

# NEWSLETTER

étoile parignéenne



## ZOOM SUR LUCIEN

### Qui est Lucien : pour commencer présente toi :

Je m'appelle Lucien Brissaut, j'ai 20 ans et j'ai débuté la gymnastique à l'âge de 4 ans, ici à l'Etoile Parignéenne. J'ai ensuite commencé les compétitions à 6 ans, au club de la Persévérante Le Mans puis j'ai arrêté à 12 ans pour faire du tumbling, de mes 13 à 14 ans si je ne me trompe pas, et j'ai aussi fait du trampoline. J'ai eu un temps d'arrêt jusqu'à mes 19 ans et j'ai repris avec un service civique au Gym Club Suzerain suivi d'un BPJEPS dans ce même club. Cette année, je suis dans ce club en tant qu'entraîneur référent sur les groupes GAM et Loisirs.



### Définis ton métier ? (missions, activités)

On va dire que c'est un métier de passion. On ne peut pas être entraîneur de gym sans être passionné, ce n'est pas possible. Pour mes missions, je dirais qu'il faut être là pour le bien des enfants dans la pratique de la gymnastique, pour les faire s'épanouir dans ce sport qui est magnifique. Il va falloir diversifier ses entraînements pour ne pas toujours faire la même chose, proposer du changement selon les périodes et selon les saisons. Pour les groupes de compétition, je me dois d'être régulier dans mon travail pour réussir à atteindre les objectifs proposés aux enfants et mes propres objectifs.

### Quel est ton parcours ?

Mes études ont été assez mouvementées. J'ai fait une seconde à Trélazé en bac pro artisanat et des métiers d'arts, option marchandisage visuel. J'ai enchaîné une première et une terminale au lycée de Joué-lès-Tours, toujours dans cette même filière mais un peu plus complémentaire. Ensuite j'ai fait une année en BTSMCO qui ne m'a absolument pas plu, du coup, en parallèle, j'ai fait mon service civique suivi de mon BPJEPS option activités gymniques acrobatiques. Enfin, par rapport à la gym, j'ai jugé deux compétitions l'année dernière puisque j'ai eu mon N1 et mon N2 saison 2021-2022 et j'ai aussi jugé deux compétitions pour pouvoir passer mon N3 cette année.

-> En gym, il y a différents niveaux de jugements pour les compétitions.  
Le niveau 1 correspond au plus simple et le niveau 4 au niveau le plus compliqué.

### En quelques mots, comment décrirais-tu ton rôle ?

Je dirais que je suis là pour accompagner les enfants dans une pratique extrascolaire qu'ils ont choisie et où ils se sentent bien. Je suis là pour les faire s'épanouir et grandir tout en pratiquant ce sport.

## Comment te sens-tu dans ton nouveau club ?

Très bien, la mise en pratique était assez fatigante au départ, j'ai mis du temps à accepter ce nouveau rythme mais maintenant ça va très bien et la fatigue est moins présente. Je suis pressé d'être au gala et aux compétitions qui vont arriver très prochainement au club.

## Quelles sont tes attentes pour cette année ?

De bien me mettre en place, de réussir à me caler, d'apprendre le plus possible du métier d'entraîneur pour être ensuite plus autonome durant mes prochaines années et enfin, d'en apprendre davantage sur le club et qu'on puisse compter un peu plus sur moi.

## Maintenant que le gala est passé, comment l'as-tu trouvé?

Le gala a été pour moi une expérience unique. Regrouper tout le club autour d'un même projet qui n'est pas uniquement la représentation mais bien tout ce qu'il y a autour : les réunions, les décorations... C'était quelque chose de formidable et le premier d'une longue lignée je l'espère !!

## ***Maintenant quelques questions pour en savoir plus sur toi :***

### Si tu avais une baguette magique, quel pouvoir voudrais-tu ?

Moi, j'aimerais bien pouvoir voler, comme ça je n'aurais plus besoin de payer d'essence et ce serait super cool !!

### Si tu pouvais être quelqu'un d'autre durant une journée, qui voudrais-tu être ?

J'aimerais bien être Sebastien Doguet, un entraîneur au Tempo gym à Elbeuf et qui est entraîneur de gymnastes de haut niveau.

### Quelle est ta citation de film préférée ?

"Tu es un sorcier Harry" du film "Harry Potter à l'école des sorciers".

### Si tu étais une couleur, laquelle choisirais-tu ?

Le vert.

## ***Qu'est ce que tu préfères :***

**Barres fixe ou parallèles:** Je préfère les parallèles

**Faire des saltos ou des vrilles:** Les saltos arrières

**Faire de la poutre ou des barres asymétriques :** Les barres asymétriques c'est trop simple !!!

-> Les barres asymétriques sont seulement pour les gymnastes féminines, avec la poutre, le sol et le saut de cheval.

Les masculins ont eux aussi du sol et du saut, et ont également des arçons, des barres parallèles et barres fixes et enfin, des anneaux.

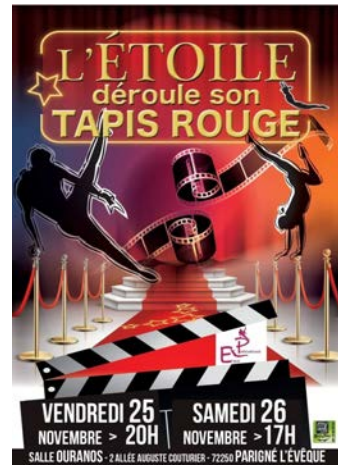
# Les événements du début de saison

## Gala : "L'étoile déroule son tapis rouge"

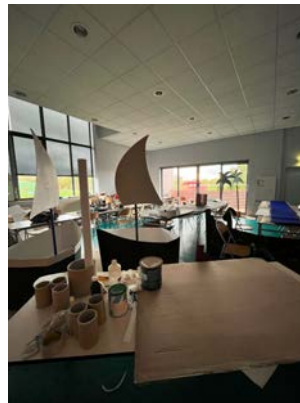
Le gala annuel a eu lieu les vendredi 25 et samedi 26 novembre.  
Le thème cette année était le cinéma avec comme titre : " L'étoile déroule son tapis rouge". Cet événement a rassemblé environ 630 personnes par représentation.

Avant le gala, il y a eu une longue préparation concernant l'organisation du gala. Tout d'abord, il y a eu plusieurs après-midis d'ateliers décorations qui ont servi à la confection des décors qui ont été exposé dans les couloirs mais aussi pour créer les décors des groupes, comme la création des différents bateaux par exemple. L'organisation du gala a pu se faire grâce aux bénévoles qui ont vendu les billets et puis, quelques jours avant le gala, la salle a été modifiée, des lumières ont été installées, tous les décors ont été positionnés dans la salle pour être prêts le jour J.

Nous remercions tous les bénévoles et tous les parents qui sont venus aider, créer ou amener des costumes, tous ceux qui ont aidés à la mise en place des chorégraphies des enfants et faire en sorte que tout soit prêt vendredi soir. Grâce à vous tous, le gala a pu être apprécié et réussi.



## Voici quelques photos des ateliers décorations :



Vendredi soir à 20h, la salle était prête et le public installé. Les enfants prêts, en costume, bien coiffés, maquillés pour certains et, bien sûr tous étaient très impatients, stressés et surtout pressés de commencer ce gala. Samedi à 17h, de nouveau dans la salle et prêt à recommencer ce spectacle. Nous pouvons remercier Nicolas et Louise, nos présentateurs vedettes.





## La soirée jeunes:

La soirée jeunes s'est déroulée le vendredi 18 décembre de 20h à minuit.

Cette soirée était dédiée aux gymnastes du club qui sont au collège, lycée et aux étudiants.

Le but de cette soirée était que tous puissent se parler, se connaître, s'aider dans les jeux, avoir l'esprit d'équipe, s'amuser et que tout le monde puisse passer un agréable moment au club.

La soirée a débuté par 4 équipes qui se sont affrontées sur un parcours d'obstacles, les yeux bandés. Ce fut un moment très ludique avec de la rigolade, des chutes, des cris et de la compétition entre tous.

Puis, nous avons continué avec quelques jeux notamment une balle aux prisonniers et plusieurs concours d'équilibres ...



### Après l'effort, le réconfort.

La soirée a continué à l'étage avec tout d'abord un petit goûter avec des boissons, des bonbons et des gâteaux. Et enfin, la soirée s'est terminée dans la salle de danse avec de la musique à fond et des danses pour finir cette soirée en beauté.

Cette soirée dédiée aux jeunes a été organisée du début à la fin par les 2 services civiques du club, Anael et Gwendoline.

Merci à tous ceux qui sont venus lors de cette soirée.



# Résultats Tests RERJ GAF poussines et Coupe formation GAM poussins

- > GAM = Gymnastique Artistique Masculine
- > GAF = Gymnastique Artistique Féminine

## Test Revue d'effectif régionale des jeunes :

Léane, Louise et Célia ont participé à ce test le 11 novembre à Nantes. Le test RERJ est un test de sélection pour les gymnastes d'années d'âge de 9 à 11 ans. Il est sélectif pour les championnats de France intercomités (une compétition inter-régions). Le test se fait sur les 4 agrès avec des mouvements imposés de niveau 1 à 5 et la finalité est de représenter les Pays de la Loire en compétition.

### Nicolas, qu'as-tu pensé de ce test ?

Ce test a permis une préparation accélérée des filles de certains mouvements et malgré quelques erreurs, elles se sont bien défendues. Ceci laisse un espoir d'améliorer la qualité d'exécution de leurs mouvements pour les premières compétitions en janvier. Je pense qu'elles ont acquis de l'expérience durant ce test et ont été confrontées à quelques-unes des meilleures gymnastes des Pays de la Loire de leur année d'âge. Il leur a donc permis d'avoir une vue d'ensemble sur leur niveau actuel et cela donne également un point de repère pour nous les entraîneurs.



## Coupe Formation GAM :

Les poussins GAM du club ont fait leurs premiers pas dans la compétition le 27 novembre. Cela leur a permis de commencer la saison sereinement. Ils ont présenté leurs éléments devant des juges et ont reçu un petit diplôme à la fin.

En 8 ans : Basile termine 5ème et Elio termine 7ème.

En 9 ans : Noam termine 6ème et enfin Pierre Lou termine 14ème.

Bravo à eux pour leur toute première compétition. Bravo à Lucien leur entraîneur et Bruno, juge sur cette compétition.

### Lucien, explique nous ce qu'est une coupe formation ?

La coupe formation est un programme différent de celui des compétitions habituelles. Les enfants doivent présenter des éléments isolés à travers différentes situations pédagogiques. Cette coupe formation permet à l'entraîneur de visualiser les défauts caractéristiques de chaque exercice et de voir comment se comporte l'enfant en situation de stress. De plus, cette petite compétition permet de détecter les gymnastes à plus ou moins haut potentiel et de les préparer à la saison à suivre. Ce sera une expérience à renouveler.



# INFORMATIONS IMPORTANTES

## Dates à retenir :

Les week-ends du 28 et 29 Janvier et du 4 et 5 Février, le club accueille la compétition départementale individuelle et ensuite par équipes.

Durant ces deux week-ends, nous aurons besoin d'aide pour l'installation et la remise en place de la salle, pour la buvette ainsi que de l'aide de la part de petit(e)s gym pour faire les navettes.

Merci de venir nous aider si vous le pouvez.

Des fiches d'inscription seront à votre disposition au club pour apporter de l'aide sur les différents postes.

## Calendriers :

Les enfants ont posé en photo avec leur groupe pour les calendriers, ceux-ci seront en vente dès la rentrée de janvier, aux heures d'ouverture du bureau et le samedi matin.

Le tarif est de 5 euros.

## *L'Etoile Parignoise en bref :*

Nous avons cette année 370 licenciés dans ce club . Pour entraîner tous ces gymnastes, le club a 2 salariés (Nicolas et Lucien). Il y a également entre 50 et 60 bénévoles qui sont là pour les aider et coacher les groupes ou pour s'occuper de l'administration.

Enfin, nous avons 2 services civiques cette année qui sont là pour aider le club tout en étant encadrés et aidés par un tuteur technique et administratif.

Le club accueille des enfants à partir de 18 mois jusqu'aux adultes, avec de la gymnastique pour tous donc de la pratique en loisirs mais aussi de la gymnastique en compétition.

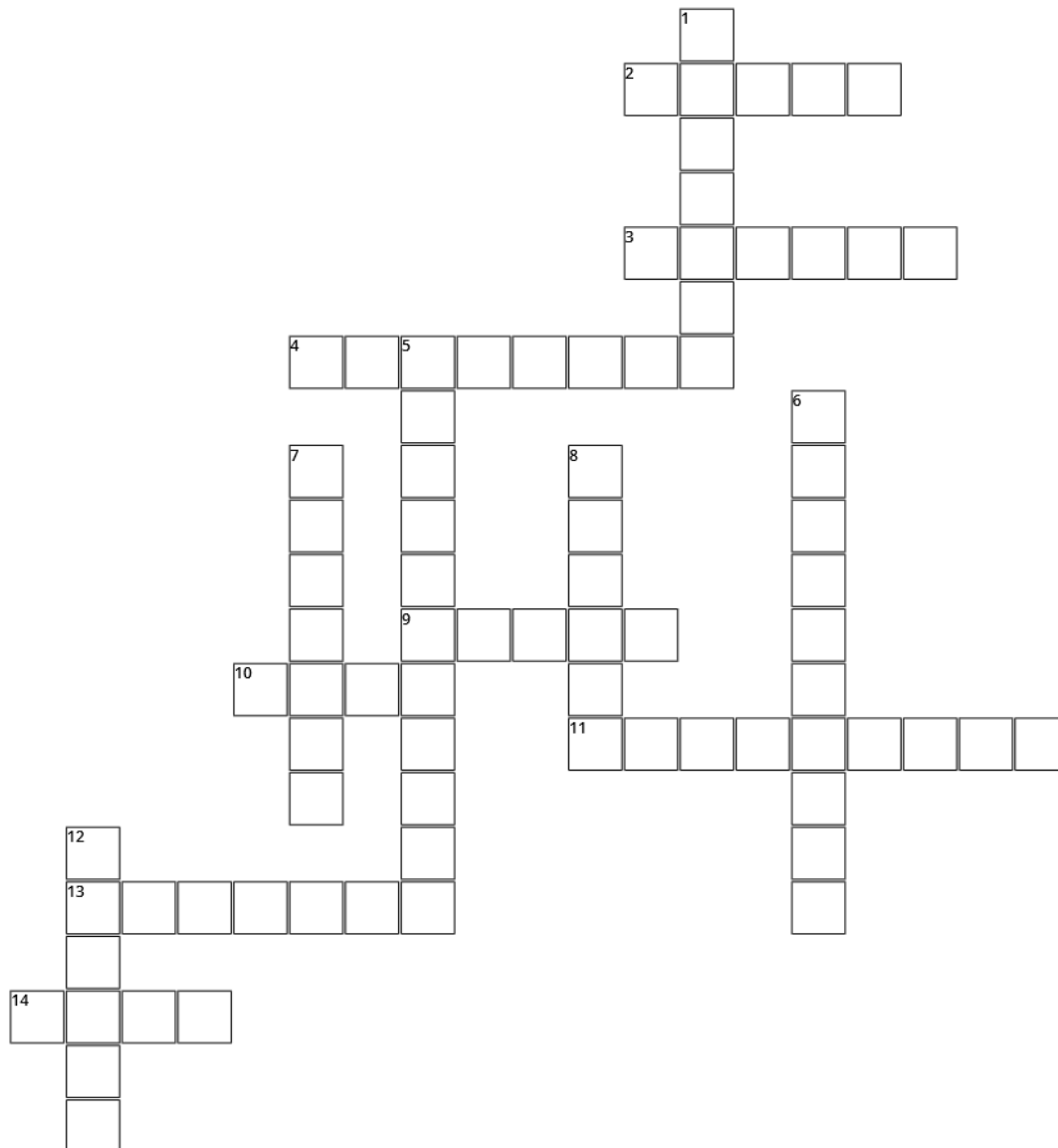
-> Le club ne pourrait pas continuer sans l'aide de ses bénévoles. Nous avons toujours besoin de coups de main, tout au long de l'année mais aussi lors des évènements tels que le gala, les compétitions, la démo de fin d'année...

Les parents qui restent dans les gradins pendant les entraînements de leur enfant peuvent venir nous aider soit sur les groupes d'entraînements, soit du côté administratif...

Venez demander aux entraîneurs ou aux personnes présentes dans les bureaux à l'étage.



# Mots croisés de gymnastique



## Horizontal

2. tapis très mou
3. on peut y faire des soleils ou des bascules
4. poudre blanche à mettre sur les mains
9. élément avant ou arrière
10. agrès mixte avec une longue course d'élan
11. aussi appelé ATR
13. élément avec passage latéral qui précède un flip ou un salto
14. élément arrière avec envol puis pose des mains

## Vertical

1. élément de base en gymnastique
5. sport que l'on pratique
6. on rebondit dessus
7. agrès masculins dans les airs
8. agrès féminin peu large
12. élément avec salto et un tour