



Novembre 2015

N° 50

L'Écho des Étoiles

G A F - G A M - G R - G P T - TRAMPOLINE - AEROBIC

Echo des Étoiles : le cinquantième !



C'est avec grand plaisir que je suis l'éditorialiste de ce cinquantième numéro de « L'Écho des étoiles » le journal de L'Étoile gymnique de Colomiers, remarquable dans sa longévité, qui fait partager la vie sportive du club au public, à ses adhérent-e-s et à ses partenaires.

Avec ses 1100 licencié-e-s, ses huit salarié-e-s et son équipe de bénévoles toujours prêts à s'investir, l'EGC est un modèle de diversité et d'engagement, à l'image de notre ville : labellisé club senior, petite enfance, il bénéficie aussi d'une certification qualité, gage du sérieux de son encadrement. Présent au plus haut niveau gymnique, le club réussit chaque année à conduire ses gymnastes sur les plus hautes marches des podiums aussi bien régionaux que nationaux.

Ce club porte et transmet depuis plus de 40 ans les valeurs que notre équipe municipale s'efforce de promouvoir et que nombre de citoyen-ne-s columérin-e-s partagent au sein de l'EGC. L'Étoile gymnique fait ainsi partie de l'âme sportive de notre commune ! Ouverte à tous les publics, elle agit tel un espace de socialisation et d'insertion, favorisant les actions intergénérationnelles, accueillant les gymnastes des plus petits aux seniors. Impliquée au plus haut niveau dans le « vivre ensemble », l'Étoile gymnique abrite également une section « handigym » où les enfants et adultes en situation de handicap sont pris en charge, accompagnés et suivis par un encadrement compétent et motivé.

Installé depuis maintenant trois ans dans l'écrin prestigieux de la Maison régionale des Activités Gymniques, au cœur du Complexe sportif de Capitany, le club dispose d'équipements qui lui permettent de prendre en charge des rencontres sportives de grande qualité. A ce titre, les demi-finales du Championnat de France de trampoline et sports acrobatiques, qualificatives pour certains athlètes pour les JO de Rio, seront organisées à Colomiers au cours du mois de mars 2016.

L'Étoile gymnique est entrée dans une nouvelle ère.

A ses gymnastes, ses bénévoles, ses dirigeants, je souhaite un horizon plein de podiums et de belles expériences humaines.

Mme Karine Traval-Michelet
Maire de Colomiers
Vice-Présidente de Toulouse Métropole



C'est la rentrée !



Étoile Gymnique de Colomiers

10 bis, av. Yves-Brunaud - 31770 Colomiers

Tél. 05 61 15 43 73 - Fax 05 34 36 90 32

www.etoilegymnique.fr egc usc@wanadoo.fr

Access Gym la qualité



La qualité des entraînements reste une priorité pour notre club, et ce, pour tous nos gymnastes. Dans cette optique,



le club va mettre en place le programme d'entraînement « Access Gym » afin de mieux accompagner les gymnastes débutants. Il s'appuie sur une approche transversale des activités acrobatiques et permet aux débutants d'acquérir les bases nécessaires à la pratique d'une discipline. Ce programme

est une aide incontournable pour former nos jeunes gymnastes. Il s'articule autour d'une dizaine d'étapes d'évaluation tout au long de l'année et permet l'acquisition de postures et d'éléments gymniques pour développer la tenue, la tonicité et la précision. Pour passer à l'étape suivante il faut avoir validé la précédente.

Ce programme s'inscrit dans la continuité de la baby gym et il est adapté aux nouveaux gymnastes. « Access Gym » peut être proposé dans l'année des 6 ans dans la suite logique de l'éveil gymnique et à tous les débutants quel que soit leur âge. Il est accessible pour les personnes en situation de handicap désireuses de pratiquer la gymnastique, avec certains aménagements.

C'est aussi une aide pour nos entraîneurs dans leurs tâches de tous les jours. C'est un outil qui leur propose des séances structurées où les contenus sont précis, objectivés et contrôlés.

En pratique, il est basé sur une approche progressive de l'acrobatie, en utilisant comme support la gymnastique artistique, le trampoline, le tumbling, la gymnastique acrobatique, dans une démarche transversale, autour de 7 actions de base telles que la rotation avant, la rotation arrière ou l'alignement.



Au-delà des actions ce programme permet l'apprentissage des éléments suivants : roulade avant, roulade arrière, appui tendu renversé, roue, course impulsion saut de l'ange, suspension et culbuto, équerre. Ce programme technique est accompagné d'un programme de préparation physique inclus dans les échauffements.

Avec la mise en place d'« Access Gym », le club se dote d'un outil indispensable pour accompagner encore mieux nos gymnastes dans la progression de chacun.

CALENDRIER ASSOCIATIF 2015 - 2016

2015-2016

5 décembre Noël de la PE, Challenge loisir, spectacle Mystic gym de la troupe de Béziers.

Dates des Compétitions à l'EGC

30-31 janvier 2016 - GAM / GAF - Département

6-7 février 2016 - GAF Département

9-10 avril 2016 - TSA - Zone

17 avril 2016 - TeamGym - Zone

21-22 mai 2016 - GAF - Région

Portrait de Cathleen Pereira, *nouvelle responsable technique GR*



*Bonjour Cathleen,
tu as rejoint l'équipe de l'EGC depuis le mois de mai, les gymnastes et leurs
parents aimeraient mieux te connaître. Parle-nous un peu de toi...*

Alors en quelques mots... J'ai 26 ans, je suis toulousaine, j'ai pratiqué la GR au club de Plaisance du Touch pendant plus de 10 ans, en compétition au niveau national. Le cerceau était mon engin préféré !
Quand je suis rentrée dans la vie active, j'ai mis la pratique de la GR entre parenthèses mais la passion pour ce sport a été plus forte et je me suis donc laissée tenter par une reconversion professionnelle pour devenir entraîneur. Je suis en cours de formation pour obtenir un certificat de qualifications professionnelles, un diplôme de moniteur GR et de juge niveau 1.
Je commence ma nouvelle vie à l'EGC en tant que responsable technique GR et je suis ravie !

Quel est ton rôle ?

J'entraîne 8 groupes de gymnastes et je chapeaute aussi 8 entraîneurs-initiateurs. De plus je suis chargée de lancer la Troupe de spectacle de l'EGC qui est l'un des grands projets des 4 prochaines années.

D'après toi, quelles sont les forces pour être un bon entraîneur ?

Bien sûr il faut être passionné !

Et puis il est très important d'être formé et de continuer à se former pour comprendre ce que demandent les compétitions à chaque niveau et pour l'expliquer aux gymnastes afin de les faire progresser.

Il faut aussi être patient, pédagogue, savoir dire les bonnes choses comme les moins bonnes mais toujours dans un esprit positif, constructif.

Quelle est ton ambition au sein du club ?

Que la section GR réussisse à avoir un bon niveau de compétition, en augmenter le nombre de licenciés et bien sûr réussir la création de la Troupe !

C'est tout ce que l'on te souhaite ! Merci Cathleen.

L'Etoile Gymnique crée sa Troupe de spectacle !

On en rêvait, ça y est, c'est fait !

Nous réunissons toutes nos disciplines autour d'un grand projet commun : une troupe de spectacle.

L'objectif est de rassembler nos étoiles de la gym pour créer et présenter un spectacle d'excellence.

Gr, Gaf, Gam, Aérobie, Trampoline, Street, toutes les disciplines sont les bienvenues !

Nous travaillons aussi en collaboration avec 2 associations columérines, Spectambul (cirque) et Corps & Arts (danse), d'autres devraient encore nous rejoindre pour créer une vraie grande Troupe de spectacle. Notre objectif pour l'année prochaine est de faire 3 représentations.

Pour nous rejoindre, il suffit d'avoir envie de s'investir, d'être un gymnaste motivé, d'avoir un peu le sens artistique, le goût du spectacle et de la représentation.

Les entraînements auront lieu tous les vendredis de 19H à 21H avec Cathleen Pereira.

Nous faisons venir la troupe de Béziers le 5 décembre à la Maison des Activités Gymniques pour vous donner une idée de ce à quoi nous aspirons. Cette troupe compte plus de 70 personnes, le spectacle est magnifique !

Prenez vite vos places !

Si vous venez souvent au gymnase, vous avez sûrement dû apercevoir des jolis modules aux tendres couleurs pastel dispersés dans la salle de petite enfance et dans la MAG.

Ce sont les nouveaux modules d'éveil gymnique, la nouvelle collection Gymnova de cette année.

Tout a commencé un jour en juin 2015.....Suite à la demande de Gymnova, fournisseur officiel de notre matériel pédagogique, une équipe de photographes est venue à la MAG, filmer et photographier des enfants de 3 à 5 ans ainsi que certains parents. Ces prises de vues ont été faites afin de présenter la nouvelle gamme de matériel Gymnova et de créer un catalogue officiel.

Quelle effervescence ce mercredi 17 juin dans la MAG ! Les enfants étaient ravis, enchantés, enthousiasmés de pouvoir utiliser quelques nouveaux modules, de monter, d'escalader, d'enjamber, d'expérimenter un super parcours pédagogique crée à cette occasion.

Sourire aux lèvres, ils se sont prêtés à toutes les consignes de l'équipe de concentration remarquée et aussi, et surtout, une envie folle de s'amuser. Nos petits gymnastes sont ainsi devenus les stars du catalogue officiel de matériel pédagogique.

Merci à l'équipe, d'avoir superbement saisis ces instants de bonheur et d'avoir mis en scène les jeunes enfants de l'EGC, visibles maintenant par tous les clubs affiliés à la FFG, ainsi que par un public curieux.



La vidéo tournée au gymnase : <http://www.gymnova.com/fr/videos/id-26-nouvelle-gamme-educ-gym-2015>
Le catalogue Gymnova : <http://www.gymnova.com/upload/catalogue/catalogue-educ-gym-2015-fr.pdf>

NOS GYMNASTES A L'HONNEUR

Vendredi 4 octobre la Mairie de Colomiers réunissait, comme chaque année, les sportifs columérins qui se sont distingués lors de la saison dernière dans toutes les disciplines.

Après les discours d'ouverture et l'inauguration de la piste d'athlétisme baptisée Paul Gautier, la réception a eu lieu au club house de la MAG.

Des sportifs de plusieurs disciplines ont été mis à l'honneur pour leurs résultats au niveau national ou international, ou pour leur participation et leurs performances dans d'autres niveaux.

Plusieurs de nos gymnastes ont été ainsi mis à l'honneur :



En GAF :

Equipe en division nationale : Cette équipe est devenue championne de France à Saint-Brieuc. Elle est composée de : Clémence BEHIER , de Lola BURBAIL, de Samantha DEL PINO, de Manon GIANNINI et de Luna RENAUD.

En Trampoline :

Equipe passion bis (Handi-trampoline) : Cette équipe, composée de Marie ARNAUD, Lubin ROUTABOUL-COHEN, Fanny TELLIA, Nathan MARTINEZ et Lisa SURIAN se classe 8ème en compétition de zone.

Il faut noter que c'est la seule équipe pouvant présenter 6 enfants en situation de handicap, intégrée à la compétition de zone « ordinaire »,

En aérobic :

+ Equipe National trio espoir : Composé de Clara AUGUET, de Clara LESTRUHAUT et de Louana SARTRE, ce trio est champion de France

+ Equipe National groupe espoir : L'équipe composée de Louana SARTRE, d'Ambre TEISSEIRE, de Clara AUGUET, de Lucie LESTRUHAUT et de Clara LESTRUHAUT est championne de France

+ Equipe National Solo femme junior : Dans cette catégorie Amélie MAGRI est devenue championne de France

L'équipe de l'Echo des Etoiles se fait l'ambassadrice de tout le club pour féliciter nos gymnastes et leur souhaiter une nouvelle saison tout aussi pleine de lauriers que celle qui vient de se terminer.





UN JOURNAL EST NÉ



N° 0

ÉTOILE GYMNIQUE DE COLOMIERS

JANVIER 2001

ÉDITORIAL - ÉDITORIAL - ÉDITORIAL - ÉDITORIAL - ÉDITORIAL

UN NOUVEAU JOURNAL EST NÉ

QU'EN EST-IL ? ...

À l'ère du troisième millénaire, quoi de plus naturel que de vouloir communiquer. D'aller à la rencontre des autres pour échanger nos besoins, nos méthodes, nos désirs, nos compétences, s'exprimer tout simplement, et tout cela dans le but d'être ensemble pour servir notre club, l'Étoile Gymnique de Colomiers.

Alors ce nouveau journal, qu'est-ce qu'il sera ? ...

Tout d'abord, celui-ci est le numéro 0.

Il est comme un bout d'essai, comme la première pellicule d'un film, qui préfigure ce que seront les numéros à venir. IL faut que chacun le lise et le corrige, l'améliore car il doit devenir le journal de chacun d'entre nous ! N'hésitez pas à apporter votre contribution !!! Ensuite, il sera votre journal trimestriel d'information sur l'actualité et l'organisation de notre club, la vie des équipes, leurs performances.

Notre équipe de rédaction travaille d'arrache pieds sa mise point.

Nous pouvons la féliciter

Je vous encourage à la rejoindre en l'aidant régulièrement en écrivant quelques articles, en faisant passer des informations

Ainsi, en le faisant vivre, il contribuera, j'en suis persuadé, au rayonnement de l'Étoile Gymnique de Colomiers qui gravira petit à petit les marches du podium pour le plus grand plaisir de nos jeunes gymnastes et de leurs aînés.

Meilleurs vœux pour 2001

Guy PATTI

G.A.F.
Gymnastique
Artistique
Féminine

G.A.M.
Gymnastique
Artistique
Masculine

G.R.
Gymnastique
Rythmique

AÉROBIC

Étoile Gymnique
de Colomiers

10 bis, a.Y.-Brunaud
31770 Colomiers

Tél. 05 61 15 43 73

GRAND CONCOURS

L'Étoile Gymnique de Colomiers invite chaque gymnaste à participer à un grand concours. Chaque gagnant (il y en aura 3) recevra des places de cinéma !!!

Pour cela il faut soit trouver un titre original à ce nouveau journal du club, soit créer un nouveau logo que l'on utilisera sur tous les supports du club (journal, lettres, plaquettes).

Soit dessiner un(e) gymnaste que l'on utilisera pour décorer ces supports. Vous devez ramener vos créations à vos moniteurs/trices avant le 28 février 2001.

Chaque titre, dessin ou logo sera présenté sur tout support au choix : papier, Numérique (disquettes, CD, au format TIFF, JPEG ...).

Chaque titre, dessin ou logo deviendra la propriété du club et sera utilisé par lui comme il l'entend. Le bureau de l'E.G.C. sera le jury du concours.

Alors, à vos méninges et vos pinceaux, !!!

bonne chance .