



L'ÉCHO DES ÉTOILES



No 48

Avril 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

A la rencontre de l'Etoile...

6 mois déjà, six mois que j'ai l'honneur et le plaisir de participer à la vie de l'Etoile Gymnique de Colomiers.

Doucement, je prends mes marques, je découvre, je fais connaissance : 8 sections, plus de 1000 adhérents, des élus, des parents, le personnel municipal et j'en oublie certainement...

Alors, bien sur, la tâche est d'ampleur, mais tellement enrichissante car elle me permet de redécouvrir mon cœur de métier, la raison pour laquelle je l'ai choisi il y a maintenant plus de vingt ans : partager ma passion de la gymnastique et surtout la transmettre ! Transmettre le goût de l'effort, de la persévérance, de l'engagement et du travail bien fait.

Transmettre les valeurs du respect, du fairplay, de la cohésion et de l'éducation.

Transmettre ma connaissance de la gymnastique, sport d'excellence, de complexité, de diversité et de dépassement de soi.

Enfin, contribuer à favoriser l'épanouissement de chacun et à donner à chacun d'entre vous, petits ou grands, la possibilité de développer et d'exprimer vos capacités physiques, techniques et morales.

Oui, la tâche est d'ampleur, mais elle ne peut être menée à bien sans vous : pratiquants, entraîneurs, parents, élus.

Or dans cette superbe, mais immense Maison des activités Gymniques, chacun a parfois du mal à trouver sa place, à s'y retrouver, à pénétrer dans les arcanes de son fonctionnement et de ses règles. Il est difficile de donner une dimension humaine, à cette immense maison, à ce château de la gymnastique ! Comme dans une grande demeure, chacun se sent parfois un peu seul dans ces immenses couloirs. Progressivement, il nous faut l'apprivoiser, la découvrir, l'habiter, pour nous y sentir plus à l'aise.

N'hésitez pas à demander, à questionner. N'hésitons pas à nous rencontrer, à échanger, à discuter, afin de mieux se connaître et se comprendre : « Rien n'est complètement faux dans le monde. Même une horloge arrêtée réussit à être à l'heure deux fois par jour. » (Paulo Coelho)

La fin de la saison sera encore jalonnée de temps forts, alors saisissons les occasions pour faire connaissance, si ce n'est pas encore fait, j'y prendrai grand plaisir.

Virginie Husson

CALENDRIER ASSOCIATIF

2015

- compétition zone équipe, à finalité Zone GAF-GAM : 13 et 14 juin ;
- gala : 26-27 juin.
- Journée Nationale de la Gym : 20 Juin

zoom SUR LA TEAM GYM !

Noelline, Léa et Chloé répondent à nos questions en tant qu'entraîneurs de la team gym.

Qu'est ce que la team gym ?

La team gym est née dans les pays nordiques. Au fil des années elle s'est peu à peu développée au sein l'Union Européenne de Gymnastique. En France, la première compétition s'est déroulée à Hagondange en Moselle en 1999. Petit à petit le bouche à oreilles a fait son effet et de plus en plus de jeunes pratiquent aujourd'hui cette activité, située entre le loisir et la compétition. C'est ainsi que l'on a pu dénombrier 130 équipes à Reims en 2009 à l'occasion du Festigym. Si pour le Danemark ou la Suède, il s'agit d'une activité de haut niveau, la fédération a choisi au contraire de développer l'aspect ludique et convivial de la team gym. La compétition se déroule sur 3 agrès : Le sol sur un praticable dynamique. Le groupe présente un mouvement chorégraphique d'ensemble en musique. Le tumbling, ou piste d'acrobatie, le groupe effectue en cascade 3 passages de 6 gymnastes. Le mini trampoline où doivent être effectués par le groupe, au mini trampoline et au saut de cheval, 3 passages de 6 gymnastes.



Pour vous la team gym c'est quel état d'esprit ?

C'est une pratique gymnique alliant technique, spectacle et un REEL esprit d'équipe.

La team gym, pour qui ?

Les objectifs de la team gym sont principalement de récupérer des gymnastes GAF et GAM en « fin de carrière ». Ces catégories sont très exigeantes et demandent un temps d'entraînement très important ; il est donc difficile pour des adolescents d'un certain âge de continuer à pratiquer la gymnastique artistique. En team gym ils peuvent poursuivre une carrière gymnique en ayant une pratique moins intensive et continuer à progresser grâce à des surfaces d'impulsions plus dynamiques et moins traumatisantes pour les articulations. Cela permet aussi de fédérer les jeunes entraîneurs entre eux pour une pratique sportive commune.

Que représente la team gym à vos yeux ?

C'est une discipline qui requiert de l'assiduité, de la persévérance comme en GAF et GAM, mais qui permet un réel épanouissement de l'esprit d'équipe, nécessaire au bon fonctionnement du groupe, en entraînement comme en compétition.

Quels sont les aspects que vous voulez développer dans la team gym ?

Nous essayons au maximum de responsabiliser nos gymnastes (qui sont de grands ados ou de jeunes adultes), de créer un esprit commun d'entraide, d'encouragements et de partage, que l'on retrouve lors des compétitions team et qui fait parfois défaut sur d'autres plateaux gymniques. Nous renforçons la dynamique du groupe et l'esprit d'équipe qui existent déjà, nos relations sont très agréables et riches en amitié !

Passons maintenant à des questions plus précises... à quelle fréquence entraînez-vous vos jeunes ?

2 fois 2 heures par semaine pour les 2 équipes. Noelline entraîne l'équipe détente mixte composée de 11 gymnastes, 8 filles, Flora, Candice, Emma, Léa, Manon H, Annabelle, Laurianne, Mathilde et 3 garçons Sébastien, Thibault, Clément. Ils ont entre 15 et 23 ans, avec donc une moyenne de 18-19 ans. Au sol, nous réalisons une chorégraphie de 2 min 15 avec des éléments gymniques tels que double pivot, saut changement de jambe. Au mini tramp nous rentrons par exemple des saltos tendus vrilles et demi (difficulté max autorisée dans cette catégorie). En piste, il faut 2 éléments acrobatiques minimum en avant et arrière. Nos difficultés maxi sont rondade flip vrille et saut de main salto tendu demi vrille. Chloé et Léa entraînent une jeune équipe de 11 gymnastes, pratiquement toutes anciennes gymnastes en GAF entre 2 ans et 12 ans de pratique, 1 en aérobic ; pour la moitié d'entre elles, c'est leur première année dans la team. La plupart des jeunes entraînent en petite enfance ou en GAF. Cette jeune équipe se compose de Léa, Chloé, Adeline, Lise, Marie, Liza, Tess, Manon, Liselot, Juliette et Eléonore. C'est l'équipe évolution féminine.

Ces jeunes gymnastes ont également accepté de répondre à nos questions.

Pour vous quelles sont les qualités requises pour un gymnaste de la team ?

Equipe Evolution : L'esprit d'équipe est important et nécessaire, il faut être enthousiaste, motivé et aimer le sport, savoir encourager les autres, être dynamique, avoir de la persévérance et de la grâce, de la bonne humeur et de la passion, un vrai investissement dans l'équipe, de la synchronisation et de la rigueur. Equipe Détente : l'esprit d'équipe, la persévérance, la grâce pour le sol, le dynamisme et être réactif pour les cascades en saut et en tumbling, la patience et l'endurance.

Quel plaisir ressentez-vous en participant à des compétitions ?

Equipe Evolution : C'est un peu stressant mais cela motive à donner le meilleur de soi, il y a une bonne ambiance et cela fait plaisir de faire quelque chose toutes ensemble. On montre notre savoir faire et nos progrès devant la famille et les amis ; cela donne une bonne dose d'adrénaline, de la joie, un plaisir personnel intense et une grande fierté, de l'euphorie et aussi du stress bien sûr. Equipe Détente : Les compétitions permettent de nous évaluer et de montrer ce que l'on a appris, on peut comparer le niveau de l'équipe avec les autres clubs.

Comment vous préparez-vous à une compétition, physiquement et mentalement ?

Equipe Evolution : Plus d'entraînements, plus de précision, et de régularité. Il faut connaître parfaitement la choré et les déplacements afin de ne pas avoir de trou de mémoire. On fait de la musculation, on travaille nos faiblesses afin de les surmonter le jour de la compétition. L'esprit d'équipe nous booste pour réussir et il nous faut aussi une bonne nuit de sommeil. Equipe Détente : Plus de précision afin de pouvoir écraser mentalement les adversaires.

Quels sont les objectifs ? Pour la compétition du 12 avril ?

Noelline : Faire de belles compétitions avec le moins de chutes possibles. S'il y a un podium c'est du « plus ». Et l'an prochain si l'effectif le permet, changer de catégorie et monter une équipe passion. Equipe Evolution : Un podium serait valorisant bien sûr, mais réussir la compétition et faire aussi bien voire mieux qu'aux entraînements, c'est cela qui compte vraiment. On a envie de s'amuser en produisant un beau travail et de profiter de la dernière compétition de l'année. Si on ne fait pas de podium, tant pis, on fera mieux la prochaine fois, l'objectif est d'atteindre ses propres objectifs personnels. Equipe Détente : Réaliser un podium en Zone, et pour les Championnats de France réaliser une compétition propre et sans chute. Et pourquoi pas un podium également ! Nous étions tout seuls en région dans notre catégorie donc il n'y avait pas de challenge. Il y a eu des chutes inutiles que nous corrigerons à la Zone.

Quelles ont été vos réactions après la compétition de région du 11 janvier ?

Equipe Evolution : De la déception, nous avons fini 4ème, mais on peut mieux faire en gérant mieux le stress. Cela nous a fait progresser, cette compétition nous a permis de cibler nos erreurs et nos faiblesses afin de les corriger avant la prochaine compétition, après il y a eu plus d'entraînements et ils ont été plus efficaces. Pour la suite il nous faudra présenter un enchaînement avec moins de stress, plus de technique et de propreté, et retravailler nos difficultés. Gagner ou perdre ensemble c'est ça la team gym ; après une défaite ou un succès il faut savoir continuer à rester concentré et à travailler.

Et la préparation de la compétition du 12 avril ?

Equipe Evolution : On a essayé de se donner les moyens pour réussir et pourquoi pas de faire un podium. On s'est donné à fond aux entraînements qui ont été intensifs, on a travaillé les éléments difficiles, rondade salto arrière... les points faibles, et essayé de mettre des éléments nouveaux. **Merci à tous et toutes pour vos réponses constructives.**



Compétition du 12 avril 2015 à la MAG

Une journée qui s'annonçait bien dès le matin, riche en couleurs, joie et bonne humeur. Aucun problème particulier si ce n'est la sono, qui a joué des siennes. L'organisation impeccable dans la MAG, le sourire des gymnastes, de toutes catégories et le soleil, ont permis à tous de passer un excellent moment. De 10 h. du matin à 16 h., se sont succédées, diverses catégories, évolution, détente, découverte, passion, mixte, adultes, ou féminine. Des chorégraphies, en même temps que du tumbling, et des sauts au mini tramp et saut de cheval ont ravi le public. La bonne ambiance, la convivialité étaient au rendez vous. La superbe chorégraphie au sol de l'équipe passion de Talence 2, présente notamment aux Championnats d'Europe, a déchaîné un tonnerre d'applaudissements. Un grand bravo à nos équipes qui se sont classées, 6ème sur 11 pour l'équipe évolution, objectif atteint avec plaisir et fierté (42,720 points) et 4ème pour l'équipe détente avec la seconde meilleure note au sol, 14.95 points.



Un autre tonnerre d'applaudissements : la présentation très appréciée du public, d'une chorégraphie préparée par Chloé pour deux de nos gymnastes handigym ainsi que leur passage au trampoline. Une fierté et une émotion intenses des parents et du public. Bravo à nos jeunes gyms, bravo à vous les gymnastes de Colomiers, bravo à vous les entraîneurs, grand bravo à Chloé et à Béa pour leur patience et leur sérieux avec les handi.

Quelques paroles des jeunes :

Chloé et Léa : Cette compétition a été mieux réussie que la précédente. Nous sommes fières de nos filles qui se sont données à fond pour cette dernière compétition de l'année. L'ambiance entre équipes et dans les gradins était très dynamique ce qui est agréable lors des passages. Merci à l'EGC pour l'organisation de ces 2 compétitions.

Impressions générales de l'équipe détente.

On est un peu déçus d'arriver 4ème et de perdre notre titre de champion de zone, mais en même temps on savait qu'on ne pouvait pas rivaliser face au nouveau 1er qui est une ancienne équipe passion voulant effectuer une dernière année tranquille. Nous sommes plutôt satisfaits de nos passages au Tumb et Mini-tramp sans aucune chute dans toute la compète. Concernant le sol on s'en est moins bien sorti qu'à l'entraînement bien que nous nous classions 2ème à cet agrès, donc sur ce point là les avis sont partagés.

Ressenti :

On aurait aimé mieux faire, mais nous sommes tout de même satisfaits globalement de ce qu'on a présenté.

Lubin : je suis fier d'avoir fait ma choré devant papa et maman, j'ai aimé !

Marie : j'étais stressée, mais j'ai tout aimé, la choré et le trampo. Je suis fière de ce que j'ai fait !

François Xavier : Mes copains ont bien travaillé et je suis fier d'être leur copain. J'ai pleuré des larmes de joie et ça m'a fait plaisir de les avoir vu.

Sandrine et Sylvie



10 Avril : Assemblée Générale de l'EGC

Le jeudi 10 avril ont eu lieu à la MAG les deux AG de l'EGC.

La première, extraordinaire, avait pour objet de valider les nouveaux statuts du club. La seconde étant l'AG annuelle ordinaire.

Etait présents à cette occasion monsieur Pierre VERNIOL représentant la municipalité, madame Marie-Pierre CRUSSELY, présidente de l'USC et monsieur Hervé ANDANSON président du comité départemental de gymnastique de Haute-Garonne.

Assemblée générale extraordinaire.

En introduction de la séance, le président VENOUIL a expliqué que l'EGC n'étant plus une section de l'USC il fallait modifier ses statuts devenus inadéquats. A cette occasion le club a rapproché ses statuts de ceux de la FFG sans toutefois s'éloigner de ceux de l'USC.

Le quorum statutairement nécessaire pour se prononcer sur cette modification n'étant pas atteint, le vote n'a pu avoir lieu et sera reporté à une nouvelle AG extraordinaire.

Assemblée générale ordinaire.

Après un bref rapport d'activité, les responsables techniques (ou leurs remplaçants) sont intervenus pour apporter un éclairage technique sur leurs sections. On a pu voir lors de ces présentations la place plus qu'honorable qu'a l'Etoile Gymnique au sein de la gymnastique locale et même nationale. Les "sections compétitrices" du club (GAM, GAF, GR, Trampoline, Aérobie, Teamgym) ont pu donner lecture de leurs palmarès respectifs et on a constaté que nos athlètes figuraient souvent sur les podiums des championnats de France.

Les autres sections (Gym pour tous, Handigym) ont pu démontrer également la place qu'elles avaient dans le club. Le responsable GPT a rappelé qu'une équipe senior avait participé l'année dernière au "Golden Age" à Toulouse. C'est également à ce moment que le public a appris l'importance de la section "Handigym" qui permet de prendre en charge des enfants souffrant de handicap et même de les intégrer dans des équipes avec des enfants sans handicap (bravo au trampo).

La parole a ensuite été donnée à Colette BAILLADE, trésorière du club, qui a présenté la partie financière (bilan financier 2013/2014 et budgets prévisionnels 2014/2015 puis 2015/2016). Quelques questions ayant été posées elle a précisé, comme lors de l'AG précédente, que tous les comptes et documents comptables étaient disponibles et consultables sur simple demande.

Le président a ensuite donné la parole aux participants. Des échanges ont eu lieu sur l'organisation future de la GR, mais aussi sur le droit de vote parental en AG et sur la communication, dans les médias, des résultats de nos gymnastes. Lors du vote qui a suivi, tous les points de l'ordre du jour ont été adoptés à l'unanimité.

Pour clôturer cette AG la parole a ensuite été donnée aux invités. En toute fin de séance, monsieur Philippe BRIANÇON adjoint aux sports est venu honorer de sa présence cette assemblée générale.

Les participants qui ont bien voulu rester ont été cordialement conviés à un pot de l'amitié.



C quoi ?

le Responsable Technique

C qui ?



Noelline Mollet, RT Teamgym : « Il faut avoir un esprit de cohésion, de l'écoute et de l'entraîn, pour lancer une véritable dynamique au sein sa section »



Benoît Larrieu, RT GPT : « Je suis en collaboration en permanence avec les bénévoles de ma section, dont certains sont de véritables ressources dans la gestion de celle-ci »



Frédéric Latgé, RT GAM et Trampoline : « Le responsable technique est l'interface entre tous les paramètres du club : politique, économique, social. Il est le lien entre le club et les adhérents, les enfants, les parents, les partenaires institutionnels. C'est très intéressant parce qu'il interagit avec beaucoup d'interlocuteurs sur différentes problématiques. C'est enfin le terrain, avec l'aspect technique, compétitif, avec des contraintes plus ou moins fortes ».

Véritable clé de voûte de notre club, le responsable technique (RT) est l'homme ou la femme orchestre pour chaque discipline. Il est souvent un entraîneur et un juge aguerri. Il gère les emplois du temps, l'organisation des différents groupes de sa section, le besoin en matériel, la formation des gymnastes, des entraîneurs, des juges, les inscriptions en compétitions, et la liste est encore longue ! Il participe également aux réunions de la commission technique, pour des questions sur la gestion technique en collaboration avec les responsables de chaque section. C'est aussi un référent : il est présent pour accompagner les jeunes entraîneurs et juges dans leur premiers pas. Enfin, c'est lui qui sert de lien entre les entraîneurs et les instances dirigeantes de notre club.

Sébastien Cellier, RT GAF : « Son rôle est avant tout dédié à la gestion de toute une section et dans toutes ses dimensions. C'est une mission diversifiée et très enrichissante »



Julie Montalbano, RT GR : « Ce poste exige un grand sens de la communication, de la patience et une volonté de fédérer »



Magali Hache, Responsable technique gymnastique aérobie.



20 JUIN Journée nationale de la Gym

Le samedi 20 juin, notre fédération organise la journée nationale de la gymnastique. Chacun des 1530 clubs que compte la France gymnique présentera les différentes disciplines que propose la FFG, les fera essayer au public présent et valorisera tous nos champions.

Le point d'orgue de cette journée sera l'organisation d'un flashmob national !!! A Colomiers, nous donnons rendez-vous à tous nos licenciés, leurs familles, leurs voisins, leurs amis, place de la Mairie (Alex Raymond) le samedi matin à 9h30 pour partager ce mouvement d'ensemble et ce grand moment de fête !!!

Le flashmob sera filmé et diffusé au niveau national

Nous comptons sur vous tous !!!

Faites-vous plaisir !
Fête de la Gym

