

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



Bonnes fêtes à tous et à toutes !!

JOURNEES SPORT ADAPTE

Journée sport adapté enfant le 16 novembre et adultes le 2 décembre: un semblant de retour à la normale pour le secteur sport adapté qui a vu son cycle "presque" normal reprendre au mois de novembre avec le retour de journées gymnastique où le club accueille des structures spécialisées dans le domaine du handicap du département ainsi que des départements limitrophes. L'occasion pour les résidents de sortir de leur foyer et redécouvrir le plaisir de l'activité sportive. Sport mais aussi rigolades et bonne humeur furent au programme tellement le plaisir de se retrouver était grand. Nous remercions le comité départemental de sport adapté par l'intermédiaire de son intervenante Julie et on se donne rendez au mois de mai 2022 pour deux nouvelles journées sport adapté gymnastique avec les premières années de l'école d'infirmières de Pamiers (IFSI).

LE NOUVEAU JUSTAUCORPS

Chose promise chose due, vous l'attendiez (et nous aussi), il est là, le nouveau justaucorps. Pour le commander vous avez sûrement reçu un mail explicatif, nous vous rappelons qu'il est obligatoire pour participer aux compétitions. A vos mensurations !



DANS CE NUMÉRO

JOURNEES SPORT ADAPTE

LE NOUVEAU JUSTAUCORPS

STAGES DE NOËL

ZOOM SUR : LA FAMILLE GALLEGO

NUTRI : REPAS DE FÊTE ET BISCUITS DE NOËL

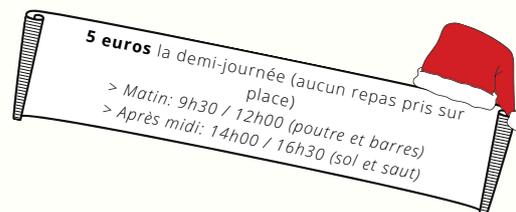


STAGES DE NOËL

Et oui déjà le retour des vacances. 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 objectifs. Avec les stages de Noël on se rapproche aussi des premières compétitions, il est donc nécessaire de commencer à construire les enchaînements qui y seront présentés. Voici les dates et la procédure d'inscription :

- du 20 au 22 décembre: stage club
- le 23 décembre: stage chorégraphie au club pour les groupes compétitions.
- du 27 au 30: stage club.

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.



La famille GALLEGO

Jean-Jacques et Marie-Christine sont les piliers du club, ils font partie des murs. Oui oui ils sont au club depuis sa création il y a belle lurette, toujours en tant que bénévoles bien sûr ils ont toujours été là pour les gymnastes et le club, quelque soit les situations, et dieu sait qu'ils en ont traversé des épreuves ! Le cœur grand, la main à la patte, ajoutez à cela de bons conseils, un peu de bricolage, quelques tasses de café, une pointe d'administratif, de la trésorerie et une couche de paperasse et vous obtenez le couple Gallego.



Stéphanie est bénévole au club depuis l'âge de ses 15 ans (on ne vous donnera pas son âge ici...). Après avoir obtenu ses diplômes d'éveil gymnique elle anime les cours de baby/éveil sur le club depuis plusieurs années déjà, toujours avec la même passion. Quant à Audrey, vous la connaissez sûrement, elle connaît le club depuis sa naissance (22/12/88 date importante à retenir) et ne l'a jamais quitté (ou presque #petitPaul).

Après avoir vécu une carrière de gymnaste, elle s'est naturellement tournée vers des études dans le domaine du sport qui l'ont propulsée en 2013 vers le poste de salarié du club en tant qu'entraîneur. Depuis, elle s'efforce de transmettre à vos enfants l'amour de la gym et surtout l'amour des Ecureuils Critouriens.

RESULTATS DES EXAMENS DE JUGES N1

Elles ont réussi ! Bravo à toutes les filles ayant passé l'examen de juges niveau 1 et félicitations à Lucie Mirouze et Loeva Garcia pour avoir validé celui-ci. Ces jeunes gymnastes sont donc désormais aptes à juger d'autres gymnastes sur certaines compétitions. Leur aide est non négligeable sur ce genre d'évènement mais cela est d'autant plus utile lors des entraînements pour elles ou leurs coéquipières pour peaufiner leurs enchaînements et connaître les erreurs qui pourraient leur coûter cher lors des compétitions.

ON MANGE QUOI POUR NOËL ?

COMMENT SE FAIRE PLAISIR ?

Parce que Noël est avant tout une fête, un moment de joie, de convivialité et de partage, ce n'est pas le moment de se priver. Néanmoins pour éviter d'être malade ou ballonné pendant des jours, quelques règles ou astuces existent :

- attention au piège de l'apéritif, vous savez ce qui vous attend derrière;
- évitez de mélanger plusieurs sources de protéines sur le même repas (on sait qu'il y aura sûrement plusieurs repas donc privilégiez la viande sur un repas et les fruits de mer sur l'autre par exemple);
- évitez de mélanger les alcools ou les boissons sucrées;
- mangez lentement et faites des pauses pendant le repas;
- buvez de l'eau gazeuse en fin de repas et entre les repas;
- ne vous allongez pas après avoir mangé, allez plutôt marcher si le temps vous le permet;
- évitez les excès (1 part de foie gras pas 4, 2 ou 3 chocolats pas la boîte, 1 part de buche pas 3...)

Voilà il ne vous reste qu'à passer un bon moment en famille ou entre amis, **passer de bonnes fêtes !**

BISCUITS DE NOËL

- 125 g farine de blé t80
- 60 g sucre complet
- 50 ml huile de noisette (ou de coco)
- 30 g Maïzena
- 10 ml extrait de vanille (ou gousse)
- 4 g levure chimique
- 1 oeuf
- 1 g sel
- mélange d'épices à pain d'épice ou cannelle

Mélanger d'abord tous les ingrédients secs ensemble puis incorporer l'oeuf et l'huile (d'abord avec une cuillère en bois puis à la main). Former une boule puis filmer la et la mettre au frais pendant 1h. Préchauffer le four à 170°C. Etaler la pâte sur un plan de travail fariné ou un papier cuisson à l'aide d'un rouleau. Former vos biscuits avec des emportes pièces ou un verre. Enfourner pour 25min en bas du four. Laisser refroidir puis décorer vos biscuits avec du glaçage, du chocolat, etc...

