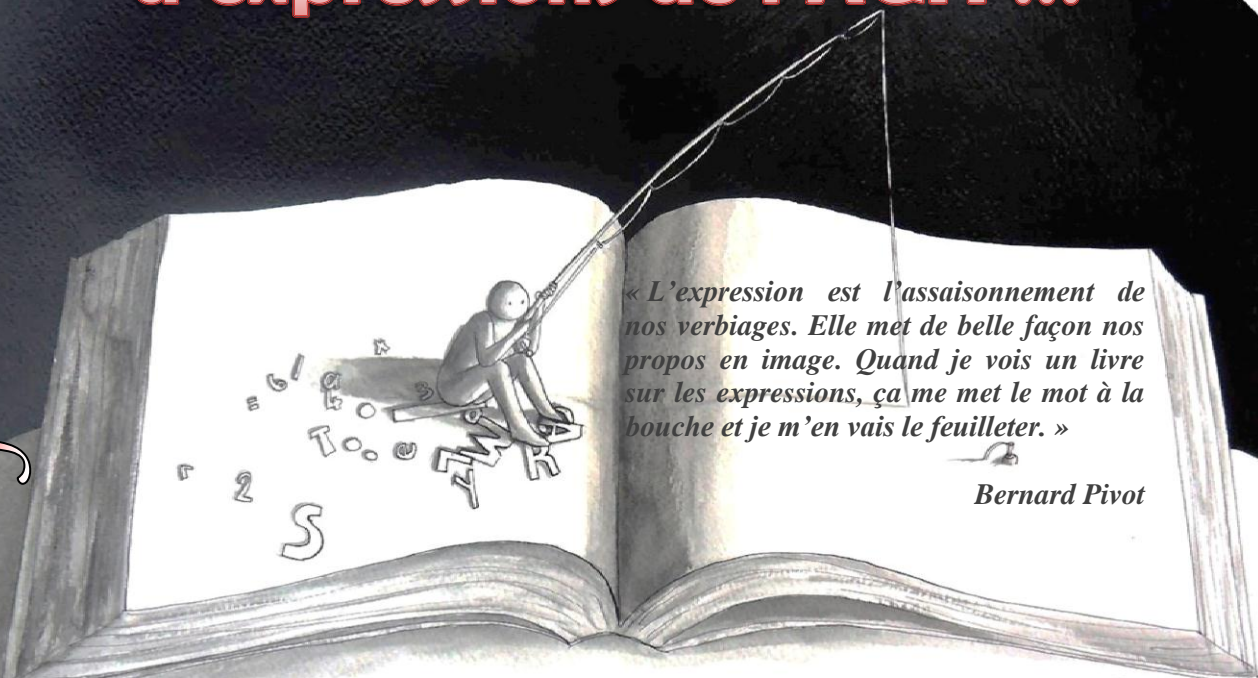




Venez feuilleter le grand livre
d'expressions de l'AGH !!!



Vendredi 26 & Samedi 27 Juin 2015

Juin 2015 / n°48

L'édito du président

Haut les cœurs !!!

L'AGH a fêté ses 130 ans à la **bonne franquette**, et prouvé qu'elle n'avait pas encore **tiré sa révérence**. Au contraire, le nombre d'adhérents, la diversité de ses activités et la motivation de l'ensemble des gymnastes, démontrent qu'elle **a toujours le vent en poupe**.

En compétition, nos gymnastes **ne lésinent pas sur leurs moyens** physiques lorsqu'ils sont **au pied du mur pour faire un malheur** et **donner du fil à retordre** à leurs adversaires.

Et, parce que l'AGH **a plusieurs cordes à son arc**, dans ses activités de loisirs, **y'a pas photo**, tout le monde y **trouve son compte**. Les « babys » eux aussi **sont à bonne école** (du sport) et **en prennent de la graine**.

Tout le monde **est à pied d'œuvre** au sein du club, en particulier l'équipe pédagogique et les bénévoles, qui **mettent les bouchées double** pour que l'AGH **soit au taquet**. Qu'ils en soient remerciés.

A présent, **revenons à nos moutons**. Ces quelques lignes vous auront certainement **mis l'eau à la bouche** et la **puce à l'oreille** pour apprécier le grand spectacle annuel de l'association sur le thème des **EXPRESSIONS**.

Rémi Crochu, Président de l'AGH



130 ans d'existence ...

Nous avons fêté en décembre dernier, lors d'une manifestation totalement à l'image de notre Avant-Garde, un anniversaire qui est envié par tous.

Quel Elixir de Jouvence semble être à l'origine de cette jeunesse ? Sommes-nous alimentés par un druide tel que celui d'une bande dessinée bien connue ?

Non, il n'y a pas de miracle et l'eau que nous buvons est claire.

Cette longévité, nous la devons à des hommes et des femmes exceptionnels qui ont permis à notre Association de s'adapter continuellement à la société du moment, aux besoins et espoirs de la population et qui ont toujours su raison garder.

Qu'ils furent Présidents, Directeurs techniques ou simples dirigeants et moniteurs, leur attachement aux valeurs développées par l'AGH fut sans faille.

Les atouts furent :

② La stabilité : La présence de Gabriel Miral à la tête du Club pendant près d'un demi-siècle fut certainement la base du développement de l'AGH.

② La qualité technique et professionnelle : celle de Messieurs Léon Leroux et Victor Henry permirent à l'AGH de repartir sur de bonnes bases après la dernière guerre. L'apport inestimable de Jacqueline Moracchini dans le développement de la gymnastique féminine et de la danse fut un atout considérable dans notre évolution.

D'autres recrues plus récentes, aux personnalités fortes, ont permis au club de maintenir ce cap dans un monde sportif en pleine mutation (prédominance médiatique du sport spectacle, concurrence sauvage entre les fédérations, développement de l'activité sportive de loisir). Je pense en particulier à l'initiative de Christian Gagny d'ouvrir des séances de GV en direction des parents dans les années 1980.

Dans ce domaine, la rencontre avec l'UFOLEP, Fédération affinitaire recherchant l'épanouissement personnel par une pratique raisonnée à son meilleur niveau possible, fut très certainement le déclic de ce nouveau rebond.

Enfin la fête annuelle, véritable rencontre familiale, que nous avons su faire évoluer au fil du temps, reste un moment de respiration intense.

Alors respirez ! Car l'Avant-Garde n'est pas morte !!

Michel Garnier,

Président d'honneur de l'AGH

Hommage à Christian Gagny

Votre passion est la gym.

Votre club est une fierté.

Nous avons fêté les 130 ans du club il y a quelques mois. Cet anniversaire a une saveur particulière. C'est l'occasion de lever la tête, d'observer dans cette construction permanente que nous sommes tous les héritiers d'un passé, d'un mouvement où chacun donne de son temps pour bâtir la suite.

Il en a fallu du monde, années après années, pour gérer un club, encadrer, entraîner, organiser, s'occuper des autres. Et ça va continuer encore longtemps...

Depuis des générations, ils se sont relayés. Ils avaient la même envie de retrouver les copains à l'entraînement, aux compétitions, aux galas de fin d'année.

Un frère, un oncle, un copain est parti, un de ceux qui faisait que les autres étaient là, un de ceux qui ont attiré vers la gym des générations, un de ceux qui ont fait vivre l'avant-garde à leur tour, un de ceux qui ont fait de ce club quelque chose qui ressemble à une grande famille. Il a apporté beaucoup, individuellement et collectivement. Comme beaucoup, le sport n'était pas qu'un simple loisir : c'était une partie de sa vie.

Les plus jeunes ne l'ont pas connu, mais c'est avec lui que beaucoup ont eu leurs premiers souvenirs de gymnastes. C'est dans une salle de gym qu'il a eu ses derniers souvenirs d'homme. Ça s'est arrêté net.

Son nom a résonné quelques années de plus à l'avant-garde, il en était fier. Ceux qui portent son nom aussi. L'AGH était pour lui un point de repère, un sujet récurrent d'échanges. Il nous manquait déjà.

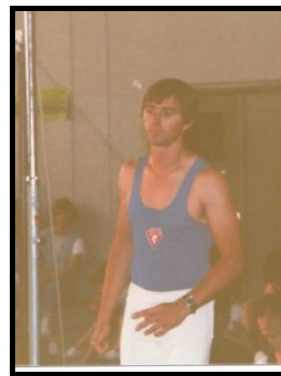
Il s'appelait Christian Gagny.

Nous pensons fort à lui.



*Alain son frère,
Vincent son neveu et
tous ses amis de l'AGH*

*Au revoir Christian,
notre ami ...*



Pour beaucoup, le nom de Christian Gagny n'évoque rien... Pour les plus jeunes, surtout. Pour nous, il résonne souvent.

Depuis 1988, où le destin a décidé d'entraver la vie de cet homme en pleine jeunesse, son visage, son sourire éclatant, son humour, sa joie de vivre, sa droiture, ne quittent pas notre esprit, et de temps à autre, nos pensées l'accompagnent. Professeur d'EPS, c'est grâce à lui que la section adulte GV a débuté à l'AGH, et qu'elle a pris cette tournure de cours réalisés en musique.

A l'AGH, nous étions gymnastes ensemble depuis l'enfance, puis nous sommes devenus amis.

Les fêtes de l'AGH étaient joyeuses et l'enchaînement « moniteurs » qui les clôturait, une véritable partie de rires préparée et pensée. Le public adhérait et ressentait notre plaisir de partage et de convivialité à travers la gymnastique. Christian était un modèle de générosité, une référence pour les jeunes et les bénévoles du club et tout naturellement il était désigné pour succéder à Victor Henry comme président de l'AGH.

Christian, tu nous as quittés définitivement à 63 ans en cette fin de mai et nous ne t'oublierons jamais.

Nelly et Rémi

La vie du club

Balade sportive, le 14 juin 2015

De nouveau cette année, l'Avant-garde s'implique activement dans les manifestations du « Sport en Fête » de la ville de Houilles. Pour la balade sportive, gymnastes et moniteurs (trices) des sections Gym et GRS sont venus faire découvrir leur passion du sport, et du leur en particulier, aux jeunes ovilleois(es), sous un soleil éclatant. Un moment de partage convivial et familial et l'occasion de prendre des couleurs !



Section GV / Danse / Baby



Bienvenue et merci aux nouveaux inscrits qui se sont accrochés à cette méthode étonnante et au début si surprenante.

Grands sportifs ou plus sédentaires ont su changer la manière de penser le corps et de penser le sport. On ne recherche pas seulement l'entretien corporel mais toujours à progresser quel que soit notre âge.

Chaque mouvement initié démarre de la « power house », le centre du corps, comme dans les arts martiaux, accompagné d'un alignement parfait et d'une respiration précise.

Sur notre corps, ça fait quoi ?

- ☉ On se muscle ! Harmonieusement, toutes les parties du corps étant sollicitées, avec une mention spéciale pour les abdominaux qui sont travaillés en profondeur, le seul véritable moyen d'obtenir un ventre plat, capable de soutenir les organes du système digestif et le dos.
- ☉ On s'assouplit ! Grâce aux exercices, les muscles s'allongent (rétrécis, ils nous donnent l'impression d'être toute raide) et l'on gagne en souplesse et en amplitude dans nos mouvements.
- ☉ On se redresse ! Le « Pilates » donne des résultats spectaculaires en ce qui concerne la posture. Or, comment se sentir bien quand on se tient mal, avachi, le ventre poussé vers l'avant et le menton rentré ? Les exercices de la méthode aident à repositionner l'alignement de la colonne vertébrale, à l'assouplir et à la protéger en développant les muscles dorsaux.
- ☉ Du coup, on a moins mal au dos !

Merci à tous pour vos progrès !!! *Framboise*

« Vive la gym et la danse »



Encore Bravo à toutes celles qui ont tenu toute l'année et qui sont venues assidument suivre les cours, malgré la pluie, le vent, le froid, les journées chargées, les courbatures etc... Sans oublier nos 2 hommes parfaitement concentrés et appliqués !! Chacun y trouve son compte ; les plus sportives et mordues sont à fond, les plus scolaires sont studieuses, et les plus dissipées avec leurs copines font « PAPOTI, PAPOTA » !!

Dans les cours de danse la motivation finale cette année se réalise bientôt avec la préparation du spectacle de fin juin sur le thème « LES EXPRESSIONS ».

Merci à tous... de votre enthousiasme cela reste un plaisir pour moi de vous faire cours, et je reviens à la rentrée !!!!!

Nelly

Le Step à l'AGH

Step débutant

C'est un cours collectif à orientation cardio-vasculaire, faites travailler vos jambes, votre coeur, votre tête !

Monter, descendre, mambo cha-cha-cha, tourner etc etc ...

Venez apprendre tous les pas de base pour évoluer tout au long de l'année.

L'objectif : c'est de prendre du plaisir et de faire attention à la marche !!

Cours adapté aux débutants ou pour une reprise en douceur !!!

Step confirmé

Cours collectif de niveau intermédiaire et avancé ! Une chorégraphie riche en contretemps et en tours, de quoi vous faire perdre la tête. Faire toujours mieux, toujours plus grand, toujours plus cardio mais toujours plus de style et de fous rires !!!

Vous tentez ????

Cindy

Club Baby ...



... Ce sont des petits dégourdis qui apprennent à découvrir leurs capacités.

Au travers d'un parcours qui évolue, les enfants sautent, grimpent - près du sol ou un peu en hauteur, sur des montées comme des descentes, font des roulades, ou la momie en se laissant tomber sur un matelas.

De vrais petits explorateurs qui s'épanouissent au fil des semaines, gagnant en agilité et en confiance ! Ce sont au début de l'année quelques hésitations pour aller vers les autres enfants, qui se rassurent en restant accroché à leur papa ou leur maman. Puis, au fil de l'année, cela devient un moment d'excitation et de coquinerie...

Plus besoin de papa / maman, tata ou mamie pour aller partager en groupe, autour de Florence quelques petits exercices au son de la musique.

Quant aux parents, ils profitent bien de ces moments privilégiés à faire l'éléphant, la chenille ou bien d'autres choses avec leur petit dégourdi !

Une première année de Baby Gym enthousiasmante et prometteuse !

Merci à Florence, qui a fait l'unanimité auprès des enfants. En faisant preuve de patience et de créativité, elle a permis à ces petits bambins de prendre confiance en eux et de se faire de nouveaux copains !

Les parents du Club Baby

Section Gym

De beaux moments de la saison sportive

Les N7

Une année riche en émotion pour cette belle équipe niveau 7 (7-10 ans). Après avoir finit 2^{ème} sur 10 en phase départementale, puis 1^{ère} sur 12 en phase régionale, elle est qualifiée pour les finales jeunes à Brie comte Robert. Ce sont des filles très agréables, motivées avec une certaine rigueur dans leur travail.... Et il en faut en gym ;-). Nous leur souhaitons de poursuivre ainsi pour les années à venir....

Nicolas, Aude et Fanny



Finale Jeunes De Brie Comte Robert

Une belle année avec nos gymnastes qui se sont qualifiées en finales jeunes à Brie Comte Robert. Pour certaines, c'était la première année de compétition, alors Félicitations !!

Nous avons passé une agréable année avec vous toutes et vous donnons rendez-vous l'année prochaine ;-))

Et un grand merci à tous nos juges d'être présents car sans eux, il n'y aurait pas de compétition !



Challenge Houilles-Chatou

Le dimanche 11 janvier, a eu lieu la première édition du challenge Houilles-Chatou au gymnase Jean Guimier de 8H30 à 18H.

150 gymnastes se sont présentés dans différentes catégories de 8 à 25 ans. L'ensemble des gymnastes a été récompensé mais surtout a pu bénéficier de ce challenge pour se préparer au mieux au début de saison qui aura lieu pour les départementales du 24 au 25 janvier aux Clayes sous Bois pour les N7 et N6 filles et les 7 et 8 février à Houilles pour les niveaux supérieurs et les garçons.

Merci à CHATOU d'avoir su jouer le jeu et proposer une gymnastique de qualité et à nos bénévoles pour leur présence et leur bonne volonté pour nous aider à ce que cette première édition prenne vie.

Bertrand & Maxime



Aude ...

Cette petite femme pleine de vie est arrivée à l'AGH l'année dernière... mais j'ai l'impression de la connaître depuis des années. Elle s'est de suite intégrée à notre section et a su s'adapter au club.

Elle a entraîné cette année un groupe loisir et un groupe compétition, toujours dans la bonne humeur ! Elle a même intégré un groupe de Danse où elle a su s'intégrer et s'ouvrir aux autres sections du club. Pour des raisons professionnelles, elle ne sera plus là l'année prochaine.

Tu vas beaucoup nous manquer mais nous garderons en mémoire ton sourire toujours présent à la gym !

Bonne continuation au soleil ;-))



Section GRS

Dans un sac de GRS ...

Dans un sac de GRS pour partir en compétition, vous trouverez toujours :

- ⊗ un peu de stress
- ⊗ beaucoup de préparation
- ⊗ un filet un chignon
- ⊗ des pinces
- ⊗ un chouchou
- ⊗ du maquillage
- ⊗ des demi- pointes
- ⊗ un justaucorps
- ⊗ du déodorant

Mais surtout ce que vous trouverez dans le sac d'une gymnaste en compétition, ce sont :

- ⊗ des bonbons
- ⊗ des nounours en chocolat
- ⊗ des chips
- ⊗ des gâteaux fait maison pour leurs chères profs
- ⊗ des boissons sucrées
- ⊗ des Pringles

Et autres douceurs que l'on ne saurait déguster ...

Mélanie

Une belle saison !!!

Deux belles championnes en individuelle, catégories Nationale et Nationale B :
Camille (championne) et Chloé (vice-championne)



~~~~~

Championnat National, Villeneuve d'Asq 2015

10 équipes ou duos engagé(e)s



~~~~~

Une équipe Festival atypique et qui déchire !!!
Vice-championne de France



~~~~~

Anne-So et Audrey mettent fin à leur très florissante carrière de gymnastes en équipe avec une belle médaille d'argent en Duo Nationale A



~~~~~

Sans oublier, l'équipe PréCo 1 sur la 3^{ème} marche du podium et la belle 4^{ème} place des Masse Cho en série B.

Bravo à toutes,
profs, monitrices
et gymnastes !!!



La finale interzone de la Coupe jeunesse s'est déroulée à Reims le 7 juin dernier.



Elle clôt souvent une année de premières compétitions, en individuel ou en équipes, pour de jeunes gymnastes en attendant de concourir en circuit national comme les plus grandes. Et même si le système de notation est différent, l'enjeu est déjà important et l'envie de gagner bien présente.

- Equipe Espoir et équipe Confirmée médaillées d'or
- Deux équipes Débutantes médaillées d'argent
- Deux équipes Combiné / Initiée médaillées d'or
- Et de beaux résultats en individuelle pour Emma, Marina et Julie.



Recette ...

... pour un cours hebdomadaire de GRS



Préparation : 3h/semaine
Temps de bonheur : Infini

Ingrédients

1 bon coach (Big up Flo)
650g de bonne humeur
150g de bons commérages
550g d'implication

2 bonnes poignées de motivation

1,5l de transpiration

250g d'exigence

700g d'esprit d'équipe

500g de complicité

3 grosses touches d'amour et d'amitié

650g de rire et de larmes

700g de passion

1 grain de folie

1 « soupçon » de travail



Préparation

Prenez un gymnase et un excellent coach !

Commencez chaque cours avec de la bonne humeur et de bons commérages.

Battez rapidement des jambes, continuez par une longue et intense séance de « papillon » et des étirements. Cet échauffement est une preuve INCONTESTABLE d'implication et de motivation impératifs à la bonne réalisation de cette recette.

Poursuivez avec une séance de travail sans musique pour parfaire vos éléments corporels et votre manipulation d'engins. Y ajouter des passages en musique pensant lesquels 3 ingrédients sont essentiels : la transpiration, l'exigence et l'esprit d'équipe. N'oubliez pas : cette recette est meilleur avec seulement un « soupçon » de travail mais celui-ci doit être sérieux et intense (très intense) !

Ponctuez ces passages d'interludes riches en complicité avec vos coéquipières et/ou toute(s) autre(s) fille(s) présente(s) dans votre cours. Elles sont (ou deviendront sans doute aucun) des copines, des amies et des complices fidèles.

On en vient à une étape importante de la recette... Ne sous-estimez pas les amitiés que vous créerez ou avez créées. Ces interludes doivent être INÉVITABLEMENT plein d'humour, de blagues et de rires (rires pouvant aller jusqu'aux larmes et même l'incapacité totale de travailler pendant quelques longues minutes).

Assaisonnez avec de la passion, du plaisir, un (ou plusieurs pour les plus gourmands) grain(s) de folie et le tour est joué.

Vos cours hebdomadaires sont maintenant prêts à la dégustation !

Vous pouvez les agrémenter de quelques WE de compétitions pour + d'émotions, + de rires, + de blagues, + de partage, + d'amour, + de souvenirs et on ne l'a pas encore cité : + de GRS !

Vos Chefs Camille & Cécile

Méli-Mélo d'infos ...

La nouvelle veste du Club est arrivée !!!

Toutes les infos pour la commander sont disponibles auprès des entraîneurs et professeurs.

Prochaine commande fin Septembre

6 ans au 14 ans >> 28€

XS à XL >> 35€

Existe en blanc ou noir



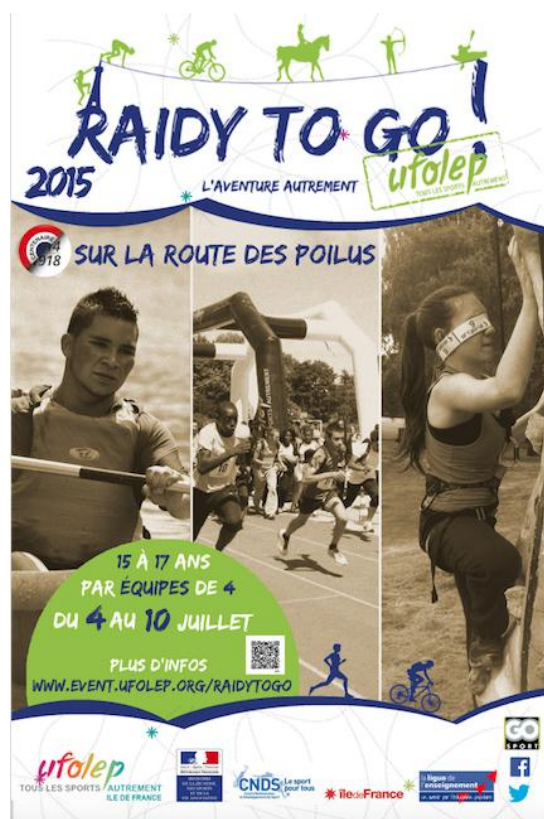
AVANT GARDE
DE HOUILLES



AVANT GARDE
DE HOUILLES



Edition 2015 : Deux équipes
de L'Avant-Garde engagées !
Un défi à relever !



Retrouvez tous les résultats ...

...Gym et GRS de la saison

sur le site de l'Avant-Garde !



Rentrée 2015 / 2016



Réinscriptions

Vous êtes adhérent(e)

- **GYM, GRS, Danse Jeunesse & Club Baby**
Les réinscriptions se font par courrier uniquement.

Les dossiers de réinscriptions seront expédiés durant la première quinzaine du mois de juin. Les dates limite de retour sont fixées au :

- Gym >> vendredi 26 juin
- GRS >> mardi 30 juin
- Danse Jeunesse & Club Baby >> mardi 30 juin

- **Activités adultes**

*Les réinscriptions sont terminées.
Contacter la section si besoin.*

Vous êtes adhérent(e) mais vous souhaitez vous inscrire dans une nouvelle section, merci de bien vouloir vous rapprocher des professeurs ou des responsables de sections dès la réception du courrier de réinscription et avant le 30 juin.

!!! Attention !!!

Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Toutes ces informations sont disponibles sur le site de l'Avant-Garde : www.aghouilles.org

Inscriptions

Vous n'êtes pas encore adhérent(e)

- **Calendrier (toutes sections)**
Samedi 5 septembre de 13h à 18h
Mercredi 9 septembre de 16h à 20h
- **Lieu (sur place uniquement)**
AVANT-GARDE DE HOUILLES
Salle Victor Henry
8 rue de Metz - 78800 HOUILLES

- **Pièces à fournir**

- un certificat médical daté en 2015 mentionnant explicitement la (ou les) discipline(s) pratiquée(s)
- Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH (un chèque par adhérent (paiement en plusieurs chèques possible) ; pour le montant des cotisations, voir le site de l'AGH ou se rapprocher des professeurs ou des responsables de sections)
- 4 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.

- **Documents à retourner ou à remplir sur place**

- Les fiches de renseignements, les attestations de fonctionnement du club et 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)



Cotisations

Activités adultes : GV, Step, Pilates, Zumba et Danse

> Un cours = 180 € >> Deux cours = 215 € >>> Trois cours = 265 €

Entraînements sans compétition

• Gym Artistique = 165 € • Gym Artistique + danse = +70 €

• GRS - 1^{ère} année - danse obligatoire = 235 €

• Danse Jeunesse : jazz, classique, zumba à partir de 16 ans

> Un cours = 170 € >> Deux cours (sous réserve de disponibilité) = 230 €

• Club baby (enfants à partir de deux ans accompagnés d'un adulte) = 170 €

GroupeS COMPÉTITIONS

• Gym Artistique = 180 € • Gym Artistique + danse = +70 €

• GRS + 1h de danse obligatoire = 250 €

Procédures particulières pour les doubles inscriptions Gym/danse ou GRS/Danse

Pour le cumul **Gym Artistique + danse**, établir deux chèques (un pour chaque section (165 € et 70 €) et ajouter 1 photo et 1 enveloppe au dossier*

Pour le cumul **GRS + danse**, établir un seul chèque (235 € ou 250 €) et ajouter 1 photo et 1 enveloppe au dossier*

* : voir ci-dessus le paragraphe "Pièces à fournir"

Si vous êtes plusieurs membres de la même famille inscrits à l'AGH, réduction de 15€ pour la 2^{ème} personne, 25 € pour la 3^{ème} et les suivantes, 50 € pour l'un des parents ayant 3 enfants inscrits.
Possibilité de régler en plusieurs fois avec chèques joints.



Reprise des cours à partir

du mercredi 16 septembre 2015



Belles et reposantes vacances à toutes et tous !!!



NOUS NE SOMMES PAS DIFFÉRENTS SANS RAISON.

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

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler
www.creditmutuel.fr

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

Caisse Fondateur du Crédit Mutuel et Caisse Affiliée, 84 rue du Vieux Commerce 92113 St-Denis (93) 488 908 904. Intermédiaire en opérations d'assurance sous le N° Oras 07 003 738 consultable sous www.oras.fr.

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Aude, Camille, Cécile, Céline, Cindy, Equipe Gym, Famille Gagny, Fanny, Framboise, Nelly, Jocelyne L., Mélanie, Sabine, Parents Club Baby, Bertrand, Maxime, Nicolas, Michel et Rémi.