



AVOS BARRES

Septembre 2008 N°43

Préface 2008-2009

C'est la rentrée !!!! Après le bon moment des vacances, il faut revenir sur terre et reprendre les cours ou le travail (décocher la case inutile).

Cependant, ayant un peu de retard dans la communication des évènements gym, je vais essayer durant ces quelques 2 premières pages, de retarder cette rentrée en vous relatant l'actualité club de cette fin d'année scolaire. Ainsi ça vous permettra de surfer encore un peu sur la vague estivale de votre humeur ensoleillée ! (je sais, ça ne veut pas dire grand-chose, mais j'aime assez plutôt !) Et on dit merci qui ? Merci Jacky Leclerc !!!! Allez bonne fin de vacances et bonne lecture

LES COMPETITIONS NATIONALES

Chez les Seniors, 2 équipes furent qualifiées pour une finale nationale

DFB2 à Cholet pour la première et DFA2 à Nantes pour la seconde.

Catégorie DFB2 Cholet : *Nicolas, Florent, Jean Baptiste, Adrien et Lionel* décrochèrent la deuxième place à seulement 14 dixième des premiers. En gym, ça représente tout au plus, 2 flexions de jambes, 1 pointe de pied non contrôlée et une sortie d'agrès non stabilisée. Pas grand-chose quoi ! Des satisfactions et des regrets donc..... A noter que les 201.550 points obtenus représentent le 3ième total DFB1 et le deuxième en DFB2, c'est dire si les 2 catégories DFB furent de même niveau !

Catégorie DFA2 Nantes : Pour *Sebastien, Fabien, Quentin, Laurent, Lionel et Jean Christophe*, contrat rempli, puisqu'à l'issue d'un match de haute volée, ils remportèrent la compétition avec un tout petit point d'avance sur leurs poursuivants immédiats. Ce ne fut pas la sécurité sociale***, mais contrairement à l'équipe DFB2, le vent a poussé le bateau plombinois dans la bonne direction. A noter là aussi que les 285.9 points obtenus, représentent le 3ième total toutes DF confondues



BRAVO

A l'occasion des nationaux individuels de **Valenciennes** et pour terminer cette page résultat, notons la remarquable 14ième place de Manon en catégorie Nat B Junior (première féminine plombinoise à ce niveau) et la 26ième place de Lionel en individuel Nat B Seniors.



Cholet : Equipe DF B2

*** Je sais pertinemment que la Sécu n'est plus ce qu'elle était, mais tout de même, laissez moi mes expressions ! Si vous n'êtes pas d'accord, changez-les !



NANTES : Equipe DF A2

La Marche Seniors

Edition alpine cette année !
Après 2 années de randonnées pluvio-vosgiennes, il fallait redresser la barre et mettre direction « cap au sud » !
Et pas n'importe où ?

Nous étions prévenu, ce devait être Châtel, auquel cas la mutinerie sous jacente aurait pris de l'ampleur !

Ce qui fut dit, fut fait en un tour et 3 mouvements (de gym) et lundi 23 juin, après quelques détours de bus, une petite « marchotte » autour du lac de Vânes histoire de dégourdir les jambes, l'établissement de vacances La Cascade fut pris d'assaut par la joyeuse bande de cinquantenaires (ou peut être un peu plus...)

Mardi 24, en pistes, 3 groupes, les non marcheurs, les gros marcheurs et les « du milieu ». Chacun son programme, inutile de dire que personne ne s'est ennuyé ! Le lac Vert, la tête de machin, le mont De Granges (presque), les dents du soleil (de loin), le lac d'Arvoins, il y en eu pour tout le monde ! Pour tous les goûts, pour toutes les couleurs et pour toutes les jambes, du presque à la carte quoi ! Et du complètement à la carte, le soir à table aussi ! Apéritif, tartiflette, entrées, dessert, café, thé et tutti quanti, avec même des anniversaires à la pelle, après les efforts, le réconfortant haut de gamme !

Le tout avec bonne humeur ! Faut dire, que la météo avait aussi dit oui ! Du soleil, mais très supportable, pas trop chaud et pas de pluie, quoi de plus mieux bien !!!

*** Désolé, mon emploi du temps ne me le permettant pas, il n'y aura pas de petit livre comme par le passé, mais vous aurez la possibilité de choisir vos photos et je vous les éditerai « façon livret » (disponible Sem 39)





CHATEL : Le groupe Seniors 2008

La Marche Populaire

Très bonne édition que celle de cette année !

Notre installation sous le préau du collège a permis à chacun de se restaurer à l'abri de la pluie menaçante et de la fraîcheur de ce printemps finalement un peu « pourri » sur les bords.

280 marcheurs ont répondu à

l'appel ! Adhérents, parents, amis, Plombinois, Ajolais (entre autres...) ont fait de cette édition une des meilleures réussites en terme de participation.

Des caprices météo mesurés, cette soirée, certes un peu fraîche était idéale pour tout bon marcheur qui se respecte. Très bonne participation de tous auprès des stands restauration, certes la fraîcheur du soir ne fut pas propice à la vente massive de bière, mais les pizzas, frites, gaufres et autres saucisses, vendus à des prix très modiques, se sont arrachés comme des petits pains.

Les parcours de marche sur le pourtour et dans Plombières en ont ravi plus d'un ! 8 et 13 km, avec respectivement 314m et 447 m de dénivelé. Au programme : la vierge des champs, le calvaire, les jardins en terrasse, le petit moulin, le parc national, la montée vers le point de vue des gardes, la route du sport, on ne peut faire plus varié. Il est vrai que nous mettons un point d'honneur pour rendre les parcours les plus attrayants et divers possible. Malgré la contingence de partir et d'arriver chaque année au même endroit, l'édition 2008 fut une réussite avec finalement très peu de réclamation, mais des louanges surtout.

L'ensemble des organisateurs remercient toutes les personnes pour leur collaboration à cette réussite, collège, services techniques de la ville de Plombières, comité, parents et amis qui ont donné un coup de main pour cette manifestation et ainsi que le groupe de GFL pour avoir, sous la conduite de René Girardin, Denis et Anne Marie, trouvé les parcours de cette année.

Inutile de préciser que tous êtes convié par le président et son « néquipe » à participer à l'édition 2009, où comme il nous l'a promis, il fera beau et chaud ou si vous préférez les contrepèteries,..... : il fera chaud et beau





RESERVEZ VOTRE SOIREE !

Hein oui ?

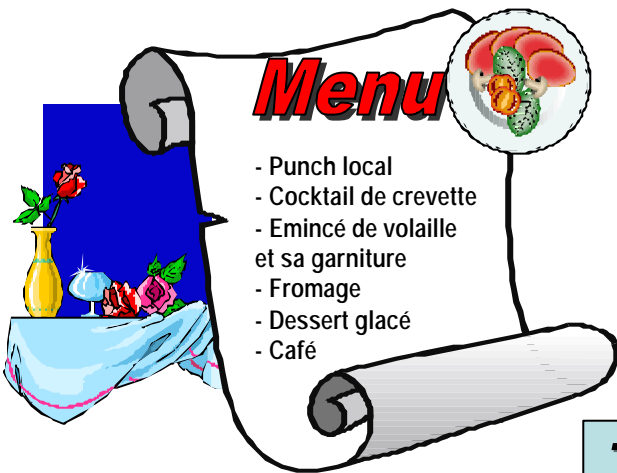
SAMEDI 11 OCTOBRE 2008

REPAS DANSANT



Une animation DJ : *Pascal Feuerstein*
Une salle : *Salle polyvalente de Bellefontaine*
Une organisation : *Plombières Gymnastique*

A partir de 20H



Menu

- Punch local
- Cocktail de crevette
- Emincé de volaille et sa garniture
- Fromage
- Dessert glacé
- Café

SALLE NON FUMEUR !

Réservez
votre table dès
maintenant * !



TARIFS IDENTIQUES A 2007 !!

*Soutenez le club et venez en nombre !
On compte sur vous ...*



Afin de nous permettre de vous accueillir dans les meilleures conditions au cours de cette soirée, nous vous demandons de bien vouloir retourner ou remettre ce volet de réservation avant le 29 septembre, à la salle de gym.

Ass Sportive La Jeanne d'Arc
1 Rue Grillot
88370 Plombières Les Bains

☎ 03 29 66 09 19
03 29 30 01 92
03 29 66 00 23

Mr ou Mme,

Assistera à la soirée dansante, le samedi 11 octobre 2008 (à partir de 20h) à la salle polyvalente de Bellefontaine

Entrée : Adultes : 22 €
Enfants de moins de 10 ans : 12 €

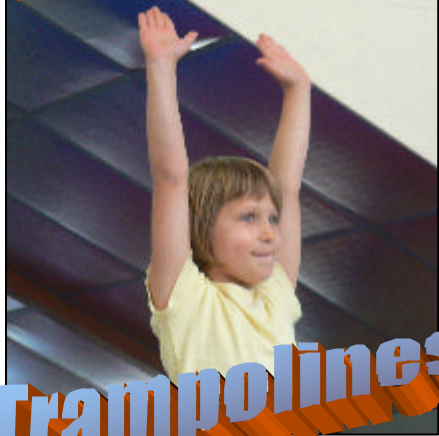
Nb de places à réserver :Adultes
.....Enfants

Les Stages

Chaque année c'est en aout, c'est aussi la façon de reprendre la gymnastique en douceur !

Au programme : 3 sessions d'une semaine.

Encadré par Jérôme et Lionel, avec une première session pas tout à fait pleine, mais 2 suivantes très fournies en trampolinistes en herbe, ces stages de pré-entrée ont trouvé cette année encore leur public! Je puis même dire que je connais une jeune fille qui a fait les 3 semaines !



Trampolines



La Rentrée

Et je voudrais profiter de cet AVB pour vous souhaiter une très bonne rentrée à tous ! En pratiquant au club « notre gymnastique », j'espère que tous, vous pourrez trouver cette année encore, entière satisfaction.

De façon à inciter le maximum de personne à venir à la salle, nous organisons une Journée Portes Ouvertes le samedi 20-09-08. Le recrutement est l'affaire de tous ! N'hésitez donc pas à faire de la « retape » autour de vous ! Si vous n'êtes pas sur place, vous avez tout intérêt à venir à plusieurs, le co-voiturage, ça existe aussi à la gym, pensez à votre voisin !

Sachez qu'il reste encore énormément de place à prendre en Gym Loisir, en effet la salle fitness est loin d'être surbookée, quant au groupe Seniors, cela fait déjà pas mal de temps que nous n'avons pas vu de nouveaux membres.

Vous avez tous reçu un mailing à ce propos ! Nous comptons sur vous pour faire de cette journée un peu spéciale, un succès !

La bouche à oreille reste et restera le meilleur moyen de nous faire connaître et qui de mieux que les adhérents pour en parler !

Si je vous disais que tous ce que nous faisons au club est très bien, vous ne me croiriez pas, alors « disez-le » à votre façon, hein oui ?

PLOMBIERES
SAMEDI 20 SEPTEMBRE
JOURNÉE PORTES OUVERTES

Baby Gym Gym Sportive Ecole de Gym
 Gym Forme Loisir Activité Seniors
 Musculation Fitness Stretching détente

Une salle unique
 Dans la région !

Programme de la journée

- 10H30	Activité Baby Gym
- 13H45 - 15H	Gym Débutants
- 16H - 17H	Gym Confirmés
- 16H - 18H	Salle Fitness en accès libre
- 14H - 18H	Activité Seniors
- 17H - 17H30	Cours GFL (aérobic, step, abdo-fessiers)
- 17H30 - 18H	Cours de Stretching
- 18H30	Pot de l'amitié

Entre, Regardez, Essayez ...

LES COMÉDIES - à l'occasion de cette journée
 Venez gagner des tee shirt du club !

SALLE DE GYMNASTIQUE
 2, rue GRÉCO
 0620 PLOMBIÈRES-LES-BAINS
 Tél. 06 29 20 61 82
 Tél. 06 29 20 61 82
 www.gymplombieres.com

De la gym pour tous ! ... De 3 à 77 ans !

Bourse aux Vêtements

ACHATS ?
 VENTES ?
 ECHANGES ?

Il vous manque un short, un justaucorps, votre léotard ou votre sokol font grises mines !
 Marcelle, notre couturière-costumière (et bien des choses encore) et sa complice Roseline, se tiendront à votre disposition pour commander, vendre, échanger tous les vêtements nécessaires à la pratique de la gymnastique de votre enfant. Profitez des effets prix d'une commande groupée !
 Marcelle tiendra boutique à la salle du club et sera "vestmentairement" à votre disposition le : **Samedi 18 Octobre, de 14 à 17H, qu'on se le dise !**

