



Etoile Gymnique Colomiers

L'ÉCHO DES ÉTOILES

No 47

Janvier 2015



G A F

Gymnastique
Artistique Féminine

G A M

Gymnastique
Artistique Masculine

G R

Gymnastique
Rythmique

G P T

Gymnastique
Pour Tous

TRAMPOLINE

AEROBIC

Étoile Gymnique
de Colomiers

10 bis, av. Y.-Brunaud
31770 Colomiers

Tél. 05 61 15 43 73
Tax 05 34 36 90 32

www.etoilegymnique.fr
egc-usc@wanadoo.fr



Flashcode du site EGC

Que 2015

soit pour nous tous une grande année sportive !

Grande année afin que chacun puisse progresser dans sa discipline,

Grande année pour les performances attendues, pour que chaque gymnaste réalise sur les plateaux ce qu'il a appris et le restitue, selon ses moyens, selon son niveau, sa progression...

Grande année pour que chaque licencié, grâce à sa pratique de la gymnastique, grâce aux éducateurs, y trouve du plaisir,

Grande année pour que chacun s'implique toujours plus dans la vie du club, devienne entraîneur, juge, dirigeant...

Grande année enfin pour que chaque athlète, chaque gymnaste, grandisse, murisse et devienne adulte, citoyen et acteur de notre association, de notre cité !

Joyeuse année à tous !!!!

Frédéric Venouil,
Président de l'Étoile Gymnique de Colomiers

ÉDITORIAL

CALENDRIER ASSOCIATIF

2015

- compétition département individuelle, à finalité Zone GAF : 7 et 8 février ;
- challenge du club : 18 mars ;
- compétition zone équipe, à finalité Zone GAF GAM : 13 et 14 juin ;
- gala : 20 juin.

NOËL DE LA PÉRIODE ENFANTINE



La MAG, samedi 13 décembre tôt dans la matinée. L'atmosphère était particulière, différente, une grande agitation semblait régner. Curieuse, j'ai suivi des voitures et des enfants surexcités. Des bruits de couloir, des affiches, des enfants... plein d'enfants... que se passait-il ? Un événement extraordinaire semblait se préparer. La MAG avait pris des allures de fête avec des guirlandes et des décorations. Partout résonnaient des chants de Noël. A leur arrivée les enfants étaient accueillis par des lutins.



Ces lutins malicieux leur demandaient d'aller à la recherche de formes de toutes les couleurs, tout en faisant un parcours immense. Passage à la poutre, au trampoline, dans un tunnel, sur les barres, puis sous les barres, de multiples roulades, des sauts... Tout un parcours réalisé devant des parents fiers de leurs enfants. Une fois les trésors récupérés, les enfants se sont regroupés en un petit train, ils ont changé de salle pour aller faire une visite importante vers un lieu où un personnage particulier les attendait. Ils ont réussi à composer le code d'accès à cette salle et là, SURPRISE ! le Père Noël les attendait, assis dans son fauteuil avec, près de lui, deux paniers remplis de cadeaux. Quelle joie pour les petits gymnastes, leurs yeux brillaient d'excitation. Le Père Noël avait choisi un cadeau sonore qui a plu à tous les enfants. Il y a eu des séances photos puis un petit goûter offert à chacun d'eux.

Une belle matinée pour plus de 300 mini gymnastes.
Merci Père Noël, merci les lutins et merci à tous les accompagnateurs.



Le Noël de l'USC

C'est cet air rétro bien connu des adultes qu'ont pu entendre les enfants de l'EGC le mercredi 17 décembre au hall Comminges. En effet, l'USC avait proposé à presque 400 enfants des écoles de sport le magnifique spectacle « Les lampions ». Devant les yeux émerveillés des spectateurs se sont succédé des numéros de cirque tels que jongleur, équilibriste, marionnettes. Un chanteur était même présent pour animer le spectacle.

Pour participer à cette fête, entre enfants et adultes accompagnateurs, l'EGC avait invité plus de 70 personnes.

Activité physique oblige, deux sports ont été présentés aux spectateurs : le tennis et le roller-hockey. La venue du Père Noël et le goûter offert ont clôturé cette bien agréable après-midi.



« Danse, danse, joli baladin,
c'est la ballade d'Arlequin »



Un nouvel arrivant à la MAG : Sébastien CELLIER

Bonjour Sébastien, merci d'avoir accepté de répondre à ces quelques questions te concernant, afin que les gymnastes et leurs parents puissent mieux te connaître.

1) Peux-tu en quelques mots nous faire ton portrait ?

Je m'appelle Sébastien Cellier, je viens de la région Rhône Alpes, j'ai 21 ans et j'ai fait mes études de sports à Toulouse. J'ai commencé la gym à 2 ½ ans et j'ai continué jusqu'à 13 ans. Dans le petit club où j'étais je me suis aussi intéressé à la GAF. J'ai été animateur en baby puis en gymnastique. J'ai arrêté la gym pendant 5 ans, pendant lesquels j'ai fait de l'aviron, de l'escalade, du volley.

Je suis très patient, calme, plutôt gentil mais également autoritaire si besoin.

2) Quelle a été ta formation ?

J'ai effectué mes stages de formation à Blagnac et Colomiers. J'ai également un diplôme d'initiateur fédéral en GAF et GAM et je suis juge niveau 1.

J'ai fait de la gymnastique pendant longtemps et on peut dire que ce sport est une passion. Je suis très actif et ultra sportif.

À l'EGC j'ai fait de la team gym en tant que gymnaste. La licence STAPS en poche, et en recherche d'emploi, j'assure actuellement le remplacement de Julie en GAF pré fed et en loisir.



3) D'après toi, quelles sont les qualités du bon entraîneur, quel est ta méthode de coaching ?

Les qualités essentielles doivent être la patience et l'autorité.

Je pars du principe que si les enfants font de la gymnastique, cela doit rester du plaisir. Mais ils doivent progresser et faire mieux que la semaine ou le mois précédent.

J'ai des groupes de pré fédérale et de challenge départemental. J'essaie de prendre le même niveau et rajouter

le ou les éléments du niveau supérieur. Les gymnastes doivent s'entraîner en faisant le mieux qu'elles savent faire et un peu plus.

Ainsi elles avanceront lentement mais sûrement...

4) quel sera ton objectif sportif ?

Mon objectif en tant que gymnaste serait de voir la team gym détente obtenir de bons résultats et des podiums. Nous aimerions faire encore mieux que l'an passé.

En tant que coach, donner encore plus de podiums aux groupes pré fédérale.

En tant que personne, finir l'année dans la bonne humeur.

Mon ambition : entraîner à haut niveau

Merci beaucoup Sébastien.

Sandrine et Sylvie

L'aventure en DN2 de la section Trampoline

Levallois les 28/29 novembre 2014

LE POINT DE VUE DE L'ENTRAINEUR FRED LATGÉ :

Comment avez-vous abordé la compétition ?

Sereins, nous avons travaillé comme d'habitude, 6h/semaine, pas de préparation spéciale, seulement une répétition le lundi précédant la finale avec un test réalisé à la MAG dans les mêmes conditions que la compétition. (Merci à Cédric Volpato et à Béa Boileau tous 2 juges N3 qui se sont rendus disponibles pour évaluer les gyms!) Le test s'est bien passé pour les 4 gymnastes.

Comme s'est passée la finale ?

Ce qui a été produit reflétait assez bien le travail des entraînements, le stress en plus, inhérent à un championnat de France...

Elles ont dû gérer leur échauffement en totale autonomie puisque j'étais retenu à la table des juges au même moment, mais à l'entrée sur le plateau elles étaient quand même dans d'excellentes dispositions ! Pas de chute, pas d'arrêt d'exercice, le travail produit a été de qualité.

Marie Bacou qui découvrait le trampoline à ce niveau, a débuté la compétition et a parfaitement géré le premier « 10 touches » de sa jeune carrière. Annabelle Huard, ensuite, a confirmé sa fiabilité en situation compétitive. Un enchaînement correct mais un temps de vol insuffisant à ce niveau. Solène Garcia, blessée à la cheville, a quand même réalisé sa part du travail. Elle boucle ses « 10 touches » sans faute majeure.

Emma Boileau, capitaine de l'équipe, signe évidemment la meilleure performance de l'équipe. Un enchaînement parfaitement maîtrisé mais un petit manque d'amplitude en fin d'exercice qui réduit son temps de vol. Domage...

On finit 8ème mais sans démeriter, on est à notre place. Certaines équipes ont été renforcées, renouvelées. On se retrouve dans notre catégorie contre des gymnastes de haut niveau, une ancienne championne de France (Joëlle Vallez)...mais c'est ce qui fait aussi l'intérêt majeur de cette compétition : se confronter à ce qui se fait de mieux sur le plan national.

Vos objectifs pour l'année prochaine ?

Réaliment l'équipe avec du sang neuf pour booster les plus expérimentées et bien sûr se requalifier en Division Nationale.

LE POINT DE VUE DES GYMNASTES ANNABELLE ET EMMA

Comment s'est passée la compétition ? Comment l'avez-vous abordée ?

Annabelle : pas trop stressée mais un peu impressionnée par le niveau des

autres équipes

Emma : on cherche à faire le maximum pour son équipe, mais c'était stressant car je n'avais pas fait de compétitions depuis longtemps... je crois que j'aurais pu mieux faire.

Qu'avez-vous apprécié le plus dans cette compétition ?

Annabelle : La bonne ambiance dans l'équipe, le lieu de la compétition qui nous a permis de découvrir Paris.

Emma : L'ambiance générale de la compétition

Vos objectifs pour cette année ?

Annabelle : des podiums ! Et faire du synchro avec Marie...

Emma : Me qualifier pour le championnat de France en Senior mais ça va être difficile, il faut beaucoup de difficultés.

LE POINT DE VUE DES PARENTS :

Quel est votre rôle dans la préparation de vos enfants pour cette compétition ?

De tout organiser pour qu'elles soient sereines... On a vendu des crêpes à la MAG pour nous alléger le coût du voyage. On a décidé de prendre l'avion à l'aller pour que les filles aient le temps de tester les toiles et les cadres la veille de la compétition. La famille Boileau a organisé le déplacement et a accueilli toute l'équipe dans sa famille parisienne !

Comment avez-vous vécu la compétition ?

Bien, les clubs de la région Sud Ouest se sont encouragés entre eux ! On était super heureux d'être là.

Et après la compétition, on en a profité pour aller jeter un œil aux incontournables Notre Dame, Tour Eiffel... on était ravis !

Quel est le point le plus positif ?

Le fait que les filles aient bien géré en autonomie leur échauffement, leur préparation, et puis qu'elles se soient bien entendues et soutenues. Le niveau était très haut, le résultat des filles est tout à fait honorable.

Vos pronostics pour l'année prochaine ?

Il va falloir s'accrocher, le niveau monte ! Mais on y croit !

Nous aussi on y croit !

Bonne chance pour cette saison qui débute.

Sylvie & Sandrine



Compétition individuelle à Colomiers des 6-7 décembre 2014

Résultats compétitions départementales GAF individuelle et équipe :
Une saison qui s'annonce sous les meilleurs auspices

NAT B 20 ans et moins : Clémence BEHIER 1ère

Elle réalise sur cette compétition son meilleur total points avec 49.9 et obtient le meilleur total points de toutes les nationales. A noter qu'elle présentait pour la 1ère fois 2 sauts différents qu'elle a parfaitement exécutés (tsuck tendu et tsuck demi-tour)

NAT B 15 ans : Lola BURBAIL 2ème, une bonne gestion de la compétition et l'exécution de nombreux éléments nouveaux. Du potentiel pour la suite...

NAT B 14 ans : Manon GIANNINI 1ère, très belle compétition malgré une chute à la poutre. Bravo pour les soleils qu'elle passe pour la 1ère fois aux barres.

FEDERALE 15 ans : Samantha DEL PINO 1ère, une bonne 1ère compétition. Une chute aux barres mais avec un nouveau programme plus ambitieux à roder pour la prochaine compétition.

FEDERALE 14 ans : Daphné MAILLARD 1ère, bonne compétition sans chute. En attente de nouveaux éléments pour augmenter le total points.



CRITERIUM 13 ans : Maelle BURET 1ère (Meilleur total points de toutes les critères)

Célia BERGER 2ème, excellente compétition pour ces 2 gymnastes qui ont intégré avec brio de nouveaux éléments, ce qui laisse présager une très belle saison gymnique...

CRITERIUM 11ans :

Zoé MUNNARIZ 4ème, très belle compétition pour cette 1 ère de la saison... de belles perspectives pour la suite
Eyelle CONSUL 6ème, 3 bons agrès mais une poutre inhabituellement ratée qui lui coûte le podium.

Myriam HALIMI 7ème, bonne compétition, il reste cependant à présenter de nouveaux éléments au sol. A noter une très belle prestation à la poutre.

Blandine HOURS 8ème, belle prestation avec une poutre beaucoup mieux maîtrisée que la saison passée. Il faut poursuivre les efforts sur les autres agrès pour les prochaines compétitions.

Louise HINARD 9ème, du stress et donc un classement qui ne reflète pas les jolies choses produites aux entraînements.

Louna BONTEMPS 11ème, jolie 1ère compétition à ce niveau là avec une très bonne gestion du stress pour cette année.

Jade BELLEVILLE CLAUZIER 12ème, des encouragements pour son envie de bien faire. Epanouie, souriante et très fière de sa jolie choré !

CRITERIUM 10 ans :

Déva ARBO 1ère, une bonne compétition sur les 4 agrès avec de nouveaux éléments réussis dont les fameux soleils aux barres. De bon augure pour la suite...

Lila RAMES 3ème, fraîchement rétablie après une blessure au poignet d'où une production d'éléments simples mais maîtrisés. une détermination sans faille.

Claire GARNIER 5ème, une gestion du stress non maîtrisée sur cette compétition qui ne reflète pas les efforts et entraînements de Claire...

Lucile CASCARO 6ème, bonne compétition pour Lucile, il faudra proposer de nouvelles difficultés techniques pour atteindre le niveau général des autres gymnastes sur les compétitions à venir.

Cécile MAUVAIS 7ème, une bonne compétition pour Cécile, il ne manque qu'à proposer de nouvelles difficultés techniques pour atteindre le niveau général des autres gymnastes sur les futures compétitions.

Mathilde DURAND 8ème, un grand bravo à Mathilde pour sa 1ère compétition et son implication.

Compétition par équipe à Blagnac des 13-14 décembre 2014

CRITÉRIUM BENJAMINES :

Equipe 1 : (Déva Arbo - Lila Rames - Eyelle Consul - Zoé Munnariz - Louise Hinard) : 2ème

Un super match pour l'ensemble du groupe. Il a juste manqué des difficultés techniques pour gagner.

Equipe 2 : (Luna Bontemps - Claire Garnier - Myriam Halimi - Blandine Hours) : 3ème

Une belle compétition pour cette équipe avec une bonne gestion du stress général, cependant de nouvelles difficultés techniques seront à proposer pour la suite. A noter la belle prestation de Blandine aux barres (1ère bascule et 1er échap')

Equipe 3 : (Lucille Cascaro - Mathilde Durand - Cécile Mauvais - Jade Belleville Clauzier) : 4ème

Bonne compétition dans l'ensemble avec la difficulté supplémentaire d'avoir été coachée par un nouvel entraîneur : Un grand merci à Candice pour son aide.

CRITÉRIUM BENJAMINES- MINIMES :

(Célia Berget - Maëlle Buret) : 1ère

Une belle compétition malgré quelques chutes. Un très bon total points de 145 points à 2. Alexandra Lens et Alice Cabirol (forfaits pour cette compétition) les rejoindront pour la compétition régionale. Une belle équipe en perspective.

DN :

(Clémence Béhier - Manon Giannini - Daphné Maillard - Samantha Del Pino -Lola Burbail - Luna Renaud) : qualifiées directement en région

Une compétition à vocation d'entraînement avant l'échéance régionale puisque l'équipe était qualifiée d'office. Des résultats mitigés.

Le stress a encore frappé et Lola en a fait les frais. Samantha n'était pas à son meilleur niveau. Clémence, Luna et Daphné assurent le match. Pas de compétition pour Manon, blessée à la cheville.

On attend la suite avec impatience !

RV pour les qualifications régionales individuelles les 21/ 22 février à Albi et pour les qualifications par équipe les 7/8 mars à Villefranche De Rouergue.



Virginie Husson,

notre nouvelle Directrice Technique.

□ Arrivée en novembre dernier, Virginie Husson vient étoffer l'équipe de nos salariés comme Directrice technique. Une création de poste nécessaire face aux nouveaux challenges de notre club, devenu l'un des plus importants de France. Rencontre avec cette passionnée qui a attrapé le virus du sport toute petite. □

EDE : Bonjour Virginie, et bienvenue à l'EGC. Peux-tu nous dire quelques mots sur toi ?

Virginie : Bonjour, originaire de Toulouse, je suis la maman d'une jeune fille de 11 ans. J'ai fait mes études dans la ville rose jusqu'à 23 ans puis je suis partie en Allemagne pendant 1 an comme assistante dans un lycée allemand. J'ai poursuivi mon chemin en région parisienne durant 8 ans avant de revenir dans le Sud à Cahors.

EDE : Le sport et toi, c'est une grande histoire d'amour depuis des années ?

Virginie : Tout à fait, le sport fait partie intégrante de ma vie depuis toujours. D'abord comme athlète puisque dès l'âge de 5 ans j'ai commencé par faire de la danse classique au conservatoire de Toulouse et de la gymnastique. L'exigence de la danse au conservatoire n'allait pas de pair avec la pratique d'un autre sport et j'ai du poursuivre la gymnastique en cachette ! La professionnalisation de ma passion pour la gym est le fruit du hasard. Je suis mariée à un fonctionnaire, il a été muté à Meaux, en région parisienne. A Meaux, il y a l'un des meilleurs clubs de France. Je suis rentrée dans ce club prestigieux, d'abord comme préparatrice gymnique, puis comme entraîneur des horaires aménagés d'abord des primaires puis des 6° et 5°. Enfin j'ai intégré le comité de Gymnastique d'Ile de France, et j'ai aussi été chorégraphe du pôle France de gymnastique à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance.

EDE : Quel parcours ! Et comment es-tu revenue vers ton sud natal ?

Virginie : Une fois de plus, avec la mutation de mon mari. J'ai rejoint le club de Cahors comme responsable technique puis le co-

mité de gymnastique de Midi-Pyrénées comme coordinatrice en charge du plan de développement avant de devenir secrétaire générale, et me voici !



EDE : Parle-nous justement de ton poste de Directrice Technique au sein de notre club ?

Virginie : Je suis en charge de l'accompagnement de l'équipe technique, des entraîneurs, qu'ils soient salariés ou bénévoles. Je viens en soutien dans le fonctionnement, l'organisation de notre structure tout en étant une interface avec les élus. Pour les salariés, je leur viens en aide dans l'organisation de leurs missions. S'agissant des bénévoles, j'apporte mon concours sur toutes les dimensions que revêt le rôle d'entraîneur, de la planification d'une année sportive, d'un cours de gym, à la gestion même d'une équipe. J'ai surtout un rôle pédagogique et organisationnel.

EDE : Qu'est ce qui t'a poussé à postuler à ce poste ?

Virginie : La taille du challenge ! Qui est proportionnel à la taille de notre club. Nous avons une structure vraiment importante, très rare en France. Je suis en train de prendre la mesure de l'ampleur de toute notre association. Je pense que l'objectif est de conserver l'esprit associatif, l'humain, au sein d'un club qui s'est développé de façon considérable en quelques années.

EDE : Quels sont tes objectifs ?

Virginie : Je vais tout d'abord m'efforcer de faciliter l'appropriation de notre nouvel outil de travail : la Maison des Activités Gymniques. L'objectif est de tenir les résultats compétitifs mais, plus que tout, que chacun puisse trouver sa place au sein du club, et la gymnastique qui lui correspond, dans sa diversité ou son niveau.

Nous souhaitons à notre nouvelle Directrice Technique beaucoup de succès et de réussite au sein de notre club !

Un nouveau visage à l'EGC : Julie MONTALBANO



1) Peux-tu en quelques mots nous faire ton portrait ? (âge, qualités, caractère, goûts, passions)

Je m'appelle Julie, j'ai 24 ans. On dit souvent de moi que je suis une personne attentionnée et investie dans les projets que je suis amenée à réaliser. Je suis passionnée par l'univers du sport, et bien sûr plus particulièrement par la gymnastique rythmique. J'aime aussi voyager, lire, aller au cinéma...

2) Quelle a été ta formation ?

Passionnée de sport depuis mon enfance, j'ai choisi de faire des études dans ce domaine. J'ai donc obtenu une licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) après mon baccalauréat. J'ai poursuivi par un master dans le management du sport. Mes études et ma passion pour la GR ont fait qu'entraîner en GR est apparu comme naturel.

3) D'après toi, quelles sont les qualités du bon entraîneur ? Quelle est ta méthode de coaching ? Quelle sorte d'entraîneur es-tu ?

Selon moi, un bon entraîneur est à la fois pédagogue, patient, à l'écoute, dynamique, investi et créatif. J'essaie au maximum d'être tout cela à la fois mais ce n'est pas toujours facile ! Ayant essentiellement des groupes loisirs, ma priorité reste que les gymnastes viennent à l'entraînement avec le sourire et qu'elles apprennent en s'amusant.

4) Quel sera ton objectif sportif au sein du club ? Ton ambition ?

Mon objectif sportif au sein du club est principalement relatif au programme interne du Challenge de l'Etoile. Je souhaite vraiment le développer au sein de la section GR, augmenter le nombre de gymnastes qui y sont inscrites et surtout l'orienter vers un programme exclusivement tourné vers le spectacle. Mon projet est de créer des troupes et de réaliser des chorégraphies originales et de qualité.

Merci de tes réponses Julie et bienvenue dans le club.

HandyGym



« Le trophée des champions de Midi-Pyrénées » a rassemblé des sportifs remarquables de la région lors d'une après-midi au gymnase du « Petit capitol » de Toulouse. Trois jeunes de la section handisport ont pu se libérer pour s'y rendre. Ils ont ainsi pu profiter d'un super "flash mob", puis d'une cérémonie de récompenses remises sous la lecture de leur palmarès.

C'était une première pour l'EGC, et nous sommes très fiers de ces trois jeunes, qui, une fois encore, se sont très bien adaptés à cette cérémonie

et méritent tout à fait ces récompenses : Fanny, Lisa, et Alex. Bravo à eux et à tous les encadrants de la section Handisport de l'EGC.

B. Boileau

Le Challenge de l'★ au sein de la section Gymnastique Rythmique

La section Gymnastique Rythmique (GR) de l'EGC regroupe trois programmes différents : le loisir, la compétition et le Challenge de l'Etoile qui est un programme interne au club.

Le Comité Directeur a proposé à Julie Montalbano de réfléchir sur une évolution du challenge. L'Echo des étoiles est donc allé la voir pour lui poser quelques questions.

Bonjour Julie, peux-tu nous rappeler ce qu'est le challenge ?

Pour la GR, le Challenge de l'Etoile ressemble actuellement aux programmes proposés en compétition. Néanmoins, il reste plus accessible et impose moins de contraintes relatives à la composition de l'enchaînement. Je peux dire que ce programme est principalement destiné aux gymnastes ayant déjà des qualités corporelles et/ou techniques ou à celles ayant débuté la GR un peu tardivement.

Et quelles sont tes idées pour le faire évoluer ?

En la matière je pense que pour les prochaines années il serait intéressant de le faire évoluer vers un programme axé essentiellement sur le spectacle. J'imagine tout à fait des représentations où chaque troupe présenterait une chorégraphie sur un thème qu'elle aurait choisi. Les troupes seront départagées à l'applaudimètre en fonction de différents critères d'appréciation tels que l'originalité, l'expression scénique, les costumes...

Et de manière pratique comment penses-tu travailler ?

On pourra mettre en place deux représentations qui auront lieu au cours de l'année. Une troisième sera programmée fin juin à l'occasion du gala de fin d'année du club. Lors de ce dernier événement, les gymnastes des troupes GR se mélangeront avec des gymnastes d'autres sections gymniques de l'EGC pour proposer une nouvelle chorégraphie originale.

Merci Julie et bons vœux de réussite

