



Que la fête commence !!!

Au mois de juin, traditionnellement, l'AGH vous présente une fête pour clore en beauté la saison sportive.

Comme vous le savez, le grand nombre de nos adhérents nous oblige désormais à alterner, d'une année sur l'autre, entre la fête de la gymnastique et celle de la danse.

En juin 2008, nous avions assisté à une présentation magnifique et parfaitement réussie des sections de Gymnastique Artistique et de GRS fraîchement auréolées de leurs succès aux compétitions.

Place, donc cette année, à la fête de la danse que les professeurs vous offrent avec beaucoup d'émotion et de passion.

L'organisation de cette manifestation est une vaste entreprise qui demande un travail considérable de préparation pour tous les acteurs du club et pour toutes les personnes qui apportent leur aide.

En plus de la logistique très importante qui est déployée, il faut construire de toute pièce un tableau pour chaque cours autour du thème imaginé par les professeurs.

Puis, c'est la création des chorégraphies et la mise en musique ainsi que la fabrication des costumes voire des décors.

Ensuite, ce sont des heures d'entraînement et de répétitions pour que les danseuses puissent exécuter parfaitement leurs enchaînements.

Enfin, il y a la coordination générale, les réglages et l'utilisation des moyens techniques comme le son et les lumières.

Notre représentation ne serait pas totale sans bien sûr la participation active de la Gymnastique Artistique et de la GRS dont les démonstrations toujours prisées font partie intégrantes du spectacle.

Ainsi, après la compétition, après l'effort, nous retrouvons l'unité qui règne au sein du club pour partager ensemble un moment de bonheur.

La magie du spectacle fait le reste. L'alchimie fonctionne

Donc, beaucoup de travail, d'énergie et de persévérance pour un seul objectif : la fête.

La fête de l'AGH récompense ainsi le magnifique travail de toute une année sportive et permet d'afficher nos valeurs de partage, de courage, de respect de l'autre, d'amitié, d'effort, de tolérance, vertus que l'on retrouve dans l'idéal sportif de l'Avant-Garde de Houilles.

Que chacun en soit remercié et....

Que la fête continue,

Pour le plaisir de tous !

Rémi Crochu

Président de l'AGH

Un peu d'histoire ...



Prise par les pupilles de l'A.G.H. à BOULOGNE le 14 Juillet 1929

Vous allez vivre cette année encore, une belle fête de l'AVANT-GARDE. Mais le savez-vous ? L'AGH a 125 ans et a toujours su faire la « FÊTE »

Dans le livre du Centenaire, P. Moracchini raconte :

« Les « bals de société » ...une coutume en voie d'extinction, victime des modes de vie actuels !

Or, au début de ce siècle, toute société locale, dès qu'elle avait atteint un certain niveau d'importance, avait à cœur d'offrir son bal annuel à la population. »

« OFFRIR » est le terme exact, car contrairement à ce qui se pratiquait assez récemment, le bal n'était pas une occasion d'alimenter les caisses du club.

En ce qui concerne l'Avant-Garde, l'opération était en général équilibrée et méticuleusement préparée :

« Puis le Président invite le secrétaire à lancer les invitations aux demoiselles et aux membres honoraires. Il est aussi prié d'inviter les sociétés locales et les sociétés de gymnastique de la région. L'achat de 150 carnets de bal est voté par 6 voix contre 2. L'orchestre de 7 musiciens au prix de 105F est approuvé ainsi que l'ordre des 40 danses »

Comité du 18-04-1904.

Il y a aussi la façon de s'habiller. Voilà la tenue correcte de rigueur :

« ...Il est rappelé que les gymnastes devront porter chemise et cravate blanches, gants blancs et avoir une tenue des plus correctes... »

Comité du 11-01-1910

Au BAL du 6 février 1926, on dansait la Polka, le Fox-trot, la Valse, la Mazurka et bien sûr, la Java !

A suivre !!!

Michel Garnier

Professeur ...

... un métier à part entière

Au sein de l'AGH, que nous soyons professeur de danse, de GRS ou de gymnastique harmonique, pour quatre d'entre nous, c'est un métier à plein temps.

C'est une réelle vocation, une passion et un engagement pour l'association.

Notre emploi du temps est défini par des cours hebdomadaires auxquels s'ajoute une implication bénévole sur de nombreux week-ends et jours fériés pour encadrer et accompagner les compétitions de GRS, assurer les inscriptions, préparer le spectacle de fin d'année.

Ce métier repose sur des compétences acquises dans nos formations : une parfaite connaissance du corps humain et de la discipline enseignée, de la pédagogie, de la psychologie, des connaissances musicales, etc.

Il demande aussi beaucoup d'énergie, de dynamisme, de conscience professionnelle, d'imagination, de patience, d'organisation, notamment, pour répondre au mieux à l'attente des pratiquants et des parents.

Nous avons choisi d'exercer dans une association qui œuvre pour l'épanouissement personnel par le sport. A première vue, ce secteur d'enseignement peut paraître seulement ludique. Or, il n'en n'est rien.

C'est une implication en amont pour préparer le déroulement du cours, et son évolution tout au long de l'année.

En cours, face aux élèves, nous donnons de notre personne physiquement et intellectuellement pour transmettre notre savoir à des publics de tous niveaux, enfants ou adultes. Chacun doit trouver ce qu'il cherche: le bien-être, le dépassement de soi dans l'effort et l'application. Ce doit être un échange constant élèves/professeurs/parents.

Et comme partout, il nous arrive de rencontrer des problèmes de discipline, de concentration, d'assiduité...

En un mot, nous ne sommes pas "par hasard" devenues professeurs de danse, de GRS ou de gymnastique harmonique.



*C'est bien
une vraie profession !*

Nelly

Section Danse Jeunesse

Bonjour, je me présente ...

... je m'appelle Leslie. Tout au long de cette année j'ai pu encadrer plusieurs groupes, en danse, les 3-5 ans et 5-7 ans, et en GV, des adultes. C'est ma première année en tant que professeur, mais je suis au sein de l'association depuis que je suis toute petite. J'ai commencé la danse, puis la GRS avec Florence.

Cette année a été enrichissante... Nelly et Florence m'ont conseillée dans ma démarche, tant sur les cours de danse que sur les cours de GV.

Je suis ravie d'avoir partagé ma première expérience avec ces enfants et ces dames, et j'espère leur avoir donné l'envie de continuer dans les années futures.

La préparation du spectacle de fin d'année est un grand défi... Partager mon enthousiasme et ma joie avec ces petits danseurs est un grand bonheur.

Merci à Nelly et Florence pour leurs conseils et à l'équipe danse pour m'avoir accueillie.

A bientôt.

Leslie

Danse Classique

Une année qui s'est écoulée trop vite encore....

La danse classique aura enfin eu l'occasion de faire ses preuves lors de ce spectacle tant attendu. Nos nouvelles petites danseuses auront pu mettre en exergue le travail d'une année, la technique difficile de cette discipline, la grâce et la beauté du geste, grâce à leur rigueur, leur persévérance, leur envie de rêve. Ce rêve s'est réalisé dans une ambiance de bonne humeur.

Le travail des pointes n'étant pas toujours évident, je les remercie de leur enthousiasme et leur dis à l'année prochaine.

Framboise



1 H de danse avec Florence !!!!!

C'est ...

1 H de travail

1 H de bonne humeur

1 H de transpiration

1 H de fous rires

1 H de souffrance

1 H de chorégraphie

1 H d'apprentissage

1 H de liberté

C'est ça, pour nous 1 H de danse

Que du bonheur !!!

Cilou, Titia, Gaou et Camilla

Section GV

Accessoires ? Vous avez dit Accessoires ?
Comme ce n'est pas accessoire !!

L'élastique

Avec lui, les muscles se contractent pour le tendre ainsi que pour le maintenir tendu. La répétition des exercices permet de se muscler. Il peut être placé aux bras ou aux jambes avec différentes figures.

Le ballon

Avec lui, de manière ludique, les exercices paraissent moins difficiles bien que très efficaces. Les adducteurs sont particulièrement sollicités.

Le bâton

Il permet d'assouplir les articulations et d'étirer le dos.

Les poids

Les exercices sont réalisés avec des poids de 500gr, 750 gr ou 1 kg placés aux poignets ou aux chevilles. Les membres bougent en "supportant" le poids des lestes ou altères. L'effort fourni est ainsi plus intense, plus difficile.

Grâce à tous ces "accessoires" qui sont régulièrement utilisés en gymnastique harmonique, il est possible d'aborder une multitude d'exercices s'appliquant à toutes les parties du corps.

En effet, les "accessoires" contribuent au renforcement musculaire et complètent parfaitement les cours mains libres.

Nelly

Les EGs : Ecole de Gymnastique,

Expérience Grandissante !

Bilan de cinq années d'entraînement, d'enfants âgés de 5 et 6 ans :

- ⊕ plus que positif, de merveilleux souvenirs plein le cœur,
- ⊕ des gros yeux de peur,
- ⊕ des sourires de satisfaction,
- ⊕ des victoires sur les ateliers,
- ⊕ des pleurs, des tremblements devant l'obstacle,
- ⊕ des éléments dignes des plus grands (saltos, équilibre, échappe...)
- ⊕ un grand plaisir de les avoir vus évoluer en une ou deux années passées avec moi,
- ⊕ le plus important, la confiance entre eux et moi, cette relation d'écoute et d'intérêt porté à ce que je leur apprenais.



Ce mérite est partagé avec les aides-moniteurs, présents et motivés, et avec les entraîneurs expérimentés et créatifs comme Sandrine et Alexandre qui ont permis de concilier technique et loisirs pour permettre à vos enfants d'apprendre en s'amusant. Ces choix de parcours, de jeu, de fête... toutes ces idées réunies pour le plaisir de vos enfants.

La fête de l'année dernière où soixante-cinq enfants ont revêtis le costume de schtroumpf a été pour Sandrine et moi une consécration dans les objectifs que nous nous étions fixés. Un rassemblement des 4-5-6ans dans un défi plus que relevé et inoubliable.

C'est aussi la façon d'affirmer que les 4 ans ont toute leur place dans cette orientation gymnique.

La gymnastique est donc bien une expérience à part entière que je conseille à tout enfant, au-delà du fait que ce soit mon sport, c'est un apprentissage de la vie, une passion, que j'ai essayé de leur transmettre. En espérant que les Baby et Ecole de Gym ne soit pas pour eux qu'un passage mais bien une vocation pour les années à venir. Je suis toujours content de voir, dans les groupes au dessus, des anciens EGs et je souhaite à tout ce petit monde une bonne vie sportive.

Un merci nominatif à ceux qui m'ont supporté pendant deux heures par semaine, en espérant n'oubliez personne :

Alexandre, avec qui j'ai eu plaisir de travailler, Sandrine qui a beaucoup apporté à cette jeunesse, et les aides-moniteurs qui ont été plus qu'efficaces et indispensables (classement alphabétique par âge « respect des anciens » et les filles d'abord) :



- ⊕ Céline, Sandrine, Christophe et Jacot
- ⊕ Audrey, Bénédicte, Camille, Florence, Julie, Lucile, Maeva, MorganeS, Océane, Safia, Solenn, et Antoine.

Merci aux parents de leur soutien,
leur participation aux séances et à la bonne ambiance.

Tchô mes schtroumpfs ! *Anthony*



Rendez-vous chorégraphiques au Théâtre Paul Eluard de Bezons (TPE)

Pour la troisième année consécutive, des adhérentes des sections Danse ont profité d'un abonnement de groupe au TPE dont la programmation présente de nombreux spectacles de chorégraphes contemporains. Des rendez-vous artistiques variés pour aiguiser sa curiosité, partager des émotions et des points de vue autour de la danse, prolonger sa pratique en devant spectatrice.

Parmi les spectacles les plus marquants, une création d'un des maîtres de la danse contemporaine : Merce Cunningham. Depuis plus de cinquante ans, les créations de Cunningham étonnent par leur caractère innovant. Dans ses chorégraphies coexistent la danse, la musique, l'œuvre plastique, qui, travaillées chacune de leur côté, sont superposées le jour du spectacle en une rencontre artistique ouverte. Cunningham ne veut qu'aucune forme ne prédomine sur l'autre en scène, mais qu'elles forment un tout.

Certaines d'entre nous ont pu être interpellées par la musique contemporaine expérimentale interprétée en direct, et par l'exploration de la danse où chaque danseur suit son parcours de manière autonome : une vision et une technique qui tiennent compte de l'abstraction, du rôle du hasard et de la virtuosité du mouvement. Mais au final, nous étions ravies d'avoir vécu ce moment exceptionnel.

Le choix des spectacles et la souscription à l'abonnement annuel se fait au mois de septembre. Restez attentifs aux informations régulièrement affichées au gymnase V. Henry !

Juliette

Section Gym

Une année encore riche en évènements avec l'arrivée de 2 bébés au sein de la section gym !!



Vanessa a eu un beau petit garçon, Milan, arrivé en septembre, qui a rempli de bonheur sa grande sœur de 4 ans.

Fanny, un mois plus tard, a donné naissance à une belle petite Luna.



Toutes nos félicitations aux heureux parents, aux frères et sœurs, pour les beaux bébés !!

La belle famille de l'Avant-Garde s'agrandit ! Et encore de belles surprises qui nous attendent à la rentrée en Septembre !

Céline

Témoignage !!!

La maman d'une petite gym a gentiment répondu à quelques questions que je lui ai posée afin d'avoir un aperçu du club par une personne extérieure.

Emma a 8 ans et ça fait maintenant 3 ans qu'elle s'entraîne à l'A.G.H. Elle a commencé avec Anthony, salle Victor HENRY, ce qui lui a permis de connaître une fête du club.

La maman a trouvé la fête très sympathique, conviviale et chaleureuse. Elle avait l'impression que tout le monde s'amusait, grands comme petits.

Cette année Emma s'entraîne à Guimier. Le groupe est bien plus petit. Filles et garçons ne s'entraînent plus sur le même cours, puisque les garçons ont leurs propres agrès, ce qui plait énormément à Emma ! La maman connaît maintenant l'univers gymnique des grandes et grands. Elle ressent que le club fonctionne avec des personnes* volontaires, dynamiques, motivés et aimant donner de leur temps aux enfants.

Merci à la maman d'Emma !!!

Vanessa

* Mais qui sont ces volontaires ??????

Ce sont très souvent des jeunes de la section, mais aussi des parents, dont nous acceptons avec volontiers l'aide et nous les remercions de nous consacrer un peu de leur temps. Au moment des manifestations, tout au long de l'année en temps qu'aide entraîneur !!!

Résultats Gym

Demi-Finale à Grande-Synthe les 8 et 9 Mai 2009



Quatre équipes de l'Avant-Garde de Houilles ont été qualifiées pour cette demi-finale.

3 équipes garçons et une équipe Filles.

Un week end sympathique, convivial avec de beaux résultats et une belle mentalité Club !

L'équipe Niveau 3 TC termine 5^{ème} sur 13 à 0.40 des 3èmes, qualifiée pour le Championnat de France.



Delphine CLAUDET

Lydie BRETON

Virginie CHAMPIGNY

Audrey MARTORANA

Justine VEAU

Merci à Virginie, une ancienne gymnaste du club d'avoir remplacée Eva. Elle nous a fait une superbe chorégraphie au sol qui a été appréciée de tous.

L'équipe 2 TC est arrivée 2^{ème} et qualifiée pour le Championnat de France.

Anthony DESMOTS

Sébastien DESMOTS

Julien LECLERC

Les 2 équipes Niveau 3 TC, N3 eq1 termine 5^{ème} sur 8 et est qualifiée pour le Championnat de France.

François LADEVIE

Laurent LIM

Adrien BOLOGNESI

Bertrand CROCHU

Nicolas GUTIERREZ

N3 eq2 est 8^{ème}

Faousi LEBRIS

Sofiane LABID

Nathan DELEPLANCQUE

Vincent COLLET



Merci à tous pour ce bon week-end et pour la plupart on se retrouve au Championnat de France à Tours les 6 et 7 Juin 2009 !!

Vous pouvez retrouver tous ces résultats, et plus encore sur le site de l'AGH !!!

Section GRS

Petit voyage dans le temps, mercredi 6 mai
Que dire sur l'année 2008-2009 en GRS ?

Encore une année qui s'est écoulée toujours à un rythme fou, les entraînements et les compétitions s'enchaînant.

Petits moments de répit avant les grandes rencontres que sont les championnats de France, que ce soit en individuelle ou en équipe. On échange sur le net ... On retrouve les anciennes élèves ... On essaie de deviner qui remportera l'or à la prochaine compétition. C'est fou ce qu'on peut être bavarde en GRS !!!

Les compétitions par équipes arrivent (les 23 et 24 mai) à grands pas. Les filles sont prêtes physiquement. Mais mentalement, c'est une autre histoire ! Pour les entraîneurs, c'est l'heure de gérer les doutes, les angoisses et parfois les pleurs et surtout de les entourer.

Mais comme tous les ans, nous espérons que tout cela laissera place aux sourires et aux étoiles plein les yeux.

Bien sûr, on sait que tout le monde ne peut pas gagner, le podium ne comportant que 3 places. Mais, pour nous entraîneurs, ce qui importe, c'est de vous voir souriantes lors de vos passages et faire du mieux que vous pouvez.

Dans cet océan un peu agité, il y a un coin calme et paisible où souvent tout est sourire : c'est le cours des petites puces, comme on aime à les appeler. Pour elles, tout va bien ! Elles s'amusent sur un praticable, même si quelques tensions sont palpables dans les voix qui s'élèvent dans le gymnase avant la date fatidique du 17 mai (compétition interzone).

Mais une chose est sûre, que vous soyez grandes ou petites, nous avons toutes passées une très bonne année en votre compagnie, même si parfois nous ne vous le montrons pas, car nous sommes très pudiques ☺ !!!

Et comme nous sommes à la fin de la saison, cette année sera couronnée par notre mouvement d'ensemble lors de la fête, et, d'autres choses agréables.

Bonnes vacances et bonnes routes à celles qui nous quittent mais vous saurez où nous trouver car la porte du gymnase vous sera toujours ouverte. Et pour les autres à la rentrée.

L'équipe GRS

Encore Une Belle Année !!!

Bravo ! Et encore, bravo !!!

À toutes, gymnastes et monitrices !

Et Merci ...aux parents qui nous aident et nous accompagnent tout au long de l'année, et aussi à ceux qui viennent nombreux nous encourager

!!!

Section GRS

Compétition Nationale / Individuelles

Brest les 24 & 25 janvier 2009

Honneur 15/16 ans

18 gymnastes

Léa Boutitie 7^{ème} 22.96

9^{ème} 22.80

Aurélie Boutier 16^{ème} 21.80

16^{ème} 21.80

Laura Dufour

Honneur 17 ans & +

16 gymnastes

Anouk Jacot 6^{ème} 23.70

12^{ème} 23.15

Excellence 13/14 ans

18 gymnastes

Morgane De Robichon 14^{ème} 22.80

Excellence 15/16 ans

17 gymnastes

Laetitia Léonard 6^{ème} 24.56

9^{ème} 23.85

Excellence 19 ans & +

18 gymnastes

Mathilde Méat 13^{ème} 15.25

16^{ème} 14.38

Nationale 13/14 ans

14 gymnastes

Amanda Labbé 8^{ème} 31.06

Nationale 18 ans & +

17 gymnastes

Sofia Mhimdi 1^{ère} 34.21

Deborah Lemesle 12^{ème} 31.20



Nationale 15/16/17 ans

17 gymnastes

Gaëlle Fouqué 9^{ème} 30.84

Camille Bearzatto 13^{ème} 29.96

Nationale B 17 ans & +

17 gymnastes

Elsa Trang 8^{ème} 16.58

Audrey Ferrant 10^{ème} 16.44

Morgane Paternoster 13^{ème} 16.37

Stéphanie Ostologue 14^{ème} 16.27

Virginie Desmots 17^{ème} 15.53

Nationale A 13 ans & +

13 gymnastes

Anne Sophie Jacques 8^{ème} 16.50

Lisa Nowalczyk 11^{ème} 15.71



Section GRS

Compétition Interzone /

Coupes Jeunesse

Massy le 17 mai 2009

Initiées

Diplôme orange	CARPENTIER Anaïs COFFIN Laurianne DUVINA Mathilde	LE MEE Laureen MARTIN Kim VENTURI Anna	19 équipes
----------------	---	--	------------

Confirmées

Diplôme rouge	BARTOLI Sabrina MERCIER Chloé	GRAPINET Héloïse PEENE Hélène	11 équipes
---------------	----------------------------------	----------------------------------	------------

Diplôme rouge : très bonne performance

Diplôme orange : bonne performance

Diplôme vert : il faut poursuivre les efforts !!!

Championnat National

Équipes et Duos

Villeurbanne, les 23 & 24 mai 2009

Masse Cho

	15 équipes	
4ème	ARAUJO Inès	DAVID Juliette
7.85	BLONDEAU Doriane	TAUPIAC Lucie
	BRUN Camille	

Préco 1

	16 équipes	
2ème	ANTUNES Kelly	ATTOUCHE Lounja
7.95	COFFIN Aline	HABERER Emilie
	RAMANOELINA Miora	

14ème	BOIREAU Maeva	NACHIT Maissara
6.55	GUIDET Maïlis	PEREIRA Emma
	HADDAD Nadjema	PINTO Eva

Préco 2

	11 équipes	
5ème	CARMONA Alice	DEUX Malorie
7.50	DA SILVA Cindy	SABAYO Lindsay
	KAFFEMANE Anaïs	

Pré excellence 1

	17 équipes	
4ème	EUSEBIO Mathilde	MICOR Léa
15.70	FERSIT Mélanie	SMATI Syrine
	HEMERY Cécile	WONG MOON Alison

Excellence 1

	14 équipes	
7ème	BORGNIET Perrine	REYNAUD Marie Eva
15.90	CONJAT Maylis	VALENTIN Mathilde
	GOUJON Valentine	

Excellence 2

	17 équipes	
17ème	BELICHARD Séverine	
12.58	CAUCHI CARON Tess	
	DELAUNAY Marine	
	DEROBICHON Morgane	
	FLOUR Juliette	

Excellence 3

ARFAOUI Laura
DUBREUIL Léa
LABBE Amanda
SCOLA Vinciane
THEOBALD Elodie

15 équipes

2ème

15.53

DIONNET Capucine
ESTEPHAN Elary
GARDES Hélène
GONCALVES Andréa
MENDES Rachel

5ème

15.10

Nationale 3

BOUTEILLE Mélissa
BOUTITIE Léa
HERBINET Clara
LEROUX Justine
MAGISTRALI Léa
ROUSSY Léa

10ème

14.61

Nationale 4

DEDOMINICIS Camille
MEAT Mathilde
MHIMDI Sofia
OSTOLOGUE Stéphanie
PRUGNOT Valérie
RENARD Amandine

2ème

16.62

BEARZATTO Camille
FOUQUE Gaëlle
LANGUILLAT Anaïs
LEONARD Laetitia
MERY Cécile

11ème

15.49

15 équipes

16.62



Nationale A2

FERRANT Audrey
JACQUES Anne-Sophie
LEMESLE Déborah
NOWALCZYK Lisa
PATERNOSTER Morgane
TRANG Elsa

8 équipes

1ère / 35.00

1er passage : 17.32 / 2nd passage : 17.68

Duo Excellence 2

LANGUILLAT Diane
SAUVAGE Elodie

12 duos

4ème

16.06

Duo Nat

AFONSO Virginie
CHOLET HAMON Clio

2ème

15.85

Duo Nat A

DESMOTS Virginie
CREVON Leslie
DUSART Amélie ®

9 duos

8ème

15.52

12.58

15.52

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

12.58

Section Gym

Recette d'un bon stage ski Gym - GR (La Plagne, les Arcs, Chamonix)

Tout d'abord, prenez une petite cinquantaine de gymnastes de clubs divers & variés, GAM, GAF ou GR : tous apportent leur propre saveur.

Pas de favoritisme, ici l'éclectisme est de rigueur !

Avis tout de même aux connaisseurs, paraît que les Ovillois sont très épics.

Ensuite faites-les glisser le matin entre 3000 et 2000m d'altitude, dans une poudreuse immaculée, guidé par l'UCPA qui a l'habitude.

Bougez-les l'après midi au gymnase - chacun progressera. C'est assuré ! Car, encadrés par des moniteurs tout aussi compétents que motivés.

Faites chauffer le soir, une veillée déjantée en assurera la réussite.

Reposez la nuit, car l'opération se renouvelle 6 jours de suite.

Saupoudrez de soleil, de neige de printemps et de bonne humeur !

Mettez-y une pointe d'humour et de taquinerie...n'en déplaise aux plus rigoleurs.

Shakez, shakez et re-shakez

Allez y ! Vous n'avez qu'une envie...c'est d'y goûter!

Nicolas & Bertrand

participants assidus du stage ski/gym organisé chaque année par l'Ufolep



Au revoir !!!

Comme chaque année des entraîneurs quittent leur fonction au sein de la gym.

C'est au tour de Christophe. Un papa toujours disponible depuis des années. Un aide moniteur toujours présent et disponible. Et puis un entraîneur depuis deux ans.

Merci à toi, Christophe et à bientôt !

Céline, ce baby Gym que les anciens ont bien connu ! Cette gymnaste, plusieurs fois sur les podiums des championnats de France. Ce caractère bien trempé, parfois moqueur de son entraîneur ! Et puis l'entraîneur, depuis des années. Nous avons de beaux souvenirs avec toi et les conserveront longtemps en attendant les nouveaux.

Au revoir, Céline !

Bon vent à tous les deux !!! Stéphane



Résultats Gym

Finale Interrégionale les 23 et 24 Mai 2009 à Cuincy (59)

6 équipes de la section Gym se sont qualifiées pour cette compétition : 2 minibus et un car furent nécessaires pour transporter tout le monde.

Deux jours de compétition et donc, un déplacement qui s'est étalé du vendredi soir au dimanche soir.

De nombreux parents ont fait le déplacement pour encourager leurs enfants.

Bonne ambiance : pique nique, rugby, jeux divers et Gym bien sûr !!!!!

Chacun s'est mobilisé pour faire son maximum. Une équipe de garçons se classe 3^{ème}.

Une finale haute en couleur dans une ambiance conviviale. Un beau déplacement.



Section GRS

Des sourires et des larmes !

Un championnat national pour toutes, profs et gyms, c'est l'aboutissement de toute une année d'efforts et de travail.

Et bien sûr, on se prend à rêver d'un podium !

On l'attend et on l'espère !

Mais voilà, tout se joue sur un passage,

LE passage !

Et là, ça passe – bien !!? – ou ça casse ! Et parfois quand ça casse, ça tourne à la catastrophe. RIEN ne passe, on enchaîne les lâchers, les nœuds (Maudits rubans !), les sorties (Maudits ballons !), ...

En sortant du praticable, ce sont les larmes. De vraies larmes, de rage, de dépit, de tristesse.

On vit ça avec vous. Durement parfois. On respecte vos larmes et votre déception. On ne sait pas toujours quoi dire, quoi faire. On est juste là.

Mais on ne vous dira jamais assez de ne pas oublier que vous êtes en championnat de France et que d'autres filles, d'autres équipes ne sont pas arrivées jusque là, que ces résultats ne sont pas toujours le reflet ni à la hauteur de tous les efforts fournis.

C'est sûr ! On préfère vos larmes de joie et vos sourires sur les podiums, mais on aime aussi ces autres larmes, qui montrent combien vous aimez votre sport et combien vous vous investissez.

Restez spontanées, impliquées, impulsives et motivées pour donner le meilleur de vous-même quoi qu'il arrive sur le praticable et quels que soient vos résultats !

Les mamans et les papas dans les gradins, inconditionnels supporters de vos exploits !



Quelques mots de ...

Voilà encore une année qui s'achève !

Comme tous les ans celle-ci a été marqué par le travail, les courbatures, le stress, les cris, les leçons de morales, les bavardages – et je pourrai en citer tellement – mais aussi par la bonne humeur, l'enthousiasme des élèves ... et enfin par les résultats !

Un grand Merci à vous toutes pour cette année, pour vos brillants résultats. Et je compte sur vous pour être en pleine forme à la rentrée afin de pouvoir continuer dans cette voie.

Je vous souhaite à toutes de bonnes vacances reposantes, sans oublier vos ETIREMENTS.

... **Florence**

Et des p'tis mots de ...

A la GRS, on rit, on pleure, on s'amuse, on crie..... On apprend à souffrir (merci Virginie !), à perdre mais aussi à gagner ! Complicité et solidarité sont les mots d'ordre dans une équipe. Paillettes, cheveux tirés, laque, justaucorps et stress : les compétitions sont de vrais moments de bonheur.

« Tes pointes, ta tête, tes bras, souriez, levez vos yeux !!! » : ces phrases qui raisonnent sans cesse dans nos têtes.

Voilà pourquoi aussi nous recommençons chaque année avec le même plaisir !!!

Pauline, Camille, Elise, Julie et Alizée



« La GRS, un Changement d'Air.... »

Elles, qui nous supportent depuis tant d'années....

Elles, qui nous ont si souvent cassé les pieds...

Elles, qu'on a si souvent énervé par notre manque de ponctualité, d'assiduité sans oublier nos échauffements bâclés....

Nous, qui les aimons tant, des vraies secondes mamans....

Elles, qui ont su nous mettre en avant et découvrir notre talent...

Nous leur dédicacions ce petit mot et décernons par la même occasion le prix des Miss 2009 :

Miss Lieutenant (Iulia) : « Oui, chef ! »

Miss Instit' (Mélanie)

Miss Maman, Prof, Inspiration, Composition, Passionnée...

Et Miss infiniment dans nos coeurs ! (Florence) !

Grâce à elles, nous avons atteint notre objectif final : Championnes de France en Nationale A 2
Encore un grand merci à toutes ! On vous aime !

Elsa, Morgane, Déborah, Audrey, Lisa et Anne Sophie, les Nationales A 2



23 et 24 Mai 2009, Villeurbanne :

Championnat de France - 38°

2 journées chaudes en émotions, en solidarité et en sensations. Chaudes en enthousiasme et en stress. Des rires, mais aussi des pleurs. Des diplômes pour notre participation et des bracelets multicolores pour compléter notre tenue si magnifique. Désolées ! Nous n'avons pas réussi à déchiffrer le message de cet acte !!! De la déception et de l'amour, une compétition de plus : AGH ! AGH !

PS : Messages des cordes, pose de début des Nationales 3 >> « femmes enchaînées, femmes libérées ». Merci Clara !

Léa B, Léa M, Léa R, Mélissa, Justine et Clara, Nationale 3

Réinscriptions

2009 / 2010

Vous êtes déjà adhérent(e) dans une section du club, voici les modalités de réinscription dans cette même section.

Pièces à fournir

- Un certificat médical postérieur au 14 juin 2009 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 timbrées et adressées (nom et prénom de l'adhérent(e)) de format **220x110 mm**
- Les fiches de renseignements, les documents d'assurance UFOLEP et les attestations de fonctionnement du club (fournis sur place et expédiés dans les courriers)
- des photos récentes : 3, pour la Gym artistique et 2 pour les autres sections

Modalités

■ pour la section GV et Danse adultes : sur place

- ➡ mercredi 24 juin de 17h à 20h
- ➡ jeudi 25 juin de 9h30 à 11h30
- ➡ samedi 27 juin de 14h30 à 16h30

■ pour les sections Danse Jeunes et GRS : par courrier

- ➡ dossier complet à retourner pour le 31 juillet 2009 au plus tard à l'adresse suivante :
AVANT-GARDE DE HOUILLES
8 rue de Metz - 78800 HOUILLES
A l'attention de la section concernée

■ pour la section Gym artistique : par courrier

- ➡ dossier complet à retourner pour le 15 août 2009 au plus tard à l'adresse suivante :
AVANT-GARDE DE HOUILLES
8 rue de Metz - 78800 HOUILLES
A l'attention de la section Gym

Adresse

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



■ **Attention !!! >>>>** Procédure particulière pour les doubles inscriptions Gym / Danse ou GRS/Danse/GV

■ Les gymnastes qui pratiquent les activités « Danse » ou « GV » en plus de la GRS ou de la Gym doivent adresser un dossier complémentaire à la section Danse Jeunes ou la section GV-Danse adultes, comportant la liste des pièces indiquées ci-dessus ainsi qu'un chèque de complément de 60 €. Le certificat médical doit, de plus, mentionner l'autorisation de pratiquer l'activité « danse » ou « GV ».

>> Si vous ne souhaitez pas vous réinscrire, merci de bien vouloir remplir le document ad hoc et nous le retourner au plus vite ou le signaler au professeur ou à la section concernés.

Réinscriptions par courrier

Tout dossier incomplet sera refusé et votre inscription ne sera pas prise en compte : votre dossier vous sera alors retourné et votre place proposée à une autre personne, en cas de liste d'attente.



Cotisations

Gym aux agrès	150 €
Gym aux agrès + danse	+60 €
GRS	150 €
GRS + danse ou GV	+60 €
Danse Jazz ou Classique	150 €
Danse Jazz et Classique	280 €
GV et Danse Adultes	195 €

*Si vous êtes plusieurs membres de la même famille inscrits à l'AGH, réduction de 15€ pour la 2^{nde} personne, 25 € pour la 3^{ème} et les suivantes.
Possibilité de régler en plusieurs fois*



**Reprise des cours
à partir du lundi 14 septembre 2009**

pour la GRS : Horaires & lieux des cours communiqués le lundi 14 septembre de 17h30 à 19h00 à l'AGH



Inscriptions

2009 / 2010

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

Calendrier

Samedi 5 septembre de 14h30 à 18h : toutes sections

Mercredi 9 septembre de 16h à 20h : toutes sections

Samedi 12 septembre de 14h30 à 18h : sections GV, Danse, Gym

Test GRS : **Samedi 12 septembre** à partir de 14h, sur inscription seulement les 5 & 9 septembre

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 14 juin 2009, mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- ✚ Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH
- ✚ 3 Enveloppes timbrées et adressées (nom et prénom de l'adhérent(e)) de format **220x110 mm**
- ✚ Les documents d'assurance UFOLEP et des attestations de fonctionnement du club (fournis sur place)
- ✚ des photos récentes : 3, pour la Gym artistique et 2 pour les autres sections

Cotisations

Voir le tableau page précédente



www.aghouilles.org

**le nouveau site de l'AGH
est en ligne !**

Conçu comme un outil d'information sur la vie du club pour ses adhérents et pour le public désireux de connaître l'AGH, le site a été relooké, repensé, et enrichi de nouvelles rubriques. Chacun pourra y trouver des informations sur les activités du club, des descriptifs de chaque discipline, un calendrier et des informations pratiques pour les inscriptions, les compétitions, les formations, la boutique, mais aussi des organigrammes, un historique du club, le *Petit Journal* et tous les comptes-rendus et résultats des compétitions...

Bref, allez vite découvrir aghouilles.org !

Profitons de cette occasion pour remercier toute l'équipe qui s'est impliquée pendant plusieurs mois dans ce travail de relooking.

Si vous souhaitez nous faire part de vos remarques, rédiger des articles... toute contribution sera la bienvenue. Pour contacter les webmasters :

contact@aghouilles.org

Le groupe de travail « Site »



Vous prenez des photos pendant les compétitions et manifestations des sections de l'AGH ??? N'hésitez pas à nous les faire parvenir pour alimenter, soit le site, soit le journal du club.

Merci



**A toutes et à tous ...
Des vacances ...**

**Reposantes Douces Sportives
Folles Relaxantes
Tonifiantes**

!!!!

Hommage à Alice et Victor



En 2008, Alice et Victor HENRY nous ont quittés. Couple fusionnel et emblématique, ils ont consacré toute leur vie au sport et à l'Avant-Garde de Houilles.

Artisans d'une association sportive moderne et dynamique, ils ont œuvré pour la pratique de la gymnastique, le développement et la pérennité de l'AGH.

Par leur engagement, leur énergie et leur générosité, ils ont façonné un club sportif unique et respecté, fortement enraciné dans l'histoire de la ville de Houilles.

Ils ont contribué à l'épanouissement des jeunes, suscité de nombreuses vocations sportives et communiqué leur passion à plusieurs générations. Pendant des décennies, ils ont transmis leurs convictions et défendu les valeurs fondamentales de la vie associative.

Au nom de l'Avant-Garde de Houilles, je témoigne l'estime et la reconnaissance de tous ses membres et de tous ses pratiquants.

Soyez assurés, Alice et Victor, que votre grande et belle histoire restera gravée dans nos mémoires et dans nos coeurs.

Rémi Crochu, président de l'AGH

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@cmidc.creditmutuel.fr

+0,12 € TTC/min.

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.