

# les newfit de la Cognacaise

Décembre 2017 - bulletin n°9

*Les membres du Comité Directeur souhaitent de joyeuses fêtes de fin d'année aux 471 licenciés du club ainsi qu'à leurs proches.*

*A l'année prochaine !*



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nous remercions les personnes qui ont assisté à l'Assemblée Générale du 8 décembre dernier. A cette occasion, nous avons eu le plaisir d'annoncer l'arrivée de trois nouveaux membres au sein de notre Comité Directeur : Sandrine PASTOR, Laurent MESRINE et Marcel WENTERSTEIN. Nous leur souhaitons la bienvenue.

### RAPPEL

Vente de calendriers au profit de l'Eurogym jusqu'à fin janvier au prix de 5 €. Venez choisir 2 photos et passez votre commande.



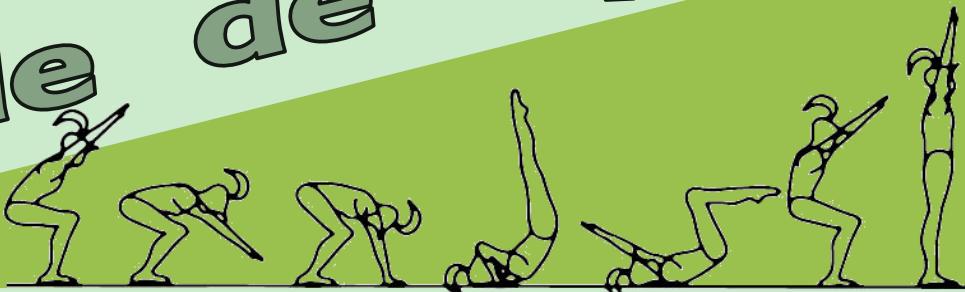
Du 18 au 23 décembre un goûter de Noël sera offert à chaque groupe d'entraînement.

## DATES A RETENIR

20 et 23 décembre	Venue du Père Noël	Salle de gym
3-4 février	Compétition par équipes départementale Catégories Performance Nationales A et B, et Division Nationale A - Catégories Fédérales A et B	COGNAC
10-11 février	Compétition inter-départements Team Gym	Non défini
24-25 février	Compétition individuelle inter-départements Catégories Nationales A et B, et Filière régionale 8-9 ans	COGNAC



# L'Ecole de Gym



## QUELS OBJECTIFS ?

- \* Initiation aux activités gymniques
- \* Découverte et acquisition d'éléments de base. Pour l'essentiel, il s'agit de rotations avant, arrière ou latérale (roulade avant et arrière, roue, rondade) en appui ou en suspension.
- \* Acquisition de l'équilibre sur la poutre
- \* Acquisition de l'appui tendu renversé au sol (équilibre sur les mains)
- \* Amélioration de la souplesse
- \* Préparation aux diplômes internes au club (pour les EG1)
- \* Préparation aux challenges Tremplin (pour les EG2, EG3 et EG4)
- \* Préparation au challenge du club de fin d'année.

**EG = Ecole de Gym - EG1:** 6-7 ans - **EG2:** 8-9 ans -



## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Chaque séance commence par l'appel des gymnastes. Il est suivi par un échauffement collectif. Puis les gymnastes sont répartis dans de petits groupes.

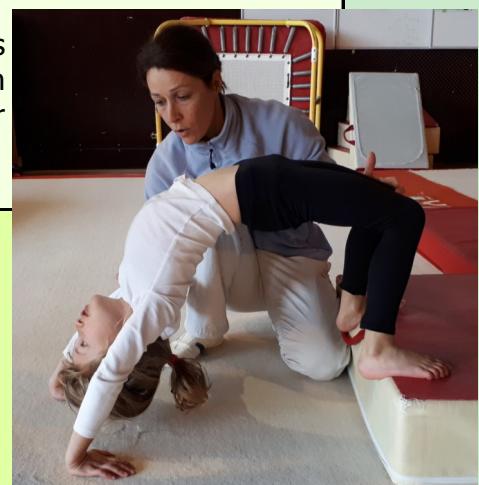
Chaque groupe est amené à travailler tour à tour sur les agrès.

Pour les filles: la poutre, les barres, le saut et le sol.

Pour les garçons: les barres (fixe et parallèles), le sol et le saut.

Plusieurs ateliers sont alors proposés que les enfants abordent sous forme d'un parcours.

A la fin de la séance, les gymnastes sont rassemblés afin de faire un retour de la séance ou de donner consignes et informations.



“C'est mes parents qui ont décidé que je fasse de la gym.  
Ils en ont fait petits. Moi j'aime bien” [Emy]

Elle représente une part importante de l'activité de notre association.

Les garçons et les filles de 6 à 13 ans qui la fréquentent, représentent près de 40% de nos licenciés.

Elle fait suite à la Baby gym puis à l'Eveil gymnique pour ceux qui ont côtoyé ces secteurs dès leur plus jeune âge.

Et elle accueille également les débutants qui n'ont jamais connu d'activités gymniques auparavant.

**EG3:** 10-11 ans - **EG4:** plus de 11 ans

Les cours de l'école de gym se déroulent essentiellement le mercredi après-midi entre 13h45 et 17h45. Un cours a lieu également le mardi soir de 19h à 20h pour les filles les plus âgées.



“J'ai choisi entre la danse et la gym et j'ai préféré la gym parce qu'on fait des roulades” [Eloïse]



#### QUI SONT LES PERSONNES QUI AIDENT L'ENTRAINEUR ?

Elles sont présentes pour permettre un meilleur encadrement des groupes.

Cela leur permet de transmettre leurs acquis en tant que gymnastes puisqu'elles ont été ou sont toujours pour la plupart des gymnastes.

Elles apprennent à donner de leur temps pour une association et découvrent une autre facette de la gymnastique qui est l'encadrement.



“J'apprends la pirouette en arrière, en avant, le piquet la roue, le grand écart, le saut de lapin, le pont...” [Juliette]

#### LES COMPÉTITIONS SPÉCIFIQUES À L'ÉCOLE DE GYM

**EG1:** Ils passent des diplômes internes au club.  
Il y a 4 niveaux. Ils en passent 2 à 3 par an.

**EG2/EG3/EG4:** 2 challenges Tremplin leur sont proposés chaque année (en Novembre et en Mars). Il y a 8 niveaux en tout. Les exigences sont celles d'un niveau départemental.

A cela s'ajoute le Challenge du club en fin d'année qui s'adresse à toute l'Ecole de Gym.

Au lendemain de la guerre de 1870, l'éducation physique a été programmée en France dans le but avoué de donner à l'armée des jeunes gens sains et vigoureux

Souvenirs  
souvenirs



130 ans plus tard, les tenues ont bien changé mais la Cognaçaise, est toujours là!



En 1887, un groupe de 37 personnes décide de créer une société de gymnastique, la Cognaçaise. Ils portent des culottes blanches, des bas noirs et des souliers clairs.