

# CAPTALAT NEWS

Le bulletin d'information officiel du club "LES JEUNES DU CAPTALAT-GYM"



## BONNE ANNÉE 2023 !

PAR CHRISTOPHE BOY

*Bienvenue dans ce numéro 2 de notre newsletter !*

L'année 2022 s'est terminée par les animations de Noël du club dont vous retrouverez dans ces pages un petit florilège.

Nous avons aussi pu organiser une vente groupée de sweat-shirts et t-shirts aux couleurs du club qui a connu un grand succès !

**La boutique en ligne du club arrive très vite !!!**

2023 vient de commencer et les compétitions reprennent. Retrouvez ici les premiers résultats et, si vous souhaitez vous investir, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :

**[benevoles@lesjeunesducaptalatgym.com](mailto:benevoles@lesjeunesducaptalatgym.com)**

Dans ce numéro vous retrouverez aussi un tuto vidéo sur la gym GAM (masculine) et un focus sur une séance de Babygym.

**Bonne lecture et encore tous nos vœux pour 2023 !**

### DANS CE BULLETIN D'INFORMATIONS :

Retour sur la fin d'année 2022 - 2

"Le tuto vidéo de :" - 2

"Le saviez-vous ?" :  
Comment se déroule une séance de Baby Gym - 3

Premiers résultats de compétitions - 3

Compétitions de janvier & février à La Teste - Appel à bénévoles - 4

Appel à sponsors ou mécènes - 4

# RETOUR SUR LA FIN D'ANNÉE 2022

## LA VENTE GROUPÉE DE T-SHIRTS ET SWEAT-SHIRT

Le club des Jeunes du Captalat a organisé une vente de vêtements aux couleurs du club en collaboration avec le partenaire du club, l'équipementier Nine-Nine. La vente a été un grand succès avec près d'une centaine de commandes ! Merci à vous ! Et soyons fiers de porter nos couleurs !

**A noter : la boutique en ligne du club va très rapidement ouvrir ses portes.**

Vous y retrouverez tout un éventail de vêtements et d'accessoires aux couleurs du club. Nous vous tiendrons informés.



## LE GALA DE NOËL 2022

Juste avant les vacances, le club a organisé des animations pour chacun des groupes permettant aux parents de pouvoir se rendre compte des progrès de leurs enfants et créer un moment convivial autour de la gymnastique. A cette occasion, une braderie de notre partenaire Nine-nine était présente. Elle a permis à nos garçons de pouvoir arborer de magnifiques léotards (tenues masculines) !!!

Vous retrouverez ici un florilège de photos des animations.

Enfin, un grand merci aux bénévoles qui ont permis l'organisation de ces moments de convivialité !



LE TUTO VIDEO DE :



*Les garçons !*



Flashez le code ci-dessus pour voir la vidéo sur votre smartphone

**SUR CHAQUE NEWSLETTER, REGARDEZ UN TUTO VIDEO D'UN OU D'UNE MEMBRE DU CLUB POUR DÉCOUVRIR UN PEU PLUS ENCORE LES FIGURES GYMNiques OU LES ACTIVITÉS DES DIFFÉRENTES SECTIONS.**



Retrouvez toutes les photos sur notre site internet en suivant ce QR-code.



**VILLE DE LA TESTE DE BUCH**

# "Le saviez-vous ?"

## Comment se déroule une séance de "Baby Gym" ?



Rendez-vous avec **Mathilde**, notre coach "Baby Gym" (entre autres !!!)

pour nous faire découvrir le contenu d'une séance.

Une séance de baby gym dure **50 min**.

Elle commence par un **accueil de 5 min** en salle de chorégraphie en même temps qu'est fait l'appel des enfants. Pour les 15 mois/3 ans, un parent reste avec l'enfant durant toute la séance, alors que les 4/5 ans restent seuls avec Mathilde, et ses aides : Maïlys, Muriel et Lucas (le mercredi).

L'activité commence par un **échauffement physique**, parfois sur de la musique, sur les couleurs, les formes, les positions, pour permettre aux enfants de réveiller leurs muscles ! **(10 min)**

Puis les petits gymnastes empruntent **un parcours** (préparé avant la séance par Mathilde) qui leur permet de mobiliser leurs bras, leurs jambes, les sauts, les déplacements particuliers (rouler, franchir, se suspendre,...) et la prise de risque, autant de capacités permettant aux enfants de mieux maîtriser leur corps et l'espace qui les environne. **(20 min)**

Après cette activité très physique, place à un **moment de créativité** lors duquel Mathilde propose aux enfants de participer à des jeux de motricité, de ballon, de cerceaux ou d'utiliser le trampoline. **(10 min)**

Enfin, une période de retour au calme en salle de chorégraphie clôture la séance **(5 min)** avant de se dire au revoir et à très vite !!!



## RESULTATS DES 1ERES COMPETITIONS 2023

14&15/01 CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL - EQUIPE - FED A & FED A RÉGIONAL - GAF

Equipe Fédérale A 10/13 ans - **Championne Dptale** - Léonie, Lucile, Océane et Zoé.

Equipe Fédérale A 10 ans - **10ème** - Maylis, Noa, Angélique, Eva et Victoria.

Equipe Féd Régionale 14 ans et plus - **6ème** - Noémie, Gwen, Carla et Célia

Equipe Féd Régionale 10 ans et plus - **20ème** - Kiara, Faustine, Célia et Mayli



21&22/01 CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL - INDIVIDUEL - PERFORMANCE & FED A GAF & GAM

### FEDERALE A GAF

Zoé Bourbonnois 4ième et Lucile Lucas 10 ième en 10/11 ans.

Océane Lachaux 5 ième et Léonie Bernès 17 ième en 12/13 ans.

Noa Colomer 6 ième en 16/17 ans.

### REGIONAL GAF

Daphné Brillu-Morellon **2ème** et Alix Boy 7ième en Régional 12/13 ans.

Lou Stéfan 8ième en Régional 18 ans.

### NATIONALE GAF

Lou Cochet **1ère** et Ainhoa Gatuingt-Fabre **2ème** en Nationale 12 ans.

Lauren Uhlmann 5ieme en Nationale 17 ans.

Margaux Vallée **2ème** en Nationale 18/20 ans.

### FEDERAL A GAM

Nathanaël Lachaux **1er** en fédéral A 10/11 ans

### REGIONAL GAM

Gabriel Baillou-Pampliega **1er** et Owen Jennings 4eme en régionale 8 ans

Ulysse Maisonneuve **2eme** en régionale 10 ans

### NATIONAL GAM

Élie Paillard **1er** en national 10 ans

Sacha Subreville-Clarac **1er** en national 11 ans

Adrian Baillou-Pampliega **1er** en national 12 ans





Le public nombreux a pu profiter des grillades, frites, crêpes, brochettes de bonbons, etc., préparées par nos bénévoles. **Un grand merci encore à tous ceux qui ont pu s'investir !**



## PREMIÈRE COMPÉTITION DE LA SAISON A LA TESTE : UNE RÉUSSITE

PAR CHRISTOPHE BOY

Suite aux difficultés rencontrées par le club organisateur prévu sur le week-end du 21 & 22 janvier 2023, le comité de Gironde a demandé aux Jeunes du Captalat de pouvoir organiser cette compétition.

Le bureau s'est alors mobilisé et les bénévoles toujours fidèles au poste, ont été nombreux au rendez-vous !

L'organisation a pu être peaufinée lors d'une dégustation de galette autour d'une bolée de cidre le 11 janvier !

**Une deuxième organisation est prévue lors du weekend des 4 & 5 février 2023.** Si vous souhaitez grossir les rangs des bénévoles, n'hésitez pas à nous contacter sur l'adresse email suivante : [benevoles@lesjeunesducaptalatgym.com](mailto:benevoles@lesjeunesducaptalatgym.com) ou en vous rendant sur le site web du club sur la page "bénévoles" (en utilisant le QRcode ci -contre).



## RECHERCHES DE PARTENAIRES : AIDEZ-NOUS !

Le club des Jeunes du Captalat Gymnastique obtient des résultats tant sur le plan régional que sur le plan national avec plusieurs titres de champions de France et deux jeunes espoirs du club au niveau Elite national.

Parents, amis du club, si vous connaissez des entreprises souhaitant aider au développement d'un club sportif dynamique, n'hésitez pas à donner notre nom ! Les dons ou sponsorings sont **déductibles à hauteur de 60%**.

Cet apport financier permettra d'aider aux déplacements des équipes de compétition, d'investir dans du nouveau matériel à destination de toutes les sections voire à investir dans des matériels spécifiques (baby gym, gym santé). Contactez le club à l'adresse suivante : [communication@lesjeunesducaptalatgym.com](mailto:communication@lesjeunesducaptalatgym.com)

Un document de présentation du club et des différentes formules de partenariat est disponible sur demande au club ou par email.

**UN GRAND MERCI PAR AVANCE A TOUS CEUX QUI POURRONT NOUS APPORTER LEUR AIDE !!!**

