

# News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



## *Bilan de la compétition à Flavin le 12 mars*

Ce samedi 12 mars se déroulait les championnats inter départementaux Occitanie à Flavin. Le matin c'est l'équipe fédérale A 14 ans et plus qui entre en scène et décroche une cinquième place, elles se qualifient pour la **finale Occitanie**. L'après-midi ce fut au tour de l'équipe 12-15 ans qui réussit à monter sur la troisième marche du podium, ce qui leur permet d'accéder directement en demi finales des **championnats de France**. Les deux compétitions se dérouleront à Tarbes les 2 et 3 avril.

Cette expérience au niveau interdépartemental a pu permettre à nos gymnastes d'observer le travail à effectuer pour la suite de leur progression et de mettre encore leur stress à rude épreuve. En effet après deux saisons à vide il faut reprendre les bonnes habitudes et les repères en compétition.

Félicitations à ces 9 gymnastes, merci à nos coachs, notre juge club Lucie qui faisait ses premiers pas à ce niveau là et surtout aux familles de nos écureuils que l'on fut très contents de retrouver et avec qui nous aimons passer d'agréables moments !

## *Retour sur les stages des vacances*

Toujours aussi impliqués, nos écureuils travaillent dur pour atteindre le meilleur d'eux mêmes. Alors que la concurrence bat son plein, nos gymnastes n'ont pas dit leurs derniers mots...



DANS CE NUMÉRO

COMPÉTITION PAR  
ÉQUIPES A FLAVIN

STAGES DES VACANCES

LES ECUREUILS SE  
DEGUISENT !

ZOOM SUR :  
LE VOCABULAIRE GYM

NUTRI : FRUITS & LÉGUMES  
DE SAISON





LES ECUREUILS SE DEGUISENT

Non nous ne l'avons pas oublié, le célèbre jour du carnaval a été fêté chez les écureuils dès la rentrée.

Comme d'habitude chez nos Eveils et Baby, tous avaient sorti leurs plus beaux déguisements.

Après un entraînement endiablé, ces petits gymnastes en herbes ont pu partager un petit goûter dans le respect des règles sanitaires (évidemment).

On apprend à parler gym



LECON DE VOCABULAIRE

- On ne dit pas "poirier" mais **ATR** (Appui Tendu Renversé)
- On ne dit pas "cabriole" ou "galipette" mais **ROULADE**
- On ne dit pas "trampolino" mais **TRAMPOLINE** ou même **TRAMPO**

ON REPREND LES BASES

- GAF:** Gymnastique Artistique Féminine
- Agrès:** structures et appareils utilisés en gymnastique, chez les filles il y en a 4 : la table de saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol.

NUTRI Le printemps approche

LE 20 MARS LE PRINTEMPS COMMENCE

Voici les fruits et légumes du mois de mars, parce que manger équilibré ça passe aussi par le respect des saisonnalités (oui je sais "il n'y a plus de saison", mais quand même).

On prépare donc la saison estivale comme on peut avec des couleurs dans l'assiette, du cru, du cuit, sous toutes leurs formes. Le corps a besoin de fibres, d'eau, de vitamines et de minéraux, ça tombe bien les fruits et légumes en sont remplis !

