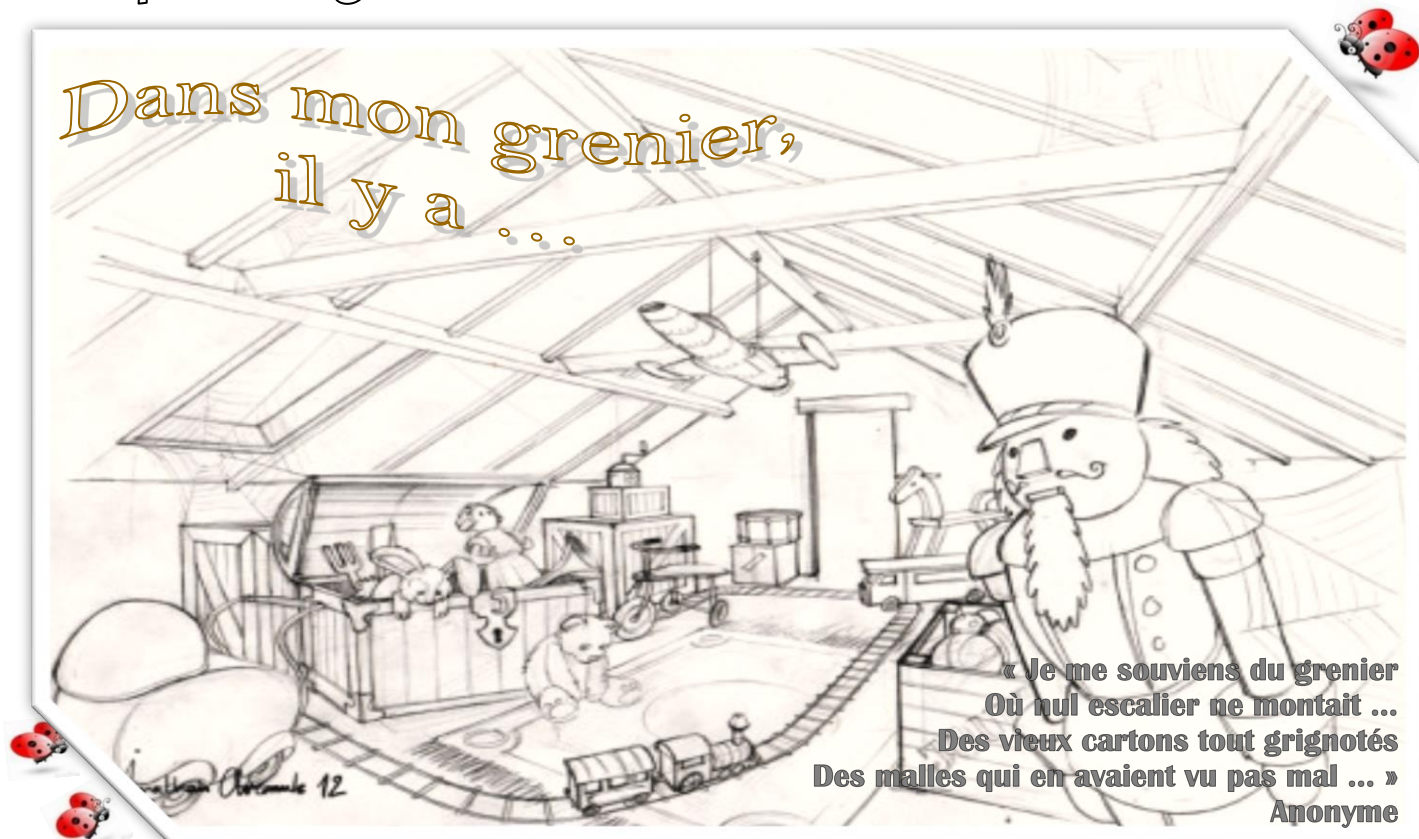
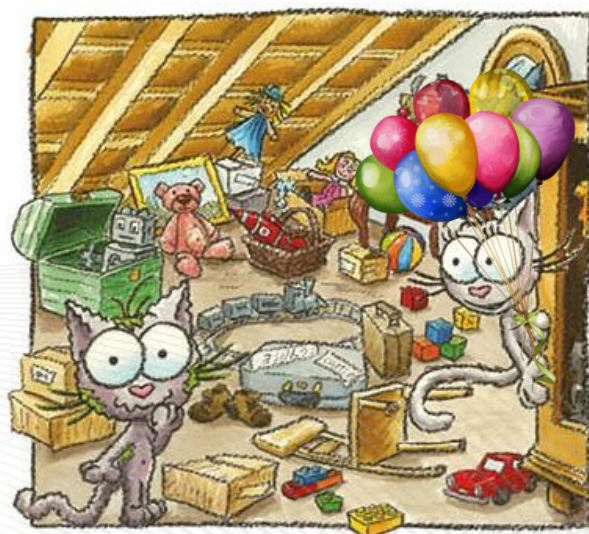


# Le petit journal de l'Avant-Garde

Dans mon grenier,  
il y a ...



« Je me souviens du grenier  
Où nul escalier ne montait ...  
Des vieux cartons tout grignotés  
Des malles qui en avaient vu pas mal ... »  
Anonyme



*Fête de l'AGH*  
*21 & 22 juin 2019 à 20h30*  
*22 juin 2019 à 14h & 17h*

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

Juin 2019 / n°52



## L'édito du président

Pour ses 135 années d'existence, l'Avant Garde de Houilles aura vu la fin de la présidence de Rémi qui aura œuvré pendant plus de 10 ans. Je tiens à le remercier chaleureusement au nom de l'AGH pour le travail accompli, et plus personnellement, pour son accompagnement en continuant à apporter son aide dans l'association. Merci également, aux membres du bureau, du comité directeur et aux encadrants pour leur soutien dans mes nouvelles fonctions.



Nous avons eu aussi l'occasion d'assister au départ à la retraite bien méritée de Nelly qui dorénavant profitera des cours comme élève.

Ayons une pensée également pour Jacqueline Moracchini, une grande figure de l'AGH qui nous a récemment quitté. Elle a beaucoup œuvré pour le sport à Houilles.

Cette année fut encore bien rythmée par les différentes compétitions de GRS et de Gymnastique avec une bonne représentation de l'AGH jusqu'aux phases finales, avec plein de médailles et de beaux palmarès à la clé !!!

En parallèle, de nombreux projets ont vu le jour avec le développement de nouvelles activités et stages, une boutique qui s'étouffe sans oublier la formation de jeunes licenciés (juges, animateur, PSC1)...

Cette année sportive se conclura en beauté avec le Gala de fin d'année et la kermesse Gymnique ! A la rentrée, pour de nouveaux défis et de nouvelles aventures !!!

*Zian Cazemajou,*

Président de l'AGH



## L'AGH dit Adieu à l'une de ses Dames ...

Madame Moracchini est décédée le 5 mai 2019 dans sa 95<sup>ème</sup> année.

Cela faisait 16 ans qu'elle était éloignée de Houilles pour vivre auprès de sa fille Claudie et très peu d'entre vous ont eu la chance de la croiser.

Jacqueline est tout le côté féminin de l'Avant Garde. Sa maman, Mme Fauchet, à l'initiative de la création de la section féminine de l'AGH l'inscrit à l'âge de 7 ans en 1931.

Diplômée de l'Ecole Irène Popard en 1945 elle développe une section de Gymnastique Harmonique à l'AGH qui connaît un fort développement dans cette période d'après-guerre.

Ce sera le socle de ce qui deviendra, dans notre Club, la section Danse Modern Jazz puis la GRS dont elle sera la dirigeante emblématique pendant de nombreuses années.



*Merci Jacqueline.*

## ... et félicite ses jeunes mariés !!!

L'Avant-Garde de Houilles n'est pas seulement la pratique d'un sport, c'est aussi une grande famille avec de belles rencontres et de magnifiques événements.

Cette année, au sein de la section gym, nous sommes heureux de fêter deux beaux mariages.

Ils étaient tout jeunes quand ils sont entrés dans la section gym, encore motivés, ils continuent à pratiquer la gym en compétition.

Toujours présents pour être juges et nous aider lors des moments forts de la section ! J

**Félicitations à Soraya et Tayeb**

qui se sont mariés le samedi 8 juin 2019.

Un autre mariage 100% AGH arrive à grands pas, le samedi 22 juin 2019, **Justine et Julien** vont s'unir devant une présence importante de l'AGH !

Il n'y a pas de plus beau cadeau pour un entraîneur que d'être présent pour ces journées si émouvantes. De beaux moments à vivre avec nos gyms que nous avons vu grandir, évoluer et devenir de très belles personnes. du monde et n'oubliez pas l'AGH.

**Vive les jeunes mariés !**

**Céline, et toute la grande famille AGH**

## La vie du Club

### L'AGH s'engage pour le tour de Houilles !

Le 12 mai dernier, se déroulait le 76<sup>ème</sup> tour de Houilles organisé par le SOH. Pour échauffer tous les coureurs, nous avons fait appel à Elodie, prof de Fitness à l'AGH : un échauffement réalisé sur l'estrade en musique et dans la bonne humeur.

Bravo à tous les coureurs, et particulièrement à Sandrine, qui a porté les couleurs de l'AGH pendant la course ! Et aussi à tous les supporters !

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

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



## Du nouveau à la boutique pour la rentrée 2019

Un jogging, des claquettes et un nouveau tee-shirt, c'est le pack de la rentrée !

Vestes et sweats, sacs et leggings et chaussettes aux couleurs de l'AGH sont toujours en vente. Toutes les infos pour commander ces articles sont disponibles auprès des entraîneurs et professeurs ou sur [aghhouilles@gmail.com](mailto:aghhouilles@gmail.com).



6 ans au 14 ans >> 30€

XS à XL >> 35€

AVANT GARDE  
DE HOUILLES



Petit modèle >> 22€

Grand modèle >> 27€

## RE-INSCRIPTION 2019/20

Vous êtes déjà adhérent(e) :

### GRS

✉ Réinscription à BRONDANI

Le lundi 24 juin de 18h à 20h

Le mercredi 26 juin de 18h à 20h

### FITNESS

✉ Réinscription à l'AGH

Le mercredi 26 juin de 19h30 à 20h30

Le jeudi 27 juin de 9h30 à 12h

Le samedi 29 juin de 13h30 à 16h00

### DANSE

✉ Réinscription par mail

Envoi du dossier début juin à remettre avant le 26 juin

### GYMNASTIQUE AUX AGRÈS

✉ Réinscription par mail, date limite de retour le 26 juin

## INSCRIPTION 2019/20

Vous n'êtes pas encore adhérent(e) :

Inscription sur place uniquement.

Date d'inscription :

**dimanche 8 septembre 2019**

de 10h00 à 16h00

Lieu : AGH, 8 rue de Metz 78800

### COTISATIONS

#### ACTIVITÉS COMPÉTITIVES

selon le nombre de cours

Gymnastique aux agrès 220 € / 240€

GRS + Danse\* 260 € / 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 €

1 cours supplémentaire par semaine +85 €

Formule Accès libre midi

Midi (1 cours mardi ou jeudi) 195 €

### PIÈCES À FOURNIR OU À REMPLIR SUR PLACE:

- ✉ Fiche de renseignements
- ✉ Fiche d'assurance UFOLEP
- ✉ Un certificat médical (daté de moins de 6 mois 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)

## PLUS D'INFOS

Site : [www.aghouilles.fr](http://www.aghouilles.fr)

mail : [aghhouilles@gmail.com](mailto:aghhouilles@gmail.com)



Avant-garde de Houilles



## Section Fitness

### Gym douce et stretching ...

#### ... on change d'horaire !

Votre cours de gym-douce / Stretching change de créneau l'an prochain. Je vous attends nombreux et nombreuses : tous les **Mardis de 19h30 à 20h30** dans notre salle habituelle du Gymnase  
Jean Guimier



RDV donc le mardi 17 septembre en pleine forme !



### La passation

Depuis le mois de Janvier, l'organisation des cours de Fitness à l' AGH a changé. Rien que 3 personnes pour en remplacer une seule ! Pauline, Elodie et Cindy se partagent les heures de Gym, chacune avec leur style, leur personnalité et leur dynamisme.

La relève est assurée, et je pense que tout le monde y trouve son compte. Je garde un pied à l' AGH avec la responsabilité de la section Fitness car l'AGH est dans mes gènes, et également comme élève, appliquée, motivée et assidue (tout ce que je demandais avant à mes élèves !), ça fait un bien fou !

On pose souvent la question à un retraité « quels sont vos projets ? ».... Et bien c'est de continuer à rester actif...

Nelly



## Du nouveau dans la section

Cette année pour les vacances de Pâques, un nouveau format de stage a été proposé. Séances à la carte avec trois types de cours : renfo/stretch-zumba-body zen.

Différentes formules étaient proposées afin que chaque participant s'y retrouve et puisse découvrir de nouvelles pratiques.

Devant le succès *body zen*, un cours régulier sera ouvert dès la rentrée. Il s'agit d'un cours travaillé en musique et inspiré de 3 disciplines : le Tai-chi, Yoga et Pilates. L'objectif est de renforcer son corps et travailler sa souplesse tout en ressortant détendu.



Elodie



## Section Danse Adultes

Mardi soir rdv 21h, 8 rue de Metz, mais que se passe t'il dans cette petite salle pendant une heure et demi. Mystère, pour y rentrer il faut adhérer, un esprit et un corps à toute épreuve. si on accepte de braver le froid et la nuit en hiver, la fatigue et la chaleur en été, les transports en commun c'est par pur plaisir et presque par besoin : Délaisser le temps d'un instant, les révisions, les partiels, le boulot, les conjoints, les enfants.... pour partager ensemble cet instant suspendu. De suivre une prof " perchée" mais qu'on adore. Courir, sauter, tomber, coordonner, se rappeler, s'aider, s'entraider, galérer pour tout simplement prendre du plaisir à danser. A danser ensemble, à danser avec. Ce cours, c'est aussi des rencontres, des amitiés, un esprit qui peut entraîner des soirées tardives au gymnase.

Aboutissement d'une année de plaisirs, de beaucoup d'heures de répétitions (même le dimanche), de travail et d'acharnement, de grands pliés et de petits sauts, de bleus aux genoux, de rires et de bonne humeur. Ces deux soirs nous les attendons pour pouvoir **DANSER** ensemble, encore une fois, une dernière fois.  
PS : Juliette un petit point chauffage stp....



Les grandes

## Section Gym

### Un bien beau bilan pour cette année 2018-2019

#### 6 équipes engagées...

- ✚ **Equipe N5 11-15 ans** (Loanne, Margaux, Francesca, Clarice et Zoé), une belle 3<sup>ème</sup> place pour la phase départementale puis des difficultés dont la blessure de Francesca qui ne peut pas faire la compétition régionale. Victoire et Margaux, pleine de bonne volonté et de travail intègrent cette équipe...mais la qualification pour la suite est difficile. Ce n'est que partie remise pour l'année prochaine. Nous savons que vous n'avez pas dit votre dernier mot.
- ✚ **Equipe N6 11-15 ans** (Maiann, Marie, Maelyss, Victoire, Margaux), une catégorie avec énormément d'équipe cette année et une belle qualification pour la compétition régionale. Même si certaines décident d'arrêter l'aventure gymnique, nous avons toujours pris plaisir à être auprès de vous.
- ✚ **Equipe N6 11-15 ans** (Julie, Léa D, Léa P, Louise, Inès, Kaina), une première dans ce niveau très convoité. Vous vous êtes battues pour aller en région et vous y êtes arrivées. Nous sommes fières de votre parcours et de votre progression cette année. A charge de revanche pour l'année prochaine.
- ✚ **Equipe N6 11-15 ans** (Ambre, Chloé, Rihana, Adélie, Chiara, Maelys), vice-championnes départementales et régionales. Puis nous avons fait le déplacement à Halluin pour les demi-finales où vous avez brillamment réussi la qualification en Finale A pour les championnats de France à Crolles le 8 juin. Le premier de votre histoire et vous pouvez en être fières. Vous avez fait un sans faute cette année, encore bravo !!
- ✚ **Equipe N8 7-10 ans** (Lana, Cristina, Chloé, Saelle, Clarice, Orlane) Pour la moitié d'entre elles, c'était leur première « vraie » compétition de gymnastique. Vous vous êtes honorablement qualifiées pour la compétition régionale dans une catégorie très prisée. Même si l'aventure pour cette année s'est arrêtée là et que nous avons dû essuyer vos larmes de déception, vous devez être fières de votre année.
- ✚ **Equipe N8 7-10 ans** (Loan, Léana, Cassie, Anouk, Mayssane, Laurena) une équipe soudée et motivée qui a atteint l'objectif d'aller en finale jeune et de terminer vice-championne. 3 compétitions et 3 podiums !! Ce beau palmarès vient récompenser les efforts fournis cette année. L'objectif est atteint !!!

### BRAVO les filles !

La gymnastique est un sport très difficile qui demande beaucoup d'investissement personnel et les filles doivent constamment surmonter la peur et se dépasser pour atteindre leurs objectifs.

Nous avons passé une magnifique année avec vous toutes, merci pour les moments que vous nous faites vivre !

Et n'oublions pas les équipes de « parents supporters » qui nous ont accompagné tout au long de cette année ! Nous avons besoin de vous, un trio « gyms, entraîneurs, parents » est indispensable. MERCI !

Passez de bonnes vacances et à l'année prochaine...

*Aurora, Céline, Sébastien et Fanny*



#### Equipe N6 11-15 ans



Nous avons été très fières de représenter l'AGH en finale nationale. Ce week-end a été formidable. Nous sommes heureuses d'être arrivées jusque-là et contentes de notre compétition. Ce voyage nous a rapproché et nous a permis de former une cohésion entre nous.

*Chiara, Maëlys, Ambre, Chloé, Rihana, Adélie*



## Baby Gym & Danse enfants

15 avril 2019

### Rassemblement régional Petite Enfance Tremplin



Commencer le week-end  
en allant à la danse le samedi matin,  
c'est top.!!!



## Coupe Jeunesse GRS



La finale interzone  
de la Coupe  
Jeunesse s'est  
déroulée aux Clayes  
sous Bois le 26 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 différent (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

### Stage ski / gym / GRS

Cette année encore l'UFOLEP Ile-de-France a organisé un stage glisse à la Plagne 1800. Durant une semaine en avril, gymnastique artistique et gymnastique rythmique ont vécu des temps forts ensemble autour de la pratique sportive notamment le ski et la gymnastique. Dans une ambiance saine et bon enfant, une quarantaine de jeunes de tout âge confondu ont skiés ou snowbordés le matin, puis fait de la gymnastique l'après-midi. Cette semaine est non seulement l'occasion pour les jeunes de découvrir l'activité de son confrère gymnaste et de la pratiquer, mais elle permet aussi d'obtenir, pour ceux qui le souhaitent, le brevet de premier niveau d'animateur sportif en gymnastique artistique ou gymnastique rythmique. Ces derniers, une dizaine de jeunes cette année, suivent alors des cours toute la semaine (pratique et théorique), et sont évalués par des formateurs de qualité. Pour rythmer les journées, les jeunes qui ne passent pas leur formation sont mis par équipes et doivent réaliser des défis en équipe tout au long du séjour ! En clair : un séjour riche en pratique sportive et riche en rencontre !

### Maëva et Thomas



## Balade sportive, le 16 juin 2019

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 ovilleois-es).

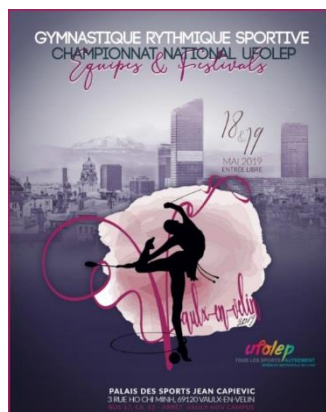


Un moment de partage  
familial et convivial !



## Section GRS

Une année en GRS, c'est ...  
De grands rendez-vous  
et des médailles !!!



## Quitter l'avant-garde, impossible...

... fermer la porte pour pouvoir la rouvrir de temps en temps. Plus de 30 ans que mes pieds foulent ce tapis de danse, mais cette année c'est la dernière, changer de ville pour changer de vie, objectif personnel mûrement réfléchi, car je ne quitte pas un club, je quitte une famille. Ma deuxième pour moi. J'ai vu grandir certaines d'entre vous, passer du temps dans les vestiaires, essuyer des larmes, pousser des gueulantes.

Mais vous arrivez à me faire vibrer encore une fois lors de cet ultime passage. Une médaille en récompense. Je ne pars pas entièrement c'est impossible pour moi. Je reste vous me retrouverez à distance pour travailler ensemble afin de continuer à faire grandir ce club, cette famille. Juste une chose continuez comme vous êtes et continuez à me faire vibrer je compte sur vous.

Mélanie

## Ensemble Expression : Kezako ???

Tout commence par 10 copines gymnastes (jeunes et moins jeunes), une prof géniale (notre Florence nationale), passionnées par la GRS et la danse, qui se demandent comment travailler toutes ensemble en alliant les deux pour certaines, ou tout simplement comment reprendre la GRS pour les autres après quelques années d'arrêt.

11 copines donc, qui grâce à cette nouvelle catégorie (qui ressemble plus à ce que l'on a l'habitude de faire au mois de juin lors de l'irremplaçable fête de l'AGH), peuvent enfin se présenter ensemble, en compétition. Certains dirons qu'il y a déjà eu le festival quelques années auparavant...

Mais non ! Rien à voir : l'ensemble expression c'est bien de la GRS mais beaucoup plus axé sur la danse, sans engins, intergénérationnelle (12 ans d'écart pour certaines 😊) et surtout en se faisant plaisir !

Alors pour la première année officielle de la catégorie, nous décidons de nous lancer dans cette jolie aventure avec plusieurs idées en tête:

1/ Se faire **plaisir**

2/ Garder notre **titre régional** de l'an passé (finale à l'époque)

3/ Un petit **podium national**

4/ **Ne pas décevoir Florence**, à l'origine de la catégorie...son bébé en somme...

Pour le 1er point, l'objectif est atteint. En même temps, mettez 11 filles un peu timbrées et passionnées quasiment tous les dimanches pendant 2h, enfermées dans un gymnase, une musique de folie et une chorée d'enfer, vous obtiendrez 6 mois de purs bonheur !

Pour le 2e, on y est !! 2e titre régional d'affilé dans une catégorie bien relevée... 💪

Pour le 3e, c'est atteint aussi. Peut être pas la couleur que l'on aurai espéré mais une belle 3e place 🏆 tout de même sur 17 équipes engagées... oui, nous pouvons malgré tout être très fière de nous !

Et enfin pour le 4e,

seule l'intéressée pourra témoigner 😊

Bref, un **grand merci** à Flo pour toute cette année et rendez vous l'année prochaine pour la 1ère place ? 😊

**Juliette, Hélène, Chloé, Morgane, Cécile, Camille, Tess, Floriane, Déborah et Anne-Sophie**



## Retrouvez tous les résultats ...



...Gym et GRS de la saison

sur le site de l'Avant-Garde !





Site : [www.aghouilles.fr](http://www.aghouilles.fr)

mail : [aghouilles@gmail.com](mailto:aghouilles@gmail.com)



Avant-garde de Houilles



ÉVEIL GYMNIQUE



DANSE MODERN-JAZZ



DANSE CLASSIQUE



DANSE ADULTE



MINI GYM



GAM - GAF



GRS



FITNESS

## L'Aloe Vera

Tous les bienfaits pour votre bien-être et votre beauté au quotidien

Hydratant

Tonique

Apaisant

Cicatrisant



Agnès Sinicola : 06.66.58.68.40



## Liste des lots

### Tirages de l'après-midi

Divers lots Boule de Coco, Bons Le Bièrecail, Coffret de parfum, Places au zoo de Beauval, 1 coupe de cheveux enfants chez Alexandre coiffure, Sherwood Parc, Tee-shirt AGH

### Tirages du soir

Koezio, Bons Le Bièrecail, Cinéma Bezons, divers lots Boule de Coco, Coffret de parfum, une tablette android, Urban Jump, un soin du visage chez Solange Restaurant au rythme du temps, Tee-shirt AGH



Vente des tickets et tirages pendant la fête



Ménage écologique • Repassage  
Jardinage • Petit bricolage ...

Tél. : 09 81 83 28 48

[www.netalys-services.net](http://www.netalys-services.net)



*Au Rythme du Temps*  
— Cuisine en mouvement —

Restaurant - Cuisine française  
41 rue Gambetta - 78800 HOUILLES

Renseignements et réservations au **01 39 57 00 40**  
ou par mail : [aurythmedutemps@gmail.com](mailto:aurythmedutemps@gmail.com)

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Aurore, Céline, Cindy, Elodie, Equipe Gym filles, Equipe GRS, Equipe Sponsors, Fanny, Maeva, Mélanie, Nelly, Sybille, les Coureurs de l'AGH, Jordan, Léo, Rémi, Michel, Sébastien, Thomas, Zian.