

La GAZETTE de



mars 2021

SOMMAIRE

LE COMITÉ DIRECTEUR 2020-2024:

Présentation

GYM UN JOUR, GYM TOUJOURS :

Nos activités, la vie du club durant cette saison si particulière.

NOUVEAU LOOK POUR DE NOUVELLES SAISONS :

*Les nouveaux justaucorps
et léotards du club*

LES P'TITS MOTS DE LA COGNAÇAISE

Le mot de la présidente

Chers parents, chers gymnastes,

Au nom du club, je tiens à vous remercier pour les encouragements que nous avons reçus. Dans ce contexte difficile, cela a été très apprécié. En effet, nous n'avons cessé de chercher des solutions, des idées pour maintenir au mieux nos activités.

Nous savons qu'il vous a fallu à vous aussi faire preuve d'adaptabilité quant aux lieux et horaires proposés pour le maintien des cours, et nous vous en remercions.

Je tiens également à souligner l'engagement de nos entraîneurs qui ont su réinventer leur pratique, et n'ont pas hésité à faire des sacrifices familiaux en se rendant disponibles tous les week-end pour proposer des entraînements à tous. Je n'oublie pas non plus toute leur énergie déployée chaque jour, pour le rangement et l'installation de dizaine de mètre cube de matériel pour le bon déroulement des séances. Pour leur investissement à toute épreuve, je les en remercie vivement.

Pour la mise à disposition de ses locaux, je voudrais adresser, à l'école Sainte Colette La providence, toute ma reconnaissance et mes plus sincères remerciements.

Nous guettons, tous, les jours meilleurs pour une reprise en grande forme de notre sport, mais retenons que malgré tout, notre club a su grâce à sa motivation collective continuer à vivre.

Angélique Rivet

Nous joindre

contact@lacognacaise.fr

05.45.32.24.76

www.lacognacaise.fr



COMITÉ DIRECTEUR 2020/2024

Affiliée à la FFGYM

Présidente

RIVET Angélique

Vice Président

GEYSSELY Stéphane

Vice Président

MESRINE Laurent

Trésorière

CHARRIER Marjorie

Trésorière adjointe

GADRAS Séverine

Secrétaire

GAUTHIER Sylvie

secrétaire adjointe

GOMBEAU Sophie

Les administratifs

ARLIN Bruno

LARBRE Caroline

BERBUDEAU Jean-Yves

MILLE DUCOURET Blandine

CHABROU Magalie

MERLET Claude

DANTONY Cynthia

MOINET Amélie

DEPAYRAS Emilie

N DAW Aline

GAUTHIER Marie

RIVET Rodolphe

GEYSSELY Isabelle

VILETTE Jean François

IRIART Julien

WENTERSTEIN Marcel

AVEC LE SOUTIEN DE
GRAND COGNAC



Gym un jour, Gym toujours !

Une rentrée tant attendue

La rentrée s'est faite dans des conditions sanitaires difficiles, mais grâce à un fort investissement financier et humain, tout a été mis en œuvre pour assurer une hygiène maximale.



Petits et grands ont pu reprendre pour leur plus grand plaisir et celui des entraîneurs !

Pour les gyms compétitifs, une place importante a été faite au renforcement musculaire, indispensable après ces longs mois d'arrêt.



A chaque séance, notamment les filles, quelque soit leur niveau de pratique, ont enchaîné chorégraphies de « remise en forme » apprises par cœur au rythme de musiques entêtantes !

La gym à la maison

Malgré les interdictions successives de la pratique des sports en intérieur, membres du bureau et entraîneurs ont eu à cœur de maintenir le lien et de proposer des séances d'entraînement !

Lors de la première fermeture de ce début de saison, nos entraîneurs et les élèves de la section sportive du collège (*qui avaient eu temporairement le droit de continuer leurs entraînements*) ont réalisé des vidéos avec des propositions « d'exercices/jeux ». Ces vidéos sont toujours visibles sur la chaîne Youtube de la Cognaçaise.



La cognaçaise Gymnastique

La gym, et un peu plus...



Les photos de groupes pour les calendriers 2021 n'ont pu être réalisées, tous, ont été invités à envoyer une photo pour la réalisation de calendriers surprenants ! Nous avons offert à tous ces participants un calendrier !



Pour Noël, les lutins de la cognaçaise ont distribué cadeaux et chocolats à tous les gymnastes !



Un jeu « dessine ton justo / léotard » a été proposé, auquel petits et grands pouvaient participer. Ce fut un plaisir de recevoir ces œuvres artistiques ! Elles décorent actuellement le bureau des entraîneurs ! Chaque participant a été récompensé et 5 gagnants tirés au sort ont reçu un cadeau supplémentaire !





BRAVO AUX ARTISTES !



Une reprise coûte que coûte

Durant les vacances de février, Les entraîneurs et les gymnastes ont « expérimenté » la pratique de la gymnastique en extérieure.

Les séances des baby gyms et des filles se font dans la cour et sous le préau de l'école Sainte Colette La Providence. Quant aux garçons, ils ont investi les extérieurs des Vauzelles, abrités désormais par des tivolis.

Les séances ont eu lieu 3 jours par semaine (mercredi, samedi et dimanche). Grâce aux 23m³ installés, démenagés et rangés chaque jour, tous les gymnastes peuvent bénéficier de séances d'entraînement adaptées à leur capacité.

Grâce au couvre feu plus tardif, il nous est désormais possible de proposer des entraînements en soirée.

Tous les agrées ne peuvent être encore proposés, mais chaque exercice a pour but de « travailler » et/ou « renforcer » posture, musculature etc... pour envisager une reprise en « grande forme » !

Le fitness adulte a continué en visio : avec deux séances proposées par semaine, et les entraînements pourront désormais lieux sous les tivolis

UN PETIT APERÇU DE CES ENTRAÎNEMENTS AU GRAND AIR...





SANS OUBLIER : LE RANGEMENT !



La suite ?

A ce jour, nous ne savons pas encore quand une reprise « normale » sera possible.. Toute pratique sportive en intérieur est encore interdite, y compris celles pour les élèves de la section sportive qui avaient bénéficié d'une dérogation lors du confinement de novembre, au titre de la pratique sportive « scolaire ».

Les entraînements à l'extérieur sont maintenus et doivent être considérés comme des séances d'entraînement à part entière.

En janvier, la quasi-totalité des séances « annulées » lors du confinement pour l'école de Gym et la Baby Gym ont été rattrapées. Lors des vacances de Pâques, nous devrions pouvoir proposer de nouvelles séances de rattrapage.

Seules les compétitions à plus haut niveau sont maintenues, avec un public dit « prioritaire » (*sportifs de haut niveau, gymnastes du top12, gymnastes identifiés dans par la fédération dans les centres de formation*). Il n'y aura donc pas de compétitions pour les gymnastes de la Cognaçaise cette saison.

A tout moment, de nouvelles interdictions ou autorisations peuvent avoir lieu et venir modifier notre organisation actuelle. Nous espérons que les prochains changements nous seront favorables et permettront une reprise de notre pratique en intérieur.

Surveillez vos mails, nous vous tiendrons informés !

Nouveau look pour de nouvelles saisons

Ca y'est ! Les tant attendus nouveaux justau' et léotards sont arrivés !

Du bleu, du tulle, des strass...

et une nouveauté pour cette nouvelle tenue : l'inscription
COGNAC



**LE
SAVIEZ-
VOUS ?**

La Gymnastique est un aussi un sport d'équipe !
Lors des compétitions par équipe, tous les gymnastes de la même équipe doivent porter la même tenue..
Ce n'est pas que pour une raison esthétique. En cas de non respect de cette règle, l'équipe se voit attribuer des points de pénalités !

ET PROCHAINEMENT : LES NOUVELLES VESTES CLUB !

Les p'tits mots de la Cognacaise

C'est avec une grande tristesse
que nous avons appris la disparition de

Jacqueline Merlet

Elle fut très active et présente au sein du club
et du comité départemental pendant de nombreuses années

*Nous présentons nos plus sincères condoléances, à son mari,
Claude, gymnaste et membre actif depuis 1944, ainsi
qu'à ses enfants, petits enfants et arrière petits enfants.*




merci

À *Grand Cognac* pour leur soutien financier ainsi
que leur aide logistique pour l'installation des tivolis
permettant ainsi la poursuite de nos activités.

À *l'école Sainte Colette La Providence*, pour sa confiance et son ac-
cueil dans leurs locaux.