

BROCHURE CLUB 2018 - 2019



AVENIR GYMNIQUE ORANGEAIS

Décembre 2018

I. Mot de la présidente :	p 2
II. Présentation des secteurs:	p 3
2.1 Structuration des secteurs	
2.2 Secteur compétition	p 4
2.3 Secteur loisir	p 5
2.4 Secteur découverte et petite enfance	p 6
2.5 Secteur Adulte	p 7
III. Dates à retenir :	p 8
3.1 Stages	p 8
3.2 Animations de l'année	
3.3 Fête du club le 29 Juin 2019	
3.4 Réinscriptions saison 2019-2020	
3.5 Compétition	p 9
IV. Présentation de l'équipe AGO	p 11
4.1 Trombinoscope administratif	
4.2 Trombinoscope Technique	p 12
4.3 Nos juges	
4.4 Devenir bénévole, pourquoi pas vous ?	p 13
4.5 Nos Sponsors	p 13

I. Mot de la présidente

L'Avenir Gymnique Orangeois est une association dont le but est de développer la gymnastique au sens large sur le bassin orangeois. Le club propose diverses activités gymniques, de la babygym à la gymnastique acrobatique pour adultes, en passant par des cours de gymnastique de loisir ou de compétition pour filles et garçons. Notre volonté est que chaque licencié, quelque soit son âge, s'épanouisse grâce au sport. C'est pourquoi nous ouvrons chaque année davantage de créneaux pour répondre au mieux à toutes les demandes : cours dès 15 mois, tout comme des cours pour ceux ayant un objectif de performance en compétition. L'AGO est en effet le club formateur de plusieurs gymnastes ayant participé ou participant aux championnats de France et nous en sommes très fiers !

Chaque année, l'AGO augmente son nombre de licenciés : nous atteignons cette année les 600 adhérents, soit deux fois plus qu'il y a 4 ans ! Cela fait de notre association le plus gros club sportif d'Orange ! C'est pour nous la preuve que nos licenciés ont confiance en nous, et cela nous montre également que les cours dispensés par nos 4 entraîneurs professionnels sont de grande qualité.

Sachez qu'un beau projet de réorganisation et rénovation de notre salle au gymnase Trintignant est en cours sur les trois prochaines années à venir avec le concours de la mairie d'Orange. Nous vous en dirons plus très prochainement !

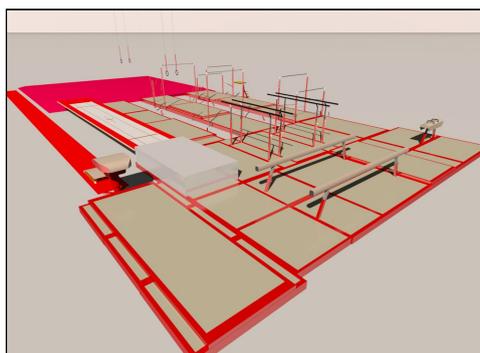
Je vous souhaite une bonne lecture de notre brochure et espère qu'elle vous donnera envie de faire partie de notre belle aventure sportive et humaine !

Sportivement,
Armelle Diéval

Salle arts martiaux



Gymnase Trintignant



**Projet de réorganisation du gymnase
Trintignant horizon 2019/2020**

2.2 Secteur compétition



Responsable Compétition:
SZAKVARY-TESTUD Caroline
carogym84@gmail.com

Référente des groupes :

- Mini pouss
- Compétition 1
- Compétition 2
- Compétition 3
- Compétition 4
- Compétition 5

Présentation:

Entraîneurs du secteur :

SZAKVARY-TESTUD Caroline, Nicolas TESTUD

2.2.1 Secteur féminin

Présentation de la pratique compétitive :

La Gymnastique Artistique Féminine (GAF) est une véritable démonstration de force et d'agilité. La gymnaste recherche l'élégance et la technicité aux barres asymétriques, l'équilibre à la poutre, la légèreté et la chorégraphie au sol, l'impulsion au saut de cheval.

La particularité de la pratique compétitive est qu'elle est très codifiée et présentée sur des rassemblements de type compétition. Les compétitions démarrent au niveau départemental pour se terminer au niveau national.

Présentation de nos groupes compétitifs :

Au sein de notre club nous disposons d'un collectif de 50 gymnastes, réparti sur 5 groupes et qui représente 10 équipes féminines.

Compétition 1	fédérale B 7-9 ans	Mardi 17h-19h / Mercredi 13h-15h / Samedi 11h-13h
Compétition 2	fédérale B	Mercredi 15h-17h / Samedi 13h-15h
Compétition 3	fédérale A	Mercredi 17h-19h / Jeudi 17h-19h / Samedi 13h-15h
Compétition 4	fédérale A	Mardi 18h30-21h / Vendredi 17h30h-19h
Compétition 5	fédérale B	Mercredi 17h - 19h / Samedi 9h - 11h

2.2.2 Secteur masculin

Présentation de la pratique compétitive

La Gymnastique Artistique Masculine (GAM) s'articule autour de 6 agrès : barres parallèles, barre fixe, sol, saut, arçons et anneaux. L'organisation des catégories et filières compétitives est similaire au secteur féminin. Nous comptons cette année trois groupes compétitifs masculin.

Compétition 1	fédérale B 7-9 ans	Lundi 17h30 à 19h et samedi de 11h à 13h
Compétition 2	fédérale B	Lundi 18h-20h et samedi de 11h à 13h
Compétition 3	fédérale B	Mercredi 15h30-17h / Samedi 11h- 13h

2.3 Secteur loisir



Responsable Loisirs:
DESMARIS Emilie
emiliegy84@gmail.com

Référente des groupes :

- Inigym
- Festigym
- Acrotramp
- Adultes Acro

Entraîneurs du secteur : Emilie DESMARIS, Marine HAMELIN, Nicolas TESTUD

2.3.1 Gymnastique Artistique

Inigym née entre 2010 et 2008 et festigym né entre 2007 et 2000

Apprentissage de la gymnastique aux agrès :

- barres, poutre, sol, saut de cheval pour les filles
- barres parallèles, barres fixes, sol, saut de cheval, cheval d'arçons et anneaux pour les garçons.

Formule proposée

La séance est de 1h30, il est possible de s'entraîner deux fois par semaine dans les groupes Inigym + et Festigym +, ou en cumulant un cours de Gymnastique Artistique et un cours d'Acrotramp (voir ci dessous). Le nombre d'enfants par groupe oscille entre 15 et 18.

2.3.2 Acrotramp

Née entre 2010 et 2000

Groupes mixtes. Apprentissage acrobatique au mini trampoline et en piste gonflable. Elaboration d'une chorégraphie gymnique d'ensemble au sol.

Formule proposée

La séance est de 1h30, il est possible de s'entraîner deux fois par semaine en cumulant deux cours d'Acrotramp ou un cours de Gymnastique Artistique et un cours d'Acrotramp. Le nombre d'enfants par groupe oscille entre 15 et 18.

Tous les cours se déroulent au gymnase Trintignant :

Noms du groupe	Horaires
Inigym 1	lundi 17h - 18h30
Inigym 2	Mercredi 9h - 10h30
Inigym 3	Mercredi 10h30 - 12h
Inigym 4	Mercredi 13h - 14h30
Inigym Garçons	Mercredi 10h30 - 12h
Festigym 1	Mercredi 16h - 17h30
Festigym 2	Jeudi 18h30 - 20h
Acrotramp 1	Lundi 18h30 - 20h
Acrotramp 2	Jeudi 17h - 18h30
Acrotramp 3	Vendredi 19h - 20h30

2.4 Secteur découverte et petite enfance



Responsable petite enfance:

HAMELIN Marine
marinegym84@gmail.com

Référente des groupes:

- Bout'chou
- Baby gym
- Ecole de gym
- Gym adulte entretien
- Gym adulte hypopressif

2.4.1 Présentation du secteur petite enfance

Le secteur petite enfance est composé des groupes Bout d'Chou et Baby Gym. Les séances sont proposées à la salle des arts des martiaux pour le confort et la sécurité des gymnastes en herbe. Les séances durent 45 min et ont pour but de développer la confiance en soi, la motricité générale et motricité fine ainsi que la coopération entre les enfants.

Les Boutchou sont âgés de 15 mois (dès la marche acquise) à 2 ans, un parent accompagnant est demandé pour aider l'enfant à évoluer seul en toute confiance.

Les Baby-Gym sont âgés de 3 ans (petite section maternelle) les enfants étant déjà conditionnés à l'autonomie grâce à l'entrée à l'école, ils évoluent seuls sur les parcours avec l'aide de l'animateur, les séances durent 45 min.

Déroulement des séances :

- Mise en train
- Parcours
- Activité de motricité libre (chanson, jeux de coopération...)
- Retour au calme

2.4.2 Présentation du secteur "Découverte"

Il est composé des groupes de Bambinous (enfants âgés de 4 et 5 ans) et d'École de Gym (enfants âgés de 6 et 7 ans). Les séances sont dispensées au gymnase Trintignant afin que les enfants puissent évoluer sur les vrais agrès masculins et féminins de la gymnastique.

Les groupes Bambinous : cette saison, les groupes sont soit exclusivement féminin, soit exclusivement masculin ; un seul groupe est mixte.

Une séance dure une heure, avec la possibilité de venir un ou deux fois par semaine .

La découverte des agrès et des pré-requis de la gym sont mis en avant afin de faciliter les apprentissages. Des ateliers sont mis en place sous forme de parcours afin d'aider les enfants à s'orienter. Chaque semaine, les groupes évoluent sur 2 circuits de 20min (poutre /arçons-barres ; saut-sol). Ainsi au bout des deux semaines les enfants évoluent sur tous les agrès du gymnase.

Déroulement de la séance :

- Accueil
- Echauffement
- Petit travail statique
- 1er parcours, 2ème parcours
- Retour au calme

Dans les groupes **d'École de Gym (EDG)**, les enfants sont âgés de 6 à 8 ans ; ils peuvent être mixtes, féminins ou masculins. Les séances sont proposées au gymnase Trintignant et durent 1h30. Possibilité de venir une ou deux fois par semaine. Les enfants évoluent sur les agrès à l'aide d'ateliers sur lesquels ils effectuent plusieurs passages avant d'essayer le suivant.

Durant la séance, les enfants travaillent sur 2 agrès (parcours de 8 ateliers par agrès). Les enfants évoluent donc la première semaine sur 2 agrès et changent la semaine suivante (poutre-barres ou saut-sol). Ils apprennent ainsi les pré-requis et les éléments de bases de la gymnastique ainsi que des premiers éléments de chaque agrès.

Déroulement d'une séance :

- Echauffement
- Travail spécifique statique à l'agrès
- 1er agrès
- 2ème agrès
- Assouplissements

2.5 Secteur Adulte



**Responsable Gym
Entretien et
Hypopressif**
HAMELIN Marine
marinegym84@
gmail.com



**Responsable Gym
Acrobatique:**
DESMARIS Emilie
emiliegym84@
gmail.com

Possibilité de s'entraîner plusieurs fois par semaine en cumulant les différentes activités gym adulte.

2.5.1 Gymnastique Entretien

La gymnastique entretien a pour but de tonifier, dynamiser l'ensemble des groupes musculaires, pour garder une très bonne mobilité et forme physique.

Adultes entretien	Mardi 19h15 - 20h15 Jeudi 19h30 - 20h30
-------------------	--

2.5.2 Gymnastique Hypopressive

La gymnastique hypopressive regroupe des exercices posturaux respiratoires avec des phases d'apnées dirigées. Ces exercices permettent entre autre une diminution de la pression intra-abdominale et un travail musculaire doux . Un travail de la posture, du maintien abdominal, une prévention des douleurs dorsales, renforcement des muscles profond et bienfaits postnatal .

Adultes hypopressifs	Mardi 20h15 - 21h00 (niveau 1) Jeudi 20h30 - 21h15 (niveau 2)
----------------------	--

2.5.3 Gymnastique Acrobatique

Groupe mixte composé d'anciens gymnastes et d'adultes débutants. Apprentissage ou renforcement acrobatique au sol, en piste gonflable et au mini trampoline essentiellement. Possibilité de s'entraîner un peu aux agrès.

Adultes acro	Lundi 20h - 22h
--------------	-----------------

III. LES DATES À RETENIR

3.1 Stages

3.1.1 Stage de février (sous réserve d'acceptation des créneaux par la Mairie)

- Secteur petite enfance et découverte: du 11/02 au 16/02
- Secteur loisirs : du 11/02 au 16/02
- Secteur compétition: du 18/02 au 23/02

3.1.2 Stage d'avril (sous réserve d'acceptation des créneaux par la mairie)

- Secteur petite enfance et découverte: du 8/04 au 13/04
- Secteur loisirs : du 8/04 au 13/04
- Secteur compétition: du 15/04 au 20/04

3.2 Animations de l'année

- 12 Novembre 2018 - Commande photos
- 17 Novembre 2018 - Soirée pyjama 1
- 25 Novembre 2018 - Journée acrobatique 1
- 17 au 22 Décembre 2018 - Semaine de Noël
- 11 Janvier 2019 - Galette des rois
- 26 Janvier 2019 - Soirée pyjama 2
- 3 Février 2019 - Sortie ski
- 17 Mars 2019 - Journée acrobatique 2
- 23 Mars 2019 - Carnaval de l' AGO
- 4 ou 5 Mai 2019 - Trophée Loisirs
- 29 Juin 2019 - Fête du club de l' AGO

3.3 Fête du club du 29 Juin 2019

Cette saison nous clôturerons la fin de saison avec une kermesse géante, ce sera un grand moment festif où tout le monde pourra profiter des activités mises en place pour les grands et les petits ainsi que les démonstrations qui accompagneront la journée !

Plus de précision en Avril 2019.

3.4 Réinscription 2018/2019

Le format d'inscription sera similaire à celui de cette saison qui a satisfait la plupart, un formulaire d'inscription sera disponible courant juin 2019.

3.5 Dates des Compétitions 2018/2019

3.5.1 FEDERALE B Toutes les catégories féminines

(Groupe compétition 1, 2 et 5)

(Zoé, Jade, Chloé, Sarah et Manon, Lana, Eloise, Louann)

(Ambre, Lolita, Lilou Noémie, Tilia, Lilou H, Charlotte, Endora, Emma)

(Noélie, Shaynice, Lana, Anais, Lili, Jade, Manon, Léna)

Dates	Lieu	Type
9/10 Mars 2019	Isle sur la Sorgue	Département
4 / 5 Mai 2019	NC	Finale inter-départementale
25 / 26 Mai 2019	Pertuis	Finale départementale

3.5.2 FÉDÉRALE A

Toutes les catégories

Dates	Lieu	Type
15/16 Décembre 2018	Avignon	Département (selection 1)

Catégories (10 ans et + et 14 ans et +)

(Sarah, Clara, Mathilde, Camille, Jade) et (Samantha, Tina, Alexana, Emma, Lou)

Dates	Lieu	Type
2 et 3 Mars 2019	Draguignan	inter-département
23/24 Mars 2019	Istres	selective région
18/19 Mai 2019	NC	finale régionale
14 / 16 Juin 2019	Saint Cyr sur Loire	trophée fédéral (France)
25 / 26 Mai 2019	Avignon	finale départementale

Catégories (10/13 ans)

(Capucine, Léona, Chanelle, Alice, Tiphaine et Lili, Lucie, Lucile, Louna, Laïsa)

Dates	Lieu	Type
2 / 3 Mars 2019	Draguignan	inter-département
6 / 7 Avril 2019	Avignon	selective région
NC	NC	finale régionale
14 / 16 Juin 2019	Saint Cyr sur Loire	trophée fédéral (France)
25 / 26 Mai 2019	NC	finale départementale

3.5.3 FEDERALE B Toutes les catégories masculines

(Groupe compétition 1, 2 et 3) Tous les garçons compétitifs

Dates	Lieu	Type
<i>15/16 Décembre 2018</i>	<i>Avignon</i>	<i>Département (selection 1)</i>
<i>18 / 19 Mai 2019</i>	<i>Lambesc</i>	<i>Finale inter-départementale</i>
<i>25 / 26 Mai 2019</i>	<i>NC</i>	<i>Finale départementale</i>

3.5.4 TEAMGYM

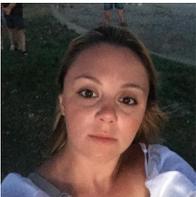
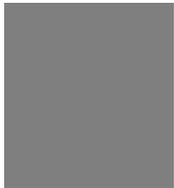
Catégorie détente mixte

(Manon, Sarah, Jade, Eloise, Adele , Garance, Clara, Marion, Mathis, Anaïs, Alexia, Lucille, Maëva, Isaure)

Dates	Lieu	Type
<i>2 ou 3 Février 2019</i>	<i>VELAUX</i>	<i>Inter-département</i>
<i>9 ou 10 Mars 2019</i>	<i>VELAUX</i>	<i>Région</i>
<i>17 au 19 Mai 2019</i>	<i>COGNAC (non confirmé)</i>	<i>France</i>

IV. PRESENTATION DE L'EQUIPE AGO

4.1 Trombinoscope Administratif

		
<p>Présidente Armelle Dieval 06 67 56 88 27 agogym84@gmail.com</p>	<p>Secrétaire Julie Hamelin</p>	<p>Trésorière Stéphanie Cormon stephym84@gmail.com</p>
		
<p>Vice Président Michel Rodriguez michelgym84@gmail.com</p>	<p>Secrétaire adjointe Julie Chevalier</p>	<p>Trésorière Adjointe Céline Barrière</p>
		
<p>Membre du CA Mallory Boisse</p>	<p>Membre du CA Alain Puech</p>	<p>Membre du CA Sophie Bertrand</p>
		
<p>Membre du CA Florian Bertaux</p>	<p>Membre du CA Thibault Cavalier</p>	<p>Membre du CA Joël Desbiolles</p>
		
<p>Membre du CA Sophie Dardeau</p>		

4.2 Trombinoscope Technique

4.2.1 Nos entraîneurs salariés:

(voir dans la présentation des secteurs).

4.2.2 Voici nos bénévoles encadrement :

Nous comptons cette année dix bénévoles en salle, ces personnes sont soit en formation de cadres, soit juges ou membres du comité d'administration. Ils encadrent divers groupes sous la tutelle des salariés divers groupe.

				
Marine Ruiz Aide entraîneur Compétition 2	Michel Rodriguez Aide Inigym	Stéphanie Cormon Aide Inigym	Julie Chevalier Aide Bambinou	Fanny Lainé Aide Bambinou
				
Marie Muller Aide Bambinou	Julie Cuisin Aide Bambinous Mardi			

4.3 Nos bénévoles juges

4.3.1 Juges GAF (gymnastique artistique féminine)

Niveau 1 : Alexana, Anna Agobian, Elisa Agobian, Lucille Frebout, Marine Ruiz, Clara Dudot, Jade Ponzo, Nathalie Wacquant

Niveau 2 : Marine Hamelin, Emilie Desmaris, Nicolas Testud

Niveau 3: Caroline Szakvary-Testud

Niveau 4 : Virginie Betzel

4.3.2 Juges GAM (gymnastique artistique masculine)

Niveau 1 : Nicolas Testud, Caroline Szakvary-Testud, Vincent Barrière, Robin Thenot

4.3.3 Juges Teamgym

Niveau 1 : Nicolas T., Caroline Szakvary -Testud, Nadège Vaillant, Armelle Dieval

4.3.4 Juges Tumbling

Niveau 2 : Caroline Szakvary-Testud

4.4 Devenir bénévole, pourquoi pas vous ?

L'AGO est une association qui fonctionne en grande partie grâce à la participation de bénévoles. Tout le monde peut donner un coup de main, à la hauteur de ses envies et surtout de son temps disponible.

Vous souhaitez être très actif dans la gestion du club, et discuter de ses lignes directrices ? Pourquoi ne pas rentrer au Conseil d'Administration (CA) !

Vous aimez la gym et n'êtes disponible que les week-ends? Vous pouvez suivre une formation pour être juge !

Nous avons également besoin de personnes de manière très ponctuelle pour installer du matériel sur une action, faire des courses, assurer la sécurité des enfants sur un parcours lors d'une animation, faire des gâteaux... Dans ce cas, n'hésitez pas à vous manifester par mail (agogym84@gmail.com) dès que vous êtes disponible pour une action proposée par le club ! Plus nous serons nombreux à aider, meilleure sera la qualité des actions! Et vous découvrirez également la facette très conviviale de notre club !

4.5 Nos Sponsors

- Crédit Mutuel Orange
- Intersport Orange
- Boulangerie les Lavandes à Orange
- Adiasse Florent - Paysagiste
- Villa de Louna - Construction immobilière

Le club est à la recherche permanente de moyen de financement afin de pouvoir investir dans du nouveau matériel, financer les déplacements en compétition, les formations... Votre entreprise peut devenir sponsor du club. Cela peut se concrétiser de nombreuses manières : aide financière, aide matérielle (ex : don de boisson et nourriture pour une manifestation, fourniture de t-shirts floqués pour nos actions, achat d'un équipement)...

Les tarifs de sponsoring proposés sont très attractifs : à partir de 250€/an pour avoir une banderole dans le gymnase Trintignant par exemple. Ils peuvent être adaptés en fonction de vos capacités et votre investissement.

Vous connaissez une entreprise qui serait partante pour nous soutenir ? N'hésitez pas à prévenir Sophie Bertrand, responsable sponsor du club ! sonicbertrand@gmail.com

Par avance, merci pour votre engagement !