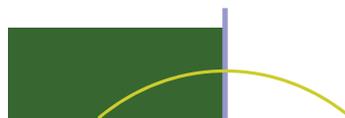


SEPTEMBRE 2009

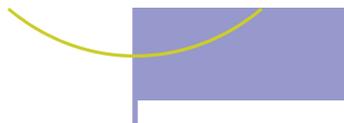
N°4

## Sommaire :

- Rétro
- Actualités de l'EVB
  - L'Espérance labellisée « Label Famille »
- Actualités des sections
  - Eveil de l'enfant Les Ouistitis - Fête champêtre
  - GRS - Bilan d'une saison réussie
  - Gymnastique Féminine
    - Les aînées 5<sup>ème</sup> au championnat fédéral
  - Tir à l'arc - « Un sport d'équipe »
  - Gymnastique Masculine
    - Championnats fédéraux individuels
  - Tennis de table - Objectifs 2010
  - Aquagym - Potins de vestiaires
- Dossier : Saison 2009/2010
- Retour d'expérience
  - Stage découverte
- Agenda



# LA GAZETTE



## EDITO

Chers amis,

En 2010, l'Espérance de Brignais aura 99 ans ! J - 1 an pour une année de Fête !

### 100 ans en 2011

Un groupe de travail est en action, vous pouvez le rejoindre afin que cet anniversaire reste pour les membres actuels de l'association mais aussi pour tous ceux qui ont construit son histoire un très grand temps fort de partage et de fête.

Mobilisons nous pour contacter tous ceux que nous avons côtoyés dans les entraînements ! Plongeons-nous dans nos cartons de vieilles photos. Une adresse mail a été ouverte (100ans@evbrignais.com) afin de centraliser les adresses et numéro de téléphone du plus grand nombre.

A souligner aussi pour cette nouvelle saison la création d'un groupe de chorale pour les enfants de 8 à 13 ans et la poursuite de l'activité jeux d'échecs créée l'année dernière. Nous espérons que le meilleur accueil sera fait à ces nouvelles activités culturelles, l'occasion pour nous de mettre en pratique le C de Culture de la fédération à laquelle nous sommes affiliées : Fédération Sportive et Culturelle de France.

La saison sportive 2009/2010, vient de se terminer avec d'excellents résultats pour les cinq sections pratiquants la compétition, Gymnastique artistique féminine et masculine, gymnastique rythmique et sportive, le tennis de table et le tir à l'arc qui se distingue avec une double championne de France.

Le comité directeur de l'association souhaite la bienvenue à tous les nouveaux adhérents ainsi qu'une bonne reprise à tous. Souhaitons vivement pouvoir accueillir de nouveaux bénévoles dans notre équipe.

*Véronique Laby*





### Infos

En 2011, l'Espérance et les Vaillantes de Brignais auront 100 ans. A cette occasion un groupe de travail s'est déjà mis en place pour commencer à préparer une grande fête d'anniversaire rassemblant tous ceux qui ont fait son histoire.

C'est pourquoi nous lançons une recherche des anciens adhérents ou sympathisants de notre association et vous invitons à vous manifester par différents moyens pour qu'en 2011 nous puissions vous contacter et faire de cette année, une année de partage de souvenirs, d'amitié et de projets.

Contacts : Marie-Céline Gas 12 Rue de la Pinette 69530 Brignais

Tel: 04.78.05.30.72 Email: [100ans@evbrignais.com](mailto:100ans@evbrignais.com)

## L'Espérance et Vaillantes labellisée «Label Famille FSCF»

Aujourd'hui, la famille est au cœur de nombreuses réflexions : Quelles pratiques favoriser pour contribuer à créer, développer ou améliorer la cohésion sociale et la solidarité au sein de la famille ? Comment encourager la pratique sportive, culturelle ou artistique du plus grand nombre pour répondre à des soucis de santé publique au sens large du terme ?



Face à ces constats d'actualités, la fédération a décidé de mettre en place des actions qui favorisent l'accès à la pratique de tous les membres de la famille. Et afin de reconnaître l'engagement des associations à soutenir ses actions en direction de la famille, a créé cette année le « label famille ».

L'Espérance et Vaillantes, remplissant déjà avant la création de ce label, un certain nombre de critères (tarif dégressifs, participation à l'organisation du week-end sport en famille, prise en charge spécifique des petits...) a donc naturellement postulé à l'obtention de ce label et obtenu directement son niveau 2.

Le label a été officiellement remis à Caluire le 29 mars dernier. Mais, les efforts ne doivent pas s'arrêter là, et si cela marque une étape, ce n'est qu'un début avec en perspective le niveau 3 et surtout la mise en place d'actions permettant de faciliter la vie des familles et favoriser les rencontres intergénérationnelles au travers des activités proposées par l'EVB.

## Actualité des sections

### Eveil de l'enfant - Les Ouistitis

#### Fête champêtre

Les Ouistitis, comme chaque année, étaient très nombreux à investir l'ancien terrain de camping pour la dernière séance de l'année. Poussés par un fort vent du nord, tous les groupes se sont retrouvés de 14h30 à 17h00 autour de nombreux jeux, parcours, structure gonflable et relais.



Au moment du goûter partagé à l'ombre des arbres, mamans, papas, mamies et papis, nounous, grands frères et sœurs nous avaient rejoints ! Beaucoup de monde sur la pelouse !

Impatients d'assister au 16<sup>ème</sup> lâcher de ballon de la section ! Et devenu un incontournable de l'activité des ouistitis ! Mais cette année Marinette, Laurence, Myriam ... ont eu beaucoup de mal à gonfler une centaine de ballons multicolores, handicapées par le vent peu décidé à se calmer.



Enfin à 16h30 précise, en présence de M. Paul Minssieux, Maire, tous les enfants avaient en main leur ballon et au coup de sifflet un magnifique bouquet a quitté le stade pour un long voyage.

Nous avons eu cette année plus d'une dizaine de retours de cartes : Lyon, Montluel, St Didier au Mont d'Or, Champagne au Mont d'Or, Ste Foy les Lyon. A



croire que dans les cieux le vent du nord s'est effacé face à une bise du sud !

A Champagne au Mont d'Or, c'est dans la cour de récréation de l'école St Joseph qu'un ballon a atterri. Les élèves, en plein rangement de la classe et préparation de la kermesse, ont prit le temps de nous envoyer dessins et petits mots de poésie. Un grand merci à eux et à leur maitresse.

Une autre carte en retour a retenu toute notre attention car revenue de Martigues, là le vent du nord a gardé le cap ! Quel beau voyage vers la grande bleue.

Cette fin de saison Valérie Daret, qui animait les séances depuis 7 ans, va rejoindre d'autres activités. Nous la remercions chaleureusement pour toutes ces années passées avec les Ouistitis, de toute cette énergie et gentillesse envers les enfants, pour tous les parcours et surtout les séances de relaxation dont elle s'est faite une spécialité.

Enfin, depuis plusieurs années, de nombreux parents nous réclamaient des séances le samedi matin, voilà c'est en place, au gymnase P. Minssieux de 9h30 à 12h00 alors parlez-en autour de vous et soyez nombreux à nous confier vos « ouistitis ».

Bonne rentrée à tous et bonne saison sportive !

*Véronique Laby*

## GRS

### *Bilan d'une saison réussie*

La section GRS retire un bilan plus que positif de la saison 2008/2009. En effet, de très bons résultats aux championnats fédéraux sont venus clôturer l'année.

Au championnat fédéral à St Etienne :

Maeva BARNEDA termine 3ème sur 67 au classement général et participe à 2 finales par engins où elle termine 2<sup>e</sup> au cerceau et 3ème aux massues.

Anissa YAHOUNI termine 4ème sur 38 et fait une finale par



engin à la corde où elle se classe 3ème.

Anne laure GIROD termine également 4ème et participe à une finale par engin à la corde où elle termine également 4ème.

L'équipe jeunesse composée de Maeva, Justine, Jeanne, Sophie et Axelle a obtenu une très prometteuse 6ème place sur 15 lors du championnat fédéral de St Geneviève des Bois (92).

Jennifer BONY a ce même week-end terminé 2ème en aînée A+.

Cette saison 2009/2010 va donc débiter sans grandes modifications mais avec l'espoir d'obtenir d'aussi bons résultats.

L'équipe d'encadrement va s'étoffer de 5 nouvelles « aides monitrices ». Agées de 14 ans et toutes gymnastes, ces apprenties monitrices vont tout au long de l'année apprendre à encadrer un cours. Leur formation sera complétée avec la formation AF1 lors des vacances de Pâques. Cette formation, organisée par la ligue régionale, a pour objectif l'acquisition des techniques d'apprentissage de bases. A la fin du stage, les monitrices doivent être capables de gérer un échauffement et créer un mouvement tout en respectant le développement de l'enfant.

La saison dernière déjà, une de nos monitrices, Anissa, a pu bénéficier de cette formation et en est revenue enchantée.

Nous savons à quel point il est essentiel pour la bonne vie de notre section d'encourager la formation de nos monitrices. Nous gardons toujours à l'esprit le souci d'un encadrement adapté pour chaque enfant et de pouvoir offrir un épanouissement sportif total.



## Gymnastique Féminine

### *Les aînées 5ème au championnat fédéral*

C'est à Saint-Etienne que se sont retrouvées plus de 3 000 personnes le week-end du 26, 27 et 28 juin ; beaucoup de gymnastes, bien sûr, mais aussi des juges, des responsables d'agrès, des secrétaires d'agrès ... et surtout des bénévoles ! Tous réunis pour une seule et même cause : les Championnats Fédéraux par équipes en catégories fédérales 2 et 3.

« Chapeau » à cette fourmilière de bénévoles, un grand « Bravo » au Comité de la Loire, un remarquable « Merci » aux clubs de cette ville stéphanoise pour cet accueil digne d'une manifestation nationale de la F.S.C.F. ! Rien à redire... un week-end vraiment exceptionnel !

Dès le samedi matin aux aurores, nos petites jeunesses ont débuté la compétition ; puis les aînées ont poursuivi jusque tard dans la soirée. Au total, plus de 250 équipes sont passées devant nos juges qui ont eu le courage de rester assis sur leurs chaises durant plus de 13 heures !

La fête de nuit du samedi soir rassemblait tout ce petit monde devant le spectacle de basket acrobatique et de « vélo clown ». La nuit fut courte. Et oui, c'est ça aussi un Championnat Fédéral ; c'est une façon de faire la fête avec son équipe, de partager du bon temps entre monitrices et gymnastes ...

Dès le lendemain matin, tous les clubs étaient tenus de se rassembler afin d'effectuer un défilé commun en parcourant la ville de St Etienne : un rassemblement avec des mascottes de toutes sortes (des tortues, des lions, des canards, en passant par des marsupilamis ...), avec des pancartes, des drapeaux, des chants plus ou moins audibles et compréhensibles tant la joie de s'exprimer et de crier le nom de son club supplantaient la clarté des textes. Ce défilé s'est terminé au Parc des Expositions pour donner lieu à un grand rassemblement de jeunes. Enfin, le festival de cette compétition, avec son palmarès, débutait en début d'après-midi, sous le soleil !



Nos Jeunesses ont terminé 44<sup>ème</sup> sur 86 équipes en Fédéral 3, ce qui est un résultat tout à fait satisfaisant car pour certaines, c'était leur 1er Championnat Fédéral. Tandis que les Aînées se sont brillamment illustrées en se classant à la 5<sup>ème</sup> place sur 60 équipes en Fédéral 3 et donc 1<sup>ère</sup> du Rhône.

Après une saison et un week-end chargés en émotion, nous avons hâte de recommencer une nouvelle saison. Nous espérons que nos gymnastes soient nombreuses afin de pouvoir participer l'année prochaine au Championnat Fédéral de Limoges.

## Tir à l'arc

### « Un sport d'équipe »

La première impression donne une idée de sport individuel, après tout « JE » suis tout seul avec « UN » arc sur le pas de tir, et je tire « MES » flèches, et bien il n'en n'est rien. Evidemment, on peut si on le décide tirer seul, faire des compétitions ou du tir loisir en individuel, c'est possible et bien plus courant, disons le au moins une fois. Mais le plus captivant, le plus passionnant est quand même de se retrouver au milieu d'une équipe et devoir remporter match après match la victoire. Ainsi, équipe fille, équipe garçon, équipe mixte, se retrouve 4 fois par an face à des adversaires dont l'objectif est le même pour tous : Tirer les meilleures flèches pour faire gagner son équipe !

Mais alors, me direz-vous, comment peut-on faire d'un sport si individuel, un sport d'équipe à part entière. C'est tout simple, vous répondrais-je. Dans un club, comme celui de l'Espérance à Brignais, on forme des archers, on les entraîne, on leur apprend à tirer des flèches correctement grâce à notre entraîneur et à nos bénévoles passionnés, et quand ils manifestent l'envie de se confronter à d'autres et de manière différente, on leur explique L'Equipe.



Une équipe, c'est plusieurs archers, afin de la constituer forte et homogène, afin de remplacer celui ou celle se trouvant moins performant pendant une période et qui reviendra plus fort ensuite, afin de maintenir l'équipe et/ou de faire accéder une équipe à un plus haut niveau, afin de représenter Brignais de manière départementale, régionale, nationale et pourquoi pas un jour internationale (Les 2 meilleures équipes de D1 sont sélectionnées pour une rencontre de club Européenne). Et pour cela bien sur, il faut apprendre l'esprit d'équipe par le soutien, l'encouragement, les félicitations entre archers et entraîneur d'une même équipe, savoir accepter la défaite pour rebondir vers la victoire et toujours garder une motivation dynamisant l'archer en difficulté.

Une fois l'équipe en marche, on ne peut plus l'arrêter, les kilomètres, les intempéries et les « bobos » ne sont plus un obstacle, on tire pour

## Gymnastique Masculine

Nous proposons initiation, entraînement et perfectionnement à la gymnastique artistique masculine.

Nous accueillons les jeunes à partir de 6 ans. Principalement axés sur l'apprentissage des bases, les entraînements pour les plus jeunes se composent donc essentiellement de parcours gymniques et d'éducatifs, qui permettent de commencer à travailler sur les différents agrès tout en jouant.

Au fur et à mesure que la saison avance, le travail aux agrès (table de saut, barre fixe, sol, barres parallèles, trampoline, cheval d'arçons, anneaux) devient plus important afin de préparer les compétitions de fin de saison.

Dès l'âge de 9 ans, le temps d'entraînement augmente tout en restant volontairement raisonnable. Les plus motivés pour progresser ont tout de même la possibilité de s'entraîner 3

fois par semaine et de participer aux stages organisés par la fédération

Horaires et lieux: Gymnase P. Minssieux  
Mercredi 17h30 à 22h

Vendredi 19h30 à 22h30

Samedi de 9h30 à 12h30

Répartition suivant les âges dans ces plages horaires précisés en début de saison.

Responsable section : Olivier VERNET

☎ 06 63 65 62 93 @gam@evbrignais.com

## Gymnastique Rythmique et Sportive

C'est un sport qui associe grâce, rythme et souplesse. Il se pratique avec 5 engins qui sont les suivants:

Corde, Cerceau, Ballon, Massues, Ruban

Il associe la danse et la gymnastique avec en plus une manipulation d'engins.

La section existe depuis maintenant 26 ans. C'est une activité qui évolue très vite depuis quelques années. Le fonctionnement est le suivant : les groupes de travail sont répartis par âge et catégorie selon la Fédération Sportive et Culturelle de France. Les gymnastes participent aux compétitions sur le plan départemental, régional et fédéral.

Horaires:

Lundi 18h à 22h - mercredi 17h30 à 22h30

vendredi 18h à 20h - samedi 9h à 12h

Lieu: Tous les entraînements ont lieu au Bri'sport

Responsable section:

Anne-Sophie IMBERT

☎ 06 81 57 83 86 @grs@evbrignais.com

## Danse

Premiers pas en danse classique pour cette section qui accueille les enfants à partir de 4 ans. Les ateliers durent une heure, et nous apprenons les bases de la danse classique en jouant mais en découvrant aussi toute forme d'expression, le théâtre, l'imitation, le mime, l'expression corporelle, la danse.

Horaires et Lieux :

Ecole Jean Moulin

Mardi de 17h à 20 h

Mercredi à partir de 15 h

Responsable section :

Anne Marie DUCARRE

☎ 04 72 31 01 66

@danse@evbrignais.com

## Gymnastique Féminine

Section sœur de la section gym masculine, nous accueillons les jeunes filles dès l'âge de 5 ans. Les agrès pratiqués sont comme pour les garçons le sol et la table de saut mais aussi la poutre et les barres asymétriques. Suivant les catégories d'âge, un ou deux entraînements par semaine sont organisés.

Horaires et lieux :

Gymnase P. Minssieux

Horaires suivant les âges précisés en début de saison

Responsable section :

Janine DELIOT

☎ 04 78 05 51 50

@gaf@evbrignais.com

## Chœur d'enfants

**Nouveau**

Sous la direction de Xavier Olgne, activité ouverte aux garçons et filles de 8 à 13 ans, pour découvrir la musique, le chant plus particulièrement et ce quelque soit son niveau de départ.

Le répertoire du chœur sera composé de musique sacrée mais réservera également une place à la musique profane. Projet de concert.

Horaires:

Répétition mercredi de

17h00 à 19h00

17h00 à 18h00 travail en petit groupe

18h00 à 19h00 Chœur

Lieu: Salle Ste Marie, 1, avenue de Verdun

Responsable section :

Jean VIRET

☎ 04 72 31 74 81 @choeur@evbrignais.com

## Batterie Fanfare

Un petit noyau reste fidèle à leur passion et se retrouve chaque semaine pour répéter. Ils seront heureux de vous accueillir.

Horaires / Lieux:

Ecole Jean Moulin le Mardi à 20h

Responsable section :

Roger GIRARD

☎ 04 78 05 20 94



## Badminton

Initiation et activité détente encadrées par un entraîneur diplômé d'état.

Horaires / Lieux:

Judi 17h30 à 20h00 à Minssieux

Vendredi 20h00 à 22h00 au Bri'sport

Responsable section :

Jean VIRET

☎ 04 78 05 70 86

@badminton@evbrignais.com



## Eveil de l'enfant "Les ouistitis"

Le but de l'activité est d'offrir aux enfants de 2 à 6 ans la possibilité de s'exprimer avec leur corps et les aider à se développer harmonieusement sans autre souci d'un éveil global et d'une découverte de la palette sportive qui peut s'offrir à eux dès 6 ans.

L'objectif est de développer certaines qualités pour que l'enfant aborde les apprentissages fondamentaux dans les meilleures conditions, à savoir: adaptation à l'effort, adresse et dextérité, perception progressive du corps dans l'espace et dans le temps, sens social, créativité et curiosité, capacité d'attention et de concentration, capacité de "s'arrêter"...

Matériel :

ballons, tissu, patins à roulettes, parachutes, poutres, barres, blocs modules mousse, échelles, instruments de musique...

Horaires et Lieux :

Mercredi matin (lieu à confirmer en début de saison)

Mercredi Après-Midi au Gymnase P. Minssieux

Judi soir au Gymnase P. Minssieux

Samedi matin au Gymnase P. Minssieux

Horaires par âges précisés en début de saison

Responsable section :

Véronique LABY

☎ 06 08 10 22 44

@ouistitis@evbrignais.com



## Dynamic' Gym

Nous vous proposons 3 cours par semaine. L'adhésion est un forfait, valable pour tous les cours

Gym en musique (LIA): avec des haltères, gym band, rubber band.. durant lesquels tous les groupes musculaires sont renforcés (bras, taille, jambes, abdominaux, fessiers)

Stretching: cours d'étirements et d'assouplissements

Step: enchaînements autour d'une plate-forme avec un support musical (travail de la coordination, jambes, rythme cardiaque). Un cours débutant et un cours perfectionnement.

### Horaires et Lieu:

Ecole Jacques Cartier  
Mercredi de 18h30 à 21h 30 (Step)  
Jeudi de 19h30 à 21h00 (Stretching)

### Responsable section :

Sylviane MARGUERON

☎ 04 78 05 14 50 @dynamic@evbrignais.com



## Les archers de l'Espérance

Le tir à l'arc peut être pratiqué par tout le monde de 10 à 80 ans et plus; il suffit d'adapter la puissance de l'arc à la puissance de l'individu.

Ce sport, qui développe précision et concentration, peut se pratiquer soit en salle, soit à l'extérieur.

Les entraînements ont lieu de la rentrée au printemps au Bri'sport

A partir du printemps, les entraînements ont lieu sur le terrain de tir, à côté du Bri'sport.

Les lundis et jeudis, l'encadrement est assuré par un moniteur breveté d'état.

Si la section a dans ses rangs des compétiteurs de haut niveau, elle a aussi des archers qui ne font que du loisir, des débutants, des jeunes des moins jeunes, et tout ce petit monde cohabite dans la bonne humeur !

### Horaires et lieux:

Lundi - de 18h30 à 20h00 (jeunes)  
- de 20h00 à 22h00

Mercredi de 20h00 à 22h00

Jeudi de 20h00 à 22h00

Tous les entraînements sont au Bri'sport

### Responsables section :

Emilie BOIS ☎ 06 86 10 72 60

Nathalie PETIT ☎ 06 70 34 24 46

@tinalarc@evbrignais.com



## Tennis de table

Les objectifs de la section sont les suivants :

- ☞ Favoriser la pratique du Tennis de Table auprès du plus grand nombre et en particulier les jeunes à partir de 7/8 ans.
- ☞ Maintenir le meilleur niveau technique en améliorant les conditions matérielles et techniques.
- ☞ Ouvrir l'activité à ceux qui désirent en faire un simple loisir.
- ☞ Associer le monde scolaire à la découverte de l'activité.

### Horaires et lieu :

Adolescents compétitions: mardi de 18h15 à 20h15  
jeudi de 19h45 à 22h00.

Jeunes de moins de 13 ans et débutants: jeudi de 18h15 à 19h45.

Pour les loisirs, la salle est ouverte les mardis de 18h15 à 22h00 et jeudis de 18h15 à 22h00.

Pour tous, la salle est ouverte les samedis de 13h30 à 17h30

Tous les entraînements sont au Bri'Sports

### Responsable section :

Annie BONHOMME

☎ 04 72 31 74 81 @tennisdetable@evbrignais.com



## GYMNASTIQUE DETENTE

Une Gym d'entretien pour tous.

Si vous souhaitez être d'accord avec votre corps, d'accord avec votre dos. Enfin une bonne gymnastique pour vous.

Une bonne école du dos, des abdos ...

L'efficacité est directement fonction de la correction du mouvement exécuté avec conscience.

### CORRECTION = EFFICACITE

Pour optimiser l'efficacité, la bonne tenue sera poursuivie dans le quotidien pour parvenir à effacer les mauvaises attitudes et retrouver un mieux être, un bien être.

### Horaires et lieu:

Mardi de 15h30 à 16h30 Bri'Sports

Jeudi de 20h30 à 22h00 Villa Giraudière

Vendredi de 14h00 à 15h00 Bri'Sports

### Responsable section :

Solange DAVI ☎ 04 78 36 66 40



## Piscine - Aqua-Gym

Les entraînements ont lieu pendant la période scolaire de septembre à juin. Chaque adhérent se rend sur place par ses propres moyens : en fait, plusieurs voitures particulières assurent le transport bénévolement.

La séance commence par la pratique de la gym aquatique sous la direction d'un maître nageur diplômé. En fin de séance, il est de coutume de laisser les bons nageurs faire quelques brasses pendant que le Maître Nageur initie les débutants.

Le maître nageur titulaire de la piscine assure la sécurité habituelle.

### Horaires et lieux:

Lundi 19h00 à 20h00 à Loire sur Rhône

Mercredi 9h15 à 10h15 à La Mulatière

### Responsable section :

Raymond ANOVAZZI

☎ 04 78 05 39 41



## Echecs

Apprenez à défendre votre reine et à perfectionner vos stratégies sur l'échiquier avec la section « Jeux d'échecs ».

Cette activité est ouverte à tous dès l'âge de 5 ans. Un professeur sera présent pour initier les nouveaux joueurs et perfectionner ceux qui le désirent.

### Horaires et Lieu:

Villa de La Giraudière—Salle Jamayère

Mardi de 18h00 à 20h00

### Responsable section :

Sylviane MARGUERON

☎ 04 78 05 14 50

@echecs@evbrignais.com





son équipe et plus pour soi. L'esprit d'équipe est installé. Voilà comment un sport individuel devient un sport collectif entraînant dans son sillage, l'envie des jeunes et débutants d'accéder au tir par équipe, au tir au plus haut niveau national, comme les équipes de tir à l'arc de l'Espérance et Vaillantes de Brignais.

*Nathalie Petit*

## Gymnastique Masculine

### Championnats fédéraux individuels

Brignais, 7h du matin, nous voilà donc parti à La Tour du Pin avec Nicolas pour une finale nationale individuelle. Cela fait plaisir de se lever tôt ce samedi, car depuis 2004 et la fermeture de la salle Pariset, aucun gym de Brignais n'avait réussi à se qualifier pour ces championnats fédéraux individuels. Le dernier Brignairot à avoir participé, c'était Sébastien Lavergne, qui s'était classé dans les 10 premiers en Pupille 2 en juin 2004 à Nantes. Ne serait-ce que participer à cette compétition, à la vue du chemin qu'il restait à parcourir en début de saison, est donc une belle réussite.

En effet, bien que dans cette catégorie il s'agit encore d'un programme imposé, ce qui évite les grosses difficultés du programme libre FIG, les difficultés sont à chaque agrès: sorties en saltos aussi bien aux parallèles qu'en barre fixe, dislocations diverses aux anneaux, cercles aux arçons, bascules, rétablissements... le programme est loin d'être facilement accessible. Seuls le saut, avec un simple lune, et le sol, avec certes la panoplie de saltos et de flips, mais sans difficultés majeures, étaient à peu près au point en début de saison. Mais c'est bon, les différents stages effectués ont permis d'acquérir les différents lâchers qu'il était quelque peu hasardeux d'entreprendre directement sans fosse de réception au gymnase Minsieux, le travail régulier de préparation physique, le travail technique au agrès et surtout la motivation apportée par cette finale nationale qui approchait à grands pas ont fait le reste.

## 2 titres de championne de France !

Cette année sportive fût celle de Camille Grosrey ! Jeune Brignairote de 14 ans licenciée depuis plusieurs années à L'EVB section tir à l'arc, elle a su tirer profit des cours encadrés par notre Brevet d'Etat Yann Marlin. Elle offre au club un DOUBLE titre de Championne de France FFTA !!

Rétrospective: Le 17 juillet dernier à Bains les Bains à proximité de Vesoul, se déroulait les Championnats de France Tir en Campagne. Les archers doivent suivre un parcours accidenté de 24 cibles et estimer la distance qui les séparent de celle-ci. Elle a réussi l'exploit de monter sur la 1ère marche.

Mais Camille ne souhaitait pas s'arrêter là! C'est mal la connaître. Le 28 juillet dernier, elle a renouvelé l'exploit d'être championne de France en FITA distance 50m à St Avertin à proximité de Tours.

Le club est très fier d'elle et nous lui renouvelons toutes nos félicitations.

Nous voilà donc de bon matin à La Tour du Pin, on retrouve les personnes habituelles, Stéphane, l'entraîneur du Cran de Tassin est fidèle au poste avec plusieurs gyms, on retrouve Henri à l'informatique. Un coup d'œil à la salle permet de voir que l'organisateur a bien fait les choses avec un magnifique plateau entièrement équipé Gymnova, les conditions de compétition seront donc bonnes. Nicolas est quelque peu impressionné par la solennité de la compétition.

A l'échauffement, on se rend vite compte que quelques gyms sont vraiment très forts et que les premières places ne seront pas accessibles. Ce n'est pas une surprise, mais déjà que je ne sentais pas Nicolas bien à l'aise, ça n'arrange pas les choses. Timidement, on commence l'échauffement, premier contact avec le praticable, il faudra s'y faire, il est largement plus dynamique que notre piste habituelle, ça facilite la hauteur des acrobaties, mais il faudra maîtriser cette amplitude et cette vitesse supplémentaire. On touche petit à petit aux différents agrès, l'occasion de s'apercevoir que même si Nico est loin d'être le plus fort, il n'est pas ridicule et a sa place dans cette compétition. Il commence d'ailleurs à prendre confiance en lui, et se lance à la sortie salto aux parallèles, la barre est haute, je n'ai pas grand chose pour me mettre à hauteur pour la parade, mais il se lance quand même, ce qui me rassure sur sa confiance en lui. Par contre, on s'aperçoit à l'échauffement de quelques erreurs sur le programme imposé, on se facilitait les choses avec un balancé supplémentaire aux barres qui n'existait pas et qui serait lourdement pénalisé. Je m'en veux un peu d'avoir mal regardé le programme, on décide en vitesse de retravailler cette partie de mouvement en suppri-

mant le balancé, c'est un peu juste, mais ça devrait passer.

L'échauffement général est terminé, c'est le moment de la formation des groupes et du tirage au sort de l'ordre des agrès. On se retrouve dans un groupe avec les auvergnats de la Patriote Celles/Durole, c'est bien, je sais que c'est un club très sympa avec un superbe esprit sportif. En plus, on commence au sol, l'agrès que maîtrise le mieux Nicolas, ce qui dans l'ordre olympique permettra de terminer par la barre



fixe. Ce n'est pas plus mal, car les mains sont fragiles, on a pas mal poussé les derniers entraînements, ça ne serait pas étonnant que les steaks apparaissent.

C'est donc parti, Nicolas passe son enchaînement au sol, pas de grosses erreurs à signaler, le 8.50 reste sévère mais le nouveau système de cotation fait payer très cher la moindre imperfection, la note est donc probablement juste, les notes des autres gyms sont d'ailleurs du même

ordre. C'est ensuite le passage aux arçons, la bête noire de beaucoup de gyms et également de Nicolas. On sait que la fin du mouvement avec le transport ne passe pas. Pas de miracle, ça coince, mais c'est le cas de presque tous les gyms du groupe, sauf un de la Patriote, qui sera probablement très bien classé s'il continue ainsi. On enchaîne les différents agrès, avec les anneaux et un 7,60 satisfaisant. Puis un moment de répit avec le saut, maîtrisé depuis longtemps donc sans angoisses particulières, mais réalisé avec un grand pas à la réception qui se paye par une note au dessous de 9.0, dommage. Enfin, on aborde les deux agrès compliqués avec les barres parallèles puis la barre fixe. Il y a seulement quelques semaines, aucuns des enchaînements n'étaient maîtrisés à ces agrès. Malgré la suppression du balancé intermédiaire au dernier moment, la parallèle passe. Il y a tout de même un certain nombre d'imperfections, notamment une position d'équilibre en fin de mouvement mal maîtrisée, mais la note supérieure à 7 est tout de même satisfaisante. Par contre, comme craint, les steaks apparaissent et c'est avec les mains en sang que Nicolas aborde la barre fixe. On décide de ne pas faire

d'échauffement à l'agrès pour ne pas aggraver la situation et c'est donc sans préparation spécifique et avec la fatigue de 2h de compétition que Nicolas se lance sur la barre. Là encore, tout passe, mais il manque tout de même de l'amplitude pour espérer une bonne note, d'autant plus que le salto de la sortie était largement carpé alors qu'il est demandé tendu. A coup sûr, les juges, expérimentés à ce niveau de compétition, l'auront vu et appliquerons le tarif. 7.50, c'est tout de même une assez bonne note.

Voilà, la compétition est finie, les résultats sont rapidement affichés, 26<sup>ème</sup> sur 39 gyms, c'est loin des places d'honneurs, mais c'est satisfaisant. Il restera encore quelque temps avant les championnats en équipe de fin de saison pour améliorer les mouvements et pouvoir compter sur des bonnes notes en 5<sup>ème</sup> degré qui rapporterons beaucoup de points à l'équipe. Rendez-vous la saison prochaine, avec on l'espère de la relève en Pupille, et un autre défi à relever pour Nicolas avec le passage en cadets: les mouvements libres...

*Olivier Vernet*

PS: L'équipe pupille terminera 1<sup>ère</sup> en Fédéral 3 à Mornant pour les championnats départementaux et 7<sup>ème</sup> sur 27 équipes à Saint Sébastien sur Loire. La relève arrive !

## Tennis de table

### Objectifs 2010

Voilà la nouvelle saison avec ces activités de loisirs et de compétitions pour les grands et les petits. Les entraînements seront assurés par notre entraîneur diplômé d'état David Drevet.



Les enjeux sportifs, cette année seront importants:

- notre équipe évoluant en pré régional va tout faire pour monter en régional, niveau pour lequel elle a échoué pour quelques points la saison dernière.
- notre réserve de jeunes adolescents jouera désormais en division 1 en départemental et aura pour challenge de garder ce niveau à la fin de la saison.

Pour les festivités, toujours avec le même esprit, sous forme de jeu, dans la convivialité, la section organisera le mardi 22 décembre 2009 le défi de toutes les sections. Réservez déjà cette date.

## Aquagym

### Potins de vestiaires

Mercredi 9h, piscine de La Mulatière

C'était dur de sortir du lit ce matin... Oui, mais pour un moment convivial, que ferions nous pas ! Nous oublions les différences, les complexes, nous sommes

tous dans le même bain. Nous nous sentons bien dans notre corps et dans notre esprit. Nos maîtres-nageurs sont pleins d'humour et à l'écoute des gentils « dauphines et dauphins ». La présence des hommes nous stimule et nous permet de nous surpasser ! Des liens d'amitié se tissent et se prolongent à l'extérieur. En fin de saison, les progrès sont là et nous oublions les années qui s'ajoutent!

De la prestance en toutes circonstances... ?

Conclusion: Baleines vous entrez, sirènes vous sortirez !

## Infos

### Congrès Fédéral 2009

L'Union départementale du Rhône FSCF et les 54 associations du département qui la composent organisent les 28 et 29 novembre 2009 le congrès fédéral à Villefranche sur Saône, Parc expo, avenue de l'Europe.

Il rassemblera environ 800 personnes venues de toute la France. Notre association sera mobilisée pour l'organisation au travers de bénévoles qui travailleront au bon déroulement du week-end.

Au-delà du travail, il y aura de nombreux carrefours techniques par activité (Chant chorale, danse, éveil de l'enfant, gym féminine et masculine, GRS, tennis de table, tir à l'arc, gym form'détente... Ces carrefours présentent l'actualité des activités, font le bilan de la saison écoulée, échangent sur les actions à venir, les orientations en matière de développement et de formation.

Des tables rondes autour d'un thème central : **L'association, solution de santé publique ?**

Voici le programme du Samedi 28 novembre :

#### 9h30 - 10h30 : compétition et prévention santé

Garantir la protection de tous (dirigeants, participants, accompagnateurs ...) lors d'une compétition ou d'une rencontre : les dispositifs médicaux et de santé adaptés, lutte et prévention contre le dopage.

#### 11h00 - 12h00 : conduites addictives chez les jeunes

Prévenir, sensibiliser, repérer, identifier les différentes dépendances (alcool, drogue, tabac, jeux ...)

#### 14h00 - 15h00 : Santé et alimentation

Sensibiliser les acteurs de la vie associative à une bonne hygiène de vie (lutte contre la sédentarité, prévention des maladies, obésité, anorexie ...)

#### 15h30 - 16h30 : l'association, vecteur d'intégration et de lien social

Bien être et bien vivre

#### 17h00 - 18h30 : L'association, solution de santé publique ?

La journée du samedi sera clôturée à 19h00 par une messe célébrée par Monseigneur Barbarin. Vous êtes tous invités à participer à ces travaux, pas d'inscription préalable, entrée libre.

Pour tous renseignements, contacter Véronique Laby.

# Retour d'expérience

## Stage Découverte

*Depuis maintenant plusieurs années, la FSCF organise chaque saison un stage ouvert aux adolescents avec au programme, découverte de soi et des autres, éveil aux responsabilités. Cette année, c'est Justine et Maéva, toutes deux gymnastes à la section GRS, ainsi que Justine et Laurie de la section gym féminine, qui ont participé au stage de février organisé en Savoie et nous racontent...*

Ce stage a été organisé par la FSCF ( Fédération Sportive et Culturel de France ) pour les 13-17 ans. Nous avons "travaillé" la confiance en soi, la prise de parole, l'expression corporelle et artistique, la communication et la responsabilisation par le biais de diverses activités comme: du théâtre, l'organisation de veillée pour enfants, une fresque (travail de groupe), cours théorique sur l'évolution d'un enfant jusqu'à sa naissance , sortie raquette et réveil dynamique .

Dès le dimanche, nous avons appris à nous connaître grâce à des affiches nous représentant. À partir du deuxième jour nous avons commencé à travailler sur les divers moyens de communication (début de la fresque). Dès le troisième jour, la complicité s'installe entre les ados et les animateurs lors d'une sortie raquette. Le jeudi, nous avons réfléchi à l'organisation de la veillée du soir même que nous devions nous même animer pour des enfants à partir de 6 ans. Le dernier jour au chalet nous avons présenté notre fresque (qui avait pour thème le Ying et le Yang), et nos animateurs nous avaient proposé une boom de départ. Le lendemain, jour de départ, l'humeur du jour était partagée entre l'envie de rester et celle de retrouver nos proches. Les adieux furent plus difficiles que l'on ne l'aurait pensé .

Aujourd'hui nous remercions Thomas, Marielle et Dominique qui ont été de supers animateurs et qui ont su nous mettre à l'aise et le club de l'EVB de nous avoir proposé ce stage. Nous sommes toujours en contact avec la majorité des ados auxquels nous nous sommes vraiment attachées au cours de cette semaine .

A quand le prochain stage ? :)



Commentaires des autres participants :

Céline (15 ans de Grammond): "Stage super et bénéfique"

Guillaume (15 ans de Grammond): " Super stage "

Adrien (15 ans de Villefranche): " Stage incroyable, avec des animateurs extras et des nouveaux amis inoubliables "

Clémence (14 ans de Villefranche): "Stage inoubliable :) "

Cassandra (17 ans de Lyon ): "stage très bénéfique)

Laurie (14 ans de Brignais) : "J'ai adoré ce stage, il a été très intéressant "

*Justine Rivier et Maéva Barneda .*

*Section GRS*



*Apéritif offert sur présentation de la gazette*

La Gazette

Édité par l'Espérance et Vaillantes

Directeur de publication: Véronique Laby

Tirage: 700 exemplaires

Dépôt légal: 3<sup>ème</sup> trimestre 2009 - ISSN 1956-3000

Espérance et Vaillantes

1 avenue de Verdun 69530 Brignais

<http://www.evbrignais.com>

Email: [infos@evbrignais.com](mailto:infos@evbrignais.com)

# Agenda

## Septembre 2009

Mercredi 2	Réunion de bureau EVB	Villa de la Giraudière
Samedi 5	Forum des Associations	Complexe P. Minssieux
Dimanche 6	Fête du sport en famille	Parc de La Croix Laval - Stand FSCF

## Octobre 2009

Mercredi 7	Réunion de bureau EVB	Villa de la Giraudière
Dimanche 18	Repas AAGTD FSCF	Briscope

## Novembre 2009

Samedi 14	Congrès départemental FSCF	Mairie de Lyon 3ème
Vendredi 20	Assemblée Générale EVB	Salle Sainte Marie
Week-end du 28 et 29	Congrès fédéral FSCF	Parc expo Villefranche sur Saône

## Décembre 2009

Mercredi 2	Réunion Conseil EVB	Villa de la Giraudière
Mardi 22	Défi inter EVB	Bri'Sports

## Janvier 2010

Samedi 9	Vœux EVB	A préciser
Mercredi 13	Réunion Bureau EVB	Villa de la Giraudière

## Mars 2010

Dimanche 14	Fête des Ouistitis	Complexe P. Minssieux
Dimanche 14	Tournoi Poussins Gym Masculine	Bri'Sports
Mercredi 17	Réunion Conseil EVB	Villa de la Giraudière

## Mai 2010

Mercredi 19	Réunion Conseil EVB	Villa de la Giraudière
-------------	---------------------	------------------------

## Juin 2010

Week-end 12 et 13	Fédéraux Gym Masculine	Andrézieux Bouthéon
Mercredi 16	Réunion bureau EVB	Villa de la Giraudière
Mercredi 23	Fête Champêtre Ouistitis	Stade P. Minssieux
Vendredi 25	Fête de fin de saison	Gymnase Minssieux

## Juillet 2010

Week-end 3 et 4	Fédéraux gym Féminine	Limoges
-----------------	-----------------------	---------