

Les mots de notre Présidente, Laura Letourneur

« Ça y est, la saison est lancée! Quel plaisir de vous voir dans le gymnase, du plus petit au plus grand, de voir vos sourires aux entraînements et de vous voir briller sur les plateaux de compétition. Il était temps!

Merci à tous nos adhérents de nous avoir soutenus pendant cette longue période et d'être au rendez-vous pour cette saison. Bienvenue à nos nouveaux adhérents dans notre belle famille de l'ASCPA Gymnastique qui existe depuis plus de 50 ans.

Merci également aux entraîneurs, aux juges et au comité directeur pour leur travail et leur implication.

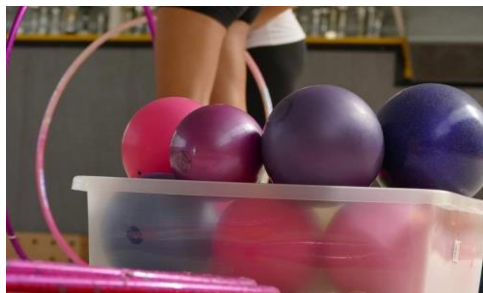
Au nom de toute l'équipe, nous vous souhaitons une très belle saison sportive. Au plaisir de partager de beaux moments ensemble! »

Laura Letourneur



10 ans, Sport Santé en famille

Le 11 septembre, nos gymnastes ont participé à cet événement. Le moment pour certaines d'enfiler leur justaucorps et de découvrir l'adrénaline d'un passage en musique devant le public. Rendez-vous l'année prochaine, le 22 septembre 2022, pour la prochaine édition.



Formation aux gestes de premiers secours

Le 2 octobre, a eu lieu la formation des gestes de premiers secours au sein de l'association. Elodie, entraîneur de gymnastique artistique, a animé le temps de formation. De nombreux entraîneurs étaient présents, et nous les remercions pour leur implication. Cette formation a permis à tous de se mettre à jour sur les réflexes à adopter si nécessaire et d'assurer ainsi la sécurité des gymnastes.



« Grâce à Elodie, les entraîneurs et aide-entraîneurs de l'ASCPA ont pu être formés aux gestes de premiers secours afin de garantir la sécurité des gymnastes au sein du club. Un moment convivial et très intéressant qui nous a permis une nouvelle fois de souder les entraîneurs des différentes disciplines du club »

Alexane

Formation animateur fédéral

Anais et Lucie ont participé au premier module de la formation le week-end du 9 et 10 octobre. Cette formation a pour objectif d'être capable de préparer en autonomie une séance d'animation sur les activités gymniques mais également d'assurer la sécurité des pratiquants.



« La formation était vraiment riche en informations et complète. Déjà très contente de ressortir de ce week-end en appliquant les précieux conseils appris! On se sent déjà mieux dans nos groupes et on espère encore apprendre plein de choses. Alors hâte de vivre la prochaine session! »

Anais

Formation juge niveau 1 en gymnastique rythmique

En gymnastique, les compétitions ne pourraient pas avoir lieu sans la présence des juges. Ces derniers procèdent à la notation de mouvements effectués par les gymnastes pour déterminer les notes d'exécution (somme des fautes observées retranchées à 10) et les notes artistiques (évaluation des exigences artistiques). Au sein de la FFGYM, il existe plusieurs niveaux de juges, du niveau départemental au niveau international. Nous encourageons Joana et Coraline qui se sont lancées cette année dans cette nouvelle aventure.



« La formation était très intéressante, on a pu étudier et comprendre le code de pointage. C'était impressionnant et riche au début (chaque nombre de points spécifique pour chaque erreur...) mais toujours bien expliqué et interactif. On s'est entraînées et on continue à le faire en entraînement et en compétition. On a appris pleins de choses (difficultés corporelles, valeurs, pas dansés, maniement de l'engin, propreté...) qui nous servent que ce soit pour nos enchaînements individuels personnels ou pour ceux que nous sommes en train de monter en tant qu'aide-entraîneurs. 😊

Hâte d'être au prochain week-end de formation pour voir si nous avons progressé. D'ici là; on continue de réviser et de s'entraîner régulièrement! Ce serait super chouette de réussir l'examen, pour nous, pour le club et pour les gymnastes!

Joana

Revue d'effectif régionale

Charlie et Johanne sont dans le groupe GAF performance, elles sont entraînées par Audrey et Elodie. La revue d'effectif est un stage régional afin d'évaluer et regarder les compétences des gymnastes des catégories espoirs qui pourraient dans l'éventualité de leur qualités gymniques être engagées sur le haut niveau. Elles y réalisent des tests permettant d'évaluer leur niveau physique, technique et mental. Emma, entraîneur également, les a accompagnés sur la matinée tandis qu'Elodie y était présente l'après-midi. Charlie est arrivée 4^{ème} sur 10 des tests physiques et Johanne 8^{ème} ex aequo sur 10. Elles y ont passé un excellent moment tant sur le plan de la convivialité que sur le plan du partage gymnique. Félicitations aux gymnastes et un grand merci aux entraîneurs présentes durant ce week-end!



Retour sur les praticables de compétition

Le 17 octobre, a eu lieu la compétition départementale individuelle au CAM de Bordeaux. 35 gymnastes de l'ASCPA ont présenté leur enchaînements après une longue absence. Le bonheur de se retrouver était partagé durant toute cette journée, où justaucorps et paillettes ont brillé. Nous félicitons toutes les gymnastes pour leur investissement tout au long de cette année particulière.



MIEUX CONNAÎTRE TON CLUB

Sur chaque édition, on vous présente une activité, un groupe, une personne, un évènement...
Pour ce numéro, nous vous présentons notre coach Elodie.

« Originaire de la région parisienne, j'ai mis un pied dans la gymnastique rythmique à l'âge de 8 ans dans l'Oise au club de Gouvieux en tant que gymnaste compétitrice. J'y ai pratiqué ce sport pendant 10 ans dans ce club, qui était pour moi ma deuxième famille. Passionnée par la gymnastique et motivée par le dynamisme de mes entraîneurs, j'ai commencé à entraîner à l'âge de 15 ans et je suis aussi devenu juge FSCF.

Mes études supérieures m'ont fait déménager dans le Cantal, où j'ai poursuivi la gymnastique au sein du club d'Aurillac. J'y suis resté un peu plus d'un an en tant que gymnaste loisir et entraîneur.

Puis, j'ai fini par déménager dans la région bordelaise à Pessac, où j'ai trouvé le club de l'ASCPA. Toujours autant passionnée par ce sport, j'ai souhaité continuer à entraîner en tant que bénévole. Je ne m'entraîne désormais plus que pour le plaisir quand l'occasion s'y prête. Je suis aussi devenu juge niveau 2 en Teamgym, après avoir découvert cette catégorie qui m'a beaucoup plu au sein de la FFGYM.

Motivée par le dynamisme et l'esprit familial de ce club, j'ai rejoint le comité directeur du club en tant que référente matériel et référente médicale. Cette dernière référence m'a été attribuée de part mon métier puisque cela fait plus de 6 ans que je suis infirmière. Par la suite, je me suis spécialisée, après avoir repris mes études, en tant que puéricultrice il y a un an. C'est dans ce même cadre professionnel qu'il m'a été demandé par le club de réaliser une formation annuel de rappel sur les gestes de premier secours à nos entraîneurs et aide-entraîneurs, afin d'être opérationnel en toute situation lors de l'accueil de nos enfants ».

Elodie De Smet



Comment nous contacter?

En cas de retards, d'absences ou pour tout point administratif:

Gymnastique rythmique (compétition ou loisirs) : **ascpa.gr@gmail.com**

Gymnastique artistique, baby gym, gymnastique adulte, gymnastique loisirs : **ascpa.gym@gmail.com**

Toutes les informations sont retransmises aux entraîneurs.

Et du mardi au samedi, pour tout autre renseignement, veuillez contacter le **06.31.28.75.87**

Merci de prendre note de ces informations et de solliciter les entraîneurs en priorité lors des entraînements.

Retrouvez-nous en ligne!

 **ASCPA Gymnastique-GR**

 **@ascpa.gym**

 **www.ascpagymnastique.com**



Newsletter ASCPA Gymnastique
Edition n°8 (octobre 2021)

Réalisation : Elodie Fath, Théotime Dupuy