

Le report'Héron

La newsletter de l'AGS



Le 25/10/24 n°3

LA CHRONIQUE DE JIM : DU ROSE À L'ORANGE

« Nous ne sommes pas médecin et n'avons pas de vaccin, nous pouvons seulement nous mobiliser de manière simple et sincère. Cinquante nuances de rose ont décoré le gymnase et nous avons synchronisé nos efforts pour récolter des dons pour l'association DesSeinspourlavie. Nos sincères remerciements à tous pour nous avoir accompagné dans cette démarche. Pour synthétiser, la vente de ruban rose et le succès de la soirée gym rose ont contribué à générer 500€ de dons pour l'association. De l'information et de la prévention, du sport et un repas partagé en toute convivialité. **MERCI À TOUS.** »

En novembre, les événements seront nombreux donc enregistrez l'agenda. La journée Halloween (voir ci-dessous), gym attitude et le week-end bien-être seront au programme. Le 20 novembre, Aurélie Aubert, championne paralympique de boccia nous fait l'honneur de sa présence pour présenter sa discipline et échanger avec les adhérents sur sa victoire aux jeux.

Le Quatro tour s'arrête aussi à Sarreguemines. L'équipementier vous fera découvrir ses collections avec un stand tenu le 16 et 20 novembre. Vous y trouverez du matériel gymnique et les plus beaux justaucorps.

Du 16 au 24 novembre, l'asso participe à l'action « laisse parler ton cœur » organisée par la CASC afin d'offrir un Noël plus heureux aux personnes dans le besoin. Une collecte sera organisée et votre enfant pourra ramener un jouet en bon état qu'il n'utilise plus. Ecologique et surtout solidaire.

Sportivement, les compétiteurs ont découvert ou perfectionné leurs routines tout en passant dans une phase plus intense de leur préparation. Nos Fédérales B ont pour objectifs d'atteindre la finalité interdépartementale et essayer de se rapprocher du podium. Elles travaillent beaucoup pour atteindre ces objectifs et nous leur souhaitons de les atteindre.

Nos trampolinistes seront les premiers à rentrer en piste le 01 décembre ici même dans nos murs. Hauteur et légèreté, cette discipline spectaculaire et très technique nécessite une grande concentration. Les objectifs sont clairs et les médailles devraient être gagnées par nos athlètes. Lucas et Virginie, nos 2 coachs TR veillent à transmettre les bonnes valeurs. Nous avons hâte que la saison compétitive ne commence. »
JIM

Agenda :

- Gym'attitude 28-30/10
- Journée halloween 02/11
- Week end bien-être 16-17/11
- Quatro tour 16 et 20/11
- Rencontre Aurélie Aubert 19-20/11
- Collecte de jouets 16-24/11
- Compétition trampoline 01/12
- Fête d'hiver-challenge interne 14-15/12

LE SAVIEZ - VOUS ?

La gymnastique est au programme de la première olympiade moderne à Athènes en 1896. Les femmes ne sont autorisées à concourir qu'en 1928 à Amsterdam. La gymnastique rythmique fait son apparition en 1984 tandis que le trampoline ne sera au programme des JO de Sydney qu'en 2000.

JIM, c koi :

Le Quatro tour ?

Quatro est un équipementier spécialisé en gymnastique. Ils vous proposent un stand au gymnase pour présenter leurs collections. Pour soi ou offrir un cadeau, n'hésitez pas à y faire un tour.

La relaxation bioénergétique ?

Une thérapie qui vous aide entre autres à diminuer les tensions et la sensation de fatigue générale. Lors du week-end bien-être, posez vos questions et réservez une séance avec Nadine Meilhac, une spécialiste.

ALERTE DIVERTISSEMENT, AMUSEMENT, FRAYEUR ET SUCRERIES....

Des fantômes sont sortis des fosses à cubes. Il paraît même que des sorcières se sont promenées sur les praticables. Si, si elles ont laissé des traces. Si vous regardez bien, vous les verrez du 28 au 30 octobre accompagnés de quelques monstres. Avez-vous vu des fantômes derrière JIM ? Heureusement, princesses et super héros seront là aussi.

Notez dans vos agendas le 02 novembre, date de notre événement HALLOWEEN. Une journée à partager en famille avec des animations pour petits et grands ainsi qu'un espace danse pour répéter la choré « thriller ». Un concours de déguisements sera conclu par l'élection du roi et la reine de l'horreur. Profitez d'un DJ chargé d'animer l'événement. On vous attend nombreux et déguisés !!!

Les fédérales B auront pour objectif des podiums aux interdépartementales



L'asso accueille une compétition trampoline le 01 décembre.



Les baby gym découvrent l'univers gymnique. Motricité, force et habilité se développent dans la bonne humeur.



La mobilisation
Pour octobre rose





AUTOUR DES AGRÈS...

Autour et même sur les agrès parfois, nous apercevons nos coachs adultes Aude et Camille. Motivantes et énergiques, elles nous poussent à donner le meilleur de nous-même. Toujours avec le sourire, elles innovent avec des séances variées et de qualité. En novembre, elles ont préparé un week-end bien-être.

Aude, Camille, Depuis combien de temps entraînez-vous au club ? Coach fitness depuis bientôt 3 ans et au club depuis presque 1 an. J'entraîne depuis 5 ans au club et j'y suis présente depuis 27 ans. On peut dire que je fais partie des murs.

Quelles sont vos spécialités ? Cardio, pilates, techniques de relaxations diverses que vous pourrez découvrir lors du week-end bien-être. Mon but est de transmettre les bonnes pratiques pour que les adhérents puissent effectuer les exercices en sécurité et autonomie, apprendre à connaître son corps et le maîtriser. Le sport sans se faire mal. Spécialisée dans le renforcement musculaire et le crossgym. J'entraîne les fédérales B et les adultes. J'apprécie aider les adhérents à se dépasser dans la bonne humeur. Je pense que le sport peut se pratiquer avec plaisir même lorsque cela implique un travail acharné. Avec le sourire et l'humour, j'aime rendre l'effort agréable tout en poussant chacun à atteindre ses objectifs.

Pratiquiez-vous la gym dans votre enfance ? en UNSS et à la fac de sport, je trouve la gym impressionnante et j'adore la regarder et l'enseigner en loisir. Oui durant 20 ans ici au club. La gym a toujours fait partie de ma vie.

Agrès préférés ? Gymnaste préférée ? La poutre. Nadia Comaneci. Mon agrès favori est le sol et j'admire Emilie Le Pennec.

Un mot sur le club et vos projets ? j'aimerais me consacrer aux personnes dans le besoin, reprise du sport après maladie, personnes en ALD... Aussi devenir formatrice pour partager mon expérience. Au club, l'ambiance est sereine et les pratiquants volontaires et motivés, ça fait plaisir. Merci à tous ! L'asso est bien plus qu'un lieu d'entraînement, une petite famille. J'adore y passer du temps, partager des moments avec tous mes collègues, les gymnastes et les adultes.

Décrivez-nous le week-end bien-être ?

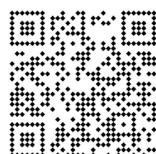
Le samedi, une session de 16h à 18h pour découvrir des techniques de relaxation (yoga, Qi Gong, stretching, pilate fascias, swiss ball, massage des pieds...) puis un repas traiteur. Le dimanche, réservez des créneaux avec des professionnels (nutritionniste, hypnose, magnétisme, réflexologie plantaire, relaxation bioénergétique et massage taoïste du crâne). Nous aurons ensemble 2h d'activités sportives et bien-être le matin. Le midi sera l'occasion de partager un repas traiteur avant de continuer les rendez-vous avec les professionnels tout en continuant d'échanger avec nos coachs. DETENTE, BIEN-ÊTRE ET PLAISIR !!!

Pour l'inscription et plus de détails. Flasher le QR code.



LES VALEURS ET CHARTES DE LA GYM

Connaissez-vous les chartes de la gymnastique ? Gymnastes, juges, encadrants ou dirigeants, chacun s'engage à respecter les règles. Scannez le QR code pour en savoir plus.



PARTENAIRES

Parmi nos fidèles partenaires, Intermarché nous a fait courir lors de la course des Mousquetaires. MERCI de leur support.



Asso gym Sarreguemines

Rue du maire Mathieu 57200 Sarreguemines

09 75 57 41 79

assogymsarreguemines@orange.fr

www.assogymsarreguemines.fr

