

Le report'Héron

La newsletter de l'AGS



Le 25/09/24 n°2

LA CHRONIQUE DE JIM : PRISE D'ELAN

« Salto, rondades, lunes, soleils, croix de fer, ATR, valeses... tous ces éléments sont des gestes techniques de notre discipline. Avant de réaliser ces figures, un entraînement assidu et spécialisé est nécessaire. En ce début de saison, **on reprend le rythme et la forme** progressivement avant de rentrer dans une phase plus intense.

Nos gymnastes compétiteurs ont repris avec un stage conclu par une sortie de cohésion à la **piscine**.

Des **stages AVENIR GAF et GAM** ont eu lieu dans nos locaux avec les gymnastes prometteurs de la région dont 6 sarregueminois Denya, Clémence, Rose, Louca, Clément et Marius.

Les **baby-gym** ont retrouvé le praticable et les exercices de motricité, mais surtout les petits jeux d'échauffement. La ville de Behren-lès-Forbach nous a renouvelé sa confiance et nous allons donc continuer à y faire nos séances.

Aude inaugure, cette saison, une séance pour **femmes enceintes et post-natal**. Du cardio adapté et du renforcement musculaire adapté composeront la séance ainsi qu'un moment de détente pour soulager d'éventuelles douleurs au dos et aux hanches.

L'Asso rallume la flamme. L'ambition de fédérer le club cette saison a commencé par la soirée pizza du 21 septembre. Nous avons passé une soirée riche en bonne humeur. L'équipe « cuisson » mérite une médaille d'or pour son investissement, nous remercions les arboriculteurs de Bliesbruck pour leur savoir-faire. Ce moment de convivialité a permis de rencontrer certains visages de l'équipe bénévoles qui porteront les prochains projets.

Dès le lendemain, des adhérents réunis aux couleurs du club ont participé à **la course des mousquetaires** INTERMARCHE, notre partenaire. Bravo à eux. » JIM

GYM ROSE EN OCTOBRE

L'asso gym souhaite participer à la lutte contre le cancer du sein. Une après-midi lors de laquelle une sensibilisation à la maladie et aux dépistages sera présentée par l'association « **des seins pour la vie** ». Puis nos coaches prendront le relais avec des séances de gym (douce ou plus intensive) avant de partager un repas. Plus de détails vous seront donnés très bientôt sur les réseaux, le site ou directement au club.

Aussi, du 1^{er} octobre jusqu'à cet événement, nous souhaitons mettre au défi nos visiteurs de remplir l'entrée du gymnase de rubans roses. Lesquels seront achetés au prix que vous souhaitez. Tous les bénéfices seront reversés à l'association.

Agenda :

- Bourse aux équipements 28/09
- Octobre rose 23/10
- Gym'attitude 28-30/10
- Journée halloween 02/11
- Week end zen 16-17/11
- Compétition trampoline 01/12

LE SAVIEZ – VOUS ?

Aurélie Aubert est championne paralympique de boccia et porte-drapeau lors de la cérémonie de clôture. Son assistante et coach, Claudine Llop n'est autre que la maman de notre directeur technique Julien. Félicitations à ce tandem pour cet exploit.



JIM, c qui :

Une bourse aux équipements ?

Tu ramènes, le matin, tes équipements de gym que tu souhaites vendre. Nous notons ton nom et ton prix et nous l'exposons l'après-midi. Cela permet un renouvellement des équipements et de faire des bonnes affaires.

Et Gym'attitude ?

C'est un stage de gym ouvert à tous (5 à 12 ans) avec des activités gymniques et manuelles. Viens t'amuser avec des copains de 10h30 à 16h30 (repas tiré du sac-goûter offert).



Les stages AVENIR GAF et GAM dans le complexe de Sarreguemines



Les baby gym ont repris l'exercice



L'asso rallume la flamme



Mosaik Cristal a installé son plateau sur le praticable.



La course des mousquetaires



AUTOUR DES AGRÈS...

Dès le hall d'entrée du complexe Emilie Le Pennec, dirigeons-nous à gauche en haut de l'escalier. Traversons la cantine et contournons le comptoir par la droite. La porte du secrétariat s'ouvre. Vous y trouvez l'ADM, la team administration du comité. Alexis, Dany, Miriam. Apprenons à les connaître !

L'asso est gérée par un comité directeur élu lors d'une assemblée générale. Puis ce comité vote pour choisir un président, un secrétaire et un trésorier qui forment le bureau. JIM notre héron reporter est parti à leur rencontre.

« Alexis est président.

Etant au comité depuis plusieurs années, il a été choisi par le comité pour son expérience, ses idées et sa

volonté d'apporter un nouveau souffle à l'asso. Coté gym, Il admire la ténacité de Samir Aït Saïd, son parcours incroyable et apprécie ses performances aux anneaux. Tout comme cet athlète, Alexis pense qu'on se relève encore plus fort après une chute.



Dany est secrétaire.

Présent depuis 2019, il a immédiatement intégré l'équipe des bénévoles.

Très accueillant et chaleureux, il sème la bonne humeur autour de lui. Présent aux JO, il a admiré les épreuves de barres asymétriques et a été impressionné par Simone Biles.



Miriam est trésorière.

Reconnaisable à son accent hispanique, elle s'occupe également des équipements (survêtements, justau, sokol...). Sa gymnaste préférée est Alexa Moreno et elle adore regarder les épreuves de sol. » JIM



Les questions de JIM :

Quels sont vos objectifs ? le principal est de retrouver le lien « comité-équipe technique » et de créer le club de demain.

Quels sont vos nouveautés ? l'offre s'élargit avec une séance post et pré natal et 1 séance de cross gym en plus.

Quels sont les événements à venir ? l'asso se veut plus active en organisant plus de manifestations. Soirée Pizza-flam, octobre rose, journée halloween, les traditionnelles fêtes d'hiver et d'été. Niveau sportif, dès décembre une compétition trampoline et 3 de gym artistique en 2025.

Que cherchez-vous en franchissant les portes du gymnase ? de la bonne humeur, des sourires caractérisant l'esprit sportif et associatif. Et lors des compétitions, vibrer devant les performances de nos gymnastes.

LES VALEURS DE LA GYM

RESPECT-ENGAGEMENT-SOLIDARITE

EXCELLENCE-RESPONSABILITE-PLAISIR

Le respect des règles, le respect des notes et des juges, le respect de l'adversaire, des coaches et du matériel.

Le respect de soi-même et de sa performance.

Dans nos disciplines, nous transmettons cette valeur essentielle au sport et à la vie de tous les jours.

PARTENAIRES



Un point commun entre l'asso et EUROMASTER : la maîtrise des roues.

Merci à notre partenaire de nous aider à entretenir notre véhicule.

Asso gym Sarreguemines

Rue du maire Mathieu 57200 Sarreguemines

09 75 57 41 79

assogymsarreguemines@orange.fr

www.assogymsarreguemines.fr

