

Le mot du Président

Recette d'une année sportive brillante

Ingédients

Une équipe pédagogique créative,
Des sportifs motivés,
Un encadrement impliqué,
Des parents et des volontaires indispensables,
De la bonne volonté, du temps et de l'énergie.



Recette

Prenez un club porté par une dynamique associative solide et des références sportives reconnues,
Mêlez tous les ingrédients dans une organisation structurée,
Saupoudrez de patience, d'efforts, et d'assiduité,
Entraînez activement les gymnastes des sections Gymnastique aux Agrès et Gymnastique Rythmique et Sportive (GRS),
Faites-les participer aux compétitions, et vous obtenez les meilleures places sur les podiums, et des titres de Champions de France,
Entraînez énergiquement les jeunes et vous assurez la relève dans ces sections,
Conciliez musique et enthousiasme dans les cours de danse et de gymnastique volontaire et vous obtenez des élèves épanouis en pleine forme.

Voilà! Pratiquez sans modération de septembre à juin, et en fin d'année sportive, goûtez le fruit du travail remarquable de tous et savourez les excellents résultats.

Bonnes vacances bien méritées !

Revenez en pleine forme pour une nouvelle saison qui sera couronnée en Juin 2009 par la grande fête de l'Avant-Garde de Houilles.

Rémi Crochu, président de l'Avant-Garde

En  Avant ...

... Propos !!!

L'Avant-Garde de Houilles a pour objet de promouvoir la pratique de la gymnastique artistique aux agrès, la GRS, la danse et la GV pour tous.

L'épanouissement de nos sportifs, la satisfaction de voir des jeunes accéder à des responsabilités (aide moniteur, juges...), mais aussi le succès des manifestations, et les très bonnes performances aux compétitions sont autant de facteurs qui confirment cette ambition.

L'engagement de tous est notre richesse. Que toutes les personnes qui s'investissent à l'Avant-Garde de Houilles en soient infiniment remerciées et félicitées. Elles contribuent au rayonnement du club.

Président depuis quelques mois, je suis heureux de succéder à Michel Garnier. Je lui suis reconnaissant pour toutes ces années qu'il a consacré à l'Avant-Garde de Houilles.

C'est avec conviction et fierté que je m'engage moi aussi à poursuivre les actions et à défendre les valeurs de notre club.

Rémi Crochu, président de l'Avant-Garde



Un petit mot de ...

Voisins le Bretonneux : ½ finales de Gymnastique. L'AGH est présente en nombre comme à son habitude. Il fait chaud. Sous la verrière du gymnase, l'air est irrespirable. Pourtant, il faut bien lancer les cassettes des enchaînements au sol : un vrai travail de retraités. Puis ce sont les podiums et le rangement. Les clubs des Yvelines sont là pour aider. On se prend au jeu et on reste tard pour le plaisir, la nostalgie et les souvenirs . Merci à Isabelle (Voisins) et Ludo (UFOLEP) pour cette belle fête de la Gym.

Rennes : Finales des France de GRS.

Là, le temps est plutôt à l'orage et les averses se succèdent. Nous passions et nous sommes rentrés. Quel spectacle ! Les filles ont bien travaillé et nous savons la somme d'efforts consentis .

Le résultat est au bout . Les places de 1ères sont annoncées les unes après les autres.

« AGH » « AGH » monte des tribunes. C'est la séquence « émotion » .

Un grand merci à toutes et à tous.

Continuez à nous faire plaisir et à nous faire rêver.

...Françoise et Michel

Danse

Sorties en groupe ...

... au Théâtre Paul Eluard de Bezons

Pour la deuxième année consécutive, 12 élèves des cours de danse de Nelly et Florence ont profité d'un partenariat avec le Théâtre Paul Eluard de Bezons (abonnement à tarif préférentiel) pour découvrir des spectacles chorégraphiques sur scène.

Des rendez-vous artistiques variés pour aiguïser sa curiosité, partager des émotions et des points de vue autour de la danse, prolonger sa pratique en devenant spectatrice. On retiendra notamment la beauté de la danse africaine, et la musique endiablée d'Irène Tassembedo (*Le Sacre du Tempo*), la récréation futée, colorée et festive de José Montalvo et Dominique Hervieu (*Paradis*) et le talent intemporel et intense d'un Angelin Preljocaj (*Larmes Blanches*) sans oublier d'autres pièces surprenantes (Israël Galvan, Nicolas Maloufi ...).

Et pour mieux percevoir les dessous de la création contemporaine, une danseuse de la compagnie Paul les Oiseaux-Valérie Rivière, en résidence au TPE, est venue animer un atelier d'initiation au gymnase de l'AGH le 22 mai. L'occasion pour les élèves d'expérimenter des techniques et des variations chorégraphiques à partir de la pièce *No Man's Land* présentée le 13 juin à Bezons.

Pour renouveler l'expérience, rendez-vous en septembre pour choisir les spectacles de la saison 2008-09!

Juliette



Thalasso

Les week-ends Thalasso ? Que du bonheur !!!

Pour cette année encore, on s'est retrouvées à Ouistreham pour un séjour dynamique, tonifiant, amical et dépayçant. Vent, pluie et soleil ont rythmé nos journées.

A l'année prochaine, donc !!!



Section Danse Jeunesse



Voici déjà juin et la fin de notre année sportive, une fois encore bien remplie, au cours de laquelle nos jeunes danseurs(ses) ont pu parfaire leurs bases en danse.

Bien sûr, comme chaque année à cette période, vous avez ou allez recevoir votre dossier de réinscription pour la rentrée 2008/2009.

N'oubliez surtout pas de nous le retourner dans les délais impartis faute de perdre votre place et de devoir vous déplacer les 6, 10 ou 13 septembre prochains, 8 rue de Metz, pour vous réinscrire dans un créneau restant disponible mais ne correspondant peut-être pas à votre attente.

Votre dossier devra nous parvenir impérativement avant le 27 juillet 2008, avec :

- la feuille de réinscription comportant le jour et l'heure de votre cours dûment remplie et signée ;
 - 1 photo récente ;
 - un certificat médical daté au plus tôt du 16 juin 2008 ;
 - 3 enveloppes de format 110 x 220 mm à vos nom et adresse, affranchies d'un timbre à validité permanente ;
 - un chèque correspondant au montant de votre cotisation à l'ordre de l'AGH,
- Tout dossier incomplet sera refusé ...**

et votre place sera proposée à une autre personne.

Nous espérons vous retrouver au mois de septembre en pleine forme, la tête encore pleine de soleil, bien reposés et prêts à affronter cette nouvelle année qui s'achèvera par un grand spectacle qui aura lieu en juin 2009.



Reprise des cours à partir du 15 septembre 2008



Danse
Classique

La rentrée 2007 a connu un vif succès avec l'ouverture de 2 cours de danse classique.

Si bien que nous avons dû faire une liste d'attente et, malheureusement, refuser des candidates, le nombre d'élèves étant limité à 15 danseuses seulement par cours.

Il faut noter que ces cours ont bénéficié d'une grande assiduité de la part des élèves et certaines ont réellement bien progressé.

Nous espérons pouvoir ouvrir un nouveau cours débutant « 6-8 ans » qui aurait lieu le mercredi matin au gymnase Ostermeyer dès la rentrée 2008.



Très bonnes vacances

à toutes et tous !!!



Jocelyne et toute l'équipe de la Section



Section GV - Danse Adultes



"La condition physique par rapport à l'âge"

La condition physique est différente selon les individus et dépend en grande partie de l'état général de santé et du potentiel physique et elle peut s'améliorer avec un entraînement régulier. Il peut arriver qu'un être jeune ait moins de capacités qu'un individu d'âge mûr, mais il faut prendre en compte le facteur âge.

En effet, on doit être vigilant par rapport à la notion d'âge et au vieillissement, car même si la condition physique est excellente, les années passent, les muscles fatiguent, les articulations, les ligaments et les tendons deviennent fragiles, la circulation sanguine irrigue moins. En un mot, l'activité physique doit devenir un entretien et non une performance. Elle doit maintenir la forme et non plus l'améliorer. Elle doit faire du bien et non risquer d'être un traumatisme pour le corps.

Il est donc important d'accepter l'âge de son corps même s'il ne le paraît pas et que l'on est parfaitement à l'aise dans sa tête! Il faut se résoudre à faire un peu moins pour aller plus loin.

Forme, tonus et vitalité...



Merci à toutes de votre fidélité, de votre assiduité et de votre dynamique motivation en cours.
Bonnes vacances et à bientôt en septembre !!!!

Nelly



Rentrée GV - Danse Adultes

L'année sportive se termine déjà. Nous espérons que vous en avez bien profité et que vous êtes pleinement satisfait(e)s des cours que les professeurs ont élaborés pour vous avec plaisir et passion.

Vous êtes toujours aussi nombreuses à apprécier de rejoindre l'Avant-Garde pour pratiquer votre sport dans une ambiance très agréable et un climat convivial quels que soient les professeurs ou les cours que vous avez choisis.

Les réinscriptions 2008/2009 auront lieu à l'Avant-Garde :

- le mercredi 25/06 de 17h à 19h45
- le jeudi 26/06 de 9h30 à 11h30
- le samedi 28/06 de 14h30 à 16h30.

N'oubliez pas de faire le nécessaire afin de vous présenter avec votre dossier complet.

C'est grâce au dévouement, à l'énergie et au dynamisme de bénévoles que vous serez accueilli(e)s pour toutes ces démarches administratives pendant ces 3 jours ainsi que début septembre pour les inscriptions et tout au long de l'année.

Lisez attentivement la feuille d'inscription que vous avez reçue ou allez recevoir : des cours ont été modifiés au niveau des horaires et des disciplines.

la Section GV - Danse Adultes

Section Gym

Bonnes vacances !!!!

Pensez à nous renvoyer vos dossiers de réinscription **complets** pour le 30 août au plus tard.

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures !

L'équipe Gym

Championnat de France de Gym

Le Championnat de France de Gymnastique a eu lieu le samedi 7 juin à Wasquehal. Trois équipes y ont participé (2 équipes filles (niveau 3 TC et niveau 4 - 13/14) et une équipe garçons (niveau 2 TC)).

Merci à tous les gymnastes pour leurs prestations et la bonne humeur de ce déplacement !

Merci aux parents qui se sont déplacés et à l'ensemble de l'encadrement !

**Félicitations aux garçons pour leur titre !
Ils ont largement animé la halle des sports, notamment par le niveau des lâchers de barre.**

Rendez-vous à Tours en 2009 !!!

Stéphane

Niveau 3 TC	6 ^{ème} / 18
BRETON Lydie	CLAUDET Delphine
DUSSOUS Eva	DUBLE Aurélie

Niveau 4 - 13/14	4 ^{ème} / 9
ARNOULD Clémence	CADIN Julie
MARICOURT Mathilde	HENRY Samantha
MARTORANA Audrey	

Niveau 2 TC	1 ^{er} / 4
CINQUIN Grégory	
DESMOTS Sébastien	RUFFIER François
LECLERC Julien	COLLET Julien



La Gym en fête

La Fête du sport le Dimanche 1^{er} Juin

Comme chaque année, l'Avant-Garde de Houilles était présente pour cette belle manifestation.

Malgré un temps un peu menaçant, le nombre d'enfants ne cessait d'augmenter et les petits ateliers de gyms étaient toujours bien remplis ! Une roulade avant par ci, un saut extension au trampoline par là, et le sourire toujours présent sur le visage des enfants !!!

Merci à l'ensemble des aides moniteurs présents lors de cette journée, sans qui toutes ces manifestations ne pourraient pas se dérouler dans d'aussi bonnes conditions.

Encore merci et à l'année prochaine !!!



La Fête de la Gym le samedi 21 Juin

Après une année bien remplie, de nombreuses compétitions et de bons résultats, la section gym est heureuse de vous convier à sa fête le Samedi 21 Juin 2008 au Gymnase Jean Guimier.

Nous vous attendons nombreux pour venir admirer les belles prestations de nos gymnastes.

Le thème cette année est « Dessins animés »

...et grands comme petits seront là pour vous faire passer une agréable journée.

Le début du spectacle est à 14h30.

Alors ne le ratez pas ↓

Céline



**Tous nos résultats sur www.ufolep.fr.st !!!
(lien sur le site de l'AGH)**

Section GRS

Merci, merci, merci pour l'année magnifique que vous nous avez fait vivre, vous gymnastes !

8 médailles au championnat de France, des diplômes de toutes les couleurs pour nos petites pitch'ounes à nous et de belles places pour toutes (voir les résultats). De beaux passages, des encouragements et des chants qui restent dans nos têtes...

Que dire de plus sur cette année ?

Oui, on sait parfois on crie ... On fait la tête ... Et on s'énerve ! Mais vous nous supportez et vous revenez. Pour ça aussi, merci !

Mais une petite explication s'impose pour les parents sur ces quelques phrases.

Pour les plus grandes, les entraînements de GRS ont lieu 2 à 3 fois par semaine pendant 1h30 où une prof, voire un tyran, est là pour les faire souffrir, et leur faire donner le meilleur d'elles mêmes. Et cette année, cela a payé !!! Nous avons 19 équipes engagées pour la compétition régionale. A la suite de celle-ci, 16 équipes ont été qualifiées pour le championnat de France à Rennes. Les meilleures équipes de France sont représentées par région. L'AGH été représentée dans 10 catégories : plusieurs équipes peuvent être qualifiées alors qu'elles sont dans la même catégorie. A l'issue de cette compétition et de ce déplacement dans l'ouest de la France, 4 titres de championne de France ont été ramenés et 4 autres médailles ont été mises autour du cou des gymnastes de l'AGH.

Pour nos petites pitch'ounes (eh oui, nous les appelons comme ça !), l'entraînement s'effectue sur 1h30 par semaine, plus 1h de danse, le plus souvent afin d'acquérir les bases du placement corporel et de la manipulation. Les petites gyms sont engagées dans un parcours de compétition un peu différent de celui des grandes. Les filles sont jugées sur les critères de bases que l'on doit acquérir en GRS. A l'issue de cette prestation, elles sont classées par diplômes de couleurs. Là aussi, nous pouvons les remercier du travail qu'elles ont effectuées, car nous avons emmené toutes les équipes chez les ch'tis à Caudry et elles ont bien travaillées.

Donc, encore une fois : merci, merci, merci !!!

Nous vous souhaitons de vacances bien sportives et nous vous disons à l'année prochaine !

L'équipe GRS

PS : le comité des miss n'ayant pu se réunir faute de temps, les différents titres seront attribués ultérieurement.

Panier d'infos

Encore Une Belle Année !!!

Bravo ! Bravo ! Et encore, bravo !!!

A toutes, gymnastes et monitrices !!!

- **27 gymnastes qualifiées** pour le championnat National en Individuelles sur les 45 engagées au départ : 5 podiums, 2 vice-championnes et 3 sur le 3^{ème} marche du podium !!!
- **16 équipes qualifiées** pour le championnat National par équipes sur les 19 engagées au départ : quatre équipes Championnes de France et deux, vice-championnes, deux sur la 3^{ème} marche et 2 encore, juste au pied du podium.
- **Les Coupes Jeunesses** ne démeritent pas, avec 5 équipes sélectionnées pour la finale Interrégionale .

Déplacement à Rennes

Un déplacement en championnat national, c'est toujours un peu (beaucoup ☺) la fête !

Cette année n'a pas dérogé à cette règle. Et donc, il y a eu une ambiance survoltée dans les tribunes avec des banderoles, des chants, des « olas », ... Tout le répertoire de l'AGH y est passé ! S'est enrichi, même ! Le voyage de retour du dimanche a conclu ce week-end de la meilleure façon qu'il soit : dans la bonne humeur !

Alors, merci les filles pour votre esprit sportif et votre bonne humeur !

Ne changez rien !

Et aussi, merci aux parents qui nous ont accompagnées et aussi à ceux qui sont venus nombreux vous encourager !!!

Rentrée 2008 ➡ 2009

Vous avez reçu ou allez bientôt recevoir votre lettre de réinscription.

Lisez-la attentivement !!!

Attention Changement de procédure !!!

Les dossiers **complets** seront à retourner pour le 31 juillet au plus tard avec des **certificats médicaux datés à partir du 20 juin**.

Tout dossier incomplet sera renvoyé et non traité. Veuillez donc bien à nous retourner tous les documents demandés.

La section GRS vous souhaite des vacances

Sportives Folles Tonifiantes





Championnat National Individuelles St Maur, 26 et 27 janvier

Honneur 13 -14 ans Série A 18 gymnastes
Léa Roussy 3eme 16,10

Honneur 15 -16 ans 19 gymnastes
 Emilie Lebillier 5eme 24,82
 Clara Herbinet 12eme 23,85
 Aurélie Boutier 14eme 23,81

Excellence 13 -14 ans 18 gymnastes
Gaëlle Fouqué 2eme 24,82

Excellence 17 -18 ans 18 gymnastes
Léa Charriere 2eme 16,68

Nationale 13 - 14 ans 19 gymnastes
 Amanda Labbé 8eme 15,04

Nationale 17 - 18 ans 12 gymnastes
Stéphanie Ostologue 3eme 16,66
 Deborah Lemesle 7eme 16,20

Nationale A 13 - 16 ans 9 gymnastes
Audrey Ferrand 3eme 16,49
 Elsa trang forfait



Série B 18 gymnastes
 Audrey Visentin 6eme 15,70
 Melissa Bouteille 7eme 15,60

Honneur 17 ans & plus 16 gymnastes
 Marion Etcheberry 7eme 23,87
 Jessica Journault 11eme 23,35

Excellence 15 -16 ans 16 gymnastes
 Cécile Méry 5eme 24,18

Excellence 19 ans & plus 17 gymnastes
Camille De Dominicis 4eme 16,60

Nationale 15 - 16 ans 16 gymnastes
 Anais Languillat 10eme 15,52
 Camille Bearzatto 16eme 14,81

Nationale 19 ans & plus 23 gymnastes
Sofia Mhimdi 4eme 16,85
 Clio Cholet-Hamon 17eme 16,01
 Leslie Crevon 19eme 15,79

Nationale A 17 ans & + 17 gymnastes
 Anne So Jacques 8eme 16,27
 Virginie Desmots 9eme 16,25
 Lisa Nowalzyck 10eme 16,09
 Anais Blanchard 12eme 15,79
 Morgane Paternoster 14eme 15,78

Championnat Inter Zone Coupes Jeunesse Caydry, 25 mai

 Initiée Houilles 1
 Camille Aimond
 Perrine Borgniet
 Laureen Lemée
 Kim Martin
 Nelly Saraiva
 Anna Venturi

Diplôme rouge

 Initiée Houilles 2
 Mathilde Duvina
 Anais Carpentier
 Maylis Le Gusquet
 Juliette Zapata
 Romane Cailly

Diplôme jaune

Débutante
 Ines Araujo
 Elsa Barbé
 Sabrina Bartoli
 Gwenaëlle Bauquin
 Emilie Fretard
 Lucie Gregoire
 Laure Lemoine

Diplôme jaune

Confirmée
 Mélanie Fersit
 Valentine Goujon
 Hélène Peene
 Héloïse Delbos
 Espoir
 Marie Eva Reynaud
 Maylis Conjat
 Mathilde Valentin
 Clémence Legendre

Diplôme jaune

Diplôme jaune

Masse Chorégraphié

Maylis GUIDET Floriane MERY Emma PEREIRA	Anaïs KAFFEMANE Clara MOTHES Eva PINTO	3 ^{ème}	8.80	16 équipes
Kelly ANTUNES Aline COFFIN Nadjema HADDAD	Lounja ATTOUCHE Emilie HABERER Miora RAMANOELINA	9 ^{ème}	8.20	
Juliette DAVID Sofia LAKKARI Naissara NACHIT	Laura FIEVET Sarah LOURTIES Marina SALA	9 ^{ème}	8.20	

Pré Collectif 1

Camille BELICHARD Léa MICOR Alison WONG-MOON	Justine DUVINA Syrine SMATI	4 ^{ème}	7.80	19 équipes
Maeva BOIREAU Mathilde EUSEBIO Cécile GASON	Sarah Carla DOO Pauline EYCHENIE Cécile HEMERY	10 ^{ème}	7.20	

Pré Excellence 2

Elise CROCHU Alizée DEL MASTRO Julie TAKISSIAN	Pauline COLLIN Hélène GARDES Camille SERVIGNAT	2 ^{ème}	16.84	13 équipes
--	--	------------------	-------	------------

Excellence 1

Tess CAUCHY-CARON Morgane DEROBICHON Séverine BELICHARD	Marine DELAUNAY Juliette FLOUR	1 ^{ère}	17.48	12 équipes
---	-----------------------------------	------------------	-------	------------

Excellence 2

Capucine DIONNET Rachel MENDES Laura ARFAOUI	Eva LY-THAI BACH Andréa GONCALVES	2 ^{ème}	16.78	16 équipes
Marie THELLIER Amanda LABBE Vinciane SCOLA	Audrey VISENTIN Elodie THEOBALD	6 ^{ème}	16.13	

Excellence 3

Melissa BOUTEILLE Clara HERBINET Léa MAGISTRALI	Léa BOUTITTE Justine LEROUX Léa ROUSSY	1 ^{ère}	17.25	17 équipes
Aurélien BOUTIER Emilie LEBILLER Louisa HADDAD	Laura DUFOUR Aurélien LEFEBVRE	15 ^{ème}	15.18	

Excellence 4

Audrey CUOCO Marion ETCHEBERRY Anouk JACOT	Jessica JOURNAULT Sarah MARTINEZ Amélie SIMART	13 ^{ème}	14.28	19 équipes
--	--	-------------------	-------	------------

Nationale 3

Camille BEARZATTO Anaïs LANGUILLAT Cécile MERY	Gaelle FOUQUE Laëtitia LEONARD	1 ^{ère}	15.84	11 équipes
--	-----------------------------------	------------------	-------	------------

Nationale 4

Léa CHARRIERE Mathilde MEAT Stéphanie OSTOLOGUE	Marion LEMOINE Sofia MHIMDI Valérie PRUGNOT	3 ^{ème}	17.42	16 équipes
---	---	------------------	-------	------------

Nationale A2

Anaïs BLANCHARD Déborah LEMESLE Morgane PATERNOSTER	Audrey FERRANT Elsa TRANG	1 ^{ère}	34.62	11 équipes
Charlotte MARTICORENA Virginie DESMOTS Anne-So JACQUES	Leslie CREVON Amélie DUSART Lisa NOWALCZIK	4 ^{ème}	28.84	

>> 2 passages : 16.88 + 17.74

>> 2 passages : 17.01 + 16.20



Crédits, Assurances,
Epargne...

Gagnez à comparer !

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

Le Crédit Mutuel Houilles - Carrières-sur-Seine
est le partenaire privilégié de l'Avant-Garde de Houilles

Venez vite rencontrez nos Conseillers
12, rue Gambetta – 78800 Houilles
Tél. : 0 820 09 98 71*
Courriel : 06216@cmidf.creditmutuel.fr

N° ORIAS 07 003 758 affiliée à la Caisse Fédérale du Crédit Mutuel Centre Est Europe. ACM IARD S.A. – S.A.
au capital de 142 300 000 euros – 352 406 748 RCS Strasbourg. Entreprise régie par le code des assurances.

*0,12 € TTC/min.

