



*Le petit journal  
de l'Avant-Garde*

# **L'AGH s'invite en Angleterre**

## **samedi 23 juin**

Retrouvez-nous pour  
2 spectacles de  
15h30 à 18h30  
et de  
21h à 23h30 !



Gymnase Jean Guimier - 45 rue Condorcet - 78 800 Houilles

## L'édito du président

A l'AGH, les années se suivent mais ne se ressemblent pas. En témoignent les moments privilégiés, les rencontres, et le plaisir partagé de se retrouver chaque semaine pour pratiquer sa spécialité dans les différentes activités proposées par le club.

Entraînements, formations, compétitions, plaisir de l'effort et recherche du bien-être tout au long de l'année: c'est le menu d'une saison sportive réussie. Et pour conclure, la fête traditionnelle du club, toujours très attendue, puis un goûter et chacun peut partir en vacances en pensant déjà à la rentrée !

Septembre c'est déjà demain avec de nouvelles ambitions, un autre groupe, de nouvelles têtes mais toujours la même famille, l'Avant-Garde de Houilles. Et en bonus, pour le mois d'octobre, un déplacement sportif à Prague.

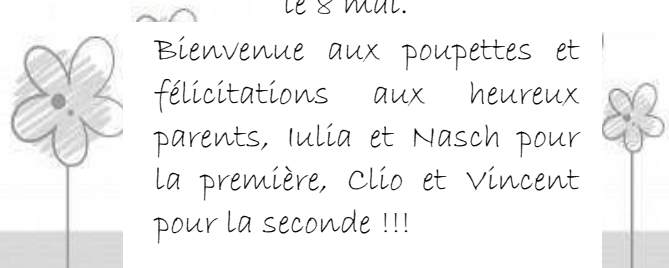
Bonnes vacances à toutes et à tous !

*Rémi Crochu, Président de l'AGH*

C'est l'année  
des p'tites filles ...



Et la pouponnière AGH côté GRS s'agrandit, en accueillant deux futures gymnastes sans vouloir parler trop vite : *Eline*, née le 31 mars et *Lily*, le 8 mai.



Bienvenue aux poupettes et félicitations aux heureux parents, Iulia et Nasch pour la première, Cléo et Vincent pour la seconde !!!

*La section GRS*



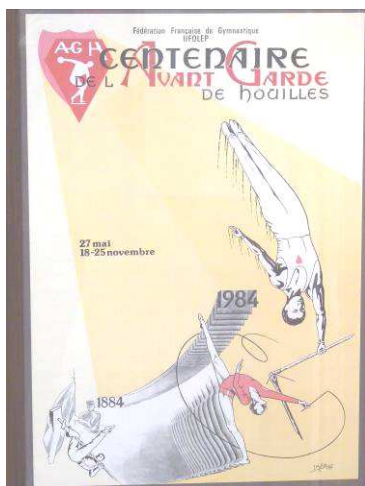
Hommage

Louis Millot, membre du Comité d'Honneur nous a quitté au mois de Novembre 2011 à l'âge de 86 ans.

Gymnaste de l'Avant-Garde de Houilles, il faisait partie de cette poignée d'athlètes aux côtés de feu Victor Henry qui ont marqué plusieurs générations. Il n'a jamais quitté notre association, toujours très attaché à la vie du Club. Sa présence à toutes nos assemblées et nos fêtes de fin d'année nous honorait.

En 1984, pour fêter les 100 ans de l'association, il dessina l'affiche du Centenaire, et créa l'écusson commémoratif de cet événement. C'est ainsi que, grâce à lui, est né le nouveau blason de l'AGH.

Ce logo, très représentatif de notre sport qu'est la gymnastique artistique et sportive et la GRS, est porteur de nos valeurs : la bravoure, la beauté du geste, l'exemple, le mérite... Aujourd'hui encore, c'est avec fierté que l'AGH et ses sportifs arborent ce symbole comme une marque indélébile.



*Le Comité Directeur de l'AGH*

*Pourquoi devenir membre*

*du Comité Directeur de l'AGH ...*

Ce qu'il faut savoir, c'est que tout adhérent majeur du club peut le devenir : professeur, moniteur (trice), adhérent, parent(s)...

Etre au comité directeur,

- C'est **s'impliquer activement** dans la vie du club, participer aux décisions et actions qui la rythment, avec quelques réunions à la clé, bien sûr.
- C'est aussi **prendre une part non négligeable** dans les événements marquants (compétitions, déplacements, fêtes, manifestations associées et inscriptions).
- C'est enfin **véhiculer l'esprit du club** à l'intérieur et à l'extérieur, en promouvoir les activités, les compétitions et leurs résultats.

Contraignant, tout cela ? Pas vraiment ... Car chacun peut le faire à sa mesure et à son rythme, selon ses dispositions et ses envies. Un acte citoyen et peu coûteux, en somme !

N'hésitez pas ou plus ...

A la prochaine assemblée générale en décembre, présentez-vous !!!



*Sylvie*, parent de GRS et membre du CD depuis ... de nombreuses années

## Nettoyage par le vide ...



### C'est le cas ! ...de le dire !

Le grand nettoyage s'imposait dans notre salle spécialisée de gymnastique Gabriel Miral à Guimier et ce n'était pas du luxe !

Pour répondre à notre demande, ce grand nettoyage a été organisé et effectué par une entreprise mandatée par la Mairie pendant les congés scolaires de février.

Mais pour laisser place propre, il fallait faire place nette et vider complètement la salle.

Gymnastes, moniteurs, membres du Comité Directeur et parents, tout le monde s'y est mis dans la joie, la bonne humeur et... la poussière : démontage du matériel, transfert et stockage dans la grande salle, dépoussiérage et lustrage des trophées.



Puis une semaine plus tard, réinstallation des agrès, du matériel, des tapis et des coupes désormais plus reluisantes.



**Merci** à la Ville de Houilles et à toutes les personnes qui nous ont aidées dans cette opération de logistique.

La salle réorganisée et « propre » est donc maintenant plus fonctionnelle et chaque utilisateur peut l'apprécier.

En contrepartie nous devons **respecter et faire respecter des règles de base** :

- obligation de retirer ses chaussures,
- utilisation des vestiaires du gymnase (plus de sacs, chaussures et vêtements entassés en vrac n'importe où),
- parents et visiteurs sont invités à ne pas entrer dans les salles de sport et attendre dans le couloir.

Le respect de ces quelques consignes permettront non seulement de préserver nos installations mais surtout de pratiquer la gymnastique dans une ambiance plus calme et plus sereine notamment lors des transitions de cours.

**Merci** à tous de votre compréhension.

Rémi Crochu, Président

## Un vœu pieux ... ???

Depuis cette année, la salle de judo est mise à notre disposition une bonne partie de la semaine pour y effectuer des échauffements et des entraînements au sol. Malgré tout, la salle de gymnastique Gabriel Miral est fortement utilisée et toujours très fréquentée. Les cours s'y passent correctement mais nous sommes contraints chaque année de refuser de nouvelles inscriptions afin de gérer un nombre acceptable de pratiquants.

Notre salle spécialisée est de très bonne qualité et comme il faut toujours espérer, nous formulons le vœu qu'un jour, peut-être, un agrandissement permettrait une amélioration de nos conditions d'entraînement...

La section gymnastique

## La vie du Club ...

### Une année pas comme les autres...

Cette année fut très riche pour moi.

Pratiquante depuis de nombreuses années en danse et gymnastique d'entretien, j'ai pu, grâce à l'Avant-Garde et l'UFOLEP, concrétiser mon projet : suivre une formation d'Animateur de Loisirs Sportifs en Gym d'entretien et Expression corporelle.

Je me suis rendue compte au travers des cours théoriques et pratiques, et également de mon alternance avec Nelly ma tutrice, que ma motivation pour devenir Animateur de Loisirs Sportifs était bien réelle et correspondait en tous points à mes attentes.

J'ai fait de cette envie de pratiquer une envie de faire pratiquer avec tout ce que cela comporte : l'empathie, la disponibilité, le sens du contact, la curiosité, le dynamisme, le goût de l'effort et de la réussite, mais aussi et surtout la détente, le rire et la convivialité.

Je retiens de cette formation la rencontre avec les trois publics : enfants, adultes et seniors. Ces publics très différents qui m'ont beaucoup apporté en retour. Car l'animation n'est pas à sens unique et c'est ce qui fait sa richesse.

**Merci** à tous ceux qui m'ont encouragé, donné de précieux conseils : Nelly, Florence, Rémi.

**Merci** aux adhérentes !

**Merci** de m'avoir donné cette chance !

Grâce à vous, j'ai toutes les clefs en main pour passer mon diplôme en juin.



*Sybile*

### Retrouvez tous les résultats...



**...Gym et GRS de la saison  
sur le site de l'Avant-Garde !**

# Souvenirs, souvenirs ...

## L'Avant-Garde sans frontières ...

Plus de vingt ans ont passé ...

Dans le cadre des jumelages avec Friedrichdorf puis Chesham, l'Avant-Garde avait donné l'occasion à quelques uns de nos gymnastes de rencontrer des sportifs étrangers, échanges riches d'expérience, de convivialité et de découverte des autres.

La disparition, d'un côté ou de l'autre, des contacts qui permettaient la mise en place de ce type de rencontres, a entraîné une suspension passagère puis définitive.

La Fédération à laquelle nous sommes attachés, l'UFOLEP, nous donne l'opportunité de tenter une nouvelle expérience avec la République Tchèque et Prague en particulier.

Le SOKOL est un mouvement de gymnastique national Tchèque fondé en 1862 (il fête son 150ème anniversaire cette année). Il mêle activités sportives et culturelles. Il est étroitement lié à la fondation de l'Etat Tchécoslovaque et à ses destinées.

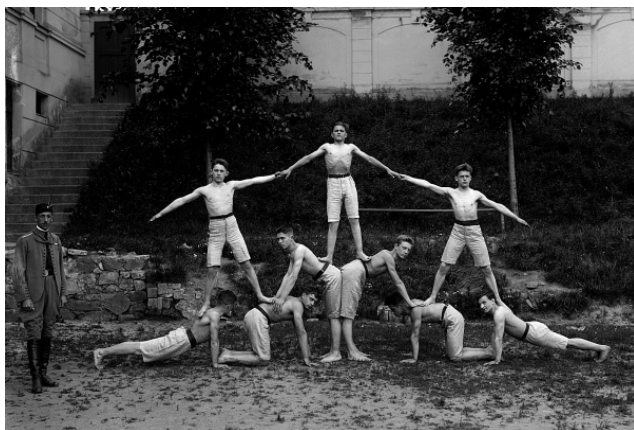


Selon l'Association tchèque des SOKOLS en 1912 le mouvement est une « organisation nationale qui cultive la gymnastique pour donner au peuple des fils sains et forts, unissant l'éducation physique à l'éducation morale, par une culture systématique de la beauté, de la morale et de la bravoure, pénétrée par l'esprit national et démocratique ».

Pour ceux qui connaissent un peu l'histoire de notre Club qui aura, je le rappelle, 130 ans en 2014, ne peut-on y voir quelques ressemblances ? Mais n'ayez crainte ... L'évolution fut semblable dans toute l'Europe et nos Associations ont su évoluer vers un modèle sportif moderne.

Nous irons donc à leur rencontre, d'abord en étant présents (pour 6 d'entre nous) à Prague à l'occasion du SLET (rassemblement) en juillet pour les festivités du 150ème anniversaire puis une vingtaine de gymnastes participeront à un échange, en octobre, avec une ou plusieurs Associations de Prague.

 Pour plus d'infos, tapez « Sokols » sur internet



Michel Garnier  
Président d'Honneur de l'AGH

## Quelques images d'aujourd'hui ...



## Brèves UFOLEP



L'UFOLEP, fédération multisports affinitaire connue particulièrement pour ses activités gymniques et cyclistes, s'implique depuis très longtemps en direction de publics « non traditionnels » et des activités sportives originales tel que le raid aventure.

Le raid aventure, est par définition une activité qui implique des déplacements combinant de nombreux modes de locomotions et l'enchaînement de ceux-ci de manière sportive et ludique.

C'est ainsi que l'UFOLEP Ile de France, sous une impulsion très Yvelinoise organise une épreuve très originale entre Paris et Londres à l'occasion des JO destinée au 15 – 17 ans.

Le 17 juillet 23 équipes de 5 jeunes provenant de 11 départements partiront de la Tour Eiffel pour rejoindre Calais puis Londres à Pied, en VTT, à Cheval, en Canoë avec des épreuves de précisions comme la Sarbacane, le Tir à l'Arc... et des épreuves liées à l'Environnement et le Développement Durable.

Deux équipes des Yvelines (une d'Elancourt d'une part, et une autre de Houilles composée de 5 filles, d'autre part) prendront le départ.

Tous ces jeunes sportifs assisteront en VIP à la retransmission sur grand écran à Calais de la cérémonie d'ouverture et auront la chance d'assister à une épreuve des JO à Londres ainsi que la possibilité de passer un moment au club France.

Un des animateurs de l'AGH, Bertrand, fera partie de l'équipe d'animation.



## Destination Prague ...

... du 4 au 7 juillet 2012 pour assister aux festivités du 150<sup>ème</sup> anniversaire des "Sokols" (voir page précédente).

Le Président et quatre responsables de sections de l'AGH m'accompagneront pour assurer la présence de l'UFOLEP à cette manifestation.

**Objectif:** préparer l'échange qui aura lieu en octobre 2012 et envisager une coopération plus large entre l'UFOLEP et les Sokols.

*Michel Garnier*

Président d'honneur de l'AGH,

Président du Comité départemental Ufolep,

Membre de la commission nationale Vie Internationale à l'Ufolep

## Séjour sportif Ski/Gym/GrS



Envie de partir en vacances de neige... tout en se perfectionnant en gymnastique ou en GRS ? C'est ce que propose l'Ufolep aux clubs du département.

Comme chaque année, des jeunes de 10 à 20 ans, pendant les vacances de Pâques, ont pu, du 14 au 21 avril 2012, alterner la glisse, la gym ou la GRS et les animations en soirées. Le tout entre les pistes des Arcs et la salle spécialisée de Bourg-Saint-Maurice.

Moyennant une participation financière très abordable pour les stagiaires, l'Ufolep organise et coordonne le transport, la restauration, l'hébergement, l'encadrement, les forfaits et la location du matériel.



Pour les plus âgés, il est possible de devenir animateur gym ou Grs grâce à la formation au Brevet fédéral dispensée sur place.

Cette année, notre club fut largement représenté avec la participation de 18 gymnastes (gym : 3 filles et 8 garçons, GRS : 3 filles, plus 4 garçons stagiaires en formation) accompagnés de 3 moniteurs de l'AGH. Les stagiaires ont été reçus avec succès au brevet fédéral en gymnastique artistique. Bravo !!!

Ensemble, ils ont profité de la bonne neige abondante, de la bonne humeur et de l'ambiance festive. Ils sont rentrés fatigués et courbaturés mais heureux et enchantés avec de bons souvenirs.

Merci aux organisateurs et à l'encadrement.

Si vous souhaitez partager cette expérience, n'hésitez pas à vous inscrire. Les informations seront disponibles dès Novembre 2012...

*Rémi et les moniteurs du stage*



## Section Gym

### Compétitions

La compétition en gymnastique permet aux enfants de se fixer des objectifs, de pouvoir se rendre compte au fil de l'année de leurs progrès, et également de rencontrer les autres clubs.

Parmi nos résultats :



4 équipes garçons et une équipe féminine se sont rendues à Wasquehal les 19 et 20 mai pour les finales N6 et N5

1 équipe termine première et 1 équipe deuxième.

**Bravo à tous ces gymnastes.**

Pour les plus grand(e)s, les demi-finales ont eu lieu à Brie Comte Robert du 26 au 28 mai. 4 équipes filles et 4 équipes garçons y ont tenté de se qualifier pour les finales nationales qui se déroulent les 9 et 10 juin au grand palais des sports de Lyon....



**De bons souvenirs en perspective !!!**



**Bravo à tous nos gymnastes** qui ont représenté le club à tous les niveaux de compétition, avec plus de 30 équipes engagées cette saison.

### Vie de la section ...

Comme chaque année, nous avons le plaisir d'accueillir de nouveaux entraîneurs. Pour la saison prochaine, ce sont 4 jeunes formés dans le club et ayant obtenu leur diplôme lors du stage ski/gym d'avril qui viendront renforcer l'équipe encadrante. Bienvenue à Léo Boyer, Nicolas Court, Jean Paul Duru et Marcelio Mileschi et félicitations pour leur réussite lors du stage BF1-A.

Nous avons également quelques moniteurs qui nous quittent. Malheureusement, la distance et le temps ne leur permettent pas parfois de continuer leur passion. Un grand merci à Anthony, Delphine et Adrien pour les années passées au club et pour leur implication à différents niveaux. Ils seront sûrement présents ponctuellement pour celles et ceux qui voudront les revoir...

*Céline et Sébastien*

## Des aides-monitrices investies nous racontent...

*Safia*

"Clémence, Agathe, Garance, Zoé, Solène, Alicia, Amélia, Barbara, Dana sont de jeunes gymnastes âgées de 9 à 15ans, entraînés par Sandrine, Émeline, Ludivine et moi-même. Cette année a été faite de coup de blues, de déception mais heureusement beaucoup de joie et une qualification en finale pour l'une des équipes. J'entraîne ces filles depuis au moins cinq ans et je suis heureuse de voir tous les progrès effectués au fil des années. Elles en veulent toujours plus et j'aime les entraîner. C'est un groupe génial et je ne les échangerai pour aucun autre."

*Ludivine*

### « les pitchounes »

"Un groupe composé de 12 filles qui sont là pour leur première année. Une année remplie d'efforts, de concentration, de travail mais surtout de découverte ... sous l'aile de deux entraîneurs qui ont des années d'expérience en tant que coach, Sandrine et Anthony, épaulés par deux aides-monitrices, anciennes gyms, Safia et moi-même. Ensemble, ils ont fait découvrir chaque agrès pour le plaisir de ces petites gymnastes, qui ont participé à deux compétitions. Stress, peur, joie, autant de sentiment qui ont permis d'avoir deux belles performances. Maintenant, place au spectacle. Un grand bravo à Sandrine et Anthony pour leur patience, ils ont transmis leur passion et grâce à eux les progrès se sont vus rapidement. C'était un réel plaisir d'avoir partagé cette année tous ensemble."



### Dernière minute ...

#### Nationaux de Lyon en Gym Artistique ...

Grâce à leur performance lors des demi finales nationales des 26, 27 et 28 mai 2012 à Brie Comte Robert, deux équipes ont réussi à se qualifier pour les Championnats Nationaux UFOLEP qui se sont déroulés à Lyon les 9 et 10 juin dans le Palais des Sports Gerland (une sorte de petit Bercy !!!) :

- Les féminines N5 11 ans et +
- Les masculins N3 11 ans et +

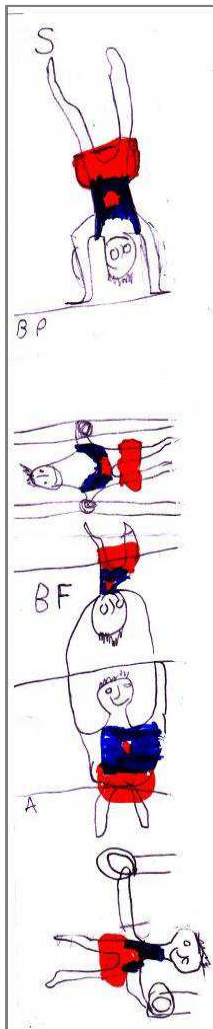
**Félicitations**

**à toute et tous ...**



## Adhérents et parents ...

...vous avez la parole !!!



**Evelyne**

"Il a commencé petit, par des roulades et maintenant il fait des sorties doubles."

**Serge**

"Ambiance vraiment sympa, avec les compétitions ils ont voyagé, parfois le réveil est un peu tôt. Mais on s'y retrouve à chaque fois. Un grand merci aux entraîneurs."

**Evelyne**

"J'aime voir mon enfant s'épanouir au cœur de cette association. Il y est entré tout petit, il en ressortira adulte... grandi par une vraie découverte de la gym, une prise de responsabilité, une envie de réussir en équipe, un apprentissage de la discipline, une capacité de s'entraîner pour faire mieux... et tout cela dans un bon esprit. Pas trop de compétition, une bonne dose qui agit comme il faut sur un adolescent qui change. Merci à l'AGH, et tous ses responsables qui la font vivre. Bravo !"

**Julien**

"Cette année était super et je ne m'attendais pas à être qualifié dans une compétition. Ca m'a donné envie de me donner à fond. J'espère que tu seras mon entraîneur l'année prochaine."

**Céline**

"Quant à moi, je suis très heureuse que Julien t'aie retrouvé en tant qu'entraîneur cette année. Je reste impressionnée par l'accompagnement que tu apportes aux enfants non seulement dans leur évolution sportive et physique, mais aussi dans leur épanouissement personnel, en alliant la pédagogie, l'exigence et l'attention à chacun."

Tout comme Juju, j'espère qu'il aura encore la chance d'être avec toi l'année prochaine."

Anthony tu es un entraîneur génial!! Malheureusement que je t'ai vu un peu comme génial, j'aurais bien aimé de garder plus longtemps j'espère que tu vas réussir dans la gym bonne continuation.  
Juju R

**Héloïse**

"Je voudrais dire que vraiment la gym c'est super surtout dans ce club, et tous les profs sont super sympas !!!"

**Céline**

"Après avoir tenté pendant 3 ans de s'inscrire à la gym, Nolwenn a débuté cette année. Depuis elle fait des roues, des poiriers et saute toute la journée dans la maison. Elle n'a raté aucun cours et pour elle c'est son moment de plaisir. Ses professeurs lui ont appris l'esprit d'équipe et lui ont donné goût à ce sport. Merci pour tous ces moments."

**Yann et Hélène**

"Nous avons apprécié la communication existante entre vous et les enfants, votre implication et motivation pour transmettre l'apprentissage de ce sport."

Sandrine, Sébastien, Anthony et leurs aides-moniteurs (monitrices) vous remercient pour ces témoignages.



## Section GRS

### Championnat National GRS à Castelnau le Lez



6 équipes sélectionnées (Excellence 2, 3 et 4 et Nationale 2, 3 et A) ont traversé la France en TGV pour trouver, non pas le soleil, mais des cordes !!! Non, Non, pas des cordes de GRS, mais bien de pluie....

Heureusement pour compenser, nous avons réussi à faire tomber des médailles car les Nationale 2 sont vice championnes de France et les Nationale A, championnes de France pour la 5<sup>ème</sup> fois consécutive. Sur ce dernier titre, je dirai simplement que je ne m'en lasse pas, et je suis vraiment ravie qu'elles aient une fois de plus ramené une médaille d'OR.

**BRAVO A VOUS ENCORE UNE FOIS !!!**

Ce week-end s'est passé dans une super ambiance et les gymnastes, quel que soit leur résultat, ont tout fait pour que celui-ci soit riche en émotion, qualité, bonne humeur et qu'il reste un excellent souvenir pour toutes. **Merci** à toutes !

Et si vous croisez l'une d'entre elles, demandez-leur de vous faire la chorégraphie du tramway : celle-ci est impressionnante...

Bises à toutes

*Flo*



Ne partez pas tout de suite !!!  
Quelques lauriers vous attendent encore cet automne...  
Les cérémonies du Mérite Sportif Ovillois et une démonstration lors du déplacement de la délégation AGH à Prague viendront couronner vos excellents états de service !!! 😊



*"Beaucoup de stress, de larmes, de joie, d'émotions mais toujours la même ambiance formidable.*

*Et le bonheur de réussir est ce qu'il y a de meilleur".*

*Chloé, Héléna, Sabrina, Kim et Eloïse, Nationale 2*

*"Tant d'années de plaisir, d'efforts, de stress, de bonheur, de doutes, de joie, de fou rire, de douleurs, d'entraînements, de courbatures, de compétitions....*

*Mais cette dernière était particulière !*

*Notre objectif: garder notre titre pour cette dernière année après 4 victoires consécutives en Nationale A. Et après tant de stress et de doutes, nous terminons notre vie de gymnastes sur la première marche du podium pour la 5<sup>ème</sup> fois.*

*Que demander de plus ?*

*Un mélange de joie mais de nostalgie malgré tout !*

*Et oui ...Plus d'entraînement, plus de suée, plus de taquinage mais surtout plus d'entraîneur !*

*Notre 2<sup>ème</sup> maman (Flo) qui nous a suivies de nos 4 ans à nos 25 ans pour certaines...*

*Nous quittons notre vie de gymnastes mais surtout pas l'AGH !!! Nous allons faire nos premiers pas de l'autre côté du praticable. Prêtes à donner des conseils, notre dynamisme et notre "niack" à la relève de l'AGH.*

*Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à notre évolution et nous ont permis d'atteindre la meilleure place dans le meilleur niveau ! Iulia, Roxana, Mélanie, et plus particulièrement Flo sans qui rien de tout ça n'aurait pu arriver !*

*N'oublions pas aussi les organisateurs qui nous ont permis de vivre des moments inoubliables. Merci à Sabine qui aura aussi marqué notre vie de gymnastes à l'AGH".*

*Lisa, Morgane, Anne So, Deborah et Audrey,*

*Nationale A*

*"Quand persévérance, travail, talents, solidarité riment avec excellence ..."*

*Nat A, quintuples*

*Championnes de France*

*"Merci*

*à vous pour tout ces beaux moments : sur le praticable surtout (avec des chorégraphies exécutées avec une telle harmonie), mais aussi en cours (de bonne ou de mauvaise humeur, des fois, mais du coup toujours avec des choses à raconter), dans les gradins (pour y mettre la bonne ambiance), dans les cars, trains ou tramway (où quelquefois on ne passe pas inaperçu !).*

*Ce ne fut que du bonheur pendant toutes ces années même si parfois, j'ai dû user de mes cordes vocales. La GRS a été au-delà de la simple pratique et elle fut un réel échange entre un entraîneur et ses gymnastes qui a donc permis d'atteindre un réel niveau.*

*Encore une fois : Bravo à vous !!!*

*Merci encore à vous pour tout ça, cela va énormément me manquer. Gros bisous à vous".*

**Flo**



## Ce n'est jamais la fin...

L'Avant-Garde, pour certaines, voire pour beaucoup, c'est notre deuxième maison. Un lieu où l'on partage beaucoup de choses, où l'on grandit, où les pleurs et les rires font souvent partie du quotidien.

Il est toujours dur de dire "j'arrête et je m'en vais" quand on y a passé plus de 20 ans. Pourtant, il y a deux ans, je vous ai dit ça à vous, les filles de GRS, pour continuer ma vie. Mais impossible pour moi de vous laisser, et de vous quitter. Donc oui, je passe encore souvent vous voir, très souvent même, vous faire progresser et pour certaines, donner un coup de main. Il est impossible de vous quitter, de partir sans revenir car même si nous avons le sourire rare et la critique facile, vous nous apportez quand même beaucoup, vos rires et vos sourires, ainsi que vos histoires nous font avancer et grandir avec vous.



Mélanie

## Et une année de plus... Rendez vous dans un an...

Il y a deux équipes qui sont devenues incontournables dans la section GRS ... Pour les autres, ne vous inquiétez pas, vous allez le devenir ! Mais ces 11 jeunes filles, nous les avons vues grandir, changer, progresser, et on a besoin d'elles.

Il s'agit de vous, Mesdemoiselles Camille, Cécile, Anaïs, Élodie, Amanda, Ophélie, Morgane, Déborah, Audrey, Anne Sophie et Lisa.

Nous savons dès le début de l'année que nous ne vous laisserons pas, que vous partirez aux championnats de France, que lorsque vous allez entrer sur le praticable, les spectateurs vont vous suivre, vous admirer et vous applaudir. Ils vont être suspendus à vos engins, comme nous, en espérant que rien ne tombe et que tout arrive dans vos mains. Que vos difficultés, vos pieds, et vos bras suivent la cadence et que, comme on le dit entre nous, « tout passe ».

Pourtant vous grandissez, vous vieillissez et vous avancez... Il est donc temps pour vous, à l'heure de ce journal, de nous dire au revoir et de partir vers d'autres horizons, mais franchement nous, on n'y croit pas... Même si vous êtes parfois pénibles, râleuses, boudeuses, vous avez aussi ce petit côté qui nous fait dire : "allez encore une année, voire deux". Cela nous ferait tellement plaisir.

Pour vous, les Nationales 4, impossible de nous quitter comme ça, sur cette fausse note, sur cette non qualification aux championnats nationaux ! Ophélie est venue pour vous aider : merci à elle. Mais elle peut encore le faire... Donc on se remotive, on rechausse les demi-pointes et rendez-vous en septembre. Quant à toi Cécile, ne t'inquiète pas, on t'attend !!!

Mélanie



le vendredi 18 novembre 2011  
au gymnase Jean Guimier

## En novembre 2011,

la section GRS a organisé, avec l'aide du comité directeur de l'AGH et des parents de la section, une rencontre intra-club qui a permis aux gymnastes non sélectionnées pour le circuit national de faire leurs premières armes en compétition, en individuel qui plus est.

Même si l'enjeu était moindre, toutes se sont appliquées à fournir de belles et honorables performances, dans un esprit compétitif mais bon enfant.

**Bravo** à toutes donc ... **Et merci** à l'ensemble des personnes qui se sont mobilisées pour que cet évènement soit une réussite, les profs, les monitrices et les gymnastes confirmées pour l'encadrement et le jugement, les parents pour la logistique.

**C'est un bel encouragement  
pour renouveler l'expérience !!!**



## Coupe jeunesse

On n'oublie pas non plus les petites "Coupe jeunesse" qui pour certaines, ont abordé leur première compétition cette année, en équipes ou en individuel et sont la pépinière de la section GRS. Leur finale interzone s'est déroulée à Hénin-Beaumont le 3 juin.

Les deux équipes ont été récompensées d'un diplôme d'or.

GRS Hénin-Beaumont le 3 juin 2012



Et deux petites gymnastes, aux performances fort prometteuses ont obtenu une médaille d'or et une médaille d'argent en individuel.



## Section GV /Danse

*La Danse c'est Cool !!*



Nelly et Flo



Leslie

Réaliser un spectacle tous les 2 ans, c'est génial. Après une préparation intense, joyeuse et un peu stressante, un résultat magnifique et réconfortant bien applaudi, juin 2011 s'est terminé en beauté.

Nous venons de passer trop vite 2011 – 2012, sans souci en travaillant plus la technique et en changeant les chorégraphies. C'est plus COOL mais l'air de rien, c'est un travail de fond qui prépare déjà JUIN 2013.



*Haut  
les couleurs*

!!!

Dès les tous premiers cours en septembre, j'ai lancé comme une « boutade », l'idée d'avoir obligatoirement un tee-shirt de couleur pour pratiquer la gym. Nouveauté 2011 – 2012, la couleur... tout sauf le noir, et cela a marché !! Il faut reconnaître que l'ensemble est plus gai, nous voyons le résultat dans les miroirs de l'AGH. Par goût, de plus en plus s'assortissent les chaussettes, ce qui est élégant.

Le sourire dans mes cours était déjà obligatoire, passée la porte du gymnase. On y ajoute une note de bonne humeur avec la couleur. Je fais le reste avec des musiques différentes et variées tout au long de l'année, les exercices multiples et le tour est joué... « *Bien dans son corps bien dans sa tête* ».

C'est vraiment sympathique de vous conformer à cette petite exigence de ma part, je vous en remercie, et je suis contente du résultat. Avoir face à moi dans tous les cours des élèves aux tenues colorées est, je vous le confirme, nettement plus agréable et motivant qu'un cours à la tendance sombre.

L'idée est à proposer d'ailleurs aux cours de danse....

Ce serait génial !

Osez donc encore en 2012 – 2013!!!

Bonnes vacances à toutes. *Nelly*

## Section Danse Jeunesse

*La danse... Un univers musical*

La danse, c'est aussi pour les élèves un voyage à travers le monde. C'est une découverte d'univers musicaux très variés. J'essaie le plus possible de proposer des genres de musiques différents qui impliquent des chorégraphies aussi hétéroclites dans le rythme que dans le style de danse.

Nous écoutons aussi bien des musiques à consonance africaine, cubaine ou indienne que des compositeurs contemporains en passant par des morceaux dance, pop-rock, tango ou techno. On passe ainsi de l'émotion pure au simple plaisir de danser et, cela incite à développer le sens créatif des élèves lors d'un travail d'improvisation.

Il y aura toujours des élèves plus satisfaites dans un style que dans un autre mais ceci permettra à certaines de découvrir certains univers qu'elles n'auraient peut-être pas connus.

Alors, on ouvre grand les oreilles et on se laisse emporter ailleurs.

*Framboise*



Je profite de l'occasion pour renouveler mes sincères remerciements aux élèves de l'ensemble des mes cours d'adultes qui ont eu la gentillesse de participer à ma sortie « aquatique » annuelle.

# Réinscriptions 2012 / 2013

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 17 juin 2012 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 au tarif lettre en vigueur 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 complétés et signés (accompagnés d'un chèque à l'ordre de l'AGH si vous prenez des garanties d'assurance complémentaires) et les attestations de fonctionnement du club (fournis sur place ou expédiés dans les courriers)
- 2 photos récentes.

## ■ Modalités

### \* pour la section **GV et Danse adultes** Sur place, salle Victor Henry, 8 rue de Metz à Houilles

- jeudi 21 juin de 9h à 12h
- mercredi 27 juin de 17h à 20h
- vendredi 29 juin de 18h à 19h30

### \* pour la section **GRS** Sur place salle Victor Henry, 8 rue de Metz à Houilles

- mercredi 27 juin de 18h à 20h
- jeudi 28 juin de 18h30 à 20h30
- samedi 30 juin de 10h à 13h

### \* pour la section **Danse Jeunesse** Par courrier dossier complet à retourner pour le 31 juillet août 2012 au plus tard

### \* pour la section **Gym artistique** Par courrier dossier complet à retourner pour le 24 juin 2012 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

### 🏊 Groupes LOISIRS

Gym Artistique = 155 €

Gym Artistique + danse = +65 €

GRS = 155 €

GRS + danse jeunesse = 230 €

Danse Jazz ou Classique = 155 €

Danse Jazz et Classique = 290 €

GV, Step et Danse Adultes = 180 € pour un cours, 200€ pour 2 cours, 265 € pour 3 cours

### 🏊 Groupes COMPETITIONS

Gym Artistique = 165 €

Gym Artistique + danse = +65 €

GRS = 165 €

GRS + danse ou GV ou Step = 230 €

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 !!!

### >>>>> Procédures particulières <<<<<< pour les doubles inscriptions

#### Gym / Danse ou GRS/Danse ou GV

🏊 Pour le cumul **Gym Artistique + danse**, établir deux chèques (un pour chaque section)

🏊 Pour le cumul **GRS + danse**, établir un seul chèque (230 €) et ajouter 1 photo et 1 enveloppe au dossier (voir modalités dans le paragraphe "Pièces à fournir").

Toutes ces informations sont disponibles  
sur le site de l'Avant-Garde :  
[www.aghouilles.org](http://www.aghouilles.org)

## !!!! Attention !!!!

Tout dossier incomplet  
sera refusé et retourné.

Votre place sera donc proposée à une autre personne le jour des inscriptions.

Reprise des cours à partir du  
**lundi 17 septembre 2012**

## Pour la GRS

horaires & lieux des cours communiqués

le **lundi 17 septembre**

de 17h30 à 19h00 à l'AGH

**Reprise des cours**

**à partir du 18 septembre**

## Inscriptions 2012 / 2013

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

### ■ Calendrier

Mercredi 5 septembre de 17h à 20h

Samedi 8 septembre de 13h à 18h30

### ■ Lieu (sur place uniquement)

AVANT-GARDE DE HOUILLES

Salle Victor Henry

8 rue de Metz - 78800 HOUILLES



*A toutes et à tous,  
des vacances ...*

### ■ Cotisations

Voir le tableau de la Rubrique

« Réinscriptions 2012/2013 »

### ■ Pièces à fournir

- Un certificat médical postérieur au 17 juin 2012, mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH
- 3 Enveloppes affranchies au tarif lettre en vigueur ou d'un timbre à validité permanente et adressées (nom et prénom de l'adhérent(e)) de format 220x110 mm
- 2 photos récentes.

■ Toutes ces informations sont disponibles sur le site de l'Avant-Garde : [www.aghouilles.org](http://www.aghouilles.org)



*Reposantes  
Douce  
Sportives  
Folles  
Relaxantes  
Tonifiantes  
!!!*



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

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

**Crédit Mutuel**  
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 07 003 756 attribué à la Caisse Fédérale de Crédit Mutuel - AGM IARD S.A. S.A. au capital de 142 300 000 euros - 352 400 748 RCS Strasbourg. Entreprise régie par le code des assurances.

\* 0,15 € TTC/MIN

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Céline, Florence, Framboise, Ludivine, Mélanie, Nelly, Sabine, Safia, Sandrine et Sybille, Anthony, Michel, Sébastien et Rémi.