

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



Les 1ers stages arrivent

Il nous semble vous annoncer la rentrée il y a encore quelques jours et pourtant les lères vacances arrivent déjà. Qui dit vacances dit stage car non, un écureuil motivé ne relâche pas ses efforts même en vacances et si l'on veut progresser en gymnastique il est important de garder un rythme régulier. Cela permet aussi de prendre plus de temps pour travailler certains exercices, de réaliser des activités plus ludiques autour des acrobaties et surtout de partager de bons moments entre gymnastes. Voici les dates et la procédure d'inscription :

- du 25 au 29 octobre & du 2 au 5 novembre:

Au prix de **5 euros** la demi journée (aucun repas pris sur place)

- *Matin: 9h30 / 12h00 (poutre et barres)*
- *Après midi: 14h00 / 16h30 (sol et saut)*

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.

Un automne qui s'annonce chargé

LE NOUVEAU MATERIEL ARRIVE

On vous l'avez promis, le colis tant attendu est arrivé. Il vous tarde de savoir ce que c'est hein... et bien c'est le moment. Comme beaucoup de gymnastes sont déjà passées par là et travaillent toujours aussi dur chaque année, il est essentiel de renouveler notre matériel. C'est donc petit à petit que nous arrivons à changer nos tapis usés et à accueillir des nouveaux modules pour faire progresser vos enfants sans oublier de s'assurer de leur sécurité. Aussi ils pourront très bientôt profiter de nos nouvelles mousses.

DANS CE NUMÉRO

STAGES DE TOUSSAINT

BIENTOT HALLOWEEN

ZOOM SUR : ELODIE

NUTRI : LE PLEIN DE
VITAMINES POUR L'AUTOMNE



PHOTOS DE GROUPE EN COURS ... DITES "ECUREUILS" !

Depuis ce lundi la prise de photos de groupes et individuelles de vos enfants a commencé. Shooting photo à gogo, nos gymnastes donnent tout pour afficher leur meilleur profil et nous remercions encore Xavier de Net Images Photos pour son travail efficace et sa bonne humeur. Vous avez hâte de voir les photos ? nous aussi !

Vous recevrez automatiquement un mail contenant un lien vous permettant de commander vos photos.



HALLOWEEN



A VOS DEGUISEMENTS

Les **mardi 19**, **mercredi 20**, et **samedi 23** le secteur petite enfance (baby et éveil) fêtera Halloween à la gym. A ce titre, les enfants sont autorisés à se déguiser pour le cours et sont invités à amener boissons, gâteaux et autres friandises. N'hésitez pas à sortir vos plus beaux masques, on sait que les écureuils savent être originaux et jouent le jeu chaque année.

Ecureuil du mois : Elodie

Hello, moi c'est Elo. Mes débuts aux écureuils remontent à l'âge de mes 3 ans en tant que baby gymnaste. Je n'ai plus quitté le club jusqu'à mes 20 ans, période pendant laquelle j'ai découvert les agrès, les exigences de ce sport, le monde de la compétition, des liens d'amitiés créés avec mes coéquipières et même le jugement pour lequel je me suis formée.

Puis les années ont passé et la vie m'a fait prendre quelques distances avec le club (pas très loin non plus pour pouvoir venir faire un coucou de temps en temps).

C'est en juin dernier que ma fille Emmy a décidé d'essayer la gym à son tour (à mon plus grand bonheur) et j'ai donc réintégré le club comme maman mais aussi comme bénévole, cela m'est apparu évident. C'est donc après plus de 10 ans d'absence que je reviens chez les Ecureuils plus motivée que jamais pour entraîner ma fille et ses amies, ce sport étant une passion depuis toujours.

Vous me retrouverez sur le praticable tous les mardi de 17h15 à 18h15 pour encadrer vos petitous et croyez moi je ne suis que joie !



FORMATIONS DE JUGES

Si vous voulez devenir juge de gymnastique, n'hésitez pas à nous en parler, nous serons ravis de vous accompagner dans cette démarche.

LE PLEIN DE VITAMINES

Le corps humain est très bien fait et nous disposons de deux types de défenses immunitaires : le système immunitaire "inné" et "acquis". C'est sur le deuxième que nous pouvons nous améliorer surtout aux inter saisons, périodes de changements de températures et d'humidité.

Nous sommes alors plus vulnérables et les microbes en profitent pour nous atteindre. Pour éviter cela, quelques bases semblent nécessaires :

- un bon sommeil (8h minimum)
- réduction du stress (tisane, méditation, yoga, sophrologie...)
- alimentation équilibrée
- activité physique régulière

S'ajoute à ça quelques aliments à privilégier en cette saison : l'ail, le gingembre, le curcuma, le poivron, le brocoli, le citron, les épinards, le kiwi, le thé vert ... pour la plupart des aliments riches en vitamine C, antioxydante et responsable d'une bonne immunité.

D'autres vitamines et minéraux peuvent être utiles à cette période pour maximiser ce coup de boost comme la vitamine A, E ou le zinc (n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin ou pharmacien concernant des complexes multi vitamines).

Evidemment les meilleurs remèdes restent les vitamines et minéraux naturels trouvés dans les fruits et légumes frais de saison (au mieux, bio et locaux). Au mois d'octobre on privilégie :

FRUITS: châtaignes, coing, citron, myrtille, pomme, poire, prune;

LEGUMES: ail, brocoli, blette, artichaut, citrouille et courges, chou-fleur, épinards, poireaux, céleri, carottes, oignons...

