

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



Commande de justaucorps !

Nous vous l'avons annoncé sur les réseaux, le justaucorps du club va changer ! C'est aussi l'occasion de revendre son ancien. A ce titre nous avons une bourse aux justaucorps permanente dans le gymnase où les gymnastes peuvent mettre en vente leurs justaucorps, anciens ou trop petits. Le nouveau justaucorps est **OBLIGATOIRE** pour les filles en compétition mais peut être toutefois commandé par toutes les gymnastes. Attention date butoir de commande le **30 novembre**.

Vacances de Toussaint pas de tout repos

LE NOUVEAU MATERIEL EST ARRIVE

Ils sont enfin là, les nouveaux modules commandés pour cette nouvelle saison. Fin du suspense, vos enfants vont enfin pouvoir sauter, grimper, rouler, travailler leur équilibre ou apprendre à tomber sans se blesser. En bref, tout est mis en oeuvre pour le secteur BABY et EVEIL et même pour les autres groupes afin de travailler toujours plus et dans de meilleures conditions.



DANS CE NUMÉRO

PARLONS BIEN PARLONS
JUSTAUCORPS

VACANCES PAS DE TOUT
REPOS

ZOOM SUR : CYNTHIA

NUTRI : RECETTES
D'AUTOMNE



STAGES DÉPARTEMENTAUX À PAMIER

Lors de la première semaine des vacances quelques gymnastes du secteur compétitif ont pu profiter d'un stage départemental pendant 3 jours sur le gymnase de Pamiers Au programme renforcement musculaire, préparation gymnique et perfectionnement aux agrès. Un bon résumé de cette première période de préparation qui clôture plusieurs semaines de dur labeur en prévision maintenant de la création de contenu pour les compétitions à venir. En parallèle se déroulaient les stages club pendant lesquels de nombreuses gymnastes ont pu venir travailler et se perfectionner. Ces entraînements permettent aux enfants et coachs de travailler autrement et aller plus en profondeur dans le travail spécifique à la gymnastique. Moments aussi importants où les gymnastes se mélangent, petites et grandes observent, s'entraînent et tissent des liens. C'est aussi ça qui fait l'esprit des Ecureuils.



Ecureuil du mois : Cynthia

Quelle évidence de mettre en lumière un de nos plus fidèle écureuil en ce mois de novembre, mois de son anniversaire (le 21 notez le bien). Cynthia est au club depuis plus de 10 ans. Elle aura occupé tous les postes: gymnaste d'abord puis employée en service civique pour ensuite devenir coach en passant aujourd'hui par la gestion des réseaux sociaux et de la communication.



"le sport c'est la vie"

Malgré les obstacles que la vie lui met sur son chemin, elle s'est toujours battue et se bat encore, rien de mieux que de passer son temps chez les écureuils pour transmettre ses compétences et aider les plus jeunes. Une de ses phrases favorite: "la vie te mettra des pierres sur ta route, à toi d'en faire des murs ou des ponts."

FORMATIONS DE JUGES

Comme annoncé précédemment la formation de juge bat son plein et 3 de nos petits écureuils ont voulu s'impliquer dans une nouvelle vision de la gymnastique. Après 3 week-ends de formation, de programmes gymniques, de théorie et de pratique, elles sont fin prêtes pour l'examen qui aura lieu dans 1 semaine. On remercie Loeva, Maëlys et Lucie pour leur implication et nous leur souhaitons toute la réussite qu'elles méritent.

Un lien pour récupérer les photos vous a été envoyé par mail. N'oubliez pas de commander les photos de votre/vos enfants. Les fêtes arrivent, pleins de goodies sont possibles dans le panier et on peut même les personnaliser. Si toutefois vous aviez des questions, Xavier se tient à votre disposition pour tout renseignement : 06.88.33.20.28 ou delrieu09@gmail.com.

RECETTES Automne, les courges à l'honneur

VELOUTE DE BUTTERNUT ET LAIT DE COCO (6 pers)

- 1,5kg de butternut
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 650ml d'eau
- 150ml de lait de coco
- 1/2 c à c de sel, poivre, curcuma, gingembre, cumin

Laver et couper la courge en morceaux en gardant la peau. Dans une grande casserole faire revenir l'ail et l'oignon puis ajouter les morceaux de courge avec l'eau. Cuire environ 30min avant d'ajouter les épices et le lait de coco. Après 5min de plus, mixer le tout avec un robot.

Vous pouvez saupoudrer la soupe avec des petits morceaux de châtaignes.

MUFFINS D'AUTOMNE (6 pers)

- 170g de farine semi complète
- 30g de son d'avoine
- 200g de butternut précuite
- 100ml de lait de coco
- 40g de sucre
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c à c d'extrait de vanille
- cannelle (selon les goûts)
- quelques noisettes

Préchauffer le four à 180°C. Rassembler tous les aliments secs sauf les noisettes. Ajouter les ingrédients liquides et mélanger doucement. Mettre dans des moules à muffins au 3/4 avec les noisettes concassées par dessus. Enfournier pour 20-25min.

