



# Invitation ...



# au voyage

Le voyage est une espèce de porte par où l'on sort de la réalité comme pour pénétrer dans une réalité inexplorée qui semble un rêve.

Guy de Maupassant

*Belles et reposantes vacances à toutes et tous !!!*



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

# L'édito du président

## Le voyage à la page...

Une année sous le signe du voyage et des rencontres s'achève. Elle a débuté avec un séjour à Prague à la découverte du mouvement Sokol et s'est poursuivie avec des compétitions de gym et de GRS dans différentes régions de France avant de se terminer par ce week-end d'exploration autour du monde que nous propose la section danse.

Sans compter qu'une saison sportive c'est aussi un voyage au rythme des cours de Danse, de Gymnastique, de GRS, de Step et plus récemment, de Zumba...

Merci à tous les professeurs et tous les moniteurs, mais aussi à tous les bénévoles sans qui ces excursions sportives ne seraient pas possible.

Ouvrez ce Petit Journal, qui, tel un carnet de voyage, vous fera partager les temps forts de l'année.

Parés au décollage ? Bon voyage !

**Rémi Crochu**, Président de l'AGH

## Le voyage sportif, toujours formateur ...

Thème retenu pour notre fête annuelle .... pour un week-end.

Mais la compétition sportive n'est-elle pas aussi l'occasion de s'ouvrir sur le monde par les déplacements plus ou moins lointains qu'elle impose ?

Combien de générations de jeunes ovoïlois(e)s ont fait leur première « grande sortie » grâce à l'AGH ?

Il suffit de se pencher sur l'histoire du club pour en être convaincu.

« Le comité décide de répondre à M. Ollivier pour le remercier de ses bons offices et le prier de nous retenir un restaurant pour le déjeuner du dimanche à raison de 2,50 F par personne, ainsi qu'une écurie et une remise pour loger le cheval et la voiture de M. Victor Lefèvre qui conduiront les gymnastes à Asnières »

Comité du 7/7/1896.

En voiture à cheval ou en train à vapeur les déplacements seront nombreux dans la région parisienne.

Puis à partir de 1906 la participation de l'AGH aux épreuves nationales entrainera de grands déplacements : Granville 1907, Saumur 1908, Rouen 1908, La Rochelle 1910, Nice 1920,

Marseille 1928, puis Nice 1947, Vichy 1949, La Rochelle 1950, Roubaix 1951, Strasbourg 1952.

Dans les archives on retrouve des photos de gymnastique mais aussi les souvenirs de ces voyages (photos de groupe sur la plage ou devant un monument lors d'une visite...)

On peut imaginer ce que purent représenter de tels déplacements pour ces jeunes gymnastes en 1907, 1920 ou 1950.

Par notre adhésion à l'UFOLEP, ces voyages purent reprendre en 1977 avec St Etienne, Nantes, Villefranche, Montceau les mines etc... puis avec la section GRS, Nîmes, Strasbourg, Sochaux, Draguignan, Lille, Montpellier, etc..

Par le Comité de Jumelage, l'AGH eut l'opportunité de sortir de nos frontières en se rendant à plusieurs reprises à Friedrichsdorf et Chesham.

Enfin, plus récemment l'UFOLEP permit à l'AGH de se rendre à Prague avec une délégation de 20 personnes.

Au-delà du pur résultat sportif, cette ouverture au voyage et à la découverte est une valeur ajoutée à l'activité sportive qui exige un investissement très important de la part du Club et de ses dirigeants.

Sachons préserver cette richesse qui laisse des souvenirs impérissables.

**Michel Garnier**,

Président d'honneur de l'AGH,

Président du Comité départemental Ufolep,

Membre de la commission nationale Vie Internationale à l'Ufolep

## Encore une année Pour les p'tites filles ...



La famille AGH s'agrandit, en accueillant trois futures gymnastes ou danseuses, à n'en pas douter : **Maïwenn**, le 29 juillet, **Julie**, le 7 février et **Daphné**, le 31 octobre.

Bienvenue aux p'tichounettes et félicitations aux heureux parents, Sandrine et Sébastien pour la première, Cécile C. et Cédric pour la seconde, Mélanie et Thomas pour la dernière, sans oublier les grands frères Romain et Aloïs !!!



## La vie du Club ...



Historiquement, l'AGH organisait des échanges avec les clubs de gym des pays jumelés de Houilles (Chesham en Grande-Bretagne et Friedrisdorf en Allemagne).

L'UFOLEP a souhaité renouveler ces échanges et l'AGH, forte de son expérience, s'est proposée pour réactiver le processus.

Rémi, président du club et quatre responsables de sections de l'AGH (Céline, Cécile, Anne-Sophie et Bertrand) ont accompagné Michel Garnier en juillet pour les Festivités du 150<sup>ième</sup> anniversaire des SOKOLS à Prague pour assister (en VIP) aux démonstrations et aux cérémonies protocolaires.

Et à l'automne, Michel, Rémi, Nicolas, Anthony et Jocelyne T. pour encadrer respectivement une équipe de filles et une équipe de garçons, côté Gym, et, l'équipe Nationale A (récemment retraitée) en GRS sont allés passer quelques jours à Prague. L'UFOLEP et l'AGH souhaitent ainsi amorcer et favoriser des échanges sportifs avec des clubs à l'étranger.

### Escapade à Prague,

*vue par les gymnastes ...*



C'est pendant les vacances de la Toussaint 2012 que nous avons eu la chance de partir (1 équipe GAM, GAF et 1 GR) 4 jours à Prague pour découvrir l'univers gymnique de cette belle capitale européenne. Entre balades enneigées, vêtements trempés, visites fluviales traditionnelles, spectacle de danse contemporaine (comment dire ??? Originales ...), découvertes nocturnes pour certains et visites atypiques pour d'autres, nous avons pu avoir un aperçu de la vie gymnique pragoise.

Dès le vendredi, nous avons eu la chance d'assister à une compétition de GR de haut niveau pendant tout un après-midi !

Moment de nostalgie pour certaines !!! 😊

Le samedi, premier entraînement pour les GAM/GAF dans des conditions pour le moins archaïques !!! Nous nous rendons effectivement compte du décalage temporel qu'il y a avec le nôtre ! Première rencontre avec deux gymnastes Sokol qui ont su nous prodiguer de bons conseils !

Les GR n'ont pas été en reste, car elles ont eu également la chance de s'entraîner tout un après-midi avec des gymnastes de très haut niveau ! Première étape : entraînement physique avec les 8-10 ans 😊 (les 4-6ans auraient été plus appropriées avec notre niveau) et avec un professeur de classique russe ...

(Aie aie aie, les courbatures !!). Les GAM/GAF ont aussi eu le droit à cet entraînement qui change vraiment de ce qu'on peut faire chez nous !

Puis, passage avec les engins après une bonne série de grands écarts ! Nous avons ensuite présenté notre enchaînement « 5 ballons » sous les yeux attentifs des professeurs et gymnastes ! Enfin, ce fut leur tour et là ... WWWAAAOOUUUHHH ! Ça n'est effectivement pas le même travail (+ de souplesse et + de lancers), et c'est très impressionnant !

Après avoir offert des polos et petits cadeaux AGH à nos hôtes, nous rentrons à l'hôtel avec des étoiles plein les yeux !

En résumé, un super voyage, qui nous a permis de découvrir une autre culture gymnique !

Merci à tous les accompagnants : Remi, Michel, Nicolas, Anthony et Jocelyne T., d'avoir fait de ce voyage un super souvenir qui restera longtemps gravé dans nos mémoires !



## Le sport en fête ...

*Challenge inter-clubs et Balade sportive*

*Houilles les 1<sup>er</sup> et 2 juin 2013*



Cette année encore, l'Avant-garde a contribué activement aux manifestations du « Sport en Fête » de la ville de Houilles. Ainsi, 2 équipes du club ont participé au challenge interclubs et l'une en est sortie victorieuse. Du côté de la Balade sportive, de nombreux gymnastes et moniteurs (trices) ont souhaité faire partager leur passion du sport et du leur en particulier, gym ou GRS, aux jeunes ovilleois(es). Le soleil ayant daigné être de la partie, ce fut un beau rendez-vous convivial et familial.



Yvelines  
Conseil général

## Section GRS

### Championnat National GRS à Issy les Moulineaux

#### Une expérience inédite à l'AGH !



Le festival... cette catégorie que l'on ne regardait pas... alors oui, il faut être un peu folle pour vouloir tenter cette expérience... et pourtant, quelle expérience humaine ce fût ! Retour sur une année faite de larmes, d'acharnement, de travail, de changements, mais au final de moments inoubliables, de belles émotions, de fous rires, d'esprit d'équipe et un titre de vice-championnes nationales !

Une seule chose à dire :

**Camille, Amanda, Elodie, Chloé, Eloïse, Helena, Morgane, Juliette, Tess, Floriane, Cécile, Kelly et Doriane,**  
un GRAND MERCI pour tout,  
pour votre assiduité et votre travail !!

*Mention Spéciale* pour **Sabine**, notre couturière en chef,  
**Clio, Florence et Mélanie** qui nous ont été d'une précieuse aide durant cette année !

A l'année prochaine ! *AnneSo et Amandine*



#### Le festival vu par les filles

Au début, beaucoup d'entre nous prenaient ça comme un moment de détente, comme secondaire... mais au fur et à mesure de l'année, on a su apprécier ce nouveau défi lancé par AnneSo et Amandine et on a fini par y mettre du cœur, à vouloir se battre et performer ! Ça nous a vraiment permis de nouer des liens et de partager un moment gymnique avec des filles avec qui on ne l'aurait jamais fait, et surtout de créer un esprit de club et de solidarité plus fort que jamais !

De grands moments de crises de nerf, de stress, de larmes mais surtout de bonheur et d'innombrables fous rires, ont animé cette année.

Au final, un enchaînement « au top » créé à force de travail durant tous ces week-ends et vacances passés au gymnase, et une deuxième place aux Nationaux gagnée avec les points cumulés, certes, mais surtout avec notre cœur !

Encore merci à toutes pour ces moments INOUBLIABLES et cette année de Folie !

Une belle expérience sportive et humaine en somme, à renouveler !

Vivement l'année prochaine pour recommencer !

*Camille, Amanda, Clio, Elodie, Chloé, Eloïse, Helena, Morgane, Juliette, Tess, Floriane, Cécile, Kelly et Doriane*

#### Un long, long week-end !!!

Voilà, c'est parti pour le dernier long week-end de compétition, avec 4 équipes (Masse Cho, Excellence 1, Nationale 2 et Festival) et 3 duos sélectionnés (Excellence, National et National A).

Tout le monde est prêt. Gymnastes, monitrices et parents sont au rendez-vous pour prendre le car ... pourtant, il n'est que 7h30.

Les yeux sont encore remplis de sommeil mais les sourires sont sur tous les visages. Les derniers chignons se font sur le parking par des mamans pas plus réveillées que les filles. L'ambiance est légère même si les sélectionnées ont le ventre qui papillonne un peu. Mais qu'importe, il y a du monde pour les encourager et les coacher. Tout ira bien !!!

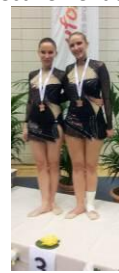
#### Samedi

Découverte du gymnase : il semble immense. Tout est installé : tables de juges, praticables, sono, informatique, ... Les gradins sont vides, mais pas pour longtemps. Les clubs arrivent et tout le monde s'installe. D'un coup, sacs de sport et de nourriture occupent les sièges pour garder des places pour les supporters qui vont arriver un peu plus tard.

Commencent alors les séances de maquillage, les dernières vérifications pour les coiffures et les gymnastes partent pour les salles d'échauffement. Les différentes régions se font connaître et repérer par leurs « cris de guerre » et chansons qui s'échangent entre les gradins. La joie des gens, heureux d'être présents pour ce championnat, est visible et audible.

Dès 10 heures, les premières équipes évoluent sur les praticables. Il y a de belles réussites, des passages pas toujours à la hauteur des espérances, des engins qui tombent, qui cassent, .... Mais c'est la règle du jeu. Le palmarès de cette journée ne reflète malheureusement pas la réelle qualité de nos équipes, ni le travail fourni tout au long de l'année. Mais il n'efface pas la générosité et l'engagement dont elles ont fait preuve lors de leur prestation. Elles sont toutes entrées sur le praticable en visant l'excellence et en donnant le meilleur d'elles-mêmes. Et nous ne pouvons que les remercier pour le beau spectacle qu'elles nous ont offert.

La journée fut longue et belle (retour au bercail vers 23 heures !!!). Mais, nous avons pris grand plaisir à vous regarder, Mesdemoiselles, sur le praticable, en salle d'échauffement, dans les gradins et sur le podium aussi !!! Puisque l'équipe Festival (Anne-Sophie, Chloé, Helena, Eloïse, Tess, Morgane, Juliette, Floriane, Doriane, Amanda, Elodie, Camille et Clio) et le Duo Nationale A (Audrey et Anne-Sophie) montent respectivement sur les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> marches du podium.



#### Dimanche

Oulala ! Après une courte nuit, nous revoilà sur le parking à 7h30 du matin. La fatigue de la veille se fait ressentir, les mines sont tirées mais les sourires et la bonne humeur sont une nouvelle fois au rendez-vous.

Après un trajet en car mouvementé et inoubliable, l'arrivée au gymnase d'Issy-les-Moulineaux est joyeuse. De nouveau, dans les gradins c'est la fête, chants et danse rythment la matinée. Une seule équipe en lice aujourd'hui, Camille et Amanda porteront haut les couleurs de l'AGH dans la catégorie Duo National puisqu'elles remportent l'Argent, pour un passage magnifique. Cris de joie dans les gradins parmi les supporters !!!

La compétition se clôt sur un flashmob endiablé et plein de vie.

Voilà, cette année de compétition pour le circuit national est terminée. Il y a eu des rires et des pleurs, beaucoup d'émotion partagée.

Merci aux gymnastes, aux professeurs et aux entraîneurs pour ces deux jours.

*Une maman et supportrice inconditionnelle*



## Section GRS

### Le Stress en compétition ...

*selon Camille et Amanda*

La préparation avant un passage est cruciale !!!

Il faut être accompagnée par la bonne coach. Chaque fille a sa façon de se préparer, se concentrer et de gérer son stress. Certaines préfèrent parler pour oublier leur passage, d'autres veulent être dans leur coin pour se concentrer « à mort ».

Plus le passage approche, plus la tension monte. Une fois face au public, au jury et sur le bord du praticable, notre enchaînement tourne en boucle dans notre tête. La peur du trou de mémoire est fatale et ... Enfin l'appel de notre dossard retentit dans le gymnase. Le moment tant attendu arrive. Voilà ... pause de début, les mains moites... Ça y est ... Le bip retentit ! Le stress n'est plus là, nous sommes dans une bulle.

A la sortie du praticable, le stress redescend, le petit debriefing s'impose.

Et enfin, les résultats ...

- Le défilé : tu ris « jaune »
- Le flash-mob, une nouveauté : tu fais semblant de t'amuser, alors qu'à nouveau, le stress est là
- Arrive le moment où il faut s'asseoir
- L'annonce des résultats et notre catégorie semble toujours être la dernière ...

⚠ PS : Le passage aux toilettes avant de passer est OBLIGATOIRE !!!



le samedi 15 décembre 2012

de 10h15 à 12h00 au gymnase Brandani

C'est une occasion de faire ses premières armes en compétition, plus intime qu'un « vrai » championnat.

Et même si l'enjeu était local, on a pu voir de belles et honorables performances, toujours dans un esprit compétitif et bon enfant.

**Bravo** à toutes... **Et encore merci** à l'ensemble des personnes qui se sont mobilisées pour que cet événement se renouvelle, les profs, les monitrices et les gymnastes confirmées pour l'encadrement et le jugement, les parents pour la logistique.

## Coupe jeunesse

La finale interzone de la Coupe jeunesse s'est déroulée à Caudry le 2 juin. Elle clôt souvent une année de premières compétitions, en individuel ou en équipes, pour de jeunes gymnastes en attendant de pouvoir concourir en circuit national comme les plus grandes. Et même si le système de notation est différent, l'enjeu est déjà important et l'envie de gagner bien présente. Une véritable pépinière de jeunes talents ...

### La preuve en médailles et en résultats

- Equipe Initiée médaillée d'or
- Equipe Espoir et Equipes débutantes médaillée d'Argent
- Solène, Individuelle Espoir médaillée d'or



Equipes Débutantes

*Retrouvez tous les résultats ...*

*...Gym et GRS de la saison*

*sur le site de l'Avant-Garde !*





## Section Gym

**Merci** pour toutes ces années que tu nous as consacrées, ce fut un réel plaisir de s'entraîner à tes côtés, un coach comme ça, ça vaut de l'or.

On t'attend à bras ouverts pour de nouvelles aventures, tu vas nous manquer, reviens vite nous voir.

Tu auras su nous faire progresser et nous ouvrir de nouveaux horizons.

La gym, c'est un sport mais c'est avant tout une famille. Tu ne la quittes pas, tu nous regardes seulement d'un peu plus loin...

Mille mercis

Après des années d'entraînements, de fous rires, d'abdos, de souplesse, de compéti', de prises de tête, de championnat, de magnésie, on sait qu'au fond de nous, tu ne quittes pas tout ça définitivement. Parce qu'on sait que ça va te manquer de nous parer des tsuk, des vrilles, d'entendre nos blagues, et de voir nos sourires, même si parfois on te déboîte l'épaule, c'est pour ça que tu ne peux pas nous oublier

En tout cas, on a déjà hâte que tu viennes le samedi à Sartrouville pour nous faire transpirer et voltiger au septième ciel !!!!!

Ce n'est pas un au revoir, mais juste à bientôt !

On t'embrasse fort.

**Soso, Lulu, Delph & Juju, tes chouchoutes**

Arrivé en 1993, professeur de sport en short « panzeri », il a intégré la Famille de l'AGH avec un dynamisme et une motivation qui l'ont rendu très vite indispensable au club. Toujours de bonne humeur et passionné par la gym, il a réussi à nous faire adorer la gym et progresser comme personne ne l'avait fait. Stéphane n'était pas seulement notre coach, c'était notre 2<sup>ème</sup> PAPA !! Nous avons vécu de tellement beaux moments !! De beaux podiums au Championnat de France, des weeks compétition sous forme de bizutage !! De belles crises de rires et parfois de larmes quand les résultats ne suivaient pas !!!

Tout ça pour lui dire :

« Tu vas nous MANQUER ! Un grand MERCI pour toutes ces belles années que tu nous as fait vivre. Nous savons que ce ne sont pas des Adieux car tu feras toujours partie de cette belle famille de l'AGH. A très vite »

**Céline**



### *Une saison sportive qui se termine*

La fin de la saison approche, et plusieurs équipes ont participé aux différentes finales.

Nos gymnastes ont réussi à monter sur la plupart des podiums lors des phases précédentes et ont permis à 1 équipe de jeunes filles et 6 équipes garçons à se rendre en finale interrégionale à Voisins. Les filles terminent 3<sup>ème</sup> de leur finale B, et les garçons totalisent 3 places de troisième.

Une équipe garçons de niveau 3 nous représentait également sur les finales nationales qui ont eu lieu à Villeneuve les 8 et 9 juin 2013, et obtiennent une très honorable 6<sup>ème</sup> place.

Enfin plusieurs équipes ont terminé leur saison en se rendant aux finales régionales où là encore des podiums ont été réalisés.

Bravo à tous les gymnastes, filles et garçons, pour leur participation à ces compétitions et félicitations aux équipes finalistes car le niveau en UFOLEP ne cesse d'augmenter et les places en finale sont de plus en plus difficiles à obtenir.

Un grand merci surtout à tous nos juges (bénévoles) sans qui ces équipes ne pourraient participer aux compétitions, ainsi qu'aux entraîneurs qui enchainent bien souvent les week-ends en compétition.

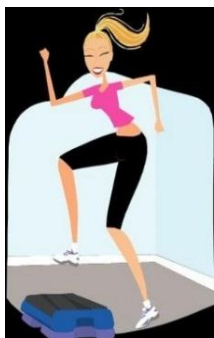
Nous vous souhaitons un bon repos durant les grandes vacances pour reprendre une saison sportive que nous espérons riche en podium.

**Sébastien**



## Section GV / Danse

### Deux activités nouvelles à l'AGH...



#### Le step

Un cours collectif à orientation cardio-vasculaire.

Venez travailler vos jambes, votre cœur, votre tête ! Le cours est adapté aux débutants ou pour une reprise en douceur.

Monter, descendre, mambo cha-cha-cha, pivot etc etc ...

Apprenez tous les pas de base pour évoluer tout au long de l'année.

**L'objectif** : prendre du plaisir et faire attention à la marche !!



Nouvelle discipline tendance à l'AGH, qui allie exercice physique et bonne humeur, La Zumba. C'est aussi un entraînement cardio complet. Harmonieux mélange de fitness, rythmes exotiques et danses latino-américaines. La Zumba Fitness® vous invite à brûler vos calories en musique et permet de tonifier tous les muscles de votre corps.

*Cindy*



Pour un moindre coût, le choix de la date s'est orienté sur le 23-24 Février (basse saison) et sur le co-voiturage 🚗 pour le transport plutôt que le car. Nous sommes parties à 27, réparties dans 5 voitures.

**Bilan** : ambiance géniale et sympathique entre les participantes, bonne humeur générale. Hôtellerie, restauration et soins de qualité. Seul bémol, le temps... nous avons même eu de la neige... mais difficile de prévoir, car même au mois de Mai on se croit en Novembre !!

Bref !!! Tout le monde est prêt à repartir, et en redemande. Nous réinscrivons donc dans nos tablettes pour 2014 un Week-End Thalasso à Ouistreham, soins et détente au programme. Avant tout il faut bien sûr le mériter et ne pas oublier les consignes du cours de gym!!!

Merci à toutes pour cette année qui aura encore passé trop vite... Je retrouve toujours le même dynamisme, la même motivation, et c'est toujours un plaisir de faire cours.

**Bonnes vacances à toutes.**

... si possible sous le soleil ☀️!!!

*Nelly* 🐱

## Portrait d'une Star

*Sylvie Guillem,*

*notre fierté : la gym et la danse*

Les disciplines enseignées à l'A.G.H, danse, Gymnastique et Grs sont complémentaires.

Suivons l'exemple de Sylvie Guillem, qui en est la preuve vivante.

D'abord gymnaste de haut niveau avant de se destiner à la danse classique pour devenir Danseuse Etoile à l'Opéra de Paris.



Née à Paris en 1965, Sylvie Guillem se destine à la gymnastique de compétition. À l'âge de onze ans, elle est présélectionnée dans l'équipe de France, appelée à préparer les jeux Olympiques de Moscou.

Dans le but de parfaire son entraînement, elle est envoyée en stage à l'école de danse de l'Opéra de Paris.

Elle est remarquée tout de suite par son impeccable silhouette et une souplesse musculaire hors du commun.

Elle devient alors une élève prodige, directement admise en deuxième année d'études en 1976.

En 1981, c'est l'engagement dans le corps de ballet de l'Opéra de Paris puis cette irrésistible ascension la propulse au rang de première danseuse en 1984 ; elle n'aura guère le temps de s'habituer à ce titre puisque, cinq jours plus tard, elle est nommée étoile, sur proposition de Rudolf Noureev.



Très vite reconnue comme un monstre sacré, danseuse incomparable tant par sa technicité que par son exigence artistique, Sylvie Guillem s'inscrit dans la lignée des grandes danseuses de son temps. Elle reste l'une des figures les plus captivantes de la danse classique et contemporaine.

Aurait-elle pu devenir reine de la poutre ou des barres asymétriques, championne olympique ? Nous ne le saurons jamais.

A chacun de choisir sa destinée et surtout de ne pas oublier, malgré la compétition, de se faire plaisir en pratiquant la discipline de son choix.

*Framboise*



## Réinscriptions 2013 / 2014

La saison des réinscriptions est quasiment achevée. A l'exception de la section Danse Jeunesse

dossier complet à retourner par courrier  
pour le 15 août 2013 au plus tard  
à l'adresse suivante :  
AVANT-GARDE DE HOUILLES  
Section Danse Jeunesse  
8 rue de Metz - 78800 HOUILLES

### ■ Pièces à fournir

- un certificat médical postérieur au 16 juin 2013 mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH (un chèque par adhérent)
- 3 enveloppes affranchies au tarif lettre en vigueur ou d'un timbre à validité permanente et adressées (nom et prénom de l'adhérent(e)) de format 220x110 mm
- Les fiches de renseignements, les attestations de fonctionnement du club et les documents d'assurance UFOLEP complétés et signés (accompagnés d'un chèque à l'ordre de l'AGH si vous prenez des garanties d'assurance complémentaires)
- 2 photos récentes.

**Tout dossier incomplet  
sera refusé et retourné.**

Votre place sera donc proposée à une autre personne le jour des inscriptions.

**Attention !!!**

**>>>>> Procédure particulière <<<<<  
pour les doubles inscriptions  
Gym / Danse ou GRS/Danse**

- Pour le cumul **Gym Artistique + danse**, établir deux chèques (un pour chaque section)
- Pour le cumul **GRS + danse**, établir un seul chèque (230 ou 240 €) et ajouter 1 photo et 1 enveloppe au dossier (voir modalités dans le paragraphe "Pièces à fournir").

**Reprise des cours à partir  
du lundi 16 septembre 2013**

**Pour la GRS**

horaires & lieux des cours communiqués  
**le lundi 16 septembre**  
de 17h30 à 19h00 à l'AGH  
**Reprise des cours**  
**à partir du 17 septembre**



## Inscriptions 2013 / 2014

Vous n'êtes pas encore adhérent(e) ou vous souhaitez vous inscrire dans une nouvelle section, voici les modalités d'inscription.

### ■ Calendrier

**Samedi 7 septembre de 14h à 18h30**

**Mercredi 11 septembre de 16h à 20h**

### ■ Lieu (sur place uniquement)

AVANT-GARDE DE HOUILLES  
Salle Victor Henry  
8 rue de Metz - 78800 HOUILLES

### ■ Cotisations

#### ■ Groupes Entraînements sans compétition

Gym Artistique = 160 €

Gym Artistique + danse = +65 €

GRS - 1<sup>ère</sup> année - danse obligatoire = 230 €

Danse Jazz ou Classique = 160 €

Danse Jazz et Classique = 250 €

GV, Step et Danse Adultes = 180 € pour un cours, 200€ pour 2 cours, 265 € pour 3 cours

#### ■ Groupes COMPETITIONS

Gym Artistique = 170 €

Gym Artistique + danse = +65 €

GRS - 1<sup>ère</sup> année - danse obligatoire = 230 €

Si vous êtes plusieurs membres de la même famille inscrits à l'AGH, réduction de 15€ pour la 2ème personne, 25 € pour la 3ème et les suivantes, 50 € pour l'un des parents ayant 3 enfants inscrits.

Possibilité de régler en plusieurs fois avec chèques joints.

### ■ Pièces à fournir

Voir rubrique Réinscriptions

Toutes ces informations sont disponibles sur  
le site de l'Avant-Garde : [www.aghouilles.org](http://www.aghouilles.org)



**AU CRÉDIT MUTUEL  
NOUS NE SOMMES PAS  
DIFFÉRENTS SANS RAISON.**

BANQUE, ASSURANCE, TÉLÉPHONIE...  
GAGNEZ À COMPARER !

**Crédit Mutuel**  
LA banque à qui parler  
[www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr)

LE CRÉDIT MUTUEL DE HOUILLES HÔTEL DE VILLE  
EST LE PARTENAIRE DE L'AVANT-GARDE DE HOUILLES.  
12, RUE GAMBETTA - 78800 HOUILLES - TÉL. : 0820 099 871\*  
COURRIEL : 06216@CREDITMUTUEL.FR

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisse des affiliés, 34 rue du Wackan 67113 Strasbourg Cedex 9 RCS B 589 505 354.  
Intermédiaire en opérations d'assurance sous le N° Oras 07 003 756 consultable sous [www.oras.fr](http://www.oras.fr).

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Amanda, Amandine, Anneso, Camille, Céline, Chantal, Christelle, Cindy, Equipe festival GRS, Florence, Framboise, Gymnastes « Prague », Jocelyne L., Karine, Mélanie, Nelly, Soso, Lulu, Delph & Juju, Michel, Rémi et Sébastien.