

Agenda

Vendredi 30 novembre
de 17h30 à 21h
Vente Agiva au club

Samedi 1^{er} décembre
Challenge Tremplin 1 à Ruelle pour les écoles de gym.

Vendredi 14 décembre 2018 à 18h30
Assemblée Générale du club au complexe des Vauzelles

Du lundi 17 au samedi 22 décembre
auront lieu les goûters de Noël, cadeaux et visite du père Noël pour les plus petits

12 et 13 janvier
compétition individuelle
Performance : Nationale A,
Performance régionale 14 ans et +,
Filière régionale
Fédéral : Fédéral A
Challenge départemental pour les Fédéral B

18 janvier
Galette
Vendredi 18 janvier à 18h

26 et 27 janvier
compétition par équipes
Performance : Nationale A et B, Filière régionale
Fédéral : Fédéral A (orientation 1), et Fédéral B



Retour sur l'Eurogym



Du 15 au 19 juillet dernier, 20 gymnastes de notre club se sont rendus à Liège en Belgique, accompagnés de 2 entraîneurs (Anne et Martine), afin de participer à la grande fête européenne de la gymnastique qui a lieu tous les 2 ans, et qui regroupe environ 4100 gymnastes venant de 20 pays.

Au cours de ce séjour, les gymnastes cognaçais ont pris part à la parade et présenté une démonstration à

deux occasions devant les autres délégations. Ils ont pu assister aux cérémonies d'ouverture et de clôture, ainsi qu'au gala. Et bien sûr, à la finale de la coupe du monde de football que les organisateurs belges de l'Eurogym ont retransmis sur grand écran.

Des activités variées étaient également proposées aux gymnastes participants. Ils ont ainsi pu s'essayer au bubble foot, tir à l'arc, handball et aux cours de self défense, mais aussi visiter la ville de Liège, des grottes et un zoo.

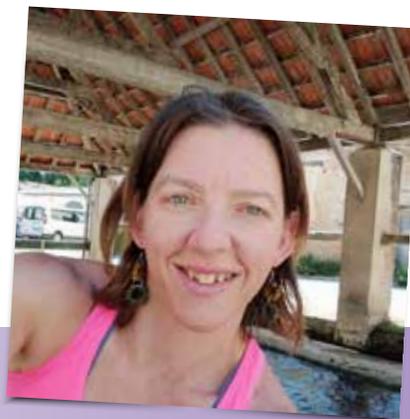
Ce séjour a fait le bonheur de nos gymnastes, et vous y avez contribué en participant aux diverses actions organisées par le club pour ce voyage (tombola, chocolats, calendriers...)

Prochain Eurogym dans 2 ans à Reykjavik en Islande !



LES COURS ADULTES

Cette année, le club propose 4 activités destinées aux adultes. Manolita Caingnard, l'entraîneur en charge de ces cours, nous présente ces différentes disciplines et vous invite à y participer.



SENIORS

Pour qui ?

Pour tous les seniors (mixte) souhaitant reprendre ou commencer une activité. Pour un public mixte dès 50 ans, peu sportif, ou souhaitant faire une activité pour maintenir leurs capacités motrices, l'amplitude dans les gestes de la vie quotidienne, l'autonomie, pour la socialisation, pour l'échange, la bonne humeur, le partage.

Description :

Activité ludique, dans un environnement différent où il est si agréable de se renforcer, de travailler la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la mémoire, en se servant des gestes de la vie quotidienne, en partant des capacités motrices de chaque pratiquant pour individualiser le plus possible pour faire évoluer et progresser en toute sécurité. Les séances se déroulent dans la salle de gym, avec utilisation du matériel à disposition. Les séances sont variées, puisqu'on peut utiliser la musique, faire un parcours travailler en cercle ou par ateliers, avec un thème ou plus général. Marcher sur le praticable pour certain peut déjà être un exercice et pour d'autres leur lancer des défis en allant dans la fosse, sur le trampoline, la poutre ou les barres peut être très motivant. En alternant le travail de tonification et d'étirements, les pratiquants progressent et se sentent mieux dans leur corps. Pour certains c'est important après une perte de poids, un cancer ou avec des douleurs dues à l'arthrose notamment.

Quand ?

Le mercredi matin de 9h15 à 10h15. Séance pouvant facilement dépasser l'heure.



JUVAGYM

Pour qui ?

Activité adultes mixte.

Description :

Nouveau terme utilisé par la FFG en plein renouvellement de ses activités de loisir. Pour nous la Juvagym regroupe des adultes de tout âge ayant envie de faire une activité pour leur bien-être. Endurance, renforcement, étirements, travail en interval training, en musique, sous forme de circuit, par 2, en cours collectif, il y en a pour tout le monde, avec des séances variées, dynamiques et dans une belle ambiance. La sécurité prime pour que chacun puisse se faire du bien en pratiquant cette activité, où les exercices sont adaptés selon les besoins et les éventuelles problématiques. Pour certains c'est la possibilité de sortir d'un rythme boulot, famille, pour d'autres de commencer une activité, ou encore de faire une activité qui sort de ce qui est déjà proposé...

Quand ?

Le mercredi de 18h30 à 19h30 et le vendredi de 19h à 20h (1 ou 2 séances au choix)



PILATES

Pour qui ?

Pour tout public, adultes, pouvant s'adresser également aux adolescents et bien entendu aux seniors.

Description :

Pilates est une méthode de renforcement musculaire et de stretching, basée sur le travail des muscles profonds, les muscles de la posture, de l'équilibre et de la stabilisation. Cette activité se fait selon le rythme de chacun, selon la respiration et les ressentis. Elle se pratique dans la salle de "muscultation" en haut du complexe. L'utilisation du matériel se réduit à un tapis, une brique en mousse éventuellement, un ballon paille ou un swissball. Durant les séances, chaque pratiquant apprend à contrôler sa respiration et la synchroniser avec des mouvements qui mobiliseront les muscles de la posture. Activité de bien-être, qui permet de soulager certaines douleurs au dos notamment, d'améliorer sa posture, savoir se tenir, s'asseoir ou se déplacer en prenant conscience que c'est bénéfique pour son corps. Activité qui dure 1h, prévoit une serviette, un tapis et une tenue près du corps pour mieux voir les courbures naturelles. On utilise également des postures du Yoga lors des séances de Yogalates où la méthode Pilates et le yoga dynamique sont mêlés pour faire une séance dynamique et toujours selon ses possibilités.

Quand ?

Le vendredi matin de 9h30 à 10h30



GYM ADULTES SUR AGRÈS

Pour qui ?

Activité mixte, pour toute personne désirant retrouver des sensations, apprendre de nouvelles choses, faire des acrobaties, se muscler, s'étirer pour se sentir mieux dans son corps pour les gestes de la vie quotidienne, se sentir mieux dans des positions au travail.

Description :

L'utilisation du matériel de Gymnastique est vraiment une opportunité pour proposer une activité sportive différente. Chaque séance débute par un échauffement tous ensemble afin de mobiliser les muscles et articulations qui seront sollicités pendant la séance. Les agrès utilisés (agrès Gymniques, aussi trampoline et matériel à disposition, corde, espalier...) seront en fonction des envies, des objectifs et de la forme des pratiquants. Des ateliers pédagogiques sont mis en place pour l'apprentissage des éléments. Des exercices de renforcement musculaire et d'étirements sont proposés pour bien préparer le corps aux différentes réalisations.

Quand ?

Le lundi à 18h30. La séance dure 1h30.



Les inscriptions peuvent se faire tout au long de l'année, donc n'hésitez pas à venir faire un cours d'essai gratuitement, pourquoi pas en couple, en famille, ou entre ami(e)s... Et surtout parlez-en autour de vous.

Paroles de gym

Après avoir pratiqué la gymnastique sur agrès pendant plusieurs années, du temps des années collège, il a fallu arrêter pour pouvoir construire nos vies professionnelles, et la vie de famille a suivi. Pour notre plus grand plaisir, nous avons repris le chemin du gymnase.

Retrouver les agrès : le sol, les barres, la poutre, le saut, les acrobaties au trampoline..., les sensations de pouvoir dépasser nos limites.

J'ai découvert sur le site de la Cognaçaise, l'ouverture des séances de gymnastiques sur agrès pour adultes qui nous permet également de pouvoir échanger avec les autres gymnastes sur nos différentes expériences.

Des séances qui se passent dans la bonne humeur, avec une ambiance très conviviale.

C'est aussi une façon de pouvoir partager une passion avec nos propres enfants.



Marina Morceau



Rodolphe Rivet

Je m'appelle Rodolphe et j'ai découvert la gym il y a 9 ans par l'intermédiaire de ma fille.

Il y a un an, un entraîneur a ouvert un cours de juvagym qui consiste à de la remise en forme et du renforcement musculaire.

Ayant eu des problèmes de santé (plusieurs opérations du dos), je me suis dit que c'était une bonne occasion pour me remuscler et retrouver une activité sportive.

Nous sommes à peu près 25 à pratiquer ce sport dans une bonne ambiance.

Rubrique à Brac

Tenue de compétition

Nous vous rappelons que pour les compétitions individuelles la tenue est libre, mais que pour les compétitions en équipe les gymnastes doivent obligatoirement porter la tenue officielle du club.

Celle-ci est en vente au bureau.

Donc pensez à vérifier que votre tenue est toujours à votre taille, et à mettre une affiche pour vendre vos tenues d'occasion.

Tenues d'entraînement

De nombreuses tenues et accessoires indispensables aux gymnastes sont en vente au bureau, neufs ou occasions. Venez faire votre shopping !

Mails

Nous vous informons que les mails d'information envoyés par le club, portent le nom d'expéditeur

Gest Gym

Il se peut qu'ils se retrouvent dans le dossier des courriers indésirables de votre boîte mail, donc pensez à regarder régulièrement dans vos spams.

Vente de chocolats

Catalogue à retirer au bureau, bon de commandes à retourner au plus tard le **23 novembre 2018**

Vente de calendriers

Vente de calendriers avec photos des différents groupes de gymnastes d'ici la fin de l'année

Site internet

Le site du club fait peau neuve. Le but est de lui donner une image plus moderne et dynamique, à l'image du club, tout en y faisant figurer les informations importantes et les actualités. Il est encore en cours de finalisation, mais vous pouvez déjà le découvrir sur www.lacognaçaise.fr



La Cognaçaise - Numéro de SIRET : 30031817700031 - Rue du bleu nacré

Téléphone : 05 45 32 24 76 - Email : contact@congacgym.fr - Site Web : www.lacognaçaise.fr

Directrice de la publication

Angélique Rivet

Imprimé par nos soins

Ne pas jeter sur la voie publique

La Cognaçaise 2018/11