

*Le petit
journal*

*de
l'Avant-Garde
de
Houilles*



*Retrouvez tous les résultats Gym et GRS de la saison
sur le site de l'Avant-Garde !*

L'édito du président

L'Avant-Garde de Houilles, une association sportive fidèle à ses valeurs !

Qu'on se le dise, l'AGH n'est pas une entreprise commerciale, mais bien la rencontre d'hommes et de femmes autour d'un même projet.

Il est bon, en effet, de rappeler que l'AGH, association fondée en 1884, a traversé le temps toujours guidée par les mêmes ambitions, l'éducation, la formation et le plaisir d'être ensemble en pratiquant une activité sportive et en œuvrant pour son fonctionnement.

C'est un patrimoine précieux qu'elle entend préserver !

Au plan statutaire, une association est un outil qui permet de mettre en œuvre un projet collectif. Néanmoins, sans le désir partagé de quelques volontaires, sans un engagement personnel et une participation active à toutes les tâches qui sont nécessaires à la bonne marche du club, sans une écoute permanente de ses adhérents, sans un encadrement efficace, il ne serait pas possible d'agir, de fonctionner, et d'atteindre nos objectifs.

Dans notre monde actuel qui repose sur des exigences, un monde toujours plus tourné vers le numérique et le virtuel, l'AGH se doit de rester un club à taille humaine. Notre association existe grâce à l'implication de ses membres bénévoles et la référence à des valeurs fondatrices, solidarité, tolérance, respect, relation de confiance. Elle fonctionne en utilisant tous les moyens dont elle peut disposer. Mais, rien n'est acquis il faut rester vigilant et tout ne peut pas être parfait il faut donc faire preuve d'indulgence.

Nous sommes tous investis dans notre association au gré de nos vies personnelles et professionnelles, de nos contraintes, de nos joies et de nos peines. Le résultat, grand merci, permet à l'AGH de briller dans les nombreuses manifestations auxquelles elle participe aux niveaux local, régional et national mais aussi d'assurer son indépendance et sa réputation pour servir le bien être que le sport procure à tous ses adhérents.

Rémi Crochu

Président de l'AGH

Carnet Bleu ...

La famille AGH s'agrandit avec l'arrivée de tout plein de « pti » gars à qui nous souhaitons la bienvenue :

Ethan, Romain, Ethan, Aloïs, Jules et Alexandre !

Toutes nos félicitations aux heureux parents : Flo et Joël, Sandrine et Sébastien, Aurélie et Grégory, Mélanie et Thomas, Angélique et Emmanuel, Roxana et Loïc. Les enfants, nous comptons sur vous pour devenir nos gymnastes de demain. L'équipe est complète ! Dites-le à vos parents !

Gourmandise.....

Pour les adeptes des abdominaux

"plaquettes de chocolat" ...

*Voici la recette promise
de la tarte au chocolat !*

Ingédients pour 6 personnes

1 pâte sablée

200 g de chocolat noir

200 ml de crème liquide

75 ml de lait

30 ml de sucre semoule

2 œufs

1 zeste d'orange

ou 1 cuillère à soupe de rhum.

■ *Foncez un moule à tarte de la pâte sablée, et faites la cuire à blanc pendant 15 mn environ.*

■ *Faites fondre le chocolat en morceaux, la crème et le lait au micro ondes, puissance maxi 2 mn30.*

■ *Mélangez au fouet, ajoutez le sucre et les œufs entiers un à un pour obtenir une pâte homogène.*

■ *Versez le mélange sur le fond de tarte, et placez au four 7 à 8 mn à 200 °c.*

■ *Lorsque la pâte est cuite, le centre est un peu "tremblotant" c'est normal.*

■ *Laissez bien refroidir.*

■ *Saupoudrez de sucre glace éventuellement.*

Bon Appétit ... Nelly

Souvenirs, souvenirs ...

un anniversaire bien arrosé...

1984, l'Avant-Garde a 100 ans d'existence. !



Nous avons mis une année à préparer cet anniversaire. Pour l'occasion, notre Président Victor Henry, ancien gymnaste de la section spéciale des pompiers de Paris a obtenu que cette équipe prestigieuse de gymnastes soit présente à Houilles pour fêter comme il se doit l'anniversaire de l'AGH.

La fête aura lieu au stade Maurice Baquet où nous espérons accueillir plus de 2000 personnes.

un grand défilé de toutes les sections est prévu suivi d'un gigantesque mouvement d'ensemble au centre du terrain de football... (Vous savez, un mouvement d'ensemble répété sur quatre faces tel que nos grands parents ou arrière grand parents faisaient à l'occasion de la fête des écoles : on appelait cela les LENDITS).

Nous en faisons un chaque année à la Fête de l'Avant-Garde en utilisant l'air du « tube » de l'année. L'année précédente nous avons présenté un mouvement d'ensemble sur la chanson du « gitan » chantée par Daniel Guichard.

Coïncidence !!! La grand-mère d'une de nos meilleures monitrices, ayant le même coiffeur que Daniel Guichard, elle se fit forte de faire venir le chanteur sur le stade pour chanter son « gitan » au milieu de tous les gymnastes. Ce qui fut dit fut fait.

Mais c'était sans compter sur la météo. A l'approche de ce week-end de juin tant attendu une forte dépression s'annonçait : pluie le vendredi, pluie le samedi et averses le dimanche matin tout cela accompagné d'une chute du thermomètre, identique au moral des organisateurs.

La piste du stade est inondée jusqu'au 2^{ème} couloir et le terrain de football particulièrement boueux.

un lâcher de ballons est prévu à la fin du mouvement d'ensemble mais les ballons que nous avions gonflés à l'hélium durant toute la matinée et accrochés à des plots sur le terrain éclatent les uns après les autres à chaque bourrasque de vent.

Enfin vers 15H au début du défilé les gouttes commencent à se faire plus rares, mais impossible de se présenter au public, venu quand même nombreux serré dans la tribune, en justaucorps et chaussons de gymnastique. C'est finalement une armée disparate de plus de 400 gymnastes en k-way et imperméables de toutes les couleurs, en tennis ou chaussures de ville qui vient se présenter pour le mouvement d'ensemble.

Le Président fait son discours, Daniel Guichard arrive en empruntant un chemin de planches de bois placé rapidement pour éviter la boue et entonne le « Gitan ».

Nous avons la rage au cœur et terminons le mouvement d'ensemble les bras levés au ciel, mains et genoux maculés de boue. (Françoise avait prévu dans le mouvement un passage à quatre pattes, répété quatre fois).

Pour leur part les Pompiers de Paris, fidèles à leur devise, ont su faire face aux éléments et évoluèrent sur la partie non inondée de la piste, juste au pied des tribunes.



C'est ainsi que l'Avant-Garde fêta ses 100ans !

Michel Garnier

Section Danse Jeunesse

La danse dès l'âge de 3 ans

A l'avant-garde de Houilles nous abordons la danse des petits en appliquant la méthode Irène POPARD.

Qui était-elle ?

Née le 30 septembre 1884 à Paris, elle est la première femme à s'être intéressée aux activités physiques féminines et à l'éducation corporelle et artistique du jeune enfant.



Elle crée sa méthode en 1917 qui, partant de la gymnastique basée sur l'harmonie du mouvement, permet une ouverture vers la danse et le sport.

Fondée sur la gymnastique de Georges DEMENY, la danse d'Isadora DUNCAN, et la rythmique d'Emile DALCROZE, un des principes fondamentaux de la méthode Irène POPARD est la relation étroite entre la musique et le mouvement.

L'enfant, comme l'adulte, doit connaître son corps, le maîtriser peu à peu, se déplacer rythmiquement et musicalement dans l'espace et le temps, et se mouvoir agréablement.

Pour les petits, le principe fondamental est de les éduquer sans les contraindre. Ils travaillent dans la joie et participent activement au cours sur des musiques variées.

Le plus grand soin est apporté à la recherche de l'harmonie sur tous les plans " le mouvement est beau parce qu'il est bien fait". La méthode Irène POPARD a fait de la danse une activité exceptionnelle de sensibilité chez l'enfant, dans le groupe et avec le professeur loin des pointes et du culte des danseuses étoiles.

Nelly

Section GV

La méthode « PILATES » ...

... ou « CONTRÔLOGIE »

La méthode Pilates consiste en une série d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire. La méthode, qui existe depuis les années 20, porte le nom de son inventeur, Joseph Pilates, un Allemand émigré aux États-Unis au début du siècle.

Cette méthode peut être utilisée comme sport complet, comme complément à un autre exercice physique ou comme méthode de rééducation. De l'athlète de pointe au sédentaire désireux de retrouver la forme, tous peuvent profiter des bienfaits de l'entraînement Pilates. Un nombre croissant de sportifs de haut niveau (équipe de France de Rugby, tennisman....) utilisent le « Pilates » comme un moyen d'améliorer le contrôle, la coordination, la mobilité et de flexibilité, ainsi que se remettre de blessures et de les empêcher en premier lieu.

À travers une série d'exercices variés, essentiellement basés sur le gainage de la ceinture abdominale on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. C'est un travail articulaire complet, de souplesse vertébrale, musculaire et de respiration. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles d'où son nom la « Contrôlogie ».

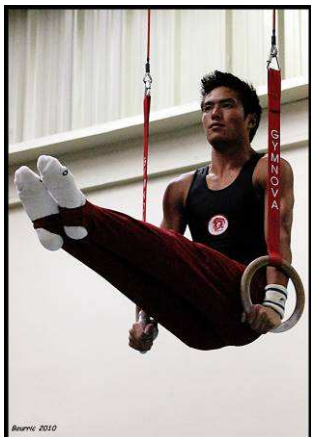
Ce cours, créé depuis trois ans déjà à l'AGH comporte bon nombre de *fidèles* et n'attend plus que de nouvelles inscriptions, grands pros du sport ou sédentaires, hommes ou femmes...



*AVIS aux amateurs
pour 2010....*

Framboise

Section Gym



This is the now generation !

Le sport, un investissement quotidien, du temps, de la sueur, des déceptions mais un objectif : le plaisir de réussir !

Cela va de pair avec la rigueur. Non pas pour gagner mais pour progresser ! 6 agrès chez les garçons, 4 chez les filles. Trop d'éléments en gym pour en voir le bout et s'ennuyer. Mais surtout chacun y trouve ses préférences ! C'est un sport où tout le monde peut réussir et nous pouvons être fiers de cette multitude de gymnastes que nous avons, loisirs ou compétitions, qui viennent tous "goûter" la magnésie !

Cela fait plusieurs années que j'entraîne les GAM5 dans cet optique et ils commencent à comprendre la gym et ses difficultés. Cette année, leurs progrès ont été récompensés par une qualification pour les finales nationales. C'est ensemble que nous sommes allés à Muret et je leur souhaite beaucoup d'autres finales pour les années à venir.

Un remerciement tout particulier à Bourric, photographe de la compétition à Houilles, qui a capté la gym d'une belle façon (photos dans ce journal).

Anthony

Journal de bord ...

En cette fin d'année, Angélique prépare ses derniers entraînements et... son départ.

Merci Angélique d'avoir accepté de nous dépanner quand nous en avons besoin. Ta gentillesse et ta disponibilité ont contribué à la bonne ambiance de tes groupes. Tu as favorisé l'implication de tes aides moniteurs en créant une grande complicité avec elles.

Bon ventet sache que la porte reste grande ouverte !!!

Stéphane



Section GRS

une journée de juge !

La GRS, c'est les entraînements, les paillettes, la musique, les engins et les copines, mais aussi la compétition !

Et ce jour là, il y a deux côtés : celui des gymnastes ... et celui des juges.

On pense toujours que le second est plus facile que le premier, mais pour nous aussi c'est dur.

On commence toujours notre journée par une petite réunion pour savoir qui juge quoi : exécution, valeur artistique, ou valeur technique.

Et oui, chacune a un rôle à jouer, assise à cette grande table :

- 4 juges « exécution », qui sont chargés de noter tout ce qui est en rapport avec le corps et l'engin.
- 3 juges en valeur technique, qui eux, sont chargés de noter le nombre de difficultés de chaque enchainement (pivots, équilibre, sauts). Pour chaque catégorie, les filles ont un contrat à exécuter, c'est à dire un nombre de difficultés défini à l'avance pour avoir un maximum de points.

Maintenant que chacune sait ce qu'elle juge, installation à la table et la compétition commence.

Première note de musique, premier mouvement, première équipe et première note des juges.

Les équipes défilent les unes après les autres, souvent, voire très souvent, après les trois premières équipes, réunion de juge pour voir si les notes n'ont pas trop d'écart et si pour l'instant, le classement est respecté.

Puis vient le tour des équipes de Houilles et alors sur notre chaise, nous sommes aussi stressées que vous : on ne dit rien, on essaie de sourire, mais souvent nos yeux et nos mimiques nous trahissent. Il nous arrive même d'être sur le deuxième praticable et de jeter un coup d'œil à côté pour vous regarder. Il nous arrive même, le moins souvent possible de choisir notre place lors d'une réunion de juge et de n'écouter que d'une oreille pour pouvoir vous voir.



Au fur et à mesure de la journée, vous défilez dans vos jolis justaucorps, et nous notre stress persiste. Nos yeux sont aux aguets et pour pallier à ce stress, nous mangeons. Donc pour nous et pour notre balance, les jours de compétition sont vraiment éprouvants, surtout que l'heure du palmarès arrive.

Oui, souvent nous savons à peu près où vous êtes classées et très souvent, nous connaissons vos réactions. Vous pouvez apercevoir un léger sourire lorsque vous êtes sur le podium et plutôt un air déçu quand vous avez raté de près la fameuse marche du classement.

Que vous soyez grandes ou petites, le stress des professeurs est toujours le même !

Cette année a été un peu particulière puisque la région Ile de France a été coupée en deux. Du coup, il y a eu moins de filles ou d'équipes sélectionnées. Nous avons été très surprises lors des individuelles. Le déplacement a été plutôt allégé (8 filles) mais vous vous êtes bien rattrapées lors des équipes et nous sommes très contentes de votre travail en espérant que vous ramènerez pleins de médailles de Poissy le week-end du 12 et 13 juin.



PS ...

A l'heure d'écrire cet article, les pitchounes ont déjà eu leur finale. Et elles ont très bien travaillé nous sommes très contentes d'elles en espérant que cela continue lorsque vous serez plus grandes. !

L'équipe GRS

Parole d'adhérent ...

Les cours se succèdent. Les générations se croisent parfois ; se rencontrent souvent, haletant ensemble sur les tapis rouges du gymnase.

On sue, on transpire, on en redemande ! Les massues virevoltent, les corps ondulent, les muscles se contractent, la magnésie saupoudre les tapis mais toujours les sourires irradiant les visages.

La magie de l'AGH est là, dans sa capacité à transformer l'effort en plaisir. Telle une addiction, la réinscription se veut comme une évidence. Inlassablement, nous reprenons alors, dès septembre, le chemin du gymnase, oubliant l'effort pour ne garder que la joie de se retrouver.

Sandrine Girardon, fidèle de l'AGH



Réinscriptions 2010 / 2011

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 2010 mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH (un chèque par adhérent)
- 3 enveloppes affranchies à 0.58 € ou d'un timbre à validité permanente et adressées (nom et prénom de l'adhérent(e)) de format 220x110 mm
- Les fiches de renseignements, les documents d'assurance UFOLEP et les attestations de fonctionnement du club (fournis sur place ou expédiés dans les courriers)
- des photos récentes : 1 pour les sections GV/danse adultes et Danse jeunesse, 2 pour les autres sections.

■ Modalités

* pour la section **GV et Danse adultes**

Sur place, salle Victor Henri,
8 rue de Metz à Houilles

- mercredi 23 juin de 17h à 19h45
- jeudi 24 juin de 9h30 à 11h30
- samedi 26 juin de 14h30 à 16h30

* pour la section **Danse Jeunesse**

Par courrier

dossier complet à retourner
pour le 31 juillet 2010 au plus tard

* pour la section **GRS**

Par courrier

dossier complet à retourner
pour le 12 juillet 2010 au plus tard

* pour la section **Gym artistique**

Par courrier

dossier complet à retourner
pour le 15 août 2010 au plus tard

Les courriers sont à envoyer à l'adresse suivante :

AVANT-GARDE DE HOUILLES
8 rue de Metz - 78800 HOUILLES
A l'attention de la section concernée

Cotisations

Gym aux agrès = 152 €

Gym aux agrès + danse = +60 €

GRS = 152 €

GRS + danse ou GV = +60 €

Danse Jazz ou Classique 152 €

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 2ème personne, 25 € pour la 3ème et les suivantes.

Possibilité de régler en plusieurs
fois avec chèques joints.

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

Les gymnastes qui pratiquent les activités «Danse» ou «GV» en plus de la GRS ou de la Gym doivent adresser un second dossier comportant la liste des pièces indiquées ci-dessus à la section Danse Jeunesse ou GV-Danse adultes ainsi qu'un chèque de complément de 60 €. Le certificat médical doit aussi 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, de nous le retourner au plus vite ou de le signaler au professeur ou à la section concernée.

Réinscriptions par courrier

Tout dossier incomplet sera refusé et retourné.
Les motifs « vacances » ou « médecin absent » ne seront pas acceptés. Votre place sera donc proposée à une autre personne le jour des inscriptions.

Reprise des cours à partir du lundi

13 septembre 2010

Pour la GRS

horaires & lieux des cours communiqués
le lundi 13 septembre
de 17h30 à 19h00 à l'AGH

Inscriptions 2010 / 2011

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

■ Calendrier

Mercredi 1er septembre de 16h à 20h

Samedi 5 septembre de 14h30 à 18h30

Mercredi 8 septembre de 16h à 20h

>>Test GRS

Samedi 11 septembre à partir de 14h,
sur inscription seulement, les 1^{er}, 5 & 8 septembre

■ Lieu (sur place uniquement)

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



■ Pièces à fournir

- Un certificat médical postérieur au 14 juin 2010, mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH
- 3 Enveloppes affranchies à 0.58 € ou d'un timbre à validité permanente 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 : 2 pour toutes les sections.

■ Cotisations

Voir le tableau de la Rubrique
« Réinscriptions 2010/2011 »



Belles et tonifiantes et sportives vacances!



Crédits, Assurances,
Epargne,
Téléphonie Mobile

**Gagnez
à comparer !**

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

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

ENEZ VITE RENCONTRER NOS CONSEILLERS

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

N° ORIAS 07 003 758 affilié 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.

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Céline, Framboise, Jocelyne L., Mélanie, Nelly et Sandrine, Anthony, Stéphane, Michel et Rémi.