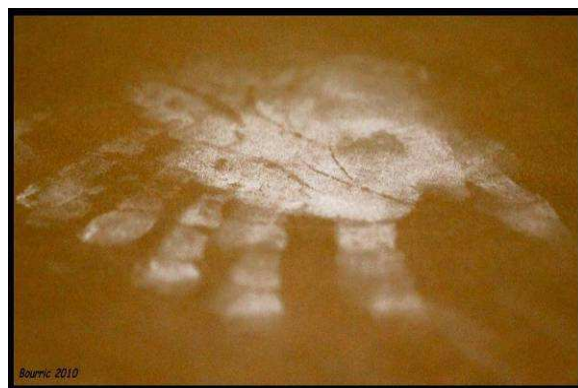




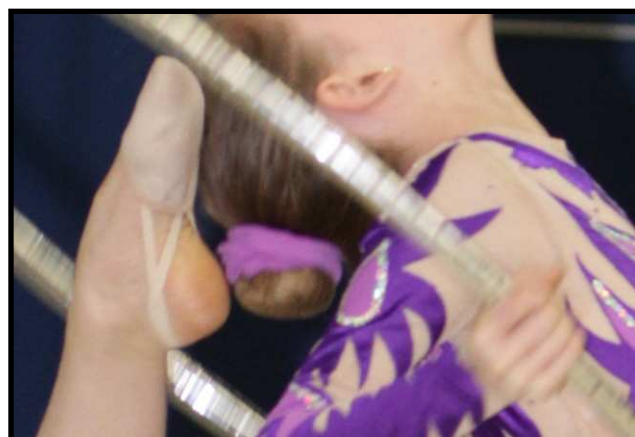
Bourric 2010

*Le petit  
journal*



Bourric 2010

*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

La saison sportive de l'AGH s'achève en beauté avec le spectacle de Juin proposé par l'ensemble de la section Danse et avec la participation des sections Gymnastique Artistique et GRS.

Ce spectacle sera le fruit d'une intense activité créatrice et artistique tout au long de l'année, d'heures d'entraînement et de perfectionnement technique. Professeurs et adhérent(e)s y ont mis toute leur énergie avec bonne humeur le plus souvent.

Et ce, pour le plus grand plaisir de chacun, petits et grands ...

**Merci** à tous les bénévoles, anciens et nouveaux, sans qui l'organisation de cette fête ne serait pas possible.

**Merci** à la Ville de Houilles, au service des Sports et aux services techniques de leur aide précieuse et de leur soutien logistique.

**Merci** au Comité des Fêtes et aux organisateurs du Sport en Fête de nous prêter main forte pour les accessoires du décor.

Notre fête annuelle est aussi celle de nos gymnastes. Elle permet de clore la saison avec brio, en rassemblant les gymnastes et ceux qui les encadrent.

Car, comme chaque année, ils ont tous été fortement mobilisés par un programme copieux de compétitions où ils ont obtenus d'ailleurs d'excellents résultats. Qu'ils en soient ici félicités !

Pour enrichir cette saison, l'AGH a voulu donner l'occasion aux passionnés de belle gymnastique (gymnastes, parents, bénévoles) d'admirer une compétition de haut niveau.

Ainsi, pour la section Gymnastique Artistique, 65 personnes ont pu se rendre aux 18ièmes Internationaux de France à Bercy les 19 et 20 Mars 2011 et, pour la section GRS, 47 personnes ont assisté à la 25<sup>ème</sup> édition des Internationaux de Thiais le 10 Avril 2011.

Merci aux organisateurs de ces déplacements. Les participants ont apprécié le spectacle et en gardent un très beau souvenir.

Nous vous donnons rendez-vous en septembre pour les inscriptions !  
Bonnes vacances.

Très sportivement,

**Rémi Crochu**, Président de l'AGH

## Hommage

*Pas de mélo dans ce mémo ...*

*Juste un clin d'œil et*

*une pensée émue pour*

*Monique, partie trop*

*vite en août dernier.*



*Discrète mais toujours là, chaleureuse et amicale, pilier sincère de l'Avant-Garde, toutes sections confondues ...*

*Que de moments joyeux partagés au détour des compétitions, des fêtes, des grands nettoyages, des inscriptions ...*

*Toujours attentionnée, un mot gentil pour chacun(e) et du Toblerone pour les chagrins en compétition !*

*Tu restes dans nos esprits et dans nos cœurs. Et cette fête de fin d'année te sera un hommage amical !*



Fanny et Nicolas Guttierrez

### Une année riche en « heureux » événements du côté Gym ...

Delphine et Vincent, tous deux entraîneurs du club, ont eu un beau petit garçon prénommé **Nathan** en Novembre 2010.

**Léana** est née le 23 mai 2011 à la grande joie de ses parents, Céline et Emmanuel et de sa grande sœur, Maeva. En attendant une petite fille en juin chez Emeline et Alexis.

**Toutes nos félicitations aux heureux parents et bienvenue aux tout-petits !**



## Du nouveau du côté de ...

### Extension du gymnase Jean Guimier Guimier 1 & Guimier 2



Le gymnase Jean Guimier bénéficie désormais d'un nouvel espace communément appelé « L'extension du gymnase Jean Guimier » ou « Guimier 2 ».

En effet, depuis septembre 2010, le complexe sportif du gymnase Jean Guimier est un ensemble composé de deux structures juxtaposées mais non reliées entre elles.

La nouvelle salle « Guimier 2 », qui s'ajoute à la structure déjà existante dite « Guimier 1 », est équipée d'un dojo de 600 m<sup>2</sup> et dotée de tribunes fixes d'une capacité d'accueil de 200 places assises.

Dédiée à la pratique des sports de combats (judo, boxe, escrime...), elle peut être ponctuellement utilisée en renfort par notre club comme salle d'échauffement ou d'entraînement lorsque nous organisons des compétitions à domicile.

Dans le même temps, à « Guimier 1 » (le gymnase où nous évoluons durant toute l'année et en particulier le jour de notre fête), des aménagements ont été réalisés pour remplacer les gradins vétustes. De nouvelles tribunes amovibles, plus ergonomiques, disposant d'une meilleure maniabilité et surtout, répondant aux normes de sécurité en vigueur ont été installées.

Le pendant de cette modernisation des tribunes avec une sécurité renforcée et un meilleur confort d'utilisation, c'est malheureusement une capacité de places assises fortement réduite.

C'est la raison pour laquelle, nous sommes dans l'obligation de limiter drastiquement le nombre des places assises que nous sommes en mesure d'offrir à vous les parents, vous notre public et nous les utilisateurs.

Je suis certain de votre compréhension et de votre indulgence.

Rémi Crochu, Président de l'AGH

## Déplacements festifs

### Gamba la gym !!!!

Le POPB : Palais Omnisports de Paris-Bercy, vous connaissez ? C'est LE gymnase de Paris !

Les 18èmes internationaux de gymnastique s'y sont déroulés en mars dernier et nous y étions !

Un moment fort, un spectacle de haut niveau apprécié par plus de 60 personnes de l'AGH et une rencontre, pour certains, avec les gymnastes de l'équipe de France lors d'une séance de dédicace le dimanche. Nous vous donnons donc rendez-vous l'année prochaine ainsi qu'en 2015 si la candidature de la France pour les Championnats du monde a été retenue.



### Les Internationaux de Gymnastique Rythmique de Thiais : Un après-midi sans enjeux

Après un périple de plus de 2 heures autour de Paris, le groupe est arrivé à Thiais pour la compétition internationale de GRS. Mais une fois arrivés, tout est oublié devant le spectacle offert par les gymnastes. De rotation en rotation, les gymnastes de l'AGH ont admiré la technique de toutes les participantes.

Bien que la compétition se soit déroulée pendant la première semaine des vacances scolaires, cet événement a tout de même regroupé 47 participants. Cette manifestation a trouvé intérêt chez les petites de 8 ans comme chez les grandes de 24 ans. Enfants, parents accompagnateurs et monitrices, le plaisir a été le même.

Ce grand moment ne pouvait pas se terminer sans la traditionnelle chasse aux autographes et là, patience et détermination ont permis d'avoir une belle récolte de signatures.

### A renouveler l'année prochaine !

Ressenti d'enfant : « C'était très bien parce qu'on a vu les meilleures gymnastes et j'ai vu plein de choses comme des nouvelles difficultés et beaucoup d'échanges de ballons qui passent sur le dos de la copine. C'était très beau. Les justaucorps avaient beaucoup de paillettes ! »

L'équipe GRS

## Souvenirs, souvenirs ...

« Si l'habit ne fait pas le moine ,  
la tenue fait le (la ) gymnaste »



Couleur et forme du justaucorps, couleur du léotard ... que de salive utilisée en réunions de Comités Directeurs lors des dernières décennies pour décider de la nouvelle tenue du Club.

Si depuis ses débuts notre Avant-Garde se reconnaissait au travers de son uniforme, elle a su néanmoins s'adapter et suivre la mode avec des évolutions qui s'accéléraient au fil du temps.

Jugez vous-même ! En 1895, il n'existait aucune fantaisie possible :

Pupilles (c'est à dire les jeunes)

- ✚ Chemisette bleue
- ✚ Ceinture de flanelle noire
- ✚ Culotte courte blanche
- ✚ Bas noirs
- ✚ Souliers blancs montants
- ✚ Casquette marine avec ruban tricolore (remplacée en 1920 par le béret basque)

Coût : 19,25 francs

Il suffit d'ailleurs de feuilleter l'album de l'AGH pour repérer l'évolution de la tenue, conséquence de la mode mais aussi de l'évolution de l'activité gymnique elle-même ; seul signe indestructible : l'écusson.

Une volonté d'unité s'est manifestée jusque dans les années 80. Beaucoup sont ceux qui se rappellent du justaucorps bleu roi pour les filles (gym et GRS) et du léotard bleu roi et short blanc pour les garçons. Le grand mouvement d'ensemble traditionnel lors de la fête avec tous ces 'stroumpfs' en bleu reste certainement gravé dans les mémoires.



Les temps changent et aujourd'hui, si l'uniformité n'est plus de mise, l'esprit club demeure malgré tout.

N'oublions pas que la gymnastique, la GRS, la danse sont des activités où l'esthétique reste la priorité : être belle et être beau font partie de l'activité.

Pouvoir se mouvoir dans l'espace sans avoir, sans cesse, à réajuster son maillot dans son short donne du sens à cette tenue gymnique quelle que soit sa couleur ou sa forme.

Et si en plus elle permet de s'identifier à son équipe, son club, alors les futurs Comités Directeurs continueront d'être parfois animés.

Michel Garnier, président d'honneur de l'AGH





## Section Gym

Cette année, la section gym a formé une quinzaine de juges 1<sup>er</sup> niveau. Nous avons eu 100% de réussite à cet examen !!!

Il est important de former de nouveaux juges car à chaque compétition nous devons présenter un juge par équipe... Un club de gym ne peut donc pas fonctionner sans nos juges et sans nos aides moniteurs...

**Félicitations** à l'ensemble de nos gymnastes pour ces brillants résultats et **MERCI** à vous pour votre investissement...

*La Section gymnastique*



### **Au revoir !**

7<sup>ème</sup> et dernière année au sein de l'Avant-Garde de Houilles en tant qu'entraîneur en section gym... Et quel plaisir j'ai pris cette année [et les autres] à emmener « mes filles » en finales régionales ! Que du bonheur avec cette équipe de 8 filles toutes plus formidables les unes que les autres. Merci à vous les filles, pour votre bonne humeur, votre envie de progresser, votre dynamisme... Vous allez me manquer !! De gros bisous à toutes les 8 et surtout ne changez rien restez comme vous êtes !

*Aurélié*



Comme chaque année, nous allons accueillir et voir partir des entraîneurs !!

Un grand **MERCI** à Aurélie et Vanessa. Toutes les 2 étaient au club depuis l'âge de 6 ans, ont évolué en tant que gym pour ensuite s'investir en tant qu'aide moniteurs, juges puis moniteurs. Ce sont 2 personnalités importantes au sein du club, qui vont nous manquer.

Nous leur souhaitons bonne continuation. Les portes de l'Avant-garde vous seront toujours ouvertes !! Nous savons que vous ferez toujours partie de cette belle famille de l'AGH...

*La Section gymnastique*

## Section GRS

*« Donner, recevoir, partager,  
ces vertus fondamentales du sportif  
sont de toutes les modes, de toutes les époques.  
Elles sont le sport. »*

L'année s'achève ! Vient l'heure du bilan ! Et bien sûr, on se dit qu'on aurait pu faire mieux parfois. On râle contre les passages moyens au jour J, les passages ratés (eh oui, ça existe aussi !!!), contre les sélections qui paraissent injustes, contre les engins, contre soi, contre les copines ... Mais malgré tout, on en aura appris des choses tout au long de l'année. Se connaître, s'entraider, se soutenir, s'affronter, se dépasser ... Bref tout ce qui fait l'esprit sportif et l'esprit d'équipe. Et peut-être est-ce cela qui doit compter, plus que les médailles. Tant mieux si elles sont au rendez-vous ! Sinon, la riche expérience de l'année écoulée sera forcément un vrai tremplin et une belle base de départ pour l'année prochaine !



## Section GV



*Les années s'écoulent ...*

*... et ne se ressemblent pas !*

La nouveauté a été pour 2010/2011 d'inclure ponctuellement au programme l'activité « Step ». Un sondage réalisé en juin 2010 révélait le souhait des adhérentes de pratiquer le step de temps en temps pour varier les cours tout comme les cours d'élastique, de ballon, de bâton ou de poids. La progression a été moins rapide qu'avec un cours régulier mais la bonne condition physique des élèves et leur motivation ont fait que l'initiation à cette activité a bien avancé.

La bonne humeur et le dynamisme, chaque semaine, animent les cours. Comme dans tous les groupes, on retrouve les super motivées toujours présentes, les joyeuses, les discrètes mais aussi les résignées qui finissent par se décourager ou encore les soucieuses et les gentilles râleuses !

J'ai cherché cette année, à comprendre le manque d'assiduité d'un noyau de personnes. Le froid, la neige, la pluie, la chaleur, les grèves de transport, le canapé plus doux que les séries d'abdos...sont autant de prétextes pour ne pas venir à son cours de gym.

C'est dommage car les objectifs recherchés dans ces cours (la détente, le bien-être, l'aisance dans la pratique des exercices, le dépassement de soi-même, la musculation progressive de son corps..), passent par un travail suivi et régulier.

Malgré tout, le plaisir de pratiquer dans l'effort et la joie est au rendez-vous pour la grande majorité des élèves ainsi que pour moi. Je vous remercie de votre confiance et de votre fidélité. Continuez à vous entraîner durant l'été (en plus de la chaise longue..) pour une rentrée en pleine forme.

*Nelly*

## Section Danse Jeunesse

*La Danse Classique :*

*une technique à part entière*

Oui, bien sûr, nous savons tous que la danse classique est un style et une technique à part entière.

Mais c'est aussi pour l'AGH et dans ses autres activités, une façon de se perfectionner, d'affiner le mouvement, de travailler sa technique de sauts, de pirouettes, d'améliorer la fluidité du geste et d'acquérir enfin le maintien et la grâce jusqu'au bout des doigts en vue des compétitions de Gym et GR . Ce sera parfois le petit plus qui pourra faire la différence avec une autre équipe ou en individuel.

On pourrait apparenter la danse classique au solfège, indispensable à un pianiste ou violoniste, passage souvent obligatoire, voire indispensable pour améliorer son niveau.

Maintenant , pour les perfectionnistes, n'hésitez pas à venir découvrir cette activité et pour les puristes, amoureux de la danse classique, pas besoin de se poser toutes ces questions, vous êtes déjà convaincus

Quelque soit votre but, soyez les bienvenus pour l'année 2011-2012.

*Framboise*





# Réinscriptions 2011 / 2012

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 19 juin 2011 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 0.60 € 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

- jeudi 23 juin de 9h30 à 11h30
- mercredi 29 juin de 17h30 à 19h30
- jeudi 30 juin de 17h30 à 19h30

### \* pour la section **Danse Jeunesse**

Par courrier

dossier complet à retourner  
pour le 15 août 2011 au plus tard

### \* pour la section **GRS**

Par courrier

dossier complet à retourner  
pour le 10 juillet 2011 au plus tard

### \* pour la section **Gym artistique**

Par courrier

dossier complet à retourner  
pour le 25 juin 2011 au plus tard  
(traitement des dossiers  
à compter du 27 juin)

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

### 🏊 Groupes LOISIRS

Gym aux agrès = 155 €

Gym aux agrès + danse = +65 €

GRS = 155 €

GRS + danse ou GV = +65 €

Danse Jazz ou Classique 155 €

Danse Jazz et Classique 290 €

GV et Danse Adultes 200 €

### 🏊 Groupes COMPETITIONS

Gym aux agrès = 165 €

Gym aux agrès + danse = +65 €

GRS = 165 €

GRS + danse ou GV = +65 €

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, 50 € pour l'un des parents ayant 3 enfants inscrits.

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 65 €. 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 19 septembre 2011**

### Pour la GRS

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

## Inscriptions 2011 / 2012

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

### ■ Calendrier

Samedi 10 septembre de 14h à 18h

Samedi 17 septembre de 10 à 13h

### ■ Lieu (sur place uniquement)

AVANT-GARDE DE HOUILLES

Salle Victor Henri

8 rue de Metz - 78800 HOUILLES

### ■ Cotisations

Voir le tableau de la Rubrique « Réinscriptions 2011/2012 »

### ■ Pièces à fournir

- Un certificat médical postérieur au 19 juin 2011, mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH
- 3 Enveloppes affranchies à 0.60 € 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.



**AU CRÉDIT MUTUEL  
NOUS NE SOMMES  
PAS DIFFÉRENTS  
SANS RAISON.**

BANQUE, ASSURANCE, TÉLÉPHONIE...  
GAGNEZ À COMPARER !

**Crédit Mutuel**  
La banque à qui parler

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

N° OFIAS 07 003 758 attribué à la Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – ACM IARD S.A. au capital de 142 900 000 euros – 352 400 748 RCS Strasbourg. Entreprise régie par le code des assurances.

\* 0,12 € TTC/MIN

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