

La

GAZETTE

de



JUILLET 2021

SOMMAIRE

LA COGNAÇAISE REBONDIT

Vidéo

RENCONTRES DEPARTEMENTALES

Retour sur les rencontres départementales et le challenge du club.

FOCUS SUR LE FITNESS ADULTE

Présentation

NOS GYMNASTES DE HAUT NIVEAU

Bilan de leur saison

FIN DE SAISON :

La fête du club

Stage de juillet

LES PETITS MOTS DE LA COGNAÇAISE

Le mot de la présidente

Bonjour à tous,

C'est avec un grand plaisir que nous vous avons pu retrouvé notre salle pour finir cette année si particulière.

Vous avez été nombreux à participer aux challenges du club, aux événements organisés par le comité départemental et je vous remercie.

Notre fête du club, les 3/4 juillet a été un succès et je l'espère, vous a plu.

Le comité directeur et moi même vous souhaitons de très bonnes vacances et c'est avec plaisir que nous vous retrouverons à la rentrée pour débiter une nouvelle saison.

Angélique Rivet

Nous joindre

contact@lacognacaise.fr

05.45.32.24.76

www.lacognacaise.fr

LA COGNAÇAISE REBONDIT : LA VIDÉO !

Si vous suivez notre actualité sur Facebook ou notre site web, vous avez pu voir la vidéo. Elle a été tournée le mercredi mai.

Durant cette période difficile, nous souhaitons mettre en valeur tous les efforts et la motivation sans faille du club pour continuer à « vivre » malgré tout !



Notre vidéaste : Damien TUGULESCU

Passionné d'audiovisuel, il s'est lancé dans l'aventure en 2011...

Depuis, c'est avec passion qu'il réalise des films variés à l'image de ses différents partenaires : France TV, hôpital de Saintonge, l'USC Rugby et bien d'autres encore !

Cette première collaboration avec notre club marque le début d'une série de beaux projets à venir !

Quelques photos réalisées pendant le tournage ...







DIMANCHE 20 JUIN : RENCONTRE DÉPARTEMENTALE

Le dimanche 20 juin, notre club a accueilli une rencontre départementale.

Le matin, les gymnastes compétitifs de niveau performance/national ont participé à un stage. L'occasion de (re)voir des gymnastes des clubs voisins et de se remettre encore un peu plus aux différents agrès.



L'après-midi, les clubs La Cognaçaise, l'ancienne Espérance d'Angoulême, la Jeunesse Sportive d'Angoulême ainsi que Ruelle ont fait le spectacle, avec pour chaque équipe, une chorégraphie teamgym en musique, et des passages en piste et mini tramp' !

Les garçons, ont quant à eux montré leurs talents aux différents agrès.





*Rangée du haut : Audrey, Maxine, Erine, Solène, Enola, Erelle, Lilloo, justine
Rangée du bas : Léonore, Sacha, Léa, Crystal, Melvina, Lili*



De gauche à droite : Paul, Marius, Julien, Clément, Matéo, Hugo, Enzo, Noan, Batiste (de Jarnac), Adrien

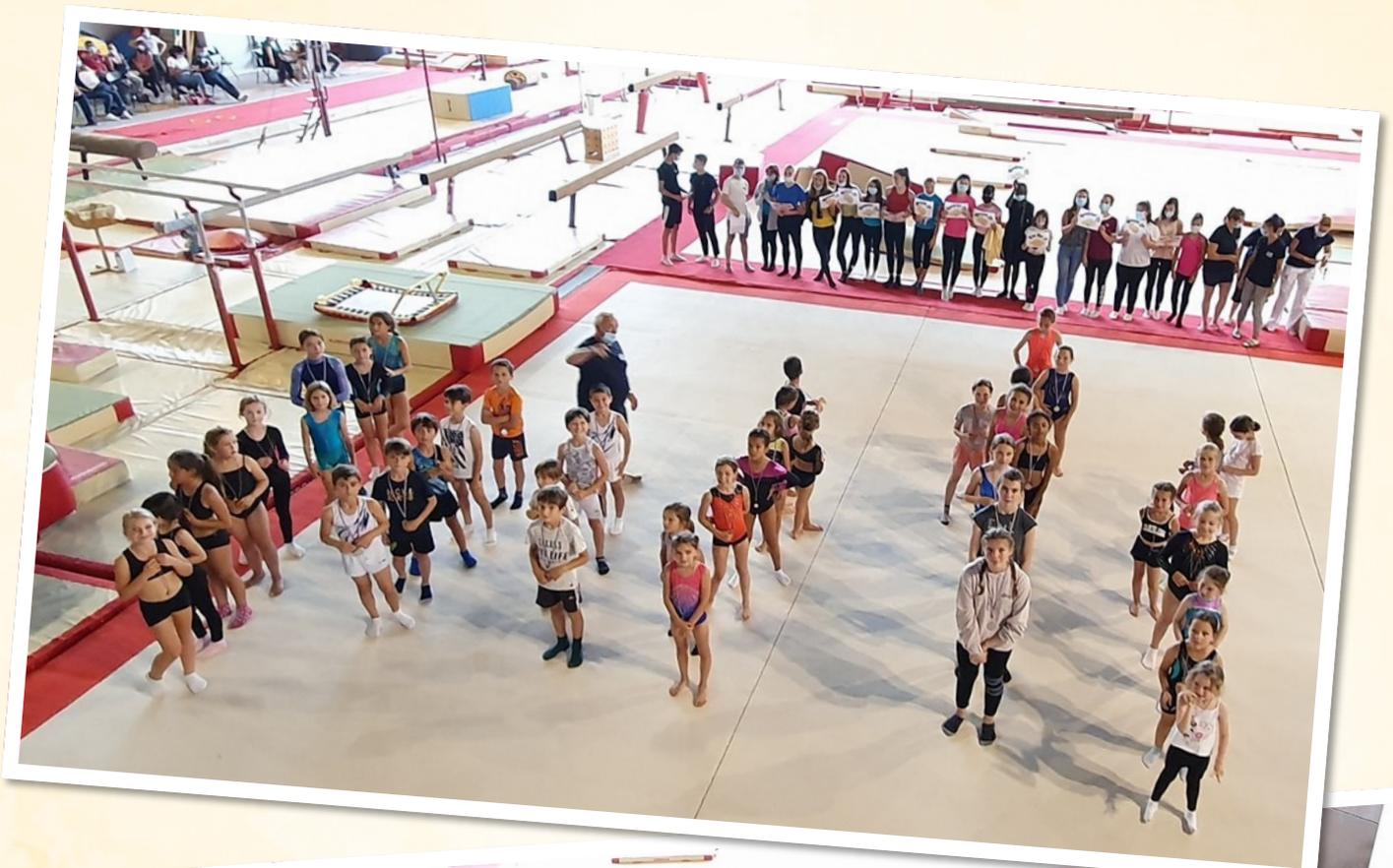
MERCREDI 23 JUIN :

CHALLENGE DU CLUB

Nous avons pu, cette année, de nouveau organiser notre habituel challenge du club.

Tous les gymnastes de l'école de gym ainsi que les gyms compétitifs poussins/poussines pouvaient y participer.

Malgré un public limité en raison des conditions sanitaires, tous ont pu réaliser petites et grandes prouesses.





.LIVE



SAMEDI 26 JUIN :

CHALLENGE TREMPLIN À LA ROCHEFOUCAULT

Un challenge tremplin réunissant tous les clubs de Charente a eu lieu à La Rochefoucauld pour les gymnastes en école de gym. Durant cet évènement, chacun devait valider son « niveau » (1 à 4).

Tous ont réussi et obtenu leur diplôme : Bravo !





DIMANCHE 27 JUIN : RENCONTRE DÉPARTEMENTALE

Pour finir ce mois de juin riche en rencontre, tous les gymnastes compétitifs du niveau fédéral B se sont retrouvés pour un « challenge ».



Emma, Lana, Julia, Camille, Zoé, Lilou



Les garçons : Jules, Nolhan, Alexis, Enzo, Tomy

Les filles : Julia, Zoé, Léonie, Louise, Noémie



Lyliau, Oscar, Chadi, Tyliau

3 ET 4 JUILLET : FÊTE DU CLUB

La météo peu clémente a quelque peu chamboulé l'organisation de ce « grand » événement prévu en extérieur.

Toutefois, malgré le rapatriement dans la salle de basket des stands et animations, gymnastes et visiteurs ont été nombreux.

3 ET 4 JUILLET
FÊTE DU CLUB
10h-20h15 Gymnase des Vauzelles
17h00 (le dimanche)

ENTRÉE GRATUITE ET OUVERTE À TOUS

SEANCES DECOUVERTE dès 15 mois
nés en 2017 et après nés en 2016 et avant

10h 14h
11h 15h30
17h30 (uniquement le samedi)

Fitness Adultes 11h45 19h (uniquement le samedi)

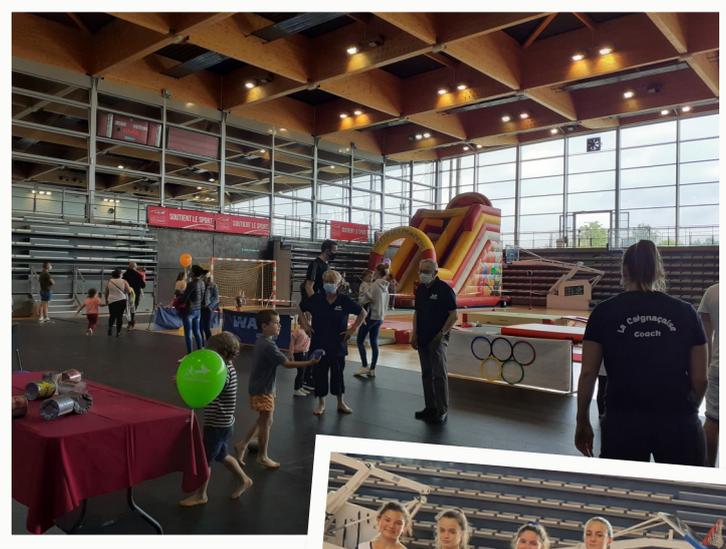
ANIMATIONS Tout au long de la journée
STRUCTURES GONFLABLES

JEUX DEMONSTRATIONS STAND D'INFORMATIONS
BOUTIQUE CLUB et sa braderie CONCOURS

Buvette et restauration

Plus d'informations ...
www.lacognacaise.fr
05.45.32.24.76
contact@lacognacaise.fr

INTERSPORT Intermarché AVEC LE SOUTIEN DE GRAND-COGNAC





Focus sur



LE FITNESS ADULTE

POUR QUI ?

Ouvert à tous et à toutes, quelque soit son niveau de pratique
A partir de 16 ans.

QUAND ?

2 cours sont proposés chaque semaine :
Le mardi 18h15-19h15 le vendredi 18h30-19h30

NOTRE COACH : **Nathalie Des-**



SON PARCOURS : le sport au centre !

Gymnaste et entraîneuse depuis son enfance, Nathalie est aussi maman d'un jeune adolescent évoluant sur les agrès. Actuellement professeur des écoles, après des études à la faculté des sciences du sport, elle a choisi de donner des cours aux adultes depuis septembre 2021.

SON CONCEPT : « Mind and Body »

« Mind and Body est conçu pour la remise en forme du corps et de l'esprit. Il est accessible à tous et allie le renforcement musculaire, les postures, les étirements et la détente. »



Valérie Giraud

Nathalie est une jeune femme très dynamique, sportive et qui a su adapter ses cours en fonction des compétences de ses élèves. Elle a su me faire apprécier des exercices d'étirement et de yoga. Les cours qu'elle propose nous permettent de nous sentir en pleine forme et d'avoir la pêche tout au long de l'année. Malgré la pandémie elle a maintenu ses cours par zoom et nous sommes ravis de continuer les cours avec elle. Venez essayer les cours le week-end du 3 juillet au Vauzelle et essayez les cours de Nathalie c'est l'adopter. À vendredi

1 h J'aime Répondre



SAISON 2020/2021



Cette année a été ponctuée de règles sanitaires. Mais le fitness ne s'est jamais arrêté. Après deux mois en présentiel au complexe omnis-



Delphine Werbrouck
Tout au long de l'année Nathalie nous a proposé, deux fois par semaine, des cours de qualité dans une très bonne ambiance, prenant en compte les difficultés, les besoins et aussi les envies de chacun. Toujours à l'écoute et de bonne humeur elle rend ses rendez-vous indispensables à mon bien être.

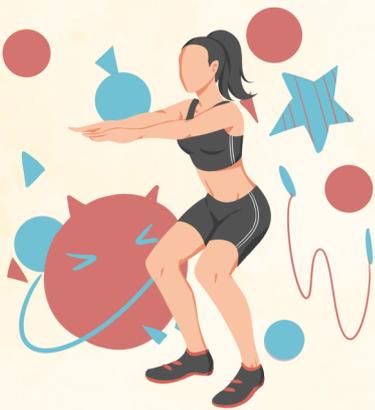
7 min J'aime Répondre



Adèle Rinaud
Depuis Septembre Nathalie a proposé des cours de renforcements musculaires adaptés à tous les niveaux, elle a continué malgré le covid par visio pour nous maintenir en forme afin que l'on puisse garder le contact ensemble tout en progressant à notre rythme. Merci Nathalie pour ta bienveillance, ta régularité, ta motivation, envers le groupe cette année si particulière.

1j J'aime Répondre

2



Retrouvez Nathalie à la rentrée qui va profiter de son été et ses vacances pour chercher de nouvelles pistes de travail pour la saison à venir afin de remettre chaque corps

NOS GYMNASTES « ELITES »

La cognaçaise peut s'enorgueillir d'avoir deux gymnastes qui évoluent en élite nationale : Matéo Brotier (à gauche) en U16 et Julien Bourgouin (à droite) en espoir.



Ils ont intégré le centre de formation de Boulazac en 2018 pour Matéo et 2020 pour Julien où ils s'entraînent 20h00 par semaine.

Matéo Brotier plusieurs fois finalistes aux « Frances » élites n'a pu y accéder cette année pour cause de blessure qui l'a sérieusement handicapé pour réaliser pleinement son programme aux sélections en mai dernier à Montceau-les-mines.

Quant à Julien pour sa 1^{ère} année en élite, catégorie espoir, il se qualifie logiquement pour les finales au « Vendespace ». Malgré plusieurs erreurs il se rattrapera au sol et saut (où il réalisera la meilleure performance de sa catégorie) ce qui lui permettra d'accéder à la 8^{ème} place et d'atteindre son objectif : Entrer dans les 10 premiers.

Cerise sur le gâteau pour Julien, il vient d'apprendre qu'il est sélectionné pour un stage national espoir du 17 au 20 août 2021 à La Madeleine (Lille), ce stage a pour objectif la préparation du collectif « France Espoir » avec en ligne de mire des rencontres internationales pour les meilleurs.

La Cognaçaise épaulé nos 2 gymnastes dans leur parcours sportif de haut niveau et souhaite qu'ils durent le plus longtemps possible et aillent au bout de leurs ambitions.

STAGE JUILLET

Pour la première année, le club a proposé des journées de « stage » la première quinzaine des vacances scolaires.

Au programme : jeux, détente, animations diverses, goûters et bien sûr gymnastique !







2

PERSONNES

POUR CONTRATS CIVIQUES



*aide aux entraîneurs, accueil,
organisation de stage*

Nous contacter pour plus de renseignements

Et avant de refermer cette gazette, nous vous souhaitons à tous de

Très bonnes vacances !

