



Le petit journal de l'Avant-Garde

Une promenade ...

... à Paris

« Le cœur de Paris, c'est une fleur.
Une fleur d'amour si jolie que l'on garde dans son cœur,
que l'on aime pour la vie. » **Charles Trenet**

Fête de la danse les 30 juin et 1er juillet 2017

Belles, reposantes, tonifiantes, ressourçantes et sportives vacances à toutes et tous !!!

Juin 2017 / n°50

L'édito du président

La saison 2016-2017 s'est déroulée avec un seul objectif : offrir à nos 1400 adhérents du bien-être à travers la pratique d'une activité sportive, soit pour un moment de détente, soit pour matcher en compétition.

Facile à écrire mais en réalité, la tâche est ardue. En effet, rien ne pourrait fonctionner sans les bénévoles disponibles et engagés qui administrent le club, l'équipe d'encadrement débordante d'énergie (professeurs, éducateurs sportifs, moniteurs et aides-moniteurs). Le tout avec le soutien de partenaires en particulier la Ville de Houilles et la Fédération Ufolep. Que chacun soit ici remercié.

Cette année, nous avons ouvert un compte Facebook (avant-garde de houilles) qui est animé par Cécile, Laura, Mélanie et Zian. Cécile a repensé le site internet (www.aghouilles.fr) plus fluide et enrichi. Dans ce monde virtuel, *Le Petit Journal* résiste et paraît en fin de saison, au moment de la fête, tel un témoin essentiel du temps qui passe (les écrits restent !..).

Je profite de cette édition du *Petit Journal* pour saluer Nelly. Son dernier spectacle de danse sur le thème de *Paris*, boucle 40 années de bons et loyaux services.



Nelly est tombée dans la marmite de l'AGH dès son plus jeune âge. D'abord élève en gymnastique artistique, puis en danse et grs, sa passion devint un métier. Diplôme Irène Popard et Brevets d'Etat en poche, elle a exercé son métier de professeur et enseigné dans toutes ces

disciplines, développé les activités de gymnastique d'entretien, monté des chorégraphies spectaculaires. Au fil des années, Nelly a fidélisé plusieurs générations de sportifs avec ses compétences et son dynamisme, avec sa disponibilité et son engagement sans faille, voire un dépassement de soi, le tout avec sa générosité, son sourire et sa bonne humeur légendaires.

Stendhal a écrit : « La vocation c'est d'avoir pour métier sa passion ». Voilà qui résume bien la carrière de Nelly au sein de l'Avant-Garde de Houilles.

Au nom de tous, je lui rends hommage pour ses qualités créatives et pédagogiques, son professionnalisme et son don de soi. Je la remercie de son action, de son attachement et de l'amour qu'elle donne à l'AGH et lui exprime toute notre reconnaissance.

Je lui souhaite de rester en pleine forme et l'incite vivement à profiter pleinement de moments de détente bien mérités.

Rémi Crochu, Président de l'AGH



Dans la série Contes & Légendes de l'AGH

La petite fille qui rêvait d'être Hôtesse de l'air ...

Dans les années 60 une petite fille était embarquée sur le Vaisseau Spatial AGH qui voguait déjà depuis près de 80 ans au dessus de Paris et de sa banlieue.

Cette petite fille rêva dans un premier temps , comme beaucoup d'autres , d'atteindre « la lune » (exercice très périlleux au cheval de saut) mais ce fut quasiment mission impossible.

Alors , pourquoi ne pas être hôtesse de l'air !

L'âge de raison aidant elle devait se découvrir plus tard une phobie de l'avion qui lui rendait ce rêve inaccessible.

C'était sans compter sur l'intervention de la bonne Fée Irène Popard qui , avec son ruban et son cerceau allait exaucer son souhait

C'est ainsi que cette jeune fille , durant plus de 30 ans , vous a accueillis Mesdames et aussi quelques messieurs au sein de ce vaisseau spatial qu'est l'AGH telle une Hôtesse de l'air et vous a apporté sa compétence , son dévouement , sa bonne humeur pour vous faire oublier les « trous d'air » de la vie en faisant en sorte que vous puissiez , toujours bien attacher votre ceinture .

Enfin , elle vous a fait voyager à chacune des fêtes organisées en fin d'année avec professionnalisme et maestria . Que de souvenirs ...

Merci Nelly

et n'oublie pas d'ouvrir ton parachute... l'AGH aura encore besoin de toi.

Michel Garnier, président d'honneur de l'AGH

NB : A partir de Septembre 2017, Nelly cède ses cours de Danses enfants et adultes à ses remplaçantes mais continuera d'assurer tous ses cours de gym adultes jusqu'à la fin de l'année 2018.

Elle pourra ainsi s'occuper de Mathéo, son petit-fils, né le 26 juin 2015, en pleine fête de l'AGH. Un gymnaste en herbe, histoire de famille oblige !!!

La vie du Club



La famille AGH

s'agrandit, en accueillant de futurs gymnastes, à n'en pas douter :

Julian, né le 25 juin 2016, et

Mathis, né le 7 février 2017.

Bienvenue aux bouts de chou et félicitations aux heureux parents,

Delphine et Vincent pour le premier, sans oublier le grand frère Nathan et Cindy et Mickaël pour le second !!!

La veste et le sac du Club sont en vente !

Toutes les infos pour commander ces articles sont disponibles auprès des entraîneurs et professeurs.

6 ans au 14 ans >> 28€

XS à XL >> 35€



AVANT GARDE
DE HOUILLES



Petit modèle >> 22€

Grand modèle >> 27€

Les spectacles de la fête filmés et montés par des professionnels

Les spectacles de la fête seront filmés par des professionnels qui nous en proposeront de beaux montages. Nous ne manquerons pas de vous en faire connaître les résultats et comment vous les procurer éventuellement, sur le site du club ou sa page Facebook, ou par voie d'affichage.

Une boîte sera mise à disposition pendant les spectacles afin de recevoir vos dons pour financer ce projet

Retrouvez tous les résultats

...Gym et GRS de la saison

sur le site de l'Avant-Garde !



Méli-Mélo d'infos

Stage Ski- Gym - GRS

Cette année encore l'UFOLEP 78 a organisé son SKI-GYM. Une quinzaine de gymnastes ovilleis y étaient présents et ont passé une semaine aux Arcs 1600 sous un magnifique soleil. Et 3 moniteurs de l'AGH constituaient une partie de l'encadrement.

Au programme : un rythme agréable, de la neige en quantité pour skier ou surfer, 3h de gymnastique chaque jour dans la salle spécialisée de Bourg Saint Maurice. Une semaine riche et chargée d'animations, de photos, de jeux, d'énigmes avec un fil rouge en équipes.

Gageons que beaucoup ont profité de la seconde semaine des vacances pour se reposer.

Les habitués seront surement présents l'an prochain, n'hésitez pas à les rejoindre !

Balade sportive, le 18 juin 2017

Cette année encore, l'Avant-garde s'implique activement dans les manifestations du « Sport en Fête » de la ville de Houilles. Pour la balade sportive, gymnastes et moniteurs (trices) des sections Gym et GRS sont venus faire découvrir leur sport aux jeunes ovilleis(es), sous un soleil éclatant. Un moment de partage convivial et familial !



Coupe Jeunesse GRS



La finale interzone de la Coupe Jeunesse s'est déroulée à Hénon Beaumont le 28 mai dernier.

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 (diplômes Or, Argent, Bronze), l'enjeu est déjà important et l'envie de gagner bien présente (voir Palmarès sur le site).

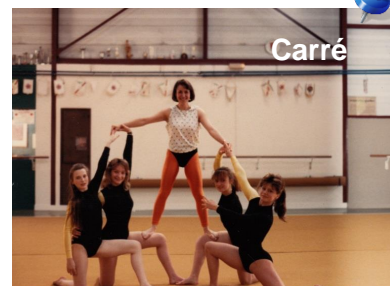
Une belle page de vie ...
que celle de Nelly et de
l'AGH !!!



Tchak tchak



Tête Tête



Carré



C'est logique



Cercle



Déboulé Déboulé



C'est juste une histoire
de mémoire !

Cela me donne
des frissons



Pas de popo en arrière



La marche du chat



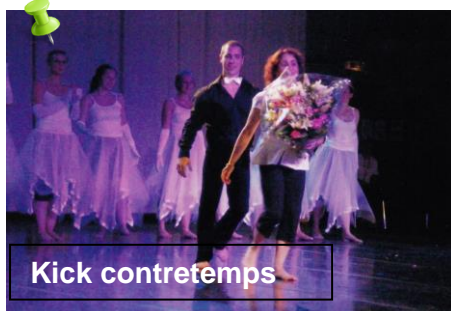
Chack Pam Pam Pam!



Hop hop hop



Je vais regarder ma bible



Kick contrefemps



Allez, une dernière dernière !!!



Section Gym

Gymnastes en herbe



L'UFOLEP Ile de France dispose d'un programme pour les plus petit(e)s : TREMPLIN.

Cette approche de la compétition, plutôt orienté vers les 5-7 ans (mais ouvert jusqu'à 10 ans) permet aux jeunes gymnastes et leurs parents de découvrir l'univers de la compétition : une salle d'échauffement, des horaires précis, un chef de plateau annonçant les échauffements et les "vrais" passages, la patience de passer 1h15 sur le plateau pour ses 4 passages aux agrès, ...

Ce programme permet de présenter des éléments, sans forcément les relier entre eux (enchaînements).

Les gymnastes ne sont pas mis en compétition les uns avec les autres, puisque l'objectif est d'obtenir un niveau à chaque agrès, caractérisé par une couleur (rouge étant la meilleure), et qui dépend des éléments proposés et bien entendu de leur qualité.

C'est également une initiation pour la plupart des juges puisque ce programme simplifié permet à n'importe quelle personne, parent y compris, de découvrir en douceur l'univers du jugement et donc de la gymnastique de compétition.

Cette année, notre club a envoyé une quinzaine de gymnastes fin avril à La Queue Lez Yvelines.

Fanny et Sébastien ont emmené 7 jeunes filles de 6-8 ans, et Sandrine, Léa et Jordan ont emmené 8 gymnastes de 5 ans chacune, tout droit sorti des cours de MiniGym du samedi matin.

Toutes semblaient ravies de leur compétition ! Le diplôme et la médaille pour toutes les participantes laisseront un souvenir jusqu'aux prochaines compétitions l'an prochain.

Sébastien



Mots d'entraîneurs

Une belle saison pour nos 4 équipes cette année qui ont été jusqu'en finales jeunes à Goussainville. Le travail qu'elles donnent aux entraînements reflète les bons résultats obtenus cette année et nous avons hâte de les retrouver l'année prochaine pour de nouveaux challenges. Un grand merci aux parents qui sont toujours présents et à nos juges sans qui les compétitions ne pourraient pas avoir lieu. **Aurore, Céline et Fanny**



Un podium national ...

... et de beaux résultats

La gymnastique artistique, ce sont, bien entendu, des compétitions.

Jusqu'à 12 ans : départemental, puis régional, et enfin les finales jeunes pour les plus chanceux



Nous avons la chance d'avoir 8 équipes sur ces finales jeunes qui ont eu lieu à Goussainville (95) mi mai.

Nous noterons les podiums des filles N7 7-12 ans de Fanny et Aurore, ainsi que des garçons N5 7-10 ans de Bertrand à Marcélio, et bien entendu la première place pour l'équipe N5 7-14 ans de Bertrand et Marcélio.

Pour les plus de 11 ans : les demi-finales nationales après les phases régionales, qui peuvent donner lieu à une qualification en finales nationales.

Malgré les quotas de qualification de plus en plus restreints, 6 équipes représentaient l'AGH sur les demi-finales dans le Nord (Wingles 62 et Mouvaux 59).

La compétition fut relevée, et 3 équipes garçons sont parties pour les finales à Châteauroux les 10 et 11 juin.

Bravo aux "niveau 4 11-18 ans" ! Les deux équipes (10 gymnastes) avaient réussi à se qualifier, grâce à un groupe solidaire. Et l'équipe 1 termine la saison en beauté avec une magnifique médaille d'argent.



Bravo à l'ensemble des gymnastes qui ont participé aux compétitions (37 équipes, soit l'un des plus gros clubs en compétition UFOLEP avec près de 220 gymnastes) **cette saison !**

Un cours de gymnastique artistique pour les retraitées ?

Il n'en est rien ! Mais ce sont une quinzaine de gymnastes féminines entre 22 et 42 ans qui s'entraînent avec Maxime le mercredi soir. Beaucoup sont d'anciennes gymnastes, d'autres des parents qui ont voulu s'essayer à l'activité de leur enfant.

Et c'est dans la joie et sans aucune pression de compétition que la pratique se fait dans une ambiance conviviale et studieuse.

Elle virevolte sur les agrès comme pourraient le faire nos plus jeunes gymnastes en compétition.

L'appréhension et la découverte d'un nouvel élément laissent place à la joie de sa réalisation complète au bout de quelques entraînements... quelques semaines... quelques mois. Patience est de rigueur en gymnastique artistique.

Bravo à elles en tout cas et bonne continuation l'an prochain.

Section GRS

Une année de formation à l'AGH



Après 23 ans en tant que gymnaste à l'AGH, j'ai souhaité devenir entraîneur de GRS. En septembre 2016, début de la formation BPJEPS qui permet de devenir animateur des activités gymniques (Gymnastique Artistique, Gymnastique Rythmique, Baby Gym,...). Celle-ci consiste en 20h de cours théorique et pratique en centre de formation, et 15h de mise en situation pédagogique au sein d'un Club. Quel Club choisir ? Pour moi, aucune hésitation, ça sera l'AGH !

Pendant 1 an, j'apprends. J'apprends à préparer mes cours, à gérer un groupe, à expliquer les bases aux jeunes gymnastes et la technique plus spécifique aux gymnastes confirmées, à créer un enchaînement, etc...

Et quel plaisir de réaliser cette formation à l'AGH, Club qui m'a vu grandir !

Alors en cette fin d'année, je souhaite dire un grand MERCI à Florence qui m'a accompagnée tout au long de cette année de formation et depuis de nombreuses années, à l'ensemble de la section GRS, et bien évidemment au Club et à toutes ces personnes qui contribuent à faire de l'AGH, ce Club que l'on aime tant !

Cécile



**Aller en championnat de France,
c'est (toujours) une belle aventure ...**

Lormont les 20 et 21 mai 2017

Pendant ce week-end, tout est passé très vite. Nous n'avons pas dormi la 1^{ère} nuit, nous avons la compagnie des moustiques ... ! Même si nous n'avons pas eu la meilleure place, nous sommes contentes d'être venues jusqu'ici !!!

Aurianne et Sophie

Merci les filles ♥

J'ai vraiment adoré le championnat de France !!!

L'ambiance était trop cool !

C'était une première pour moi et c'était génial !!!

Toutes les filles sont géniales. On est comme une petite famille. On a trop rigolé !!!!

Merci !!! #l'AGH#Love#GRS♥ *Chiara*

Ce week-end était magique, comme dans un rêve. On devait s'organiser pour être à l'heure au rendez-vous ou bien se débrouiller seule. On est un bon groupe car on s'entend hyper bien !!!

Les championnats de France se sont bien passés surtout pour le Festival (2^e) et aussi pour les autres, dont nous (on a battu Le Vésinet).

Bref, c'était trop cool, les profs sont sympa et les grandes aussi. C'était un rêve inoubliable. *Emmie*

Le week-end était le plus beau de toute ma vie. Avec les filles, on s'est amusées comme des folles ...

Et puis cette complicité que l'on a les unes avec les autres à s'entraider et se serrer les coudes.

L'AGH est comme ma 2^{ème} famille. J'y passe les plus beaux moments de toute ma vie, à l'AGH, en compé'.

Les fous rires font partie du quotidien.

♥A l'an prochain ! ♥

Mathilde

Pour ce second championnat de France, je me suis énormément amusée, malgré le manque de place dans le gymnase, l'extérieur était génial. Les repas étaient excellents et l'ambiance à la rigolade. Les fous rires et surtout les chorégraphies seront pour toujours dans ma mémoire. C'était une deuxième expérience inoubliable, malgré les résultats, qu'ils soient bons ou mauvais.

Je suis très contente d'être arrivée jusque là !

Merci pour tout, j'ai adoré. L'AGH est soudée comme tous les autres clubs.

Merci l'AGH. Je vous adore !!!

Marina

PS : super équipe cette année # les BEST !



J'ai passé un super week-end à Lormont. Je me suis vraiment bien amusée. C'est dommage de ne pas avoir fait de podium mais je suis super contente d'être venue ! Les chambres étaient bien.

Clara

- Moustiques
- Eclate Totale
- Super équipes



—Julie

Ma première compétition au Championnat de France était Super !!!

L'Hôtel était sympa, sauf les moustics !

Je dis merci à tout le monde, aux filles pour l'entraide, aux profs qui nous ont entraîné et aux mamans pour les encouragements et le soutien ...

Merci ! C'était TOP ! ☺

Pour l'AGH, Hip Hip Houra !

Merci aussi au chauffeur !!!

Merci les filles ♥



Bravo à l'équipe Festival, vice-championne de France !!!



Anne-So, Anouk, Camille, Cécile, Chloé, Clio, Floriane, Helena, Juliette, Kelly, Luciana, et Tess.

Section GV / Danse

Ce n'est qu'un au revoir !

L'heure de la retraite a sonné et sans vouloir y croire quand je me retourne, je constate que toutes ces années ont défilé trop vite.

Je garderai un merveilleux souvenir de tous mes cours de danse où plusieurs générations se sont succédées !

Un spectacle tous les ans de 1979 jusqu'à 2004 puis tous les deux ans, avec toujours le même stress de vouloir bien faire, confrontée aux aléas et aux problèmes de dernière minute mais toujours avec le même plaisir dans la réalisation et le résultat.

La joie des enfants, des plus grands et des adultes, la satisfaction d'avoir bien dansé, les sourires, les étoiles dans les yeux et les applaudissements effacent toutes les angoisses.

En ce qui me concerne pour cette année, ce seront certainement les larmes qui accompagneront la fin du spectacle, car il est impossible de mettre un point final à une carrière sans une grande émotion et un pincement au cœur.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui m'ont suivi depuis leur plus jeune âge jusqu'à aujourd'hui, à celles et ceux également qui se sont intégrés au fil des années.

Merci aux différents présidents du club de m'avoir fait confiance depuis toutes ces années (je suis rentrée à l'AGH à 8 ans en gymnastique artistique)

Merci à mon mari, merci à mes 3 enfants qui me sont d'une aide très précieuse et qui dansent aux spectacles depuis leur plus jeune âge.

Après avoir quitté la GRS en 2015, j'arrête la danse mais je continue jusqu'en fin 2018 la gym adultes, pour celles qui connaissent « le chien » et « le spécial » seront encore d'actualité !!

Je ne suis donc pas très loin ...et je garderai toujours un pied à l'AGH.

Nelly

Pilates

Je ne peux qu'être admirative devant l'assuidité et les progrès de mes élèves du cours de « Pilates ».

Cette technique n'est seulement de l'entretien corporel mais un travail personnel qui vous pousse à progresser en niveau de cours en cours.

Quoi de plus difficile un vendredi soir après une dure semaine de travail, de venir travailler les abdominaux et dorsaux, le gainage, souplesse mais fort heureusement respirer aussi. plutôt que d'être tenté de s'écrouler sur un canapé confortable ou de dîner entre amis.

Vous avez été tous assidus et l'effort porte ses fruits cours après cours.

Merci à tous pour vos progrès

Framboise

2017, année de spectacle ...

Un travail motivant



On n'imagine pas fort heureusement le travail en amont qui s'opère pour un spectacle réussi.

Travail difficile mais tellement motivant, tant pour les professeurs que pour nos élèves...

Chaque professeur passera par une préparation technique de ses élèves, une recherche collective de « thème » de gala, de chorégraphies, de mise en scène, de musiques adaptées puis de montage musique, de recherche de costumes voire de couture pendant les week-ends, de répétitions et ce, nous l'espérons

pour terminer en beauté à la magie d'un spectacle réussi...

Framboise

Et si on se mettait au Step ...

Créé aux Etats-Unis en 1986, le step est aujourd'hui devenu très populaire. Ce programme d'entraînement de type fitness doit son nom au seul matériel qui l'accompagne, une sorte de marche amovible (step en anglais). Physique et complet, il se pratique sur une musique rythmée.

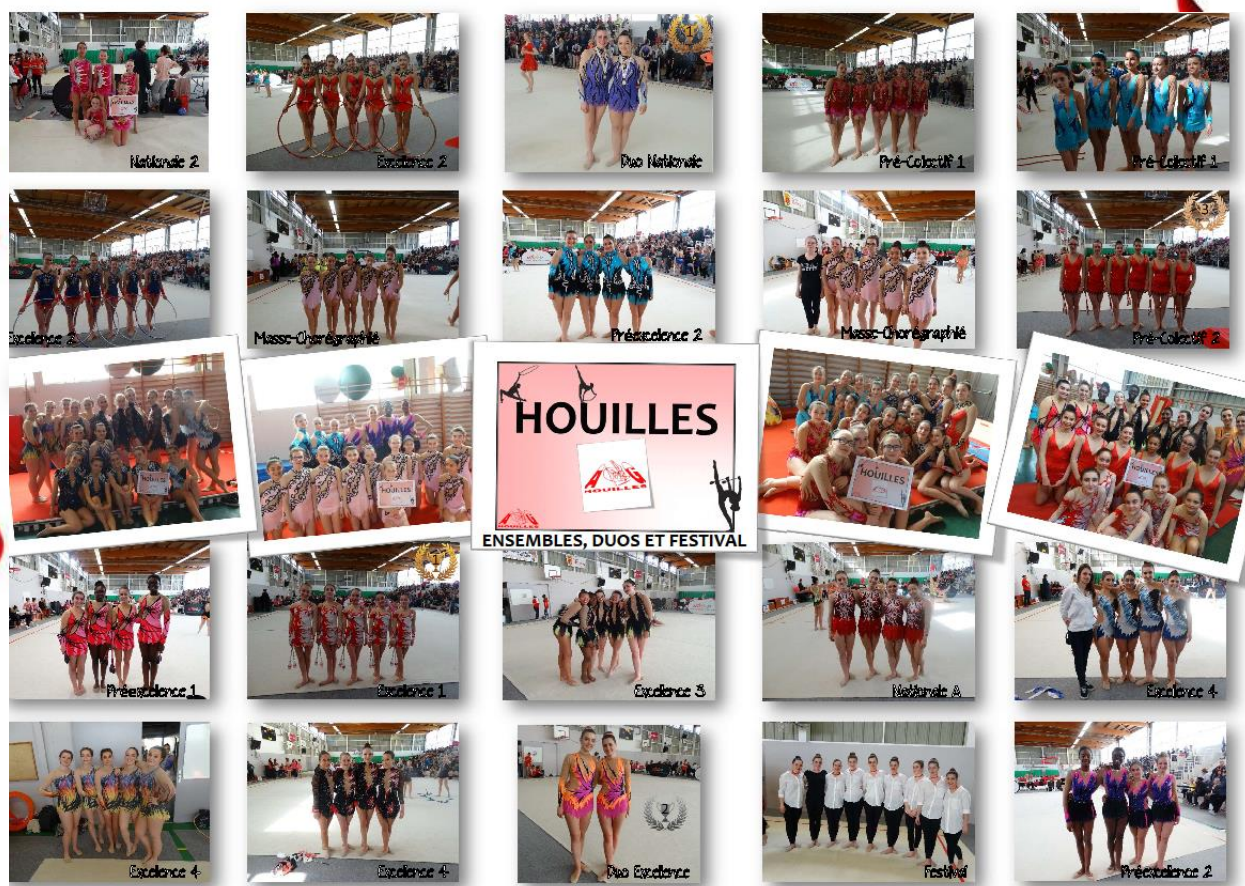
Le cours consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur le plateau (monter/descendre, devant/derrière/sur les côtés) et autour de celui-ci (mambo, demi-tour...).

Ses bienfaits physiques mais aussi artistique, le step a de quoi séduire :

- ✚ Il entraîne une importante dépense énergétique. Cette activité sollicite en effet conjointement l'ensemble des muscles et le système cardio-vasculaire, à intensité souvent élevée. Résultat : on brûle beaucoup (jusqu'à 400/500 calories par heure).
- ✚ Il renforce la masse musculaire. Les jambes travaillent dur en grimpant sur la marche tandis que les bras sont mis à contribution à chaque mouvement. On muscle tout son corps, de façon harmonieuse.
- ✚ Il améliore la coordination, donc la posture. Les chorégraphies de step exigent de synchroniser les mouvements de jambes et de bras, en fonction la musique. Il ne s'agit pas de s'emmêler les pinceaux, ni de rater la marche !
- ✚ Il renforce l'endurance. Le système cardio-vasculaire est sollicité dans la durée, et de façon intense. C'est excellent pour améliorer le souffle et la condition physique dans son ensemble.
- ✚ Il permet de faire du sport de façon ludique. Entraîné par la musique, emporté par l'esprit de groupe, concentré sur la chorégraphie, on se bouge sans y penser !

Vous êtes prêts ???

Cindy



Rentrée 2017/ 2018

Les réinscriptions sont closes et les **inscriptions** se feront le **dimanche 10 septembre 2017** de 10h à 15h à l'AGH.
Les **cours** reprendront à partir du **lundi 11 septembre 2017**.

Pour plus d'informations : Site : www.aghouilles.fr mail : aghouilles@gmail.com  Avant-garde de Houilles

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Cécile, Céline, Cindy, Equipes GRS, Fanny, Framboise, Juliette, Laura, Nelly, Michel, Rémi, Sébastien.