



Le petit journal de l'Avant-Garde

Un jour j'ai rêvé de...

L'AGH va vous raconter ...



... ses rêves les plus secrets

Le samedi 23 juin 2018

Deux temps de spectacle :

l'après-midi (15-17h) et la soirée (20-23h)

Pour nos adhérents nés entre 2010 et 2015, l'AGH organise ...



Dimanche
24 juin

à partir de 10h

Gymnase Jean Guimier



Coupons de participation : 3€ - Entrée libre pour les spectateurs

Fête de la gym & kermesse
les 23 & 24 juin 2018

Belles, reposantes, tonifiantes, ressourçantes et sportives vacances à toutes et tous !!!



Juin 2018 / n°51



Yvelines
Conseil général



VILLE DE
HOUILLES



ufalep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



L'édito du président

La saison sportive 2017-2018 s'est déroulée sur un rythme soutenu tant pour les sections compétitions que pour les sections loisirs. Chacun y a trouvé son plaisir, et c'est bien là l'essentiel.

A tel point que les slogans floqués sur les nouveaux T-Shirts « j'peux pas j'ai gym », « j'peux pas j'ai grs » ou « j'peux pas j'ai danse » ont pris tout leur sens.

Félicitations à tous les gymnastes Grs et Gym qui ont défendu avec ferveur les couleurs de l'AGH aux compétitions et qui ont eu de très bons résultats.

La force de l'AGH du haut de ses 134 ans en 2018, c'est de pouvoir s'adapter et évoluer dans et avec son époque. Elle doit se moderniser sans céder aux excès ni aux effets éphémères de la mode.

Ainsi la section loisirs adultes que nous appelons depuis de nombreuses années **GV** ou **Gym Volontaire** change son nom devenu quelque peu démodé et désuet. Désormais nous l'appelons la section **FITNESS**.

Elle englobe toutes les activités sportives proposées aux sports de loisirs adultes telles que : Gymnastique dynamique, Zumba, Step, Pilates, Stretching, Gymnastique douce, Danse adulte, Cross fit, Mix training, etc.

Autre exemple, l'AGH a testé différentes disciplines pour s'adapter aux attentes du public toujours en quête de nouveautés. Nous avons donc organisé des stages sur plusieurs dimanches, comme le yoga, la Zumba, le Baby gym ou encore le « Bootcamp (cardio et renforcement musculaire, activité qui se déroule en plein air) ».

Cette dynamique continuera en 2018-19, et certaines de ces disciplines pourraient à terme intégrer l'offre globale du club en plus de nos activités traditionnelles pour contribuer au développement de l'association et assurer sa pérennité.

J'adresse un grand merci aux bénévoles du club qui, au sein d'une commission de travail, sont chargés de développer de nouveaux projets et diverses actions de promotion dans le but de «re-looker» l'offre sportive du club et satisfaire nos adhérents.

Merci à Léa qui a effectué un Service Civique à l'AGH avec pour objectif d'améliorer la communication du club et d'explorer les possibilités de nouveaux partenariats privés et publics.

Comme chaque année, je tiens à remercier sincèrement les bénévoles qui administrent le club, l'équipe d'encadrement (membres du Bureau et du Comité Directeur), les professeurs, les éducateurs sportifs, les moniteurs et les aides-moniteurs, les juges et les parents volontaires ainsi que nos partenaires, en particulier la Municipalité de Houilles (service des sports, services techniques), l'Ufolep et l'Office Municipal des Sports. Bien ancré dans sa ville, l'AGH participe naturellement aux événements qui se déroulent à Houilles : Forum des associations, Corrida de Houilles, Tour de Houilles, Fête du Vélo, Sport en Fête.

Je remercie également tous nos adhérents pour leur fidélité et je leur donne rendez-vous pour la reprise de la saison 2018-2019.

Pour conclure, j'adresse au nom du club et de ses adhérents tous mes voeux de bonne retraite à Nelly qui arrêtera d'animer ses cours de Fitness en janvier 2019. Gymnaste (gym et GRS) puis professeur de danse, de GRS et de GV, elle s'est investie sans relâche dans le club pendant 40 années.

Rémi Crochu, Président de l'AGH

L'AGH à travers le temps

L'AGH dure et perdure, association solide, elle n'a plus à faire ses preuves. Elle a toujours su évoluer même dans les difficultés !

Cette année différents stages proposés sur plusieurs dimanches ont permis, notamment, la découverte d'une nouvelle discipline, le Yoga. Un cours sera ouvert à la rentrée puisque l'activité a plu.

Encore cette année, je ne peux qu'apprécier la ferveur des élèves dans mes cours, leur implication, leur dynamisme, leur assiduité pour la majorité, et très important pour moi, leur SYMPATHIE.

Que des éloges et des compliments !! malgré les « quelques « bavardes (qui comme tous les ans se reconnaîtront !). Je suis sincère, ceux et celles qui me connaissent le savent.

C'est avec plaisir que je donne mes cours et le dynamisme qui m'anime, malgré certains évènements douloureux que j'ai eu à traverser, est en grande partie grâce à vous. L'échange est constant et me motive sans cesse. Mes parents disaient aussi que « j'étais tombée dans la marmite quand j'étais petite » !!

Toujours aussi énergique et motivée, j'arrête malgré tout en **JANVIER 2019**, après 40 ans d'enseignement. Tout a passé trop vite, mais je resterai bénévole, en continuant à m'occuper de la section Fitness, et je redeviendrai élève, comme l'année de mes 8 ans, lorsque mes parents m'ont inscrit en section Gymnastique à l'AGH..... que je n'ai plus quitté et dont j'ai suivi, et participé à l'évolution.

Je vous souhaite à tous et à toutes un bel été en attendant de vous retrouver en pleine forme au mois de Septembre pour la reprise des cours.

Nelly

 Madame Geneviève Millot nous a quitté le 14 Juin 2018 à l'âge de 87 ans.

 Nous perdons la gymnaste en activité la plus ancienne du club et adressons nos sincères condoléances à sa famille

Méli-Mélo d'infos



La famille AGH s'agrandit, en accueillant de futurs baby gym ou danseuses !!!!

Hanaé, née le 18 janvier 2018, et Célestine née le 6 juin 2018.

Bienvenue aux choupettes et félicitations aux heureux parents, Jordan et Céline pour la première, et Juliette et Franck, sans oublier le grand frère Matteo et les grands-parents, Nelly et Rémi, pour la seconde !!!



Un grand merci aux commerçants de Houilles pour leur participation à notre tombola



RE-INSCRIPTION

Vous êtes déjà adhérent(e) :

GRS

☛ Réinscription à BRONDANI

Le mercredi 27 juin de 16h30 à 20h

Le samedi 30 juin de 10h à 13h

FITNESS (GV)

☛ Réinscription à l'AGH

Le mercredi 27 juin de 17h à 20h15

Le jeudi 28 juin de 9h à 12h

Le samedi 30 juin de 13h30 à 17h00

DANSE

☛ Réinscription par courrier

Envoi du dossier début juin à remettre avant le 27 juin

GYMNASTIQUE AUX AGRÈS

☛ Réinscription par courrier, date limite de retour

Le 24 juin 2018

COTISATIONS

ACTIVITÉS COMPÉTITIVES

Gymnastique aux agrès 220 €

GRS + Danse* 280 €

ACTIVITÉS LOISIRS

Eveil corporel, Gym, GRS, Danse 195 €

+ Danse* 75 €

(* Danse obligatoire pour les cours de GRS)

ACTIVITÉS ADULTES FITNESS

GV, Pilates, Yoga, Gym douce, Zumba, step ...

1 cours par semaine 195 €

2 cours par semaine +75 €

3 cours par semaine + 25€

Formule Accès libre midi

Midi (1 cours mardi ou jeudi) 195 €

INSCRIPTION

Vous n'êtes pas encore adhérent(e) :

Inscription sur place uniquement.

Date d'inscription :

dimanche 9 septembre

de 10h00 à 15h00

Lieu : AGH, 8 rue de Metz 78800

Houilles

PIÈCES À FOURNIR OU À REMPLIR SUR PLACE:

- ☛ Fiche de renseignements
- ☛ Fiche d'assurance UFOLEP
- ☛ Un certificat médical (à partir du 1^{er} juin 2018 mentionnant l'activité) pour les nouveaux adhérents ou l'attestation d'avoir déjà fourni un certificat de moins de trois ans et d'avoir répondu NON au questionnaire médical QS-SPORT pour les anciens adhérents
- ☛ Un chèque de cotisation à l'ordre de l'AGH (cf. cotisation)
- ☛ 2 enveloppes timbrées 11 x 22, à votre nom et adresse
- ☛ 1 photo d'identité récente (inscrire le nom, le prénom et le groupe de l'adhérent au dos)

La vie du Club

L'AGH court le tour de Houilles !



Le 29 avril dernier, l'AGH a décidé de relever un défi inédit : courir le tour de Houilles organisé chaque année par le SOH.

Nous avons réuni une équipe de 8 personnes issues de l'AGH : entraîneurs, parents d'adhérents, membres du comité directeur, gymnastes, danseuse : Mélanie, Thomas, Anouk, Maeva, Léa, Laurine, Sandrine et Alain.

Pour échauffer tous les coureurs, nous avons fait appel à Jordan notre super animateur de Baby Gym : un échauffement réalisé sur l'estrade en musique et dans la bonne humeur.

Encouragés par nos supporters (merci à Rémi, Michel et Florence), nous avons couru chacun à notre rythme pour tous finir cette course !

Encore un beau moment sportif qui nous rassemble autour des valeurs du club qui nous tiennent tant à cœur : solidarité, partage, dépassement de soi etc...

On se donne rendez-vous très vite pour un prochain défi sportif !



Les coureurs de l'AGH

Toutes les infos pour commander ces articles sont disponibles auprès des entraîneurs et professeurs ou sur aghouilles@gmail.com.

6 ans au 14 ans >> 30€
XS à XL >> 35€



Petit modèle >> 22€
Grand modèle >> 27€

Section Fitness

Gym douce et stretching ...

... ça progresse !

Abdos , fessiers, torsions, battements étirements, lentement, doucement, progressivement les mouvements s'enchaînent et votre sourire reste. Quel plaisir de vous retrouver tous motivés chaque jeudi soir !

Rendez-vous
l'an prochain
toujours en douceur
avec votre bonne
humeur ☺



Gym douce ? Kesako ?

La gym douce, comme son nom l'indique, permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Pour autant, la gym, pratique douce n'est pas de tout repos : elle améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire.

La gym douce, c'est pour tout le monde ! Elle est aussi recommandée aux personnes âgées en bonne santé : c'est une manière agréable et sans risques d'entretenir la forme, d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations.

Les femmes enceintes peuvent également pratiquer la gymnastique douce. Sans aucun danger pour la maman ou le bébé, certains exercices sont parfaits pour soulager ou améliorer la circulation sanguine dans les jambes, ou apaiser une tension dans la nuque et les épaules.

Sybile

Méthode Pilates

On entend souvent parler de la méthode Pilates sans vraiment savoir en quoi celle-ci consiste. Ce n'est pas seulement une gymnastique douce ni un simple entretien corporel. Il s'agit aussi d'un véritable challenge personnel : la conscience de la fonction musculaire ainsi que son contrôle nous permettent de progresser en la pratiquant régulièrement.

Les grands principes

La méthode pilates repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du pilates.

Qu'est-ce que la méthode pilates ?

Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Les bienfaits de la Méthode Pilates :

1. Se muscler en profondeur
2. Soulager les douleurs chroniques du dos
3. Améliorer la santé globale de l'individu
4. Se déstresser grâce à une technique précise de respiration

A VOS TAPIS !!!!

Framboise

Baby Gym

Du parcours au tremplin



Un petit article pour vous raconter les exploits de nos plus jeunes gymnastes au sein de l'AGH.

J'entraîne les « mini gym » qui ont 3 ans, 4 ans et 5 ans. Ces boules d'énergie viennent profiter, tous les samedis matins, d'une initiation à la gymnastique. Les plus jeunes font des parcours gymniques durant toute leur saison.

Nos plus anciens (les 5 ans) ont découvert ces 2 dernières années le programme tremplin. L'objectif est de préparer les enfants de 5 à 10 ans à la pratique de la gymnastique artistique en compétition.

Nous commençons donc à leur apprendre des éléments spécifiques pour qu'ils puissent les présenter lors d'un rassemblement tremplin une ou deux fois dans l'année.

Ces éléments, ils les connaissent car ils les font presque naturellement pendant les parcours sur lesquels ils évoluent. D'autant que certains pratiquent déjà la gymnastique à l'AGH depuis plusieurs années. Nous les aidons donc à organiser ces éléments sur des agrès spécifiques dans le but de les présenter à un jury lors des rassemblements.

Ils obtiennent tous à la fin une médaille ainsi qu'un diplôme. Ils apprennent de façon ludique à gérer le stress et la timidité.

Nous avons eu la 1^{ère} année 16 filles qui se sont lancées dans l'aventure. Cette année, lors du 1^{er} rassemblement (en février) il y avait 14 filles et 6 garçons. Le prochain rassemblement se fera le 3 juin à HOUILLES. Il y en prévision 20 filles et 8 garçons. C'est un beau succès et nous sommes très fiers de leurs exploits. Ils ont montré qu'ils étaient pleins de compétences cachées et ont énormément progressé en quelques mois. Un grand bravo à eux et aux parents motivés pour les accompagner. Et n'hésitez pas à venir les encourager ou découvrir ce qu'est le programme tremplin le 3 juin.

Ces enfants qu'ils aient 3 ans ou 5 ans sont des réceptacles de savoir. Ils sont disponibles pour apprendre découvrir et utiliser leur corps. Ils sont en pleine acquisition de la motricité et peuvent grâce à la gymnastique artistique multiplier leurs capacités et leur aisance physique.

Les entraînements sont source de plaisir et d'échanges. Rares sont les enfants tristes à la fin d'une séance de gym. Et même les 3 entraîneurs et aide-moniteurs finissent heureux (et fatigués ;-p) le

samedi midi car il y aura toujours de quoi sourire avec nos mini gyms.

Merci encore aux enfants, aux parents et à nos supers aides moniteurs qui nous accompagnent cette année encore dans l'aventure mini-gym. Nous avons à l'AGH une équipe au top pour accompagner vos enfants dans la pratique de ce beau sport, et les accueillir dès le plus jeune âge.

Voilà 10 ans que je m'occupe des mini gym et je ne m'en lasse toujours pas.

Alors, que la gym continue !!!

Sandrine

2 ans en baby gym

Voilà deux ans que j'ai commencé à entraîner les mini gym avec Sandrine et Jordan. Chaque samedi la bonne humeur est au rendez-vous grâce aux enfants et à notre équipe de super aides moniteurs (Floriane, Benoit et les parents). Toutes les 3 semaines, nous élaborons un nouveau parcours en alliant motricité, gymnastique et plaisir. Le but de ces circuits ludiques ? Rendre autonomes nos gymnastes, afin qu'ils soient capables de les réaliser seuls à la troisième séance. Evidemment, on augmente la difficulté pour chaque tranche d'âge, pas question que ce soit trop facile pour nos plus grands. Quel bonheur de voir évoluer les enfants et gagner en confiance un peu plus à chaque séance. Alors entre visite du père Noël, préparation du rassemblement tremplins pour les 5 ans, et préparatifs du spectacle de fin d'année, pas le temps de s'ennuyer ! Un grand merci à nos aides moniteurs pour leur précieuse aide (avec une mention spéciale à Benoit qui installe avec nous tous les samedis matins) et surtout aux mini-gymnastes pour leur enthousiasme à toute épreuve.

Léa

Equipe de choc



Après avoir décroché mon double CQP (JSJO et AGEE) et étant prof de Zumba au sein de l'AGH, c'est naturellement que j'ai répondu positivement à la demande de Sandrine d'intégrer l'équipe baby gym.

Pour moi c'était un défi de taille, n'étant pas issu de la gym j'ai apporté ma pierre à l'édifice avec un autre regard, mais aujourd'hui cela fait 3 ans que j'ai le bonheur de les retrouver tout sourire les samedis matins pour raviver mon âme d'enfant.

Quel plaisir de les voir évoluer sur les différents parcours élaborés par Sandrine, Léa et moi-même.

On peut toujours mieux faire, mais quand je vois la progression des enfants que l'on a eu depuis leur 3 ans, je me dis "on a une équipe de choc".

Je tiens quand même à dire aussi que sans les parents qui restent pour nous aider, notre équipe de choc n'est rien, donc merci à eux et un grand merci à Benoît et Florian nos aides moniteurs ;)

Jordan

Section Gym

Entraîner...un plaisir à partager

Par ce petit article, j'aimerais vous faire partager mon plaisir gymnique.

Voilà plus de 10 ans que je suis entraîneur de gymnastique artistique au sein de l'AGH.

J'ai la chance de pouvoir accompagner dans cette aventure sportive nos plus jeunes gymnastes mais également les plus âgées.

Je vais vous parler de ces dernières, nos « mam's ». Ce groupe est tout récent (2 ans d'ancienneté) et accueille les mamans de nos jeunes gymnastes, mais également d'anciennes gymnastes devenues adultes et souhaitant profiter d'un cadre d'entraînement différent. Le groupe est encadré par deux entraîneurs : Maxime et moi-même depuis cette année.

Ne pouvant plus pratiquer, je retrouve dans le rôle d'entraîneur le plaisir de la réussite après de longues heures de répétitions, de tentatives et d'ateliers. Je suis fière de voir les gyms réussir l'élément tant désiré.

Ces « mam's » sont motivées, dynamiques et courageuses. Elles sont débutantes ou confirmées, mais toutes viennent avec leurs peurs et leurs désirs. Plus on grandit plus on a peur. Le corps change, les repères également et on connaît les risques inhérents à la pratique d'un sport comme la gymnastique artistique.

Et malgré ces peurs, elles en « veulent » et ne lâchent rien. Elles doivent passer par beaucoup de renforcement, et leur progression est surprenante. Cela prouve qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre et que la réussite vient toujours après l'effort.

Elles sont, pour un entraîneur comme moi, source de plaisir. Je suis heureuse de les entraîner, de les voir se donner à fond et de pouvoir contribuer à la réalisation de leurs objectifs gymniques.

Alors par ce témoignage, et malgré le peu d'ancienneté sur ce cours atypique, je voulais leur dire bravo et merci de me permettre de garder ce plaisir que doit avoir un entraîneur quand il vient au gymnase.

Que vous puissiez continuer longtemps à pratiquer et réaliser à quel point vous êtes fortes !!!

Sandrine

Fin de saison ...

Encore une saison de terminée.... Et par un beau Gala !! Cette année les résultats n'étaient pas au rendez-vous... ce n'est que partie remise !! Mais quel plaisir de venir vous voir chaque semaine et passer du bon temps avec vous! Nous vous souhaitons de bonnes vacances et hâte de vous retrouver l'année prochaine.

Céline, Aurore et Fanny

Ouverture d'un cours mixte loisir

Cette année la section gym a décidé d'ouvrir un cours loisirs animé par Laura, Léo et Léa. La spécificité de ce groupe ? Il est composé de filles et de garçons âgés entre 6 en 13 ans. Ainsi, on y voit des grands et des moins grands pratiquer ensemble la gymnastique de façon ludique en montant aussi bien sur des agrès masculins que féminins. Ici, tout le monde est logé à la même enseigne, pas de raison de priver les garçons de nous montrer des équilibres sur la poutre ou les filles leurs beaux balancers aux barres parallèles. Alors pour ce cours hors normes, tant par le nombre d'enfants, que par sa composition, on commence avec un échauffement géant (toujours dans la joie et la bonne humeur), puis nos gymnastes se lancent sur des parcours composés d'ateliers adaptés à tous, et on finit par ranger tous ensemble, avant de passer aux étirements. On y perçoit aussi, des enfants motivés, souriants, qui prennent confiance en eux, mais surtout qui s'entraident les uns les autres.

Laura, Léo et Léa

Un GRAND MERCI ...

... A tous nos juges et aides-moniteurs !!!

Merci aux 16 juges qui ont participé à la formation de juges et ont été admis ! 2 mamans cette année se sont lancées dans cette belle aventure et nous les remercions pour leur motivation !!

Sans juges, nous ne pourrions pas engager autant de gyms en compétition, il est donc indispensable d'en former tous les ans pour emmener tous nos compétiteurs!

N'oubliez pas, l'année prochaine une 2^{ème} étape vous attend ! Nous comptons sur vous et vous remercions encore pour votre investissement au sein de l'AGH.

Pour vous remercier, l'AGH vous convie aux Internationaux de Bercy en septembre. Nous vous y attendons très nombreux.

Merci également aux très nombreux aides-moniteurs pour leur aide indispensable pendant toute l'année. Votre présence, aide, sont primordiales pour l'encadrement de nos jeunes gymnastes.

Pour les remercier, nous avons organisé une belle journée festive, conviviale et sportive au Koezio de Cergy le 1er juillet.

Au programme sport, jeux et rigolades avec l'ensemble des moniteurs, membres du comité directeur et aides-moniteurs !

Encore MERCI à tous !

On se retrouve l'année prochaine.

Fanny & Céline

Championnats de France Gym – Agen 2018 : Une belle aventure !

utolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Nouvelle-Aquitaine, Lot-et-Garonne, Agen, BOE, Gymnova, agiva, Fédération sportive de l'agglomération d'Agen.

Toutes nos félicitations aux 3 équipes qui se sont qualifiées au Championnats de France de Gymnastique à Agen du 2 au 3 juin 2018, niveau 3 garçons, niveau 5 11 et plus filles et niveau 6 11-18 ans filles !

Le samedi, les masculins s'y sont rendus : à la clé de belles prestations et une rencontre avec Denis Brognart.

Le dimanche matin, péripéties pour les féminines : trains annulés pour l'aller et le retour, prise de décisions en urgence, avec une aide précieuse des parents, attente, et puis finalement arrivée en décalé des deux équipes de filles. Excitation, détermination, motivation, fous rires, et bonne humeur étaient au RDV. Malgré un départ compliqué, les filles ont fait une belle compétition, avec de très bons résultats :

- Médaille de bronze pour les niveaux 5 11 et plus
- Une championne de France, Camille GRAL en niveau 5

- Une belle 3ème place pour Delphine CLAUDET, en niveau 5

- Une 6ème place pour les niveaux 6 Félicitations à tous et toutes pour votre motivation ! Belle représentation de l'esprit AGH !!! Des championnats de France hauts en couleurs et forts en émotion, qui resteront dans les mémoires des participants.

Merci aux coaches : Céline, Peter, Bertrand, Seb et Nico et à nos juges Soraya, Laurine et Charles



Équipe niveau 6 féminine (11 18 ans)



Elles sont 3ème en compétition régionale et se sont qualifiées pour les Championnats de France à Agen.

Section Danse

Depuis 2008 je donne des cours de danse aux enfants de 3 à 7 ans. Puis petit à petit, aux 8-10ans et 11-13ans. Suivre ses élèves dès leur plus jeune âge jusque l'adolescence m'a permis de créer un réel lien avec eux. Certaines d'entre elles ont arrêté la danse, puis repris 1 ou 2 ans plus tard. Ou sont passées dans un autre cours. L'important, c'est qu'elles puissent venir avec envie, plaisir et que ça dure.

Voilà l'esprit dans lequel je donne mes cours.

Que dire de plus ?

Vos filles sont des chipies !



Leslie

Quelques photos !!!



DANSE CLASSIQUE



Pauline
Avec Cécile, le
samedi midi ...



Section GRS

Une année en GRS, c'est ...



160 gymnastes

4 gymnases

37 heures de cours

8 professeurs

5 aides monitrices

35 individuels donc 60 enchainements

13 équipes

Des milliers, milliers de palettes ...

Et pour clôturer la saison,

Un championnat de France en GRS, c'est ...

49 gymnastes

10 équipes

3 juges

3 monitrices

5 mini-bus

253 messages pour l'organisation

22h dans un gymnase

24 mails

1 mascotte

3 médailles

1 titre de championne

une vingtaine de paquets de bonbons

Beaucoup, beaucoup de supporters pour nous encourager !!!

Merci pour cette année ! **L'équipe GRS**



Coupe Jeunesse GRS

La finale interzone de la Coupe Jeunesse s'est déroulée à Aniche dans les hauts de France le 3 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 (diplômes Or, Argent, Bronze), l'enjeu est déjà important et l'envie de gagner bien présente (voir Palmarès sur le site).



Dernière minute !!!

Balade sportive, le 17 juin 2018

Cette année encore, l'Avant-garde s'est activement impliquée 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 ovillois-es). Un moment de partage familial et convivial !



Retrouvez tous les résultats ...

...Gym et GRS de la saison

sur le site de l'Avant-Garde !

