

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



Belle & heureuse année à tous et à toutes !

En ce début d'année 2022, toute l'équipe des Écureuils tient à vous présenter ses meilleurs vœux! Que cette nouvelle année soit pour les enfants signe de belles réussites gymniques individuelles et collectives, encore tant de moments inoubliables partagés dans ce gymnase et sur les plateaux de compétition les attendent. Même si ce n'est que symbolique, passer sur une autre année est toujours l'occasion de faire un bilan sur la précédente en notant ce qu'elle a pu nous apporter de meilleurs mais aussi ce que l'on souhaite améliorer par la suite. A chacun ses objectifs et rappelez vous, l'important n'est pas tant le but mais surtout le chemin pour y arriver.

Retour sur les stages de Noël

Pendant les vacances de Noël pas de répit pour les écureuils. Nous nous sommes retrouvés pendant les deux semaines afin de préparer les échéances à venir ou se perfectionner sur des nouveaux apprentissages. Effectivement les vacances sont des moments-clés pour prendre du temps individuellement pour nos écureuils afin de pouvoir valider, découvrir ou améliorer des nouveaux éléments. Ces stages ont permis une cohésion de club avec le point principal de la journée du 23 décembre où était organisé une journée chorégraphie pour le secteur compétition. Les grandes et les petites gymnastes ont pu échanger leurs idées et leurs expériences avec pour objectif de créer les enchaînements chorégraphiques compétitifs au sol. De bons moments passés ensemble pour clôturer cette année 2021 et pour commencer cette nouvelle saison 2022, de la plus agréable des manières, dans la convivialité.

DANS CE NUMÉRO

BILAN DES STAGES DE NOËL

COMPETITIONS À VENIR

ZOOM SUR : LUCIE

NUTRI : LA GALETTE A L'HONNEUR



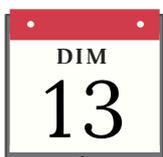
FETE DE NOEL SECTEUR
PETITE ENFANCE



CALENDRIER DES COMPETITIONS

On passe aux choses sérieuses, les premières compétitions arrivent. On commence au niveau du département, elles se dérouleront au club de Pamiers. Gymnastes, amis, famille, n'hésitez pas à venir encourager nos écureuils. Réservez vos week-end !

FEVRIER



Equipes Fédérale A

MARS



Individuelles Fédérale A



Equipes Fédérale B et Fed'Oc

Ecureuil du mois : Lucie

Notre présidente ! Oui madame. Lucie est encore active au sein du club après avoir été gymnaste depuis l'âge de 6 ans et bénévole dans l'encadrement depuis ses 14 ans. Quelques années après c'est dans le jugement qu'elle décide d'aider le club, avec actuellement un niveau 4 (le haut niveau du jugement s'il vous plaît).

Dans la vie de tous les jours Lucie est aussi éducatrice spécialisée, cela va de soit lorsque l'on connaît ce petit bout de femme toujours prête à venir en aide à ce qui en ont besoin. Au quotidien elle n'a pas perdu le gout du sport, bien au contraire, elle s'est mise aux sports d'endurance et notamment le trail (oui qui l'eu cru) qu'elle exerce avec son compagnon et ses toutous.

Bref en quelques mots, un peu de gym, beaucoup de course à pied, une pincée d'aide à la personne et quelques cuillères de dévouement...bien qu'à distance, toujours la même envie, elle est comme ça notre Lucie.



JANVIER : EPIPHANIE = galette

Qui sera le roi ou la reine ?



- 400g de farine
- 25g de levure fraîche du boulanger
- 100g (=10cl) de lait
- 40g de sucre
- 50g de beurre mou
- 1 c à c de sel
- 2 oeufs
- 1 c à s de rhum (facultatif)
- 1 c à s de fleur d'oranger
- le zeste d'un demi citron

Diluer la levure dans le lait tiède puis couvrir et laisser reposer quelques minutes. Dans le bol d'un robot, mélanger la farine, le sucre, le mélange levure/farine, le rhum, la fleur d'oranger et le citron, pétrir lentement pendant 2 min. Ajouter le sel et les oeufs puis continuer à pétrir 5min.

Ajouter le beurre en morceaux puis pétrir pendant 10min. Augmenter la vitesse et pétrir encore 5min. Rassembler la pâte au centre du bol, couvrir d'un torchon et laisser pousser à température ambiante pendant 3h.

Sur un plan de travail fariné, dégazer la pâte avec le poing, faire une boule puis façonner la pâte en faisant une couronne avec un trou au milieu. Poser la couronne sur une plaque allant au four (couverte d'un papier sulfurisé), recouvrir avec le torchon et laisser lever encore 1h30. Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante. Mélanger un jaune d'oeuf avec un peu de lait pour la dorure de votre galette. Badigeonner la surface de la galette et parsemer de sucre perlé selon vos envies; Enfournier pendant 20min. Laisser refroidir avant de déguster.

