faire le cours!
- ❖ SINCERE - Ah non, je pourrais jamais faire ça! Je préfère encore aller dire que je m'ennuie que d'aller me cacher quelque part!
- ❖ MALIGNE - Et bien je ne vais pas vous le dire sinon mon entraîneur connaîtrait ma cachette secrète et je serai obligée de faire le cours ...



LES ENTRAINEURS – CES BOURREAUX QU'ON ADORE!!

NDLR: les noms des gymnastes ayant répondu à cette question ont été codés, afin de ne pas s'attirer les foudres de leurs entraîneurs. Certains de ces « bourreaux » ont d'ailleurs été « croqués » ci contre.

Quelle est LA phrase qu'ils répètent à tous les entraînements?

- ❖ Serre les fesses! (poussine aux fesses pourtant fermes)
- ❖ Euh, je ne peux pas dire, c'est un gros mot! (Poussin poli)
- ❖ Bras aux oreilles! Elles sont où tes oreilles? (Dumbo)
- ❖ Ils sont où tes muscles? (Poussine désemparée)
- ❖ Tend tes jambes! (Poussine tendue)
- ❖ J'men souviens plus! (Poussin sourd ou amnésique)
- ❖ Envoie les talons! (Achille)
- ❖ Le rapport POIDS PUISSANCE! (poussin léger mais pas encore très puissant)
- ❖ C'est bien mais essaye de le faire encore mieux! (poussine persévérante)
- ❖ Cette année, il m'a dit plus de cent fois: "Concentre toi, applique toi" et nous, les filles, ça nous faisait bien rire! (Benjamine heureuse de vivre)
- ❖ Mon entraîneur a l'air sérieux mais pourtant il est rigolo. (Poussine fan de son entraîneur)
- ❖ Faites l'échauffement correctement... Appliquez vous!! (Poussin concentré)



J'AIME LA GYM!

C'est quoi ton agrès préféré et pourquoi?

LEVITATION- La poutre! Parce que déjà je fais le l et moi j'aime bien faire le l, c'est comme un équilibre mais comme si j'étais sur un fil et que y'avait pas un vide.

TOURNICOTI, TOURNICOTON - Mon agrès préféré ce sont les barres parce que j'adore faire les tours d'appui arrière.

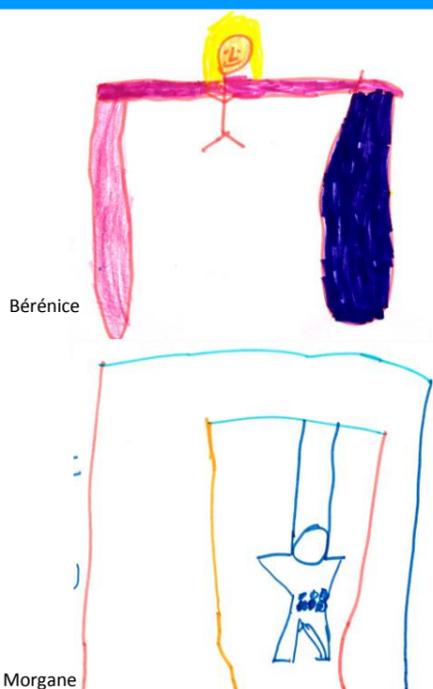
HOUBA, HOUBA - Mon agrès préféré c'est le sol car tu peux sauter sur un trampoline en faisant des mouvements rapides. C'est génial car à la fin des exercices tu es claqué.

HEREDITAIRE - Mon agrès préféré est la barre. C'est mon agrès préféré parce que je me sens plus à l'aise que sur les autres agrès. J'ai l'impression que je fais tous les jours de la barre alors que je ne vais à la gym qu'une fois par semaine. Ma mère adore les barres c'est peut être pour cela que j'aime les barres..

FASTOCHE ! C'est les barres.... Heu, ben parceque j'arrive à faire pas mal de choses, et heu, ben, ça me plaît!

VUE IMPRENABLE - Moi c'est la barre! Parce que j'aime bien, ça m'amuse, et je suis tout en haut, donc je peux voir tout ce qui se passe!

SURDOUÉ- Le saut. Parce que c'est facile pour moi. J'aime bien faire les exercices! Et puis le sol aussi c'est un peu mon agrès préféré! En équilibre marché je suis vraiment trop doué, je fais 41 pas!



La Gym, c'est chic... et c'est technique!

Comment fait-on un salto avant?

- ❖ DANS LE DETAIL - On court, on saute en chandelle, on attrape les genoux, et on roule en l'air comme une roulade et on atterrit pieds joints.
- ❖ RABAT JOIE - Enfin, sauf si tu y arrives pas!
- ❖ THEORIQUEMENT- On court et on s'enroule, et on revient debout, enfin, normalement.
- ❖ POUSSEZ MADAME! - Faire des rebonds, pousser dans les mains, et après, il faut essayer d'arriver debout!
- ❖ GALIPETTE- Tu cours, après tu sautes sur le trampoline, après tu fais ta galipette en l'air, et tu retombes.
- ❖ BRAS AUX OREILLES, ENFIN, PRESQUE... - Faut courir sur une caisse, après on doit sauter sur un trampoline après on doit mettre nos bras aux cuisses, et après on doit rouler.
- ❖ SANS MAIN NI TÊTE - Il faut essayer de rouler sans toucher la tête ni les mains, et le but c'est d'arriver debout!

Comment fait-on une rondade?

- ❖ HESITANTE- On part comme une roue, et on finit à 2 pieds. C'est ça ou pas?
- ❖ ET TU TAPES TAPES TAPES... - C'est comme un équilibre mais après on doit taper les pieds sur le sol.
- ❖ PRECIS - Ben, tu fais une roue, et quand t'es en haut, tu rejoins tes jambes, et après, tu pousses dans tes bras, et tu reviens.
- ❖ LÂCHEUR! - C'est comme pour faire une roue pied pied, sauf que à la fin, on lâche!
- ❖ ET ENSUITE? On part pieds serrés. On saute, on fait une roue, réception sautée. Et après on peut enchaîner sur un flip!

Combien de tractions à la suite tu peux faire?

- ❖ SOYIONS PRECIS! Heu, avec renversement ou pas?
- ❖ RESTANT A PROUVER - Je pense que je suis capable d'en faire 5!

Combien de pompes as-tu fait depuis que tu fais de la gym?

- ❖ MÊME PAS CAP! Ah, ça c'est une bonne question. Un jour, j'en ai fait 100 !