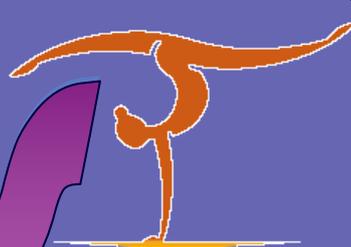


les news

de la Cognaçaise



Octobre 2017 - bulletin n°7

Vie du Club :

Bienvenue aux nouvelles trésorières !

Pour des raisons personnelles, Davy et Stéphanie Callegher ont quitté leurs fonctions de trésorier et trésorier-adjoint, tout en restant membres du Comité Directeur. Nous les remercions pour tout leur investissement et leur rigueur.

Coralie Bataillon et **Séverine Gadras** (trésorière et trésorière-adjointe) leur succèdent.

Assemblée Générale

L'Assemblée Générale de notre association est fixée au Vendredi 08 Décembre à 18H30. Elle aura lieu dans la salle de choré.

Nous ferons le bilan de cette année sportive particulièrement riche et présenterons nos projets pour 2018.



Du 15 au 19 juillet 2018, c'est à Liège en Belgique que les jeunes gymnastes de 12 à 18 ans participeront à la 11ème édition de l'Eurogym.

Des gymnastes de notre club participeront à cet événement.

Le club organise une vente de chocolats à l'approche des fêtes de fin d'année, afin de contribuer au financement du voyage.

Des catalogues sont en libre service sur le présentoir de la salle et au bureau. N'hésitez pas à passer commande !

VACANCES SCOLAIRES

Nous vous rappelons que les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires, sauf ceux du 1er samedi des vacances.



Agrès:

Structure sur laquelle les gymnastes effectuent des exercices en lien avec la qualité de chaque agrès. Il en existe 8. Les filles en utilisent 4 contre 6 pour les garçons.

La gymnastique

La gymnastique artistique est une discipline athlétique artistique et acrobatique sur des agrès. C'est un sport qui demande de la concentration, la maîtrise de soi, la souplesse, la



Les anneaux

C'est l'agrès qui nécessite le plus de force car il faut tenir chaque figure au moins 3 secondes et faire en sorte que les anneaux ne balancent pas. Le gymnaste doit porter des maniques* sur cet agrès

*Maniques :

elles comportent deux trous et un gros bourrelet et permettent une meilleure accroche tout en protégeant les mains.



Cet agrès est composé de deux anneaux en bois suspendus à 2,75m du sol. Le gymnaste doit y effectuer des éléments mêlant prise d'élan et démonstration de force.

Quelques exemples de figures à cet agrès: la croix de fer, la lune (grand tour avant), le soleil (grand tour arrière), la planche, les disloques, l'équerre, l'hirondelle...



La poutre

Haute de 1,25 m, elle mesure 5 mètres de long. Les gymnastes y effectuent des éléments chorégraphiques et acrobatiques sur une largeur de 10 cm seulement. Vrille, saut, roue, salto... c'est l'agrès qui comporte le plus de risques de chute. Un tremplin* peut être utilisé pour l'entrée sur la poutre

*Tremplin :

Il s'agit d'une structure comportant une planche souple inclinée, montée sur des ressorts. Il s'emploie pour obtenir une impulsion avant le franchissement de la table de saut ou pour une entrée sur la poutre.



ne artistique

que qui consiste à enchaîner des mouvements sport qui développe, la force, la coordination, grâce...et l'envie de se dépasser!

GAF : **G**ymnastique **A**rtistique **F**éminine

GAM : **G**ymnastique **A**rtistique **M**asculine



Le saut

Cet exercice est commun aux gymnastes masculins et féminins. Après une prise d'élan de 25 mètres maximum, ils doivent franchir une table de saut en effectuant un mouvement acrobatique de type : lune, lune vrille, tsukahara, yurchenko...

La table est réglée à 1,35 m pour les garçons et à 1,25 m pour les filles

Les sauts ou figures portent souvent le nom de ceux qui les ont inventés ou réalisés pour la première fois.



Le cheval d'arçons*

Il s'agit d'un socle sur lequel sont fixées deux poignées en bois. Le gymnaste doit effectuer des exercices en équilibre en prenant appui d'un bras à l'autre sur les arçons

Exemple d'exercices : les ciseaux, les faux ciseaux, les cercles, le cercle Thomas, la sortie berline (en demi-cercle), l'engagé et le déagagé...



Le champignon est un agrès conçu pour faciliter l'apprentissage des figures sur le cheval d'arçons.

*Cheval d'arçons :

A l'origine, il s'agissait d'un objet imitant le dos du cheval et sur lequel on entreposait une selle.

Suite de l'article dans le prochain numéro...

Baby-gym - Ecole de gym

Les créneaux supplémentaires de baby gym et d'école de gym ont été pris d'assaut. Le club a su répondre à une attente.

Succès des nouvelles activités :

La **Gym Adultes sur Agrès** a trouvé des adeptes puisqu'une dizaine de personnes a intégré ce cours.

La **Gym Santé Sénior** a également trouvé son public : une vingtaine de personnes réparties sur les deux cours (mercredi matin et soir)



Changement de zone compétition

Au revoir la zone Ouest !

Bienvenue en région Nouvelle Aquitaine !

Cette année, les gymnastes du club ne seront plus en compétition contre ceux de la Bretagne et des Pays de Loire (au niveau interrégional), mais affronteront les gymnastes des anciennes régions Aquitaine et Limousin. L'occasion de faire de nouvelles rencontres, de découvrir de nouveaux lieux de compétition...

Tenues de compétitions :

Rappel : Les gymnastes compétitifs sont invités à vérifier que leur tenue du Club est toujours à leur taille avant les premières compétitions en équipes.

Il est toujours possible d'en commander, mais ATTENTION car le délai de réception des commandes peut varier de 1 à 3 mois.

Des tenues d'occasion sont également disponibles au bureau. N'hésitez pas à mettre les vôtres en dépôt vente.



CALENDRIER

DÉCEMBRE:

08	18H30 : Assemblée Générale du club	Complexe - Salle de choré
16 et 17	Compétition individuelle Catégorie Performance	Complexe des Vauzelles
Samedi 23	Venue du Père Noël	Complexe des Vauzelles

Directrice de la publication : Angélique Rivet
Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique