

Le petit journal de l'Avant-Garde

Cette année encore ...

L'AGH vous a manqué ? Vous nous avez manqué(e)s ...



Mais très bientôt ...



Bonne rentrée et bonne reprise
à tou(te)s !!!

Été 2021 / n°54

L'édito du président

Cette saison avait pourtant bien commencé et était porteuse d'espoir avec une reprise de la pratique sportive presque normale, les évènements de la rentrée, le forum, les inscriptions ayant pu se dérouler avec succès. Nous avons participé à la balade sportive qui avait été reportée en septembre en parallèle de nos inscriptions montrant par là même notre capacité de mobilisation.

Hélas de nouvelles restrictions et de nouveaux confinements ont encore fortement marqué cette saison en particulier pour les adultes et les pratiques compétitives.

La pandémie nous a obligés, à nouveau, à reprendre les cours en distanciel ou en extérieur dès que la situation l'y autorisait, à jongler avec les consignes sanitaires et les couvre-feux.

L'amélioration sanitaire a permis à tous de pouvoir reprendre avec la fin de la saison.

Mais pas suffisamment pour permettre d'organiser notre fête annuelle.

Ne pouvant nous réunir tous ensemble, la fête digitale a permis, grâce à la mobilisation de tous, d'avoir un projet pour clôturer la saison et de pouvoir ainsi montrer, dans un format original, les activités de l'AGH.

Comme de coutume, pour les membres de l'encadrement qui vont vers de nouveaux horizons, nous souhaitons encore leur dire un grand merci. Bonne continuation à Leslie, Hélène, Camille, Julie et Nicolas.

Et nous avons aussi une pensée émue à la suite du décès d'une des figures du club, Roger Alhomme qui nous a quittés cette année.

Cette année, en particulier, 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.

Pour finir, je remercie spécialement tous nos adhérents pour leur soutien et je compte sur votre fidélité pour la saison 2021-2022 en espérant un retour à la normale le plus rapidement possible.

Jian Cazemajou, Président de l'AGH

Au Revoir ...



Roger Alhomme, membre de l'AGH depuis 1975, nous a quitté brutalement le 13 Avril 2021 à 86 ans.

Roger paraissait plus jeune que son âge, il était dynamique, de bonne humeur, jovial et drôle. Entraîneur des équipes de filles en gymnastique artistique jusqu'en 1988, puis moniteur en GV pour les adultes pendant plusieurs années, il était un pur bénévole toujours disponible.

Roger répondait présent pour aider à l'organisation des Fêtes de l'AGH, des compétitions et des sorties.

Plus récemment, il aimait remettre les médailles aux compétitions de Gym ou Grs qui avaient lieu à Houilles et jamais il ne ratait une Assemblée Générale de l'association.

Roger nous laisse un grand vide amical mais de là-haut, sa bienveillance et son énergie positive nous accompagnent.

Au revoir Roger, nous te garderons présent dans notre mémoire collective car tu resteras cet homme sportif et joyeux, débordant de gentillesse et de générosité.

L'AGH reconnaissante te remercie pour ton engagement, pour ta fidélité et pour ton action.

Notre pensée émue s'adresse à Jeannette son épouse (qui fut secrétaire du Bureau) et à ses fils et petits enfants.

Nelly &
Rémi
✍



Carnet Rose ...

La grande famille AGH s'agrandit !!!

Bienvenue à

Isaure (Anne-Sophie - GRS)

Et Félicitations aux heureux parents !!!

On leur souhaite tout plein de petits et grands bonheurs.

Une future danseuse ou GR ??? ça se pourrait ...

La vie au club ...

Février 2021 - En plein confinement -
Comité directeur de l'AGH en pleine discussion...

Une question tombe dans l'assemblée :

- Je me demandais, comment faire pour accueillir autant de monde cette année dans le gymnase pour la fête de L'AGH avec les restrictions sanitaires en place pendant cette période de covid ?

- Cela me semble extrêmement compliqué...

D'autant plus que 2020 était censée être l'année de la gym mais avec ce virus pas possible de compiler sur un week-end toutes les sections de l'AGH...

Un autre ajoute :

- Danse Gym Grs Fitness dans un seul week-end?

Une autre, d'un ton dépité :

- C'est impossible... on va devoir encore annuler, c'est dommage...

Cependant.... Impossible n'est pas AGH... 😊😊

Puisqu'après plusieurs échanges, une idée émerge....

- Et une fête digitale ?

Vous pensez que c'est possible de regrouper des montages vidéos et de les diffuser en direct sur des créneaux un weekend ?

Avec les délais que l'on a cela semble très difficile mais pas infaisable.

Il va falloir que tout le monde se motive un peu mais cela peut rendre quelque chose de sympa non ?

Et hop le projet était lancé, nous voilà désormais partis pour quelques semaines d'organisation de réunions, de montage, chorégraphies réalisées en une séance, de séances test des différents moyens de diffusion, etc...

Jusqu'au jour J, une heure avant...

- Sandrine tu as bien reçu toutes les vidéos ?

- Angélique, les sponsors c'est bon ? Tu peux me redonner l'ordre de passage s'il te plaît

- Chloé on peut faire un test du quizz pour voir ?

- Juliette tu peux lancer le zoom avec l'ordinateur de Sébastien pour voir si la vidéo est fluide ?

- Nicolas, relis un peu la narration, si tu bégayes trop c'est Zian qui s'y colle (rires)

Et c'est avec un petit stress que nous lançons la toute première fête digitale entièrement en ligne de l'AGH.

Une première dans l'histoire du club !!



Et franchement ce fut plutôt réussi contre toute attente... 😊



Samedi en fin d'après midi, après un week-end bien chargé...

- Ça y est les amis, c'est une fin de fête !

- On n'aura jamais fait une fête aussi rapide, avec autant de groupes !!

- Au final tout le monde (ou presque) a pu produire quelque chose pour cet événement malgré les délais super courts !

- Et puis pour une fois, les adhérents ont pu admirer toutes les sections en même temps !

- Que des points positifs finalement sur ce format digital !

Et si on arrêtrait les fêtes en présentiel ?

Tout en chœur :

- Ah ça non !!! Jamais !



Pour conclure...

Le spectacle auquel vous avez été convié n'aurait pas pu être possible sans la rigueur et la motivation des entraîneurs qui ont pu vous accompagner tout au long de cette année.

Pour cela nous les remercions du fond du cœur, et nous félicitons également nos adhérents qui ont suivi avec nous cette saison plutôt inhabituelle d'un point de vue sportif et associatif.

Nous saluons également l'ensemble du club et du comité directeur qui ont pu rendre ce projet possible.

Allez on arrête de parler et on se dit à très vite (mais cette fois ci en vrai !!!) 😊

L'équipe Fête

Angélique, Chloé, Juliette, Sandrine et Nicolas

Les rendez-vous de la rentrée

Forum des associations

Le samedi 4 septembre toute la journée
Parc Charles de Gaulle – Houilles



INSCRIPTIONS

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 2021

10H00 - 16H00



SALLE VICTOR HENRY - 8 RUE DE METZ - HOUILLES



BABY CLUB
BODY ZEN
CROSS TRAINING
DANSE CLASSIQUE
DANSE JAZZ
DANSE MODERN
GYMNASTIQUE AUX AGRES
GYM DOUCE
GYM TONIC
GYMNASTIQUE RHYTHMIQUE (GRS)
MINI GYM
PILATES
YOGA
ZUMBA KIDS
ZUMBA

www.aghouilles.fr
clubagh@gmail.com
@aghouilles
Avant-Garde de Houilles

SPORT
EN FÊTE
2021

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

Balade sportive

Parc Charles de Gaulle - Houilles



Ateliers sportifs pour les enfants des écoles primaires
Jeux gonflables pour les 4 - 12 ans
Inscriptions à partir de 13h30
Goûter à 17h00



Toujours disponibles à la boutique pour la rentrée 2021

Vestes et sweats joggings et tee-shirts, sacs et leggings et chaussettes aux couleurs de l'AGH sont toujours disponibles, ainsi que d'autres nouveautés.

Pour commander : aghouilles@gmail.com ou <https://avantgardehouilles.wordpress.com/boutique/>

AVANT GARDE
DE HOUILLES



6 ans au 14 ans >> 30€

XS à XL >> 35€



Petit modèle >> 22€

Grand modèle >> 27€



Serviette brodée, pochette
et tote bag >> de 6 à 10 €



REJOIGNEZ-NOUS SUR
FACEBOOK



ET INSTAGRAM



@aghouilles

Sections Fitness & Danse

Nous nous souviendrons de cette année 2020/21 ! Bien obligée de s'adapter pour continuer à donner les cours en visio (même mon chat a enfin compris qu'il fallait me laisser tranquille lorsque je donnais cours 😊)

Une fois le tapis roulé et la table basse déplacée, je pouvais enfin voir vos petites têtes derrière mon iPad et ressentir votre motivation malgré la distance !

Les mois se sont écoulés, et pour la plupart, vous vous êtes accrochées et restées jusqu'au bout ! Puis la période du présentiel est enfin revenue et nous avons tous hâte de retrouver l'énergie et la bonne humeur des cours de fitness !



Je voulais vous remercier d'avoir tenu bon jusqu'au bout car votre soutien était important pour moi afin de garder la motivation lors de ce second confinement.

Elodie

Gym douce : Toujours plus nombreux !

Une année vraiment spéciale et unique ! Plus que jamais vous avez répondu présents et encore plus nombreux en visio et motivés comme jamais ! Rdv en septembre pour des cours tout doux, doux en présentiel et avec votre bonne humeur. Merci encore de votre fidélité !

Sybille

Chuttt ... Prenez le d'écouter le silence !

Rappelez vous en mars 2020 ... tout d'un coup, nous entendions presque le silence ! Les oiseaux chantaient à tue-tête, la circulation était presque interrompue, que c'était bon de goûter à ce nouvel environnement sonore.

Adieu klaxons agressifs, vrombissement permanent des moteurs, pétarades, marteaux piqueurs, grincements... une vraie pollution !

Seul face à soi-même, on retrouve le silence. Un compagnon bien angoissant pour certains. Dans la vie frénétique que la plupart d'entre nous menons il est difficile de s'aménager des moments de silence et lorsque ceux-ci arrivent on s'empresse de les écouter. C'est pourtant la plus belle manière de se connecter à soi ! Revenons au silence, à la présence, à l'immobilité, au centre de soi.

La stratégie gagnante lorsque l'on n'est pas satisfait de ce que l'on a serait de changer l'intérieur pour changer l'extérieur, et non l'inverse. L'appel au silence peut vous y aider ! Faites-en l'expérience, accordez vous ce plaisir, quittez vos écrans et autres activités pour vous enrober de silence, vous verrez, c'est délicieux !

Chuttt, à très vite !

Anne-Claire

Section GR



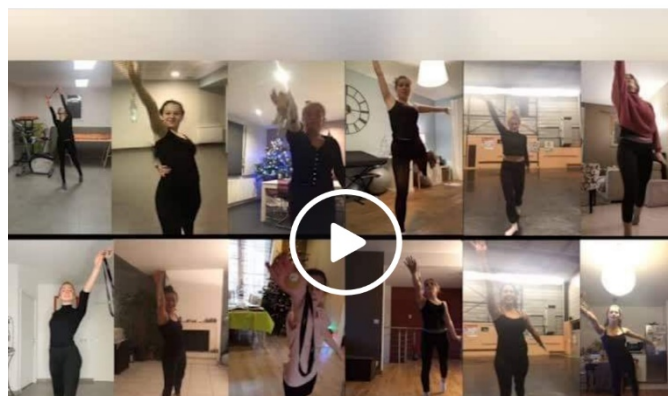
Avant-Garde de Houilles

19 janv. • 🌐

Même à distance l'AGH continue de gagner des compétitions 🏆

La section GRS a participé à un challenge entre tous les clubs de l'Ile de France, sur le thème de "La vie d'après", et a décroché la première place du classement !

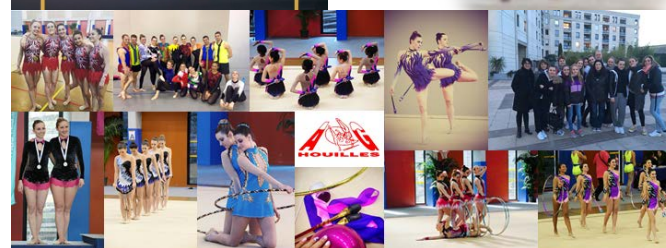
Félicitations à toutes les participantes, grâce à qui le club a remporté un bon cadeau chez Artiligne, et une médaille d'or dont on se rappellera 🏆



Pour voir la vidéo, rendez vous sur la page Facebook de l'AGH

La Section GR prépare la rentrée et la nouvelle saison sportive

A très vite dans nos gymnases et sur les praticables pour préparer cette nouvelle saison !!!



L'équipe GRS

Section Gym

Plaisir de pratiquer autrement, de se retrouver

La saison dernière s'était terminée plus rapidement que prévu : la Covid était arrivée !!!

Pour les compétiteurs, pas de phase régionale, terminé l'objectif de se qualifier pour les finales...

Nous avons un peu d'espoir lorsque nous avons pu reprendre en septembre, plaisir de chacun à retrouver ses copains, ses copines, ses entraîneurs ou ses gymnastes, et plus globalement la salle de gym...

Malheureusement encore un arrêt, pour les adultes ce sera même la fin de la saison !?

Le club se mobilise, les visios se lancent, les défis, les vidéos à la maison. Tout ceci permet de garder le lien, mais également la forme. C'est d'ailleurs le physique que les adultes ont essayé de conserver avec 2 visios de cross training chaque semaine pendant 8 mois. Certains auront suivi, d'autres moins :)

En janvier un retour rapide en salle, encore trop court. Mais les retrouvailles sont appréciées de toutes et tous car les visios commencent à être compliquées à suivre.

Les espoirs de compétition commencent à disparaître pour nos gymnastes compétiteurs.

En février, au retour des vacances, et après autorisation du ministère, certain(e)s ont tenté l'expérience de la gymnastique en extérieur. Une nouveauté pour nos entraîneurs : savoir se réinventer, faire avec peu, ... Plaisir de pratiquer la gym alors que la neige est présente à côté :)

Beaucoup d'entraîneurs suivront, les gymnastes se retrouvent, la logistique s'améliore, nous sortons d'avantage de matériel. Parfois nos gymnastes se plaignent de la fraîcheur, ou de la pratique en blouson, écharpe, bonnet, et pourtant ils sont là pour le plaisir du sport et du groupe. Étonnement, c'est surtout avec le soleil que les gymnastes auront du mal. Quand il tape fort, cela semble compliqué de ne pas se laisser aller à s'allonger. Mais cela amène encore de nouvelles expériences : les coups de soleil après un entraînement de gym.

Arrive enfin mi mai : les annonces le confirment, le retour en salle est possible ! Pour les majeurs il faudra attendre juin, alors ils poursuivent le renforcement avec les 2-3 séances visio de cross training. Un grand merci à celles et ceux qui ont tenu :)

Juin enfin, et un retour à la "normalité dans les gymnases". Après avoir refait de multiples fois le planning à cause des couvre-feu ou autres contraintes, tous nos gymnastes retrouvent leurs créneaux habituels. Beaucoup n'avaient pas répondu présents lors des visio ou des séances en extérieur, mais ils sont de retour ! Profitons de ces entraînements retrouvés, gardons espoir en une rentrée qui s'annonce prometteuse et pour nos compétiteurs le plaisir de pouvoir renouer enfin avec la compétition !



Ces 15 mois n'auront pas été simple, le club s'est mobilisé en proposant toutes les possibilités qui lui ont été autorisées en rapport avec les décrets. Beaucoup de gymnastes ont suivi, et nous retiendrons donc toutes ces nouveautés, tous ces souvenirs. Peut-être seront-ils uniques, en tout cas ils resteront dans les mémoires et, qui sait, peut-être avec nostalgie pour certain(e)s :D

Certains nous quittent....

Cette saison 2020-2021 aura été étrange, et malgré tout intéressante pour nos moniteurs :p

Des entraînements qui s'arrêtent, des confinements qui obligent à s'essayer à la visio, une autorisation de pratiquer en extérieur qui amène à repenser sa façon d'entraîner, ...

Pour certain(e)s, cela aura résumé leur dernière saison : Camille, Julie, Jordan.

Nicolas C. ne sera plus des nôtres l'an prochain, mais ne manquera pas de revenir dès son retour en France métropolitaine !

Chacun(e) d'entre eux manquera à la section gym, à leurs gymnastes, à leurs aides-moniteurs.

Un grand merci à vous d'avoir été là pendant tant d'années, et surtout nous vous souhaitons de belles réussites dans chacun de vos projets à venir.

Le gymnase reste ouvert, vous pourrez repasser quand vous le voudrez.

A bientôt !



... d'autres nous rejoignent...

Aurore, Julie, Laura, Léna, Marine, Marion, Morjan, Zoé...

Elles sont 8 à avoir voulu s'engager dans la formation moniteur il y a 2 ans...

2 ans où se sont succédés annulations, reports, puis finalement visios.

Une formation "entraîneur" à distance donc, dans des conditions pas toujours simples, et pourtant toujours à 8 et motivées !

Elles sont d'ailleurs déjà très présentes dans le bon fonctionnement de la section et répondent présentes dès qu'il faut donner un coup de main.

Cette saison, elles ont pu compléter la formation moniteurs en mettant en pratique sur le terrain puisque presque toutes avaient la responsabilité, la chance, mais surtout l'envie de prendre en charge un groupe.

Et enfin est arrivé juin et le retour des formations sur le terrain. Une journée dans le Nord qu'elles ont su apprécié ; elles attendent d'ailleurs les prochaines journées de formation.

Merci donc à vous pour cet engagement et cette motivation. Et Bonne continuation dans cette formation, continuez à y prendre du plaisir !!!

La Team Gym

De gym à entraîneur

Une nouvelle aventure a commencé pour nous cette année. Nous sommes 8 gymnastes à avoir démarré le BFA-1 (Brevet Fédéral d'Animateur niveau 1). Cette formation nous permettra par la suite de prendre en charge un groupe en totale autonomie, même si depuis septembre nous encadrons déjà des groupes avec Sébastien (le responsable de section) qui nous accompagne et les différents entraîneurs que nous pouvons solliciter lors de nos entraînements ou en amont.

Morjan et Julie ont récupéré un groupe de loisirs de 9-13 ans, Marion et Laura un groupe de 7-8 ans, Léna et Marine un groupe de débutantes de 7-10ans, Aurore les sorties de mini gym et Zoé tourne sur les différents groupes.

Notre formation a débuté dans des conditions particulières. Les premiers cours se sont déroulés à distance en visio. Nous avons dernièrement pu nous rendre sur le lieu de formation pour une journée de stage et il nous reste à effectuer une semaine de stage afin d'aborder les derniers points de la formation. Les sujets abordés sont assez variés: analyse technique d'éléments gymniques, biomécanique, actions musculaires, anatomie, développement de l'enfant, mise en place d'une séance, comportement de l'entraîneur, ateliers pédagogiques...

Cette formation a pu avoir lieu grâce à la région Hauts de France qui nous a accueillie parmi eux.

Notre expérience en tant qu'entraîneur en parallèle de la formation nous apporte un plus qui nous permet d'acquérir et d'intégrer les connaissances nécessaires. Nous sommes toutes les 8 contentes de cette expérience et nous prenons chacune du plaisir à entraîner nos gyms, plaisir que nous partageons avec elles dans leur pratique.

Nous encourageons les autres gymnastes du club à tenter l'expérience.

Marine, Laura, Léna, Marion, Morjan, Zoé, Julie et Aurore.



Covid & confinement ...

... selon Nicolas

La covid, quelle triste histoire... ☹

Certes ce ne fut pas tous les jours facile pour l'AGH. Avec l'arrêt des séances en salle, les promesses de reprise, les changements incessants de calendrier, l'arrêt des compétitions, la perte de motivation des gymnastes et de nos adhérents, etc...

Quel tableau déprimant... ☹

Bon...

Et si on arrêta de se plaindre et que l'on prenait l'année 2021 sous un autre angle maintenant ?

Alors qu'est ce que ce virus a bien pu nous apporter ?

- ✚ Et bien depuis la covid, la salle de gym n'aura jamais été aussi propre ✨
- ✚ Les tapis ont pris l'air (et nos gymnastes aussi) ☺
- ✚ En gymnastique rythmique, les filles sont désormais capables de lancer leurs engins et les rattraper en fonction de l'orientation du vent 🌬
- ✚ Nos gymnastes sont devenus tout terrain, indestructibles, autant qualifiés pour faire de la poutre sous 35 degrés ☀ que du sol sous une pluie battante 🌧
- ✚ Papa et maman sont devenus ingénieurs en informatique, logistique, management et professionnels de la visio 🖥
- ✚ Nos vestiaires sont désormais vides, on y retrouve plus aucun vêtement abandonné !!
- ✚ Nos toilettes n'ont jamais senti aussi bon 🚽
- ✚ Les mains de nos gymnastes sont redevenues aussi douces qu'auparavant ☺
- ✚ Nos salons se sont transformés en véritables salles de sport et gymnases miniatures 🏠
- ✚ Nous avons appris à danser sans musique lorsque notre connexion Wi-Fi nous jouait des tours pendant les visios 📶

Etc, etc...

On pourrait en citer plein d'autres, des exemples...

Alors certes, ce ne fut pas drôle tous les jours, mais je pense qu'il vaut mieux garder de cette période un souvenir positif.

Où chacun aura essayé de s'adapter au mieux, en fonction du contexte sanitaire, rempli d'imprévus et de ses propres contraintes pendant cette période. Alors de tout cœur, un grand merci à tous pour vos efforts !!

En espérant toutefois que cela ne recommencera pas ☺

Nicolas



Méli-Mélo d'infos

Une nouvelle fois, cette saison s'est terminée, pas tout à fait comme nous l'espérions, la fête qui aurait dû la clôturer s'est transformée en un bel événement digital.

Nous souhaitons, plus que jamais, remercier nos partenaires, toujours présents malgré ce contexte si particulier.

Grâce à leur aide, la vie du club s'organise plus sereinement.

Toute l'équipe de l'AGH est heureuse de partager les moments forts de la prochaine saison (compétitions, démonstrations, spectacles, ...) avec ces entreprises locales, dynamiques et chaleureuses !

Si vous aussi, vous souhaitez nous soutenir, si vous souhaitez associer votre entreprise à notre club sportif et à ses valeurs de cohésion, de solidarité, de sportivité et de dépassement de soi, ... N'hésitez pas à nous contacter et nous serons ravis de vous compter dans notre équipe !

Merci à tous !!!



Au Rythme du Temps
— Cuisine en mouvement



Agnès SINACOLA
Votre Conseillère Bien-être & Beauté
Tél. : 06 66 58 68 40

RCS Versailles : 428 572 432



Belle année sportive et dynamique à toutes et tous !!!

A très vite dans nos cours et gymnases !



BABY CLUB



DANSE
MODERN-JAZZ



DANSE
CLASSIQUE



DANSE ADULTE



MINI GYM



GAF / GAM



GRS



FITNESS

Plus d'infos

Site : www.aghouilles.fr

mail : contact@aghouilles.fr



Avant-garde de Houilles



@aghouilles

Rédactrice en chef (mise en page) : Sylvie. Ont collaboré à ce n° : Anne-Claire, Sybille, Elodie, Marine, Laura, Léna, Marion, Morjan, Zoé, Julie et Aurore, la Team Fête, la Team Gym, Section Gym, Section GRS, Equipe Sponsors, Nelly et Rémi, Nicolas, Sébastien, Zian.