



Pour sa fête



**EST A LA RECHERCHE  
DE SES LETTRES  
PERDUES**

**Le samedi 25 juin 2016  
à partir de 15h30**

Gymnase Jean Guimier – 45 rue Thiers – 78800 Houilles  
Entrée gratuite



Juin 2016 / n°49

# L'édito du président

## Paroles de gymnastes



... Eh non. ce n'est pas si simple que cela. La gym est une véritable passion !

Voilà ce qu'en disent les GYMNASTES : Gagner, tomber, perdre, se déséquilibrer, réessayer, réussir...des verbes mêlés à des souvenirs. De nombreux sentiments sont présents pour exprimer cette passion. Ne pas avoir peur de monter en haut, aller le plus loin possible. "Allez serre " est une injonction qu'on se répète souvent.

Nous avons intégré les expressions « tire tes pointes », « lève la tête », « rentre ton ventre », « ouvre tes épaules », « tend tes jambes ». On a l'intérieur des mains aussi dur que de la pierre. On adore le début de saison où on tente de nouveaux éléments et quand notre corps suit encore. On a déjà pleuré lors d'un entraînement. On sait que les classements se jouent bien souvent à trop peu de points près. On trouve parfois des journées d'entraînement trop courtes. On s'est déjà dit " Mais j'vais jamais y arriver " avant de faire un élément. On fait de la gymnastique dans notre couloir, dans notre chambre, dans notre salon. On connaît parfaitement les véritables courbatures. On s'est déjà blessé au genou, à la cheville, au dos ou au poignet plusieurs fois. Les gens nous font rire parce qu'un simple Appui Tendu Renversé (ATR) les font halluciner. On se rappelle de notre première « compete » comme si c'était hier. On en a marre des gens qui appellent toutes les figures de gymnastique « des galipettes ». Le gymnase ?? Ben c'est notre deuxième maison. Oui, on a tous ces fameuses périodes où on fait des ATR un peu partout dans la maison.

Pour nous la gymnastique c'est plus qu'une passion. La gymnastique nous construit et nous éduque : c'est une institution grâce à laquelle nous apprenons des valeurs qui nous sont chères, comme la persévérance, indispensable à l'aboutissement de nos projets et à la réussite ou encore la cohésion, qui montre que chaque performance individuelle peut être importante au sein d'une même équipe.

En guise de conclusion, je ne peux m'empêcher de citer Pierre de Coubertin qui déclare : « Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre ».

**Rémi Crochu.** Président de l'AGH



## Edition 2016 à Rio : Une équipe de L'Avant-Garde engagée !

**Du 6 au 20 Août 2016 - J'y serai et vous ?**

Raid multisports pour les 15-17 ans - Edition internationale aux J.O. de Rio de Janeiro



Nous sommes 4 jeunes, Adrien, Lucile, Chloé et Florent, 4 jeunes de l'AGH qui participent à un raid sportif du 6 au 20 août 2016 :  
**le Raidy To Go !**

Celui-ci se déroule en deux parties :

- Une première partie en Ile-de-France sur 4 jours (vélo, course à pied...)
- Une seconde partie au Brésil sur 10 jours pendant laquelle nous irons notamment dans un éco village : Itacaré pour participer aux éco-games et un autre village : Piracanga.

Nous ferons des activités sportives, sur la plage comme du volley, sur l'eau comme du canoë, mais également de l'escalade et de l'accrobranche ! Nous irons aussi voir une épreuve des Jeux Olympiques à Rio !! Tout ce voyage se fera dans le cadre de l'écologie et du développement durable. Mais avant le départ, nous devons nous débrouiller pour financer ce projet. Pour cela nous avons vendu et allons vendre des gâteaux, boissons lors des différentes manifestations sportives et nous cherchons également des sponsors en nous faisant connaître lors des grands événements de la ville de Houilles (corrida de Houilles, compétitions...).

**Chloé, Lucile, Florent et Adrien**





## La vie du Club

### La veste et le sac du Club sont en vente !

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

6 ans au 14 ans >> 28€

XS à XL >> 35€



AVANT GARDE  
DE HOUILLES



Petit modèle >> 22€

Grand modèle >> 27€

### Une cinémathèque à l'AGH

L'évolution technologique aidant, de nombreuses archives filmiques du Club étaient devenues illisibles et dormaient dans une énorme malle. Ainsi, films 8 mm, super 8, cassettes VHS, cassettes Hi 8, cassettes mini DV nécessitaient pour chaque type de support le matériel adéquat.

Leur transformation en fichiers numériques les rend maintenant accessibles à tous les curieux.

Ces images appartiennent à tous les adhérents car c'est l'histoire du Club et c'est notre histoire. Alors si vous êtes nostalgiques des 40 dernières années, si vous souhaitez vous revoir encore jeunes et alertes, munissez-vous d'une bonne clé USB, repérez une date et vous pourrez visionner certes des images un peu passées par le temps mais qui raviveront certainement des souvenirs de bons moments passés à l'AGH.

Michel Garnier, président d'honneur de l'AGH

*Retrouvez tous les résultats ...*

*...Gym et GRS de la saison*

*sur le site de l'Avant-Garde !*



### Balade sportive, le 12 juin 2016

Cette année, l'Avant-garde est de nouveau impliquée 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 sport aux jeunes oillois(es), sous un soleil éclatant. Un moment de partage convivial et familial !



### Bonjour Bébé !!!!

La famille AGH s'agrandit, en accueillant un futur gymnaste, à n'en pas douter : **Mathéo** le 4 mai 2016 .



Bienvenue au bout de chou et félicitations aux heureux parents, Fanny et Sébastien, sans oublier les grands frères et sœurs, Kilian et Luna!!!

### 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 ,  
présentez-vous !!!



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

## Section GV / Danse / Baby

### L'AGH de la section Adultes

**A**ssiduité, Abdominaux

**G**râce et Gentillesse

**H**armonie et Humour

A travers ce rendez-vous annuel qu'est le « petit journal », je passe toujours un message enthousiaste qui conclut parfaitement l'année sportive.

2015/2016 aura encore été une année joyeuse et dynamique au moins pendant les cours avec toujours le même mélange de bavardes, de travailleuses et de fidèles. Ne changez pas !!



Malgré les années qui passent, je suis à chaque fois étonnée des progrès et de l'évolution réalisés par les enfants aux cours de danse. Chacune à sa manière et à sa vitesse mais de manière constante.

C'est un vrai plaisir que de le constater, autant avec la candeur des 3-5 ans, que la vivacité des 5-7 ans, l'application des 8-10 ans et la réserve des 11-13 ans. Merci, on se retrouve en Septembre avec cette fois l'objectif du spectacle de Juin 2017.

*Nelly*

Merci à toutes mes petites élèves pour cette année de danse passée si rapidement. Je suis particulièrement sensible à l'assiduité des plus grandes, 14-18 ans, très motivées et toujours présentes malgré leurs examens.

Je vous attends en forme et dans la même ambiance à la rentrée pour un nouveau spectacle exceptionnel. Préparez-Vous !!!

*Framboise*



## Danse 3 – 5 ans



Les cours de danse des 3-5 ans, ce sont souvent ceux des premiers pas dans cette activité, ceux de la découverte de soi et des autres ...

Les premières semaines, on se cherche, on se regarde, on découvre de nouveaux gestes (coordination bras/jambes), de nouvelles postures (faire l'éléphant, mais aussi la chenille ou bien faire avancer les coccinelles), de nouveaux mots (pas chassé, sautillé, ...) et aussi de nouveaux amis.

Ensuite, on s'aguerit, la coordination des gestes est plus fluide et la compréhension des consignes plus facile.

Puis petit à petit, on devient plus autonome, plus agile. On maîtrise mieux son corps et sa relation aux autres et au professeur.

Bref, une autre école de la vie ... où « Efforts » rime avec « Plaisir ».



*Flo*

## "Power House Pilates"

**Beaucoup de progrès cette année : Bravo !!!!**

**Grâce à votre travail assidu de gainage et la conscience de votre "Power House Pilates", vous vous transformez progressivement en "Wonder woman" et "Superman"... Nécessaire en ces temps difficiles.**

**Le travail essentiel de respiration vous aidera à rester plus zen, surtout la veille de chaque week-end.**

**A l'année prochaine !!!**

*Framboise*





## Section Gym

### Un week-end Gym à Douai

Les 14,15, 16 mai, ont eu lieu les finales jeunes UFOLEP pour les régions Ile de France et Hauts de France.

Sept équipes filles et garçons ont pu y participer suite aux qualifications. Un point d'orgue de cette année sportive pour ces jeunes gymnastes de 7 à 12 ans.

Pour saluer et accompagner cette performance, un déplacement collectif a été organisé avec voyage en bus et deux nuits sur place (l'équipe passant le lundi à elle dû faire l'aller-retour dans la journée) pour vivre collectivement cette compétition de gym. Plus de 40 personnes : gymnastes, moniteur, aide moniteur et juge, une sacrée organisation à mettre en œuvre, sans compter les parents qui se sont déplacés. Les enfants ont bien assuré en étant concentrés et appliqués lors de leur passage, en encourageant, soutenant, réconfortant et bien sûr, en profitant de ce moment privilégié riche en émotions. Même si tous ne sont pas montés sur un podium, aucun n'a démerité et tous ont pu partager avec joie les bons moments !

Au final trois podiums en équipe et des podiums individuels...

Même pas le temps de se reposer que les gymnastes se replongent dans les préparatifs de la fête de fin d'année et anticipent la préparation de la prochaine saison.



### Nouveaux entraîneurs

Après une semaine de travail intensif au ski-gym Nous sommes devenues entraîneur de gym. En nous attribuant un groupe, nos entraîneurs préférés ont prouvé leur confiance en nous. En route mauvaise troupe, l'année est lancée, le podium sera à nous.

Merci pour tous ces moments passés !

Et toutes ces réunions à vos côtés !

**Gwen et Julie**

## Première compétition



Le lundi 9 mai de 18h30 à 20h00, une mini compétition interne pour 2 groupes de loisirs (8-10 ans) et un groupe de compétition 1<sup>ère</sup> année (8-9 ans) a été organisée.

Pour les jeunes gymnastes, cette compétition a été le moment de montrer les progrès effectués aux agrès aux parents, d'essayer les nouvelles difficultés, parfois très stressantes pour certaines. Pour la plupart, c'était leur toute première compétition, première prestation devant un public... un juge...

Compétition très simple, conviviale et sympathique encadrée de gymnastes, nouveaux entraîneurs et juges.

Toutes les gyms ont été récompensées par une médaille et un diplôme. Pas de perdantes!

Merci à toutes et à tous pour votre aide dans cette organisation.

Félicitations à toutes, vous êtes prêtes pour les futures compétitions officielles !

### La section Gym

### Quelques belles images de la saison (Houilles, Douai, ...)





## Section GRS



### Mon premier championnat de France (individuelles)

Le vendredi, en arrivant à Montpellier, je suis contente. Nous nous sommes bien amusés dans le train.

Le samedi, lorsque je passe, je ne me sens pas du tout stressée. A la fin de mes passages, l'attente est longue avant le palmarès et je suis fatiguée.

A la fin du palmarès, il est très tard. Je suis déçue mais déjà heureuse d'en arriver là.

Le dimanche, c'était des hauts niveaux qui passaient. Le palmarès fut l'après-midi. Lorsque Morgane a été première, j'étais contente : c'était la première fois qu'elle l'était. Le dimanche soir en rentrant, c'était magnifique. C'était un week-end génial.

J'aimerais le revivre vraiment beaucoup de fois. C'était, drôle, amusant, génial !!!

**Clara**

### Vaulx en Velin – Championnat National Equipes et Duos

« Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon ; la façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois ». 2017, ON SERA LA !!

*Camille & Cécile  
Duo Nationale*



« Malgré le stress, l'envie de bien faire nous motive à être 1ere. On donne tout ce qu'on a, sur le praticable on s'éclatera, parce qu'on ne le vit qu'une fois C'est ça la GRS... »

**Yuna, Zélie, Laure, Julie – Equipe pré-ex 1**



« Nous sommes une équipe de Massecho qualifiée pour le championnat de France.

Nous avons fait le trajet jusqu'à Lyon. Une fois arrivées, nous avons découvert notre hôtel, puis notre chambre. Elles étaient grandes et nous y avons très vite trouvé le confort. Nous étions deux par chambres et nous nous sommes directement couchées car le voyage a été fatigant !

Le lendemain, nous nous sommes maquillées, habillées et coiffées puis nous sommes parties vers 8h30 pour notre passage à 13h. Le temps passait et le stress augmentait.

Notre passage n'était pas parfait mais nous ne sommes tout de même pas arrivées dernières. Nous étions 8<sup>e</sup> sur 13. On était déçues mais malgré tout contente d'être arrivées jusque-là. Ce week-end fort en émotions était inoubliable car c'était, à toutes, notre premier championnat de France. »

*Elia, Elise, Maya, Maelyne, Bérénice, Maéva  
Equipe Massecho*

« 3 ans que nous sommes ensemble, et que nous ressentons chaque année ces mêmes émotions :

- 2 semaines avant, se demander si on rentre toujours dans nos justos !

- les dernières gouttes de sueur avant LE passage
- les blessures inattendues durant les entraînements,
- les éclats de rire, les pleurs, les grimaces,

Le jour J tout plein d'émotions se mélangent :

Le stress, la peur, l'excitation, l'angoisse, l'appréhension, la folie, les sourires, la détermination, la fierté, la patience (l'œuf au riz), la satisfaction, la solidarité, la passion, la déception, l'envie de gagner, la pression, le soulagement une fois le passage fait, la surprise...

Et puis il y a aussi :

Toute la nourriture engloutie pendant le week-end, nos voix de camionneuses et nos mains rouges, le sweat blanc anti mains moites, le pipi de la chance, l'émotion dans les yeux de nos entraîneurs, l'envie de réussir, et finalement toutes ces émotions en 1 week-end !!

1 an de préparation pour tout donner en 2 minutes ! »

*Tiffany, Laureen, Manon, Alexia, Tessy, Lucile –  
Equipe Pré-ex 2*

## Section GRS (suite)

"I moved to France from South Africa earlier this year. The gym is almost like my second home even in the short space of time I've been there. Training has been different and a lot of fun so far this year. my coaches, Julia, Flo and Anne Sophie have been amazing coaches and, train me and all the girls excellently. All the girls are really sweet and extremely talent. I'm very happy I got the opportunity to train and compete in group with Chloe, H  l  na, Juliette, and Morgane. The girls are all amazing people and train very hard."



### Et la traduction ...

"J'ai quitté l'Afrique du sud pour déménager en France plus tôt cette année. La salle de l'AGH est presque ma deuxième maison, même dans cet court espace de temps due j'y vais là-bas. L'entraînement est diff  rent et très amusant cette année. Mes entraîneurs, Julia, Flo et Anne Sophie ont été des entraîneurs extraordinaires et elles ont entraîné moi et toutes les filles très bien. Toutes les filles sont vraiment gentilles et extrêmement talentueuses. Je suis très heureuse que j'ai eu l'occasion d'entraîner et de concourir dans le groupe avec Chloé, H  l  na, Juliette et Morgane. Les filles sont tous des gens extraordinaires et elles s'entraînent très dur."

Luciana

## Coupe Jeunesse GRS

La finale interzone de la Coupe Jeunesse s'est déroulée à Brie Comte Robert le 22 mai 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 diff  rent (diplômes Or, Argent, Bronze), l'enjeu est déjà important et l'envie de gagner bien présente (voir Palmarès sur le site).



## Méli-Mélo d'infos



Comme chaque année pendant les vacances de pâques l'UFOLEP organise un stage de glisse d'une semaine: le ski-gym. C'est dans une ambiance familiale que GR, gymnastes et trampolinistes de tout âge se retrouvent pour pratiquer leurs sports respectifs et suivre des cours de ski ou de snowboard. Les journées sont intenses avec du ski le matin et une virée au gymnase l'après-midi. Et pour dynamiser et saturer encore plus les journées l'équipe d'animation, aussi compétente que divertissante, organise divers défis et activités. Ce stage offre aussi la possibilité de suivre une formation pour devenir animateur dans un club UFOLEP en gym ou en GR à tous ceux qui le souhaitent à partir de 16 ans. Le ski-gym est une occasion parfaite pour partir en vacances au ski tout en continuant à pratiquer son sport de prédilection ainsi que pour retrouver, comme chaque année, les vétérans du ski-gym mais aussi découvrir de nouvelles de têtes.



« Le ski gym a été une super expérience ! J'ai appris de nouvelles choses, progressé, et rencontré des personnes qui partageaient la même passion que moi. Entre le ski, la grs / gym, les veillées et les repas, les journées passent très vite mais je n'ai jamais passé 5minutes sans rire ! Avec des « anims » de folie en plus !    faire et refaire sans modération! J'en garde d'excellents souvenirs. »

H  l  na, GR à l'AGH

Maeva, Léo et Marcelio

## La Gymnastique Artistique

au sens propre du terme ...



Quand la beauté du geste devient un art ...





## Réinscriptions

⇒ Vous êtes déjà adhérent(e)

☆ Gym / GRS / Danse jeunesse / Club Baby

Les dossiers seront expédiés durant la première quinzaine de juin et à retourner uniquement par courrier pour le 26 juin au plus tard

☆ Activités adultes

Réinscriptions sur les dates suivantes :

✓ Samedi 18 juin, 14h - 17h30

✓ Mercredi 22 juin, 17h - 20h

✓ Jeudi 23 juin, 9h30 - 12h

Rdu : AGH - 8 rue de Metz - 78800 Houilles

⚠ Tout dossier incomplet ne sera pas traité!

Reprise des cours :

**Mercredi 14 septembre 2016**

## Inscriptions

⇒ Vous n'êtes pas encore adhérent(e)

Inscriptions sur les dates suivantes :

✓ Mercredi 7 septembre, 16h - 20h

✓ Samedi 10 septembre, 13h - 18h

Adresse (sur place uniquement) :

Avant - garde de Houilles

8 rue de Metz

78800 Houilles

### Pièces à fournir

■ Certificat Médical (à partir du 1 mai 2016 mentionnant l'activité)

■ Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH (cf. cotisation)

■ 3 enveloppes timbrées 11x22 avec nom et adresse

■ 2 photos d'identités récentes

Documents à retourner ou à remplir sur place

■ Fiche de renseignements

■ Fiche d'assurance UFOLEP

## Cotisations (Possibilité de régler en plusieurs fois)

☆ 2 entraînements / semaine ou compétition

Gym / GRS 190 €

+ Danse\* + 75 €

☆ 1 entraînement / semaine ou sans compétition

Gym / GRS 170 €

+ Danse\* + 75 €

\*(Danse obligatoire pour les cours de GRS)

☆ Danse jeunesse

1 cours par semaine 175 €

2 cours par semaine 215 €

(Sous réserve de disponibilité)

☆ Activités adultes

(Zumba, GU, Pilate, Stretching, Danse)

1 cours par semaine 185 €

2 cours par semaine 220 €

3 cours par semaine 270 €

Vous êtes plusieurs membres de la même famille inscrits à l'AGH

- 15 € pour la 2<sup>ème</sup> personne, - 25€ pour la 3<sup>ème</sup> personne, - 25€ pour la 4<sup>ème</sup> personne

*Belles et reposantes vacances à toutes et tous !!!*



**AU CRÉDIT MUTUEL  
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 Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, 34 rue du Wackan 67113 Strasbourg Cedex 03 RCS 50 505 354.  
Intermédiaire en opérations d'assurance sous le N° Oras 07 000 758 consultable sous www.oras.fr

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Anne-So, Chloé, Clara, Lucile, Florent et Adrien, Equipe Gym, Equipes GRS, Florence, Framboise, Gwen et Julie, Laura, Luciana, Nelly, Maeva, Léo et Marcelio, Michel, Rémi Zian.