

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



Championnat départemental individuel Fédérale A à Pamiers (le 20 mars)

Dimanche 20 Mars pas moins de 8 gymnastes du club étaient engagées sur ce format de compétition ainsi que des clubs de Pamiers et l'Andorre.

Nos gymnastes ont pu montrer leurs progrès effectués sur leurs enchaînements qu'elles rôdent depuis maintenant plus d'un mois grâce aux échéances par équipe. Après une compétition qui confirme la situation de chacune, nos petits écureuils se sont vu remettre les résultats dont voici le résumé :

*Catégorie 12/13 ans:

Lise fait 4ème

*Catégorie 14/15 ans:

Emma est sacrée championne d'Ariège

Noémie vice championne d'Ariège

Carlie 4ème

Liséa 7ème

Oriane 8ème

*Catégorie 16/17 ans

Emy Naela vice championne d'Ariège

*Catégorie 18 ans et plus

Enola championne d'Ariège



Félicitations à nos gymnastes et vivement la suite les 16 et 17 Avril à Flavin.

Championnat départemental Fédérale B et Oc' par équipes à Pamiers (le 27 mars)

Pour la plupart d'entre elles nos petits écureuils goutaient aux premières joies de la compétition !

Déstresser les unes, répondre aux questions des autres, vérifier les coiffures,

DANS CE NUMÉRO...

INDIVIDUELLES FÉDÉRALE A:
DÉPARTEMENT À PAMIER

EQUIPES FÉDÉRALE B ET OC':
DEPARTEMENT À PAMIER

EQUIPES FEDERALE A:
RÉGION OCCITANIE À
TARBES

ZOOM SUR :
LE VOCABULAIRE GYM

STAGES DES VACANCES

QUIZZ DE PAQUES :
SURPRISE À GAGNER



les justos tous les derniers petits détails et même avoir une pensée pour la copine maladroite (#Anna). Elles peuvent être fières de leurs prestations et de leur état d'esprit qui les emmènent aux places de championnes d'Ariège. Place maintenant aux corrections des petites erreurs pour la prochaine échéance régionale des 23 et 24 du mois à Condom.

Championnat Régional Fédérale A par équipes à Tarbes (2 & 3 avril)

Le samedi l'équipe des 12/15 ans évoluait en sélective pour les championnats de France à Rouen, au final d'une belle compétition pour laquelle elles n'ont pas démeritées contre les meilleures équipes d'Occitanie elles se voient classées à la 7ème place.

Une belle aventure qui se termine pour cette équipe et pendant laquelle beaucoup de choses auront été apprises et un bel état d'esprit mis en place, car elles n'étaient pas toutes physiquement en forme et réussissent à se concentrer pour oublier les petits obstacles que leur corps leur a mit entre les pattes.

Le dimanche ce fut l'équipe des 14 ans et plus d'entrer en jeu pour la finale B de ce championnat.

Cette équipe depuis le début n'a pas de chance entre les blessures et le COVID qui s'invitent dans leur parcours compétitif ce fut compliqué d'avoir une équipe entière et en forme. Les joies du direct mais au terme de cette compétition les filles ont pu monter sur le podium et terminer vice championne d'Occitanie

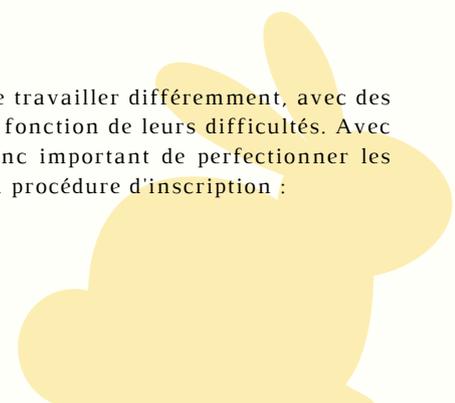
Cette compétition marque la fin de l'aventure par équipe à ce niveau là. Bravo à toutes et bon rétablissement pour certaines.

STAGES

Et oui déjà les vacances de printemps. Qui dit vacances dit stage vous le savez. Une façon de travailler différemment, avec des groupes qui se mélangent, les gymnastes apprennent à mieux se connaître et s'entraident en fonction de leurs difficultés. Avec les stages d'avril/mai, certaines se rapprochent aussi des dernières compétitions, il est donc important de perfectionner les enchaînements et corriger les erreurs face aux dernières échéances. Rappel des dates et de la procédure d'inscription :

- SEM 1 = du 25/04 au 29/04
- SEM 2 = du 2/05 au 6/05

Merci de nous retourner le bulletin réponse pour inscrire votre enfant (reçu par mail), le paiement se fera directement au bureau lors de l'entraînement de votre enfant.



On apprend à parler gym

LECON DE VOCABULAIRE

- Avoir un **steak** : ampoule à l'intérieur de la main due aux frottements des mains/maniques à la barre;
- "**Gamba**" : mot d'encouragement des gymnastes en compétition;
- Un **tic-tac** : c'est un départ à l'ATR jambes écartées pour aller toucher le praticable avec une jambe (tic) en formant un pont puis en revenant debout (tac) grâce à la poussée dans la jambe qui a touché le sol;
- Une **valse** (au sol): faire un tour complet en position d'ATR;
- Un **saut de lune** (cheval): passage à l'ATR sur la table de saut pour se réceptionner debout de l'autre côté sur les tapis.

QUIZZ..... Ramène tes réponses et gagne une surprise de Pâques ! (envoi tes réponses par mail ou par sms)

1) Audrey sait encore faire:

- a- salto sur la poutre
- b- soleil aux barres
- c- lune au saut de cheval

2) Fabien préfère:

- a- monter à la corde en slip
- b- manger des chocolats
- c- faire des roues sur la poutre

3) La réception d'un flip à la poutre peut-être:

- a- sur pieds décalés
- b- sur deux pieds
- c- arrivée à cheval
- d- les trois

4) Cynthia préfère:

- a- le saut
- b- les barres

- c- la poutre
- d- le sol

5) Marie est:

- a- coach
- b- juge
- c- les deux

6) le combo préféré de Jean-jaques est:

- a- café/cacahuètes
- b- café/shoko-bons
- c- thé/shoko-bons





BONUS

Vous avez loupé les photos sur les réseaux sociaux ?
Pas de soucis !
Voici un bon résumé des dernières compétitions.

