

L'ASCPA participe au projet de la ville de Pessac

Dans le cadre de son label Terre de Jeux 2024, la ville de Pessac a organisé la semaine des Femmes et du Sport, du 7 au 13 mars.

À cette occasion, la ville a souhaité mettre en valeur les sportives de son territoire, par le biais d'une exposition photo qui fût projetée sur la façade de l'église, place de la Vème République.

Nous avons donc retrouvé Victoria et Gabrielle mardi 8 mars de 19h30 à 21h30 qui ont participé à ce projet.

Nous remercions la ville de Pessac pour cette initiative, Antoine Dominique le photographe, ainsi que nos deux gymnastes présentes.

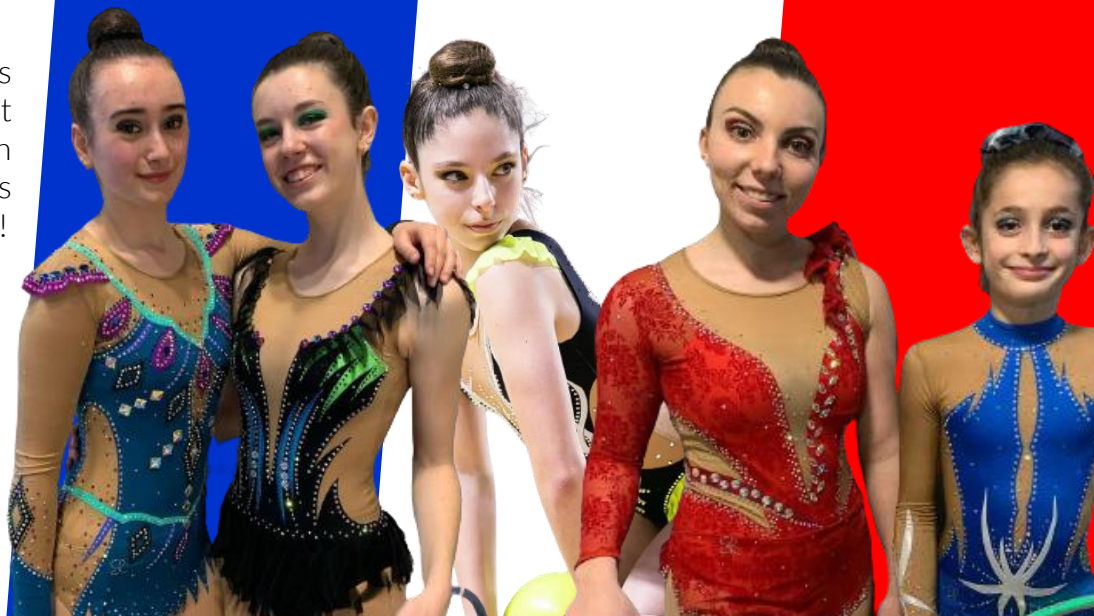
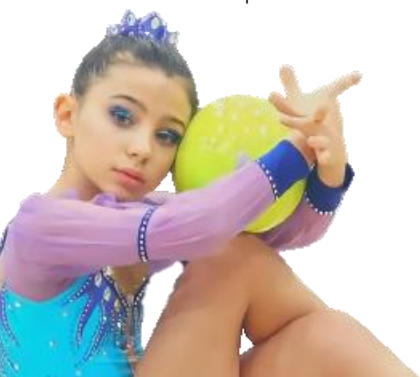


Direction... Les France !

Les 22 et 23 janvier, 5 gymnastes ont eu la chance de participer au championnat de France individuel à Boulogne-sur-Mer. Joana, Margot, Elisa et Romane terminent 18^{èmes} sur 21 pour la coupe des clubs et Tanaé 27^{ème} sur 42.

Le 29 janvier, c'est Gabrielle qui représentait l'ASCPA à Bourgoin-Jallieu. Elle termine 35^{ème} sur 41.

Une belle expérience pour nos gymnastes qui ont pu s'amuser et profiter de ce moment unique. Un grand merci aux accompagnants et entraîneurs pour ce week-end !



Résultats sportifs

Côté GAF

Un début d'année prometteur pour nos gymnastes artistiques qui ont enchaîné les résultats et les podiums ! Commençons par Johanne, qui termine 1^{ère} en catégorie 10-11 ans performance régionale sur un programme individuel. Toujours sur la plus haute marche du podium, nous avons retrouvé les équipes suivantes : fédérales A régionale 10-13 ans, fédérales A régionale 14 ans et l'équipe performance. Les fédérales B 7-8 ans terminent en 2^{ème} place, les fédérales B 7-9 ans équipe 1 obtiennent la 5^{ème} place et l'équipe 2 la 8^{ème} place. Les fédérales B 10-13 ans terminent à la 15^{ème} place.

Nous les félicitons pour ces beaux résultats et les encourageons pour la suite de la saison. Let's go Pessac ! Un grand merci aux coaches pour leur investissement et leur présence lors des compétitions.



Côté GR

Première compétition départementale pour les gymnastes rythmiques ! Nous avons retrouvé les équipes fédérale B 13 ans et moins, fédérale B 15 ans et moins, fédérale B toute catégorie, fédérale A 13 ans et moins et duo national 13 ans et moins sur la première marche du podium. L'équipe régionale 10-11 ans finit à la 6^{ème} place. L'ensemble fédéral A toute catégorie finit en seconde place et les ensembles régionaux 13 ans et moins, duo national toute catégorie et l'ensemble national toute catégorie terminent sur la 3^{ème} marche.

Un grand bravo à toutes ces équipes pour leur investissement malgré les conditions difficiles.



Une team qui prévoit une saison haute en couleur

La teamgym est une discipline de la fédération française de gymnastique, se pratiquant en équipe féminine, masculine ou mixte de 6 à 12 gymnastes, et se composant de 3 agrès : le sol, le tumbling et le mini-trampoline. Il y a deux filières : niveau fédéral et niveau performance.

Cette année, notre équipe est composée de 7 gymnastes âgées de 16 à 20 ans : Anaïs, Lise, Lucie, Sarah, Elise, Lena, Mathilde et Julia qui a le poste de remplaçante. Elles sont engagées en nationale C, et c'est dans la bonne humeur qu'elles s'entraînent 4 heures par semaine avec leurs coachs Dorothée et Laura. Les résultats sont à la hauteur de nos espérances : c'est un carton plein ! Elles montent à deux reprises sur la plus haute marche du podium.

Des résultats oui... Mais surtout beaucoup de détermination et de cohésion. « Soit on gagne ensemble, soit on perd ensemble », une devise qui représente bien leur équipe et la passion qu'elles partagent autour de la gymnastique.

C'est donc soudées et enthousiastes que gymnastes et coachs partent à la conquête de la 1^{ère} place pour partir au championnat de France... Let's go Pessac !



Recyclage juge GAF et validation niveau 3 GR

Nous apportons nos félicitations aux juges Christelle et Céline qui ont obtenu leur recyclage niveau 3 lors du week-end du 26 février. Également à Jeanne qui obtient son juge niveau 3 côté GR. Les juges peuvent passer jusqu'à 4 niveaux et ceux-ci permettent de juger à plus haute échelle les compétitions. Ce recyclage permet une mise à jour du niveau de juge et d'être informé des changements. Nous les remercions pour leur investissement au sein de l'association.





Morgane

« Je m'appelle Morgane, j'ai 25 ans et je suis gymnaste depuis 17 ans. C'est à l'âge de 8 ans que j'ai découvert et débuté ce sport grâce aux Jeux Olympiques diffusés à la télévision. J'ai commencé au club de Reims et pour des raisons familiales, nous avons déménagé sur Bordeaux. J'ai souhaité intégrer un nouveau club dès mon arrivée et cela fait aujourd'hui 9 ans que je suis au sein de l'ASCPA gymnastique.

J'ai immédiatement accroché aux valeurs et à l'esprit du club : familial, entraîneurs accessibles, proximité entre chaque acteur du club... Cela fait le lien entre les valeurs que j'ai apprises au fil des années et qui me tiennent à cœur de transmettre : la cohésion, la rigueur et le plaisir. La gymnastique rythmique est un moment qui me permet de m'évader, un échappatoire qui me permet de faire abstraction de ce qui m'entoure.

Étant passionnée de sport, j'ai intégré une licence STAPS il y a 6 ans, et c'est cette même année que je me suis engagée en tant qu'entraîneur bénévole auprès des gymnastes, un rôle que je prends très à cœur. Deux autres passions viennent s'ajouter à la gymnastique rythmique : la mode et le voyage. Je travaille dans l'administratif au CHU de Bordeaux et je suis ravie d'être toujours aussi investie au sein de l'association. »



Gaël

« Je viens du monde des arts martiaux et c'est petit à petit que je me suis dirigé vers la gymnastique. Je suis intervenu pour faire de la préparation physique aux gymnastes puis de fil en aiguille, grâce aux formations fédérales et internes, je suis devenu entraîneur auprès des groupes adolescents loisirs et compétitif fédéral A.

Étant passionné de sport et anciennement entraîneur des Taekwondo, je retrouve dans la gymnastique les mêmes qualités nécessaires à la pratique : la rigueur, la concentration, la souplesse, la force, l'explosivité et le mental. C'est donc facilement que je me suis adapté aux gymnases.

Dans la vie, je suis enseignant et j'ai fait mes débuts de gymnaste dans une équipe team gym adulte. N'ayant pas été gymnaste auparavant, cela me permet d'avoir un regard constructif sur les situations, d'être dans la recherche de nouveaux exercices et de proposer des solutions qui me semblent pertinentes. J'ai encore beaucoup de choses à apprendre pour continuer à transmettre, et j'en suis ravi ! À très vite sur les praticables ! »

Un, deux, trois... Gala !

Nous vous donnons rendez-vous le 2 juillet au gymnase Haut-Livrac pour un gala plein de surprises !

L'ensemble de l'équipe de l'ASCPA a hâte de vous retrouver.



Retrouvez-nous en ligne !

 **ASCPA Gymnastique-GR**

 **@ascpa.gym**

 **@ascpa.team**

 **www.ascpagymnastique.com**



Newsletter ASCPA Gymnastique

Edition n°10 (mars 2022)

Réalisation : Élodie Fath, Théotime Dupuy