



www.aghouilles.org



Le petit journal de l'Avant-Garde

Pour sa fête...



revisite
les sports !

Le samedi 28 juin
à partir de 14h30

Gymnase Jean Guimier - 43 rue Thiers - 78800 Houilles

Juin 2014 / n°47



Yvelines
Conseil général

Crédit Mutuel
la banque à qui parler
Houilles



VILLE DE
HOUILLES

ufopal
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



L'édito du président

L'AGH, 130 ans de sport

Du haut de son grand âge, l'AGH est en pleine forme et se porte bien et même très bien.

Au fil des décennies (depuis la fin du 19^e siècle et en traversant le 20^e siècle), l'association s'est toujours adaptée à l'évolution des pratiques sportives avec la volonté de satisfaire ses adhérents et de contribuer à leur bien-être. Dans le tumulte médiatique de ce début du 21^e siècle, l'AGH doit être à l'écoute et proposer progressivement de nouvelles activités afin de répondre aux besoins mais sans pour autant céder aux caprices des effets de mode.

Pour suivre l'évolution spectaculaire des difficultés techniques dans nos disciplines traditionnelles de GRS et de Gymnastique artistique aux agrès, les gymnastes se perfectionnent pour réaliser des figures toujours plus risquées dans leur exécution. Les moniteurs (désormais appelés « coachs ») font preuve de compétences techniques et pédagogiques pointues. Les juges quant à eux sont régulièrement formés aux nouveautés toujours plus complexes des codes de pointage.

D'un point de vue administratif et juridique, l'association a aussi connu de nombreux changements et aménagements au fil des années. En 2013, de nouveaux statuts et un règlement intérieur ont été adoptés assurant au club un socle juridique qui s'inscrit dans le cadre réglementaire actuel.

A Houilles, on ne compte plus le nombre de personnes qui sont passées par l'AGH. Il suffit d'évoquer l'AGH dans une discussion pour raviver des souvenirs aux uns et aux autres : des souvenirs sportifs individuels ou collectifs, des souvenirs personnels, des moments de joies et de sentiments.

Cette longévité, notre association la doit au dévouement de toutes les générations de responsables, de bénévoles, de professeurs et de moniteurs qui ont su donner leur temps, leur énergie et leurs compétences. Cette bonne santé, nous la leur devons aussi, à nous de la préserver !

La saison s'achève, une fois n'est pas coutume, par la traditionnelle fête annuelle, véritable temps fort « institutionnel » du club.

Ce grand moment familial toujours apprécié termine une 130ième année sportive plus que bien remplie, pleine d'émotions pour tous les adhérents, et avec de bons résultats en compétitions.

Cette journée festive est organisée cette année par la section gymnastique qui propose de « revisiter les sports ». Tout un programme !



Rémi Crochu, Président de l'AGH

Histoires d'anniversaires ...

L'Avant-Garde va fêter, cette année, ses 130 ans d'existence.

Tradition oblige, outre la fête annuelle qui aura lieu en juin, des festivités, tout à fait familiales, sont prévues en fin d'année pour souffler ses 130 bougies.

Imaginez : 10 petits gyms réunis pour souffler ensemble une bougie et plus loin 10 petites danseuses pour en souffler une autre et ce, multiplié par 130, juste le nombre des 1300 adhérents que compte aujourd'hui l'AGH... Tout un symbole !!!

Peu d'entre vous, aujourd'hui présents à l'AGH, ont connu les malheurs du **centenaire en 1984**.

Il a fallu une année pour préparer une fête au Stade M. Baquet que nous voulions grandiose. Pour un évènement de cette importance nous avions besoin d'espace car le Gymnase J. Guimier était déjà devenu trop exigu. La date avait été fixée à la fin du mois de Mai pour recevoir la Section Spéciale des Pompiers de Paris (aujourd'hui dissoute). Daniel Guichard, en personne, était là pour chanter « Le Gitan », air sur lequel avait été préparé un mouvement d'ensemble présenté par toutes les sections du Club.



Tout avait été préparé avec enthousiasme : l'affiche, les défilés, les drapeaux, les ballons qui devaient s'envoler... Mais c'était oublier que la météo pouvait se faire capricieuse. Un temps très frais, de nombreuses averses durant tout le week-end firent de cet anniversaire un véritable cauchemar pour les organisateurs et le défilé se transforma en « bérézina ».

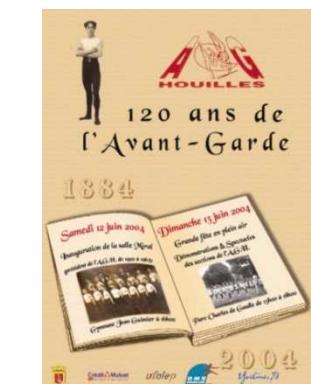
20 ans plus tard, en 2004, à l'occasion des 120 ans, une opportunité d'accueillir un excellent groupe de gymnastes danois nous amena à tenter de nouveau l'expérience d'un spectacle au stade suivi le week-end suivant d'une grande fête du Club au jardin public.

Bien sûr tout avait été prévu en cas de mauvais temps.

Mais cette fois-ci, nous tenions notre revanche sur la météo et ces deux manifestations se déroulèrent par un temps magnifique. Le pari des 120 ans était gagné.

2014, 130 ans : c'est la sagesse et aussi la prudence qui guideront les organisateurs. N'en doutons pas !!!

Bon anniversaire à l'AGH !



Michel Garnier,

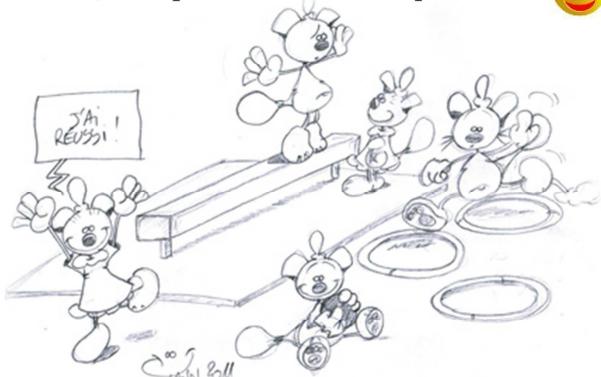
Président d'honneur de l'AGH

La vie du Club ...

Une nouvelle activité : le club Baby

Il est destiné aux enfants de 2 et 3 ans, accompagné d'un parent (ou d'un adulte de confiance) le mercredi matin. Il s'agit de proposer aux jeunes enfants un parcours de motricité dans le but de développer leurs capacités motrices et cognitives.

Bref, un esprit sain dans un corps sain ...



Un parcours de motricité ...

... qu'est-ce que c'est ?!

C'est un parcours d'obstacles à franchir...

- ✿ ... en enjambant, en rampant, en passant dessus...dessous...
- ✿ ... en gardant l'équilibre...
- ✿ ... en faisant une roulade...

Mais aussi, on attend son tour, on respecte le rythme de l'autre, on lui vient en aide. On se frotte à des situations nouvelles ! On se parle, on discute ...On répare ...

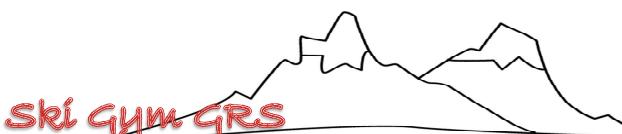
Tout cela dans une ambiance ludique et bon enfant !!!

A bientôt !!! **Flo**



Le sport en fête Balade sportive, le 15 juin 2014

Cette année de nouveau, l'Avant-garde a contribué aux manifestations du « Sport en Fête » de la ville de Houilles. Pour la balade sportive, de nombreux gymnastes et moniteurs (trices) ont souhaité faire découvrir leur passion du sport et du leur en particulier, gym ou GRS, aux jeunes ovillois(es). C'est toujours un moment de partage convivial et familial !



Le traditionnel SKI GYM GRS s'est déroulé une nouvelle fois aux Arcs 1600 lors des vacances d'avril. La neige, et surtout le soleil, étaient au rendez-vous. Une vingtaine de gymnastes de l'Avant-garde de Houilles ont pu se faire plaisir sur les pistes des Arcs 1600/1800/2000 ainsi qu'à la salle de gymnastique de Bourg Saint Maurice. Beaucoup étaient déjà venus, preuve que le succès est là chaque année.

N'hésitez pas à vous inscrire l'an prochain !



Edition 2014 : L'Avant-Garde participe!

La première édition de ce raid éco-citoyen a vu le jour lors de l'été 2012. A l'occasion des Jeux Olympiques de Londres, 120 jeunes ont parcouru, grâce à un enchaînement d'épreuves sportives, les 500 kms séparant Paris et Londres. Arrivées à Londres, les équipes ont pu profiter de 3 jours dans la capitale anglaise et vivre les Jeux Olympiques en direct. Fort de cette expérience, le comité régional UFOLEP Ile de France prolonge l'aventure avec un « Raidy To Go » Francilien annuel de 2013 à 2015, et à nouveau un « Raidy To Go » International, dans le cadre des Jeux Olympiques de Rio de Janeiro en 2016.

La troisième édition se déroulera **du 6 au 11 juillet 2014**. Les équipes engagées seront amenées à découvrir, à travers un parcours itinérant utilisant des modes de déplacements « verts » (VTT, course à pied, Run and Bike, Canoë,...), le patrimoine naturel et culturel d'Ile de France. Cette année l'**AGH sera représentée** par une équipe mixte composée de deux GR et de trois gymnastes.

Nous souhaitons bon courage à notre équipe et son accompagnateur, notre objectif étant d'inscrire annuellement une équipe et que l'une d'entre elle puisse rapporter des souvenirs de Rio !

Bertrand

L'AGH EN THALASSO

En février 2013, nous avons organisé un Week-end Thalasso à OUISTREHAM (Normandie), pour la section adulte. Le transport s'est fait en covoiturage. La bonne ambiance, malgré un temps froid et neigeux, la qualité des soins et le bien être procuré ont fait qu'à la demande générale nous avons retenté l'expérience cette année. Nous sommes donc reparties en MARS 2014 à 27.

Le vent nous a accueilli sur cette belle plage du débarquement, et comme des habitués nous avons profité du massage sous affusion, de la douche sous-marine, de l'enveloppement d'algues...Etc.... Tout un programme « cocooning » dans cet établissement de qualité situé à proximité de la plage.

Ne changeons pas une équipe qui gagne et rendez-vous en 2015.

PS : Et pour tenir ma promesse place à la gourmandise..... Après l'effort le réconfort !

TARTE COCO-CHOCOLAT

(recette de Caroline élève du cours de danse adulte du mardi)

Ingrédients : 1 pâte Sablée, 125g de sucre, 125g de noix de coco rapée, 125g de beurre, 3 œufs.

Pour la finition : 1 tablette de chocolat dessert, 2 grosses cuillérées à soupe de crème fraîche

Mélanger sucre et noix de coco.

Ajouter les 3 œufs, faire fondre le beurre et l'ajouter. Verser sur la pâte sablée étalée dans le moule à tarte.

Faire cuire à four chaud 180° pendant une demi-heure environ (surveiller)

Une fois la tarte cuite et tiédie faire fondre le chocolat et ajouter la crème fraîche, puis étaler sur la tarte.

BON APPETIT !!!!! Miam !!!

Nelly



Section GV / Danse

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand on retrouve au cours ses copines et qu'entre 2 abdos on se raconte les derniers potins du boulot !

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand on découvre que notre voisine de tapis est encore moins coordonnée que nous !

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand pendant le spécial abdos on réfléchit à sa liste de courses pour oublier qu'il faut souffrir pour être belle !!!!

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand on s'aperçoit qu'on a oublié sa bouteille d'eau et qu'on piquerait celle de notre collègue d'abdos !

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand on est capable de faire la cuillère, la table et "de rentrer son nombril dans le dos" !

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand on arrive au printemps à remettre ses habits de l'été dernier

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand le mercredi matin on ne peut plus courir après son RER car nos cuisses se souviennent du cours du lundi !

On sait qu'on fait de la GV*,

Quand on doit faire le chien pour galber nos fessiers et qu'on préférerait plutôt faire le chat !

Moi je sais depuis quand je fais de la GV*

Quand je regarde la photo, toujours la même, que je décolle depuis tant d'années..... pour ma nouvelle carte d'adhésion à la GV de l'AGH !

*GV: Gym Volontaire

Jocelyne Tourneau

130 ans déjà, encore et toujours....

« ça passe vite » !! est une expression que l'on emploie souvent : 1 semaine, 1 mois, 1 année ; les heures, les jours défilent et lorsque l'on se retourne, 10 ans sont passés.... Ou plus !

On vient à L'AGH, on y reste, on en part et on y revient.... On grandit et on y vieillit aussi !

Bon nombre de personnes par leur engagement moral, leur motivation, leur volonté de faire avancer et évoluer la Gymnastique ont donné beaucoup de leur temps. Victor Henry a été mon professeur lorsque j'ai commencé la « gym » artistique à l'AGH à 8 ans, dans l'ancien gymnase rue de la Marne, aidé par ses filles et sa femme (car c'est toujours une histoire de famille...) puis Michel Garnier, son gendre (Président d'honneur aujourd'hui, et qui dirigea l'AGH pendant plus de 10 ans). L'ouverture d'une section Danse (méthode Irène POPARD) élargit les activités, avec Jacqueline Moracchini. Puis dans les années 70 une nouvelle discipline, la GRS, s'impose en France et à L'AGH.

Déjà monitrice de gymnastique aux agrès, je décide de me consacrer à l'enseignement de la danse et de la GRS et d'en faire mon métier. C'est aussi à cette époque que je rencontre Rémi (gymnaste depuis 1960 puis moniteur, président depuis 2008). Nous voici sur les traces de nos maîtres et pairs, à perpétuer l'esprit de famille du club, par l'exemple de la passion et de l'engagement.

Les élèves aussi contribuent à l'épopée de club, Florence Colombani bel exemple, entrée au club dès son plus jeune âge dans mes cours de danse est actuellement professeur et responsable de la GRS. Sébastien qui a débuté très tôt en gymnastique, dirige la section Gymnastique et s'investit au niveau de l'UFOLEP. L'histoire continue avec Bertrand qui, dès l'âge de 4 ans au baby gym et grâce à Victor Henry son professeur, a attrapé le virus de la gymnastique et de son enseignement. Et bien d'autres encore mais la liste est trop longue !!!

La fidélité est aussi une caractéristique de l'association. En effet, certaines élèves me suivent assidûment depuis 35 ans. Qu'elles en soient remerciées ainsi que tous les bénévoles qui nous entourent.

Ainsi depuis 50 ans et toujours en activité, je contemple les générations qui traversent l'AGH et la font vivre. La boucle est bouclée et chacun à sa manière écrit l'histoire du club.

Nelly

Le Step à l'AGH

STEP débutant : Cours collectif à orientation cardio-vasculaire, adapté aux débutants ou pour une reprise en douceur !

Faites travailler vos jambes, votre cœur, votre tête !

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

Ici, vous apprenez tous les pas de base pour évoluer tout au long de l'année.

L'objectif : c'est de prendre du plaisir et de faire attention à la marche !!

STEP initié : Cours collectif de niveau intermédiaire
Une chorégraphie riche en contretemps et en tours, de quoi vous faire perde la tête.

Faire toujours mieux, toujours plus grand, toujours plus cardio mais toujours plus de style et de fous rires !!!



Ça vous tente ? Rejoignez-nous !

Cindy

Pilates, vous avez dit Pilates ? (Framboise)

Le « Centrage », 1er principe du Pilates : musculation de la ceinture abdominale, du transverse.

En Pilates, chaque mouvement commence à partir « du centre », soit le transverse. Cela implique la participation adéquate des muscles profonds de support et de protection de la colonne lombaire (abdominaux profonds, plancher pelvien, paravertébraux) pour protéger votre dos et fournir la base appropriée à tous vos mouvements. C'est le maintien de la partie dite lombo-abdominale C'est le point focal de Pilates. Un centre robuste donne un corps puissant, un mouvement contrôlé et une plus grande souplesse et mobilités des membres.

Il nous reste à en observer les bienfaits dans divers sports (arts martiaux, rugby, gym, volley....) ou dans la vie quotidienne (plus de mal de dos).

Section Gym

Du nouveau côté Gym ...

Bonjour,

Je viens vous raconter le début d'une nouvelle aventure au sein de notre club...

Grâce à une équipe dynamique et motivée, nous avons décidé de monter et ouvrir un cours pour des enfants déficients afin de leur donner la possibilité de découvrir notre sport et notre club.

Nous accueillerons entre 5 et 8 enfants de 6 à 10ans dans la salle spécialisée de gymnastique artistique aux agrès. Nous leur proposerons une sensibilisation et une initiation sur un cours d'une heure par semaine. Ce groupe sera encadré par deux entraîneurs formés à l'accueil de ce public.

Les entraînements devraient commencer en juin si nous avons le nombre d'enfants requis. Et le projet se poursuivra ensuite sur toute la saison 2014-2015.

L'équipe qui a proposé ce projet est très impliquée et très motivée. Nous espérons qu'il va aboutir et perdurer. Cela permettra à de nouveaux enfants et de nouvelles familles de venir rejoindre les gradins de l'AGH.

Je vous raconterai bien sûr l'évolution de ce projet qui sera peut-être le premier de beaucoup d'autres en faveur du sport et du handicap.

Sandrine F.



Départ de Cécile et de Martine

Une saison s'achève, une autre se prépare. Ce sera malheureusement sans Cécile ni Martine qui nous quittent à la fin de cette saison. Martine n'a été présente que cette année et nous espérons qu'elle gardera un bon souvenir de son passage parmi nous. Pour Cécile, cela fait plus longtemps et nous la remercions pour son investissement tout au long de ces années.

Nous leur souhaitons une bonne continuation dans leurs projets personnels !



Elle est de plus en plus présente lors des réunions, des manifestations ou au gymnase.

Elle prend en charge certaines tâches administratives, allégeant ainsi la charge des responsables gym et moniteurs. Elle apporte une vision extérieure à l'aspect technique de la gymnastique.

Pour celles et ceux qui ne la connaissent pas, il s'agit de Patricia.

Pour tout le temps que tu accordes à la section gymnastique, nous te remercions.

Si vous aussi, vous souhaitez nous aider dans la gestion d'une section ou la vie de l'association, n'hésitez pas à en parler avec l'entraîneur de votre enfant. L'équipe encadrante sera heureuse de vous recevoir et de vous associer dans cette aventure.

Finales interrégionales



C'est l'événement qui marque la fin de la saison sportive, en regroupant l'ensemble des équipes qui se sont qualifiées au cours des compétitions départementale puis régionale. Au total, ce sont 7 équipes qui se sont qualifiées à l'heure où les qualifications sont de plus en plus difficiles. Un beau résultat, donc !!!

Pour cette finale, 60 personnes (moniteurs, gymnastes et parents accompagnateurs) ont fait le déplacement à Halluin (59). Nos gymnastes, pour la plupart entre 7 et 12 ans, ont pu apprécier ce déplacement (transport en car, nuit à l'hôtel) et s'encourager avec l'aide de la dizaine de parents supporters.

Beaux résultats pour ce week-end ! La plupart de nos équipes ou individuels sont montés sur le podium et pour certains sur la plus haute marche tant en équipe qu'en individuel(le).

Nous espérons que tous, petits et grands, garderont un bon souvenir de ce déplacement.



Saison sportive

La saison s'achève avec son lot de réussite lors des compétitions. Nous avons commencé la saison avec plus de 400 adhérents et nous n'avons malheureusement pas pu trouver de place à l'ensemble des demandeurs. Du nouveau matériel et une entente entre les groupes nous permet de pouvoir évoluer en sécurité, mais le travail est parfois difficile.

Malgré tout, une dizaine d'équipes se sont qualifiées sur les différentes finales et des podiums sont au rendez-vous. Espérons que les bons résultats se concrétisent encore la saison prochaine.

L'équipe Gym

Section GRS

Pourquoi la GRS ?

Transpiration, fatigue, crises de nerfs, stress, déception. Tous ces états par lesquels nous passons en seulement une année de GRS. Mais au final, ce que l'on retient à la fin de chaque année ce ne sont que les bons moments, les larmes de joie, les fous rires interminables et les liens qui nous rattachent les unes aux autres. La GRS c'est pour nous toutes presque comme un quotidien, une activité à laquelle on se rend depuis des années, où l'on continuera à se rendre. Alors pourquoi la GRS ? Tout simplement parce que c'est devenu une partie de nous.

Kim, Kelly, Morgane D., Héloïse

1^{er} Voyage en dehors de l'Île de France

Dès le départ, super ambiance avec l'AGH. Arrivées au gymnase, le stress monte et la pression augmente mais les grandes plus habituées de ces circonstances rassurent les plus jeunes. A la fin de notre passage, la pression redescend et fait place à des sourires de joies car bon passage de notre part. Moment du palmarès, ambiance de malade avec beaucoup d'encouragements puis voilà le moment crucial des résultats. Notre catégorie est annoncée et le stress revient. Bonne nouvelle !!! Nous sommes arrivées 3^{ème} de France sur 11.

La joie nous envahit ... Les rires, les sourires, les cris !!! Le stress fait place à la bonne humeur !!!

Cette expérience va rester dans notre mémoire.

Nous résumons notre week-end en un seul mot :

Exceptionnel

Mille mercis à toute l'AGH

L'équipe Masse Cho, 3^{ème} au championnat national



E nsemble à 5

Q ue de rigolade

U ne amitié

I mportante s'est créée

P our bosser par contre c'

E st plus compliqué

D eux seulement et donc

U ltra stressées mais

O final se compléter



« Duo perroquet »
Maglis et Pierrine

Duo Excellence 1

Premières impressions d'un championnat de France

Notre première impression arrivée au championnat de France : stressante.

Nous avons été absorbées par la pression et le stress des gymnastes. L'ambiance est très bonne, supporter nos amies a été cool. Le gymnase est très grand et on s'amuse bien. Cela restera un beau souvenir et une bonne expérience.

**Romane, Lucie, Zélie Rose
et Laure**

Equipe Préco 1



L'esprit d'équipe

La majorité d'entre nous a grandi dans un gymnase. Depuis nos 5 ou 6 ans, on partage la même passion, une passion qui nous unit toutes. Mais cette passion ne suffit pas pour une vraie cohésion d'équipe.

Parce que l'esprit d'équipe, c'est :

- faire avec des personnalités et des caractères différents
- passer des heures de travail ensemble
- s'adapter aux emplois du temps de chacune
- passer des week-ends entiers à parfaire nos jupettes en collant plus de 5000 strass
- rattraper les engins de ses coéquipières
- avoir des fous rires à en pleurer rien qu'en se regardant
- accepter les différences de capacités et de souplesse
- percher ses engins à 4 mètres du sol et avoir une coéquipière qui se dévoue pour escalader le gymnase au péril de sa vie
- toujours se charrier avec légèreté

Il faut au moins tout cela et tellement plus encore pour qualifier ce QU'EST L'ESPRIT D'EQUIPE.....

**Cécile, Camille, Clio
Amanda, Flodie**

Equipe Nat A



♪ Bienvenue dans l'univers des paillettes ♪

Les yeux qui brillent et le chignon haut sur la tête ...

Approchez ! Approchez pour voir de plus près l'envers du décor pas toujours bien caché !!!

Commençons par vous avouer le plus énorme : On est toutes des goinfres cachés sous nos formes de sirènes ...

Dans chaque sac de sport que vous croisez, soyez sûrs qu'en l'ouvrant c'est bonbons et chips salés ...

Continuons maintenant avec l'heure d'échauffement, où chacune réagit différemment ...

Mais il existe deux choses qui nous sont communes :

- Le stress qui nous ferait nous cacher sur la lune
- Mais aussi (et surtout) ces litres de sueur abondante qui ferait fuir nos mamans pourtant si aimantes. Ce justau que l'on a tant chéri devient alors une torture horrible qu'on retire quand on sort.

La suite bien souvent, vous en êtes témoins :

- Les larmes et cris que vous entendez de loin de bonheur, de dégout ou de rage.
- Le résultat se lit sur nos visages
- Toutes laides à faire peur, merci le mascara associé aux yeux gonflés ... Je vous jure, c'est la cata !

Au final sur une journée de compétition, y'a juste 2min30 où on se la joue !!!

Anouk



Festival

Le guide de la réussite (ou pas ...)

Avant le jour J

- 1 - Des mois d'entraînements et d'« investigation »
- 2 - Apprentissage et « Maitrisage » de l'engin
- 3 - « Dépoilage » ou « Débroussaillage » selon votre pilosité (par contre, à vous de juger avant et où ...)
- 4 - Aller voir Ronald la veille : « La diététition » est la base de la réussite
- 5 - Gestionnage du temps de sommeil

Le jour J

- 1 - « Croire » en soi
- 2 - « Controlage » du stress et « concentrage »
- 3 - « Ingestion » de smecta avant le passage
- 4 - « Entrainage » sur le « tatami »
- 5 - Tout donner pendant 2min30 mais surtout tout garder : « Les pets sont une pénalité ».
- 6 - « Retouchage » de jupette « Côté Fesses » à bannir

Après l'effort

- 1 - « Décompressage »
- 2 - « Nicotine » ou chocolat pour se détendre (ou les 2 pour les plus gourmandes)
- 3 - Si vous avez appliqué à la règle tous ces points : « SAVOUREZ VOTRE VICTOIRE »

PS : Cet article est une vengeance suite au défi de la moquette. Les concernés se reconnaîtront.

Morgane et Lisa, Anne-So et Audrey

(à l'AGH depuis.....ouhlala.....)



Lisa et Morgane : 3^{ème} en Duo National 17 ans et plus



Anne-So et Audrey, vice-championnes de France en Duo National A

Mes déplacements aux championnats de France avec toutes ces filles

Depuis de nombreuses années, mes déplacements aux France en tant qu'accompagnateur m'ont permis de m'enrichir sur le plan de l'affection avec les filles. Sur le point de l'organisation quel bonheur d'avoir partagé quelques années avec Sylvie puis Sabine !

Mais là, en ce jour, le dimanche 8 juin 2014 à Toulouse, quel choc ! C'est la première fois que je vois Florence au saut du lit. Quel choc ! Et si plus, vidéo à l'appui...



Régis Derobichon, papa de Morgane en National A



En décembre 2013, la section GRS a une nouvelle fois organisé une rencontre intra-club pour les gymnastes qui n'avaient pas été sélectionnées en individuelle pour le circuit national.

C'est l'occasion de s'évaluer en compétition, dans une ambiance moins formelle qu'un « vrai » championnat.

Et même si l'enjeu est local, il reste important pour les participantes qui ont donné le meilleur en affichant de belles et honorables performances, 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 évènement soit une réussite, les profs, les monitrices, parents et membres du comité directeur 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 aux Clayes sous Bois le 25 mai. Elle clôt souvent une année de premières compétitions, en individuel ou en équipes, pour de jeunes gymnastes en attendant de 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.

- Équipe Espoir médaillée d'or
- Une équipe Débutante et deux équipes Initiées médaillées d'Argent



La danse pour la GRS

Relâcher son buste, s'exprimer en fonction de la musique, coordonner ses mouvements ou encore devenir plus dynamique : cela est possible grâce à la danse.

La danse est complémentaire à la GRS car elle nous permet de nous améliorer et faire de la GRS avec de nouvelles techniques ainsi que d'avoir une bonne relation musique/mouvement.

Grâce à la danse, on dispose de toutes les bases requises à la GRS comme les retirés, le placement des pieds et des hanches pour effectuer correctement des chorégraphies dans nos enchaînements de compétition. Il est important pour la GRS d'avoir des bases de danse pour réaliser ce qu'on nous demande le plus parfaitement possible.

Juliette, Tess, Chloé

Retrouvez tous les résultats ...

...Gym et GRS de la saison

sur le site de l'Avant-Garde !



Réinscriptions 2014 / 2015

La saison des réinscriptions est quasiment achevée.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez-vous rapprocher de vos sections respectives.

Inscriptions 2014 / 2015

- Vous n'êtes pas encore adhérent(e)
- Vous êtes adhérent(e) mais vous souhaitez vous inscrire dans une nouvelle section, voici les modalités à suivre

■ Calendrier

Samedi 6 septembre de 13h à 18h

Mercredi 10 septembre de 16h à 20h

■ Lieu (sur place uniquement)

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

■ Pièces à fournir

- un certificat médical postérieur au 15 juin 2014 mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH (un chèque par adhérent)
- 4 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
- 2 photos récentes.

■ Documents à remplir sur place

- 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)

!!! Attention !!!

Tout dossier incomplet sera refusé

Toutes ces informations sont disponibles sur le site de l'Avant-Garde : www.aghouilles.org



Belles et reposantes vacances à toutes et tous !!!

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Anouk, Amanda, Camille, Cécile, Clio, Céline, Cindy, Elodie, Equipe Masse Cho, Equipe Préco1, Equipe Nat A, Framboise, Juliette, Jocelyne L., Jocelyne T., Kelly, Lisa, Maylis, Morgane, Nelly, Pierrine, Sandrine F., Tess, Bertrand, Michel, Régis, Rémi et Sébastien.

■ Cotisations

- Entrainements sans compétition
Gym Artistique = 165 €
Gym Artistique + danse = +70 €
GRS - 1^{ère} année - danse obligatoire = 235 €

Danse Jeunesse : jazz, classique, zumba à partir de 16 ans

Un cours = 170 €

Deux cours (sous réserve de disponibilité) = 230 €

Nouveauté : Club baby (enfants à partir de deux ans accompagnés d'un adulte) = 170 €

Activités adultes : GV, Step, Pilates, Zumba et Danse = 180 € pour un cours, 215 € pour 2 cours, 265 € pour 3 cours

■ Groupes COMPETITIONS

- Gym Artistique = 180 €
Gym Artistique + danse = +70 €
GRS - 1h de danse obligatoire = 250 €

■ Procédures particulières pour les doubles inscriptions Gym/danse ou GRS/Danse

- Pour le cumul Gym Artistique + danse, établir deux chèques (un pour chaque section (165 € et 70 €) et ajouter 1 photo et 1 enveloppe au dossier*
- Pour le cumul GRS + danse, établir un seul chèque (235 € ou 250 €) et ajouter 1 photo et 1 enveloppe au dossier*

* : voir modalités dans le paragraphe "Pièces à fournir"

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

Possibilité de régler en plusieurs fois avec chèques joints.

Reprise des cours à partir du lundi 15 septembre 2014



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

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

Caisse Fédérale du Crédit Mutuel et Caisse affiliée, 34 rue du Wacken 67193 Strasbourg Cedex 9 RCS B 568 505 354, Intermediaire en opérations d'assurances sous le N° Crédit 020 736 constitue une caisse.

0124TT2m