

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



C'est la rentrée !

En cette rentrée 2021-2022 de nouveaux cours vont ouvrir leurs portes :

- Tout d'abord pour le secteur PETITE ENFANCE EVEIL (enfants nés en 2017 et 2016) le **mardi soir** de **17h30 à 18h30** avec **Elodie**, ancienne gymnaste du club et maman d'une petite écureuil (*créneau en activité dès le 21 septembre*). Alors si vous avez des petits zébulons qui sautent partout sur vos canapés et lits il est grand temps de nous les présenter !!
- Puis on passe à l'autre extrême de notre public, les ADULTES, le **vendredi soir** avec **Marie** (*service civique du club que nous vous présenterons plus loin dans cette newsette*). De **20h à 22h**, venez découvrir d'anciennes ou nouvelles sensations sur les agrès de gymnastique ou tout simplement grâce à des circuits de renforcement musculaire, dans la joie et la bonne humeur avant les excès du week-end ;)

Ce qui vous attend cette saison

EN INSTANCE DE LIVRAISON

Le covid ne nous aura pas enlevé l'envie de développer notre association et cela passe forcément par des changements au sein de notre gymnase... D'ici quelques semaines, les petits Écureuils vont pouvoir ouvrir leurs cadeaux de Noël en avance... Tic tac... à vos pronostics pour ces petites (ou grosses) surprises.

DANS CE NUMÉRO

**C'EST LA RENTRÉE CHEZ
LES ÉCUREUILS**

**DU RENOUVEAU DANS LE
CLUB**

ZOOM SUR : MARIE

**NUTRI : UN BON GOUTER
POUR VOS ENFANTS**



NOUVEL ENCADREMENT

Si vous êtes un vieil écureuil et/ou que vous suivez de près la vie du club depuis ces dernières semaines, vous n'êtes pas sans apprendre que Fabien un de nos coachs s'est envolé vers d'autres horizons. Un de nos meilleurs éléments a eu l'opportunité d'aller partager ses compétences et son savoir faire dans les DOM-TOM. Nous lui souhaitons pour la énième fois toutes les belles choses que ce genre d'expérience peut lui offrir.

En attendant, le club se retrousse les manches pour cette nouvelle saison et a le plaisir de retrouver à ses côtés d'anciennes gymnastes, toujours motivées pour prêter main-forte au gymnase dans lequel elles ont pour ainsi dire grandi. De plus, une maman écureuil s'est aussi engagée à nous aider à ses heures perdues et nous la remercions d'avance tout comme nous vous encourageons à nous rejoindre si vous le souhaitez. Toute aide est toujours bonne à prendre et croyez-nous on ne s'ennuie jamais chez les Écureuils !

Écureuil du mois : Marie

Marie Llagostera, 22 ans, est arrivée au club en 2008, et depuis elle ne l'a jamais quitté. Après avoir été gymnaste, elle se forme dans le jugement et gravit les échelons de manière à aujourd'hui être la formatrice attitrée du département de l'Ariège en ce qui concerne les nouveaux juges ariégeois (envoyés des 4 clubs de gymnastique du département) C'est comme on dit une enfant du club que l'on a vu grandir. Après toutes ces années d'implication en tant que bénévole, le club a eu à cœur de pouvoir cette saison lui proposer un service civique pour nous aider à développer et trouver un renouveau à l'association après 2 saisons marquées par le covid.

Actuellement en études STAPS dans le secteur des activités physiques adaptées, nous sommes sûrs qu'elle pourra mettre ses compétences à contribution chez les Écureuils. Nous lui souhaitons la bienvenue dans ce nouveau chapitre de sa vie au sein de l'association.



VENEZ VOUS FORMER !

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



UN BON GOUTER

Parce que nous savons que la plupart de nos écureuils sortent de l'école avant de mettre les pieds dans le gymnase et qu'ils ont besoin d'énergie pour assurer un entraînement, quoi de mieux que quelques conseils nutritionnels ?

Après une journée de concentration et plus ou moins de dépenses physiques, votre enfant, quel que soit son âge a besoin d'un en-cas pour être sûr de pouvoir assurer tout un entraînement sportif. Pour cela il est conseillé d'avoir à disposition une source de bons sucres (oui oui vous avez bien entendu on bannit les sucres transformés et les goûters industriels type Kinder Bueno, Nutella Be Ready et leurs amis). On opte aussi pour quelque chose de facile à digérer car entre l'école et la gym il y a peu de temps généralement. Voici plusieurs idées de goûter sains et équilibrés comme on les aime :

Que manger avant l'entraînement?

- 1 verre de smoothie ou jus de fruits + 3 biscuits secs maison
- 1 verre de lait + une part de gâteau maison
- 1 morceau de pain + 1 barre de chocolat + 1 verre d'eau
- 1 compote sans sucres ajoutés + 1 barre de céréales
- 1 petite poignée d'amandes + quelques fruits secs
- 2 madeleines maison + 1 yaourt à boire (ou yaourt classique)

Pour les recettes pas de panique, même si vous n'êtes pas pâtissier de métier vous devrez trouver facilement sur Internet en attendant que notre nutritionniste officielle vous en donne quelques unes ! Cela vous permet de mieux manger en famille et de passer du temps avec votre enfant en lui faisant découvrir la cuisine.

(Ps: n'oubliez pas de glisser la gourde d'eau dans le sac de votre enfant pour l'entraînement). A bientôt

