

# CAPTALAT NEWS

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



*merci à tous  
les bénévoles!!!!*

## C'EST LE PRINTEMPS...

PAR CHRISTOPHE BOY

***Bienvenue dans ce numéro 3 de notre newsletter !***

Comme vous en avez l'habitude maintenant, vous y découvrirez l'actualité et les coulisses des différents secteurs du club : **compétition, gym adulte, gym loisir et même les bénévoles.**

Encore un grand merci à eux pour toute l'organisation des deux compétitions qui se sont déroulées au gymnase en janvier et février. Nous vous faisons découvrir dans ce numéro les coulisses de ces compétitions et peut-être aurez-vous envie de nous rejoindre à la fin de votre lecture ! 😊

Dans l'actualité du club : la mise en place de la boutique en ligne, la réfection d'une partie des installations de la salle,...

Et bien sûr, la partie résultats en fin de ce magazine.

**BONNE LECTURE !**

## DANS CE BULLETIN D'INFORMATIONS :

L'actualité du club - page 2

Le tuto vidéo de :  
"La gym adulte" - page 2

"Le saviez-vous ?" :  
L'organisation d'une  
compétition - page 3

Secteur Compétition : les  
résultats - page 4



DUPUCH MENUISERIE SERVICE

Menuiseries : Alu/PVC/Bois  
Volets Roullants  
Véranda  
Stores Ext. et Int.



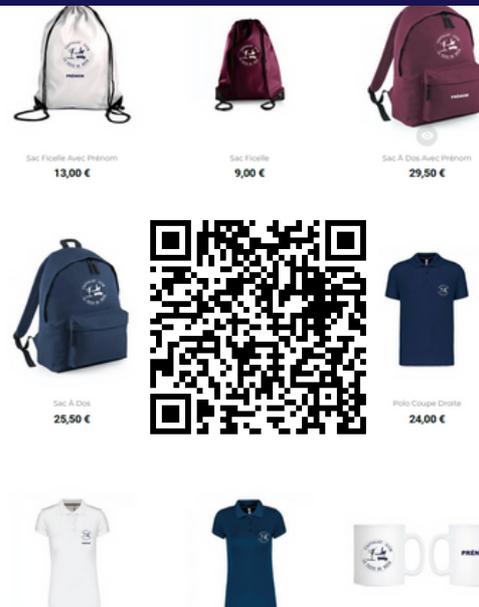

05 56 26 44 75  
8 avenue de la Libération - 33380 MIOS

# L'ACTUALITÉ DU CLUB :

## LA BOUTIQUE EN LIGNE EST OUVERTE !

Le club des Jeunes du Capitalat en collaboration avec son équipementier partenaire Nine-Nine, vient d'ouvrir sa boutique en ligne.

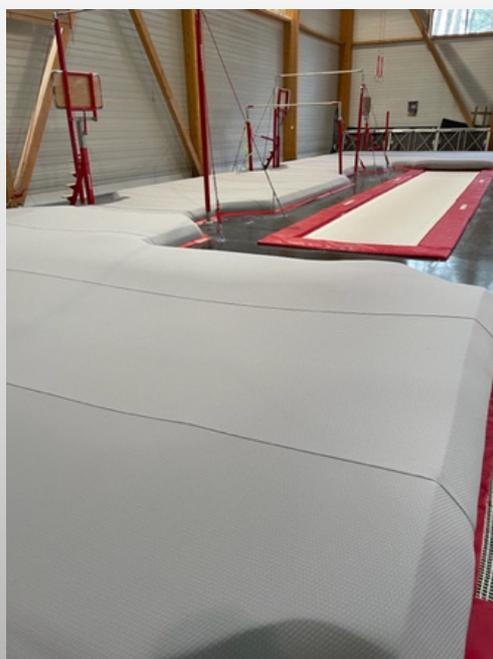
Tous les articles demandés par le club ne sont pas encore disponibles. Ils le seront dès que les fournisseurs seront prêts. A ce moment-là, Nine-nine les mettra à la vente sur la boutique du club. A l'heure actuelle, certains délais de livraison sont encore un peu long, mais cela devrait entrer rapidement dans l'ordre. **En scannant le QR code ci-contre**, vous accéderez à la page de la boutique sur notre site internet où tout est expliqué.



## LA FOSSE D'ENTRAÎNEMENT A ÉTÉ REFAITE PENDANT LES VACANCES DE FÉVRIER

Pendant les vacances de février, une équipe de techniciens de la société Gymnova est intervenue dans la salle pour la réfection de la fosse. La fosse c'est cet endroit creusé et rempli de mousse qui permet aux gymnastes de travailler de nouvelles acrobaties et évolutions dans un cadre sécurisé sur les différents agrès.

Cet équipement indispensable était fortement abîmé et l'investissement a représenté un effort financier pour le club de près de 10 000€, ce qui représente le budget de plusieurs années d'achats en matériels. Cette dépense avait été prévue et anticipée afin de ne pas handicaper les investissements de l'année.



### LE TUTO VIDEO DE :



*La gym adulte !*



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 GYMNINIQUES OU LES ACTIVITÉS DES DIFFÉRENTES SECTIONS.**



**VILLE DE  
LA TESTE DE BUCH**

# "Le saviez-vous ?

## L'organisation d'un weekend de compétition

**Afin de rendre un hommage appuyé aux bénévoles sans qui l'organisation de compétitions ne pourrait être possible et, qui sait, vous donner envie de nous rejoindre (plus il y a de fous et plus on rit !), voici une petite tranche de vie de bénévole sur une compétition !**

*Après quelques réunions d'organisation par le bureau du club, un appel aux bénévoles est lancé, une organisation est mise en place et le weekend arrive.*

**Tout commence dès le vendredi soir** : la salle est mise en place en fonction des compétitions attendues sur le weekend. Les entraîneurs s'occupent de l'aspect technique, les bénévoles installent barrières, tables et chaises pour les juges, bancs pour les gymnastes. Les personnels des comités de Gironde et de Nouvelle Aquitaine s'affairent déjà sur l'installation de l'informatique omniprésente sur le weekend.

**Vers 21h** l'installation est quasi terminée. Le temps de boire un coup et on se retrouve le lendemain !

**Le samedi matin**, pour les bénévoles les plus courageux, c'est dès 7h30 l'installation des stands en intérieur (caisse, entrées) et en extérieur (vente, préparation des grillades et frites), des banderoles et drapeaux pour guider les visiteurs.

Puis vers 8h, la deuxième vague de bénévoles prend son poste pour accueillir les premiers gymnastes et spectateurs, et **notre équipe spéciale** commence à cuire les crêpes (toujours un succès),...

Dès 10h30, les premières odeurs de fritures et grillades chatouillent les narines des visiteurs présents. Chacun est à son poste !

Tout au long de la journée, les bénévoles se relaient sur les postes pour que l'organisation soit sans faille jusqu'au dernier palmarès du soir (cette fois : 21h45 !)

**Dès 21h**, Muriel, en cuisine, prépare déjà le repas qui sera servi aux officiels, toujours enchantés par ses talents culinaires !

Pendant ce temps, certains bénévoles commencent à ranger le matériel extérieur (tables, bancs, chaises) afin de le protéger pendant la nuit, à faire la vaisselle et autres tâches de nettoyage. Une autre équipe remet au propre la salle de compétition dès le dernier spectateur parti.

**Vers 23h**, il est l'heure de partir se reposer pour les gros bras pendant que Muriel et Mona terminent le service du repas des officiels.

**Et le dimanche matin** dès 7h30, on est repartis comme pour le samedi !

**Le dernier palmarès terminé vers 18h**, il faut ensuite tout ranger, nettoyer les gradins, la friteuse et la plancha et remettre la salle en place pour les premiers cours du lundi matin !

### Un bon weekend de compétition !

**Vous souhaitez nous aider pour le gala de fin d'année et/ou la saison prochaine ? Inscrivez-vous sur notre site :**



### UN GRAND MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES SUR LES DEUX COMPÉTITIONS DE CETTE ANNÉE :

MARC, SYLVAIN, MURIEL V,  
MONIQUE, FRANÇOISE,  
EVELYNE, JÉRÔME, PASCAL,  
MAGALIE, NATHALIE B, KARINE,  
CÉLINE, MARIE, ANNE-MARIE,  
STÉPHANIE, EMILIE, RAPHAËL,  
AURÉLIEN, BEN, NICOLAS,  
CHRISTOPHE, DIDIER,  
CHRISTINE, FANNY, MYRIAM,  
JOHANN, LAETITIA, MURIEL C,  
SÉBASTIEN, JÉSAHEL,  
GRÉGORY, BRUNO  
(AVEC TOUTES MES EXCUSES SI J'AI OUBLIÉ CERTAINS D'ENTRE VOUS !)

ET NOS COACHES  
(QUI ONT DONNÉ UN BON COUP DE MAIN !):  
VINCENT, MANON, MATHILDE,  
LUCAS, AURÉLIE.

UN GRAND MERCI AUSSI À NOS GYMNASTES :  
QUI ONT FAIT DU BÉNÉVOLAT SUR LA COMPÉTITION (CHRONO, MUSIQUES, SONO)  
MAYLIS, NOA, ANGÉLIQUE,  
CORALIE, DAPHNÉ, ALIX

ENFIN UN MERCI PARTICULIER :  
A MONA, QUI PRÉPARE CES WEEKENDS PLUSIEURS SEMAINES À L'AVANCE ET QUI NE DORT QUE TRÈS PEU LORS DE CES COMPÉTITIONS : ELLE EST PRÉSENTE DÈS 6H30 ET REPART CHEZ ELLE VERS MINUIT...

## RESULTATS COMPETITIONS 2023



### 04 & 05/02 CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL - EQUIPE - PERF & PERF REG - GAF & GAM, FED A & FED B RÉGIONAL - GAM / LA TESTE

#### **GAM :**

**NATIONALE 10/13ANS - 1ÈRE** ADRIAN BAILLOU-PAMPLIEGA, SACHA SUBREVILLE-CLARAC, IANIS BORDAGARAY ET ELIE PAILLARD.

**FÉDÉRALE B 10/15 ANS - 1ÈRE** YVANN BELLEC, KILIAN JENNINGS ET MARIUS GAME.

**FÉDÉRALE B 7/9 ANS - 3ÈME** LONI ROUGEON, MAXENCE LACHAUX ET AYATO ARANEGA

#### **GAF:**

**NATIONALE 10 ANS ET + - 1ÈRE** LOU COCHET, AINHOA GATUINGT-FABRE, CHLOÉ JURADO, LAUREN UHLMANN ET MARGAUX VALLÉE.

**RÉGIONALE 10 ANS ET PLUS - 4ÈME** CHARLOTTE ANGO, ELISA LABORDE, CORALIE ORMIÈRES ET LOU STÉFAN.

**RÉGIONALE 10/13 ANS - 1ÈRE** DAPHNÉ BRILLU-MORELLON, LOLA MESPLÉ ET VAITÉA MASCA-FRIBOURG

**RÉGIONALE B 7/9 ANS - 3ÈME** CASSANDRE DEYTS, LILLY DUBOY, SAONA ROUGÉ, EMIE ROUGEON ET AMRIYA TINFOU.



### 25/02 CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL - EQUIPE - FEDERAL B - GAF / PESSAC

#### **EQUIPE FÉDÉRALE B 10/13 ANS**

**EQUIPE 1 - 28ÈME** ADÈLE THOOR-PUJOLLE, EMMA BOHN, ANNA LAPOUTGE ET CLÉMENCE TRAZET

**EQUIPE 2 - 32ÈME** ELYNE WINKEL, LISY HÉMON, JADE ITHURALDE ET ALYAH BOUSIGUE

**EQUIPE FÉDÉRALE B 10/11 ANS - 27ÈME** NAOMY GRASSIA, LISA BONAFONTE, MANEL SALADÉ ET LILOU SLOVIKOWSKI

*CES 3 ÉQUIPES SONT QUALIFIÉES POUR LA FINALE DÉPARTEMENTALE QUI AURA LIEU À ANDERNOS AU MOIS DE JUIN.*

**EQUIPE FÉDÉRALE B 7/9 ANS - 9ÈME** LOU LEBLOND, MYLA LEVAYER, OLIVIA FANJAT, ET OMBELINE MINOT  
*QUALIFIÉE POUR LA FINALE INTER-DÉPARTEMENTALE QUI AURA LIEU À ST JEAN DE LUZ AU MOIS DE JUIN.*



### 04 & 05/03 CHAMPIONNAT INTERDÉPARTEMENTAL SUD - EQUIPE - FED A & PERF - GAM & FED A GAF / SAINT JEAN D'ILLAC

#### **GAM :**

**NATIONAL 10/13 ANS - 3ÈME** ADRIAN BAILLOU-PAMPLIEGA, SACHA SUBREVILLE-CLARAC, IANIS BORDAGARAY ET ELIE PAILLARD.

**RÉGIONAL PERFORMANCE 7/9 ANS - 1ÈRE** GABRIEL BAILLOU-PAMPLIEGA, JULIEN SNG ET MATHÉO LOHY, (ABSENT OWEN JENNINGS)

#### **GAF :**

**FÉDÉRALE A 10 ANS ET PLUS - 4ÈME** ANGÉLIQUE CALUWAERTS, EVA GUILLAUME, MAYLIS SCHIRA, NOA COLOMER ET VICTORIA LAPOUTGE

**FÉDÉRALE A 10/13 ANS - 4ÈME** LÉONIE BERNÈS, LUCILE LUCAS, OCÉANE LACHAUX ET ZOÉ BOURBONNOIS



### 11 & 12/03 CHAMPIONNAT INTERDÉPARTEMENTAL SUD - INDIVIDUEL - PERF - GAF / LIBOURNE

**PERFORMANCE RÉGIONALE 12/13 ANS - 1ÈRE** DAPHNÉ BRILLU - MORELLON

**PERFORMANCE RÉGIONALE 12/13 ANS - 13ÈME** ALIX BOY

**PERFORMANCE NATIONALE 12 ANS - 2ÈME** AINHOA GATUINGT-FABRE

**PERFORMANCE NATIONALE 12 ANS - 4ÈME** LOU COCHET

**PERFORMANCE NATIONALE 18 ANS&+ - 2ÈME** MARGAUX VALLÉE

**PERFORMANCE NATIONALE 17 ANS - 5ÈME** MARGAUX VALLÉE



### 11 & 12/03 CHAMPIONNAT INTERDÉPARTEMENTAL SUD GAM- INDIVIDUEL - PERF & FED A / EQUIPE FED B / MONT DE MARSAN

**PERFORMANCE NATIONALE 12 ANS - 1ER** ADRIAN BAILLOU-PAMPLIEGA

**PERFORMANCE NATIONALE 11 ANS - 1ER** SACHA SUBREVILLE-CLARAC

**PERFORMANCE NATIONALE 10 ANS - 3ÈME** ELIE PAILLARD

**PERFORMANCE RÉGIONALE 8 ANS - 1ER** GABRIEL BAILLOU

**PERFORMANCE RÉGIONALE 10 ANS - 3ÈME** ULYSSE MAISONNEUVE

**FÉDÉRALE A 10/11 ANS - 1ER** NATHAEL LACHAUX

**FÉDÉRALE B 7 ANS - 1ER** ENZO MAUCOURANT

**FÉDÉRALE B 7 ANS - 2ÈME** LONI ROUGEON

**FÉDÉRALE B 7 ANS - 4ÈME** AYATO ARANEGA

**FÉDÉRALE B 7 ANS - 5ÈME** MAXENCE LACHAUX

**FÉDÉRALE B 8 ANS - 3ÈME** KALEN GUERIN

**EQUIPE FEDERALE B 7/9 ANS - 2ÈME** ENZO, LONI, AYATO, MAXENCE, KALEN

**EQUIPE FEDERALE B 10/15 ANS - 2ÈME** AMAURY DUVAL, KILIAN JENNINGS, MARIUS GAME