



# La lettre du p'tit Gym

n°4 Novembre 2015

## De nouveaux diplômés à la Stéphanoise

4 personnes déjà adhérentes au club viennent de recevoir leur diplôme AF1 avec brio (Animateur Fédéral de niveau 1) :

- Erwan Delgove et Vincent Blanchot, qui encadrent déjà en étant supervisés.
- Thierry Perrais et Didier Desmas, qui ont obtenu leur diplôme en marche nordique, ce qui va leur permettre de proposer cette activité dans la section gym masculine.

→ Séances de 1 H 30 – 2 H de sport (la marche normale : 5 km/h, la marche nordique : 7.5 – 8 km/h), avec échauffement et étirements. La Fédération peut prêter les bâtons. Initiation à la marche nordique un dimanche matin, début 2016 : inscriptions limitées à 20

### Apéro de la nouvelle année (8 janvier 2016)

La section offre l'apéro.  
Pour les participants :  
.Rendre le coupon réponse  
.Amener cakes, quiches, gâteaux ...

**VENEZ NOMBREUX !**

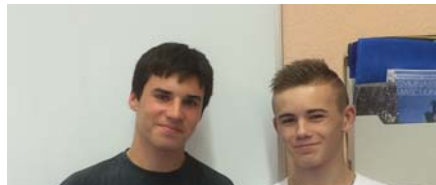
## COMPETITIONS

Le fédéral par équipes aura lieu cette année à Nantes, le 18 juin 2016. (détails bientôt sur le site).

### Prochaines compétitions:

- . Challenge JY Leroy et moins 20 ans - sam 28 novembre - Nantes
- . 1er tour coupes nationales - sam 05 déc - Nantes
- . 2è tour moins 20 ans et 1er tour benjamin - sam 16 janv - Vertou
- . Demi finale Nationale - 23 janv - dax
- . Challenge Jeunes Poussins/Pupilles - dim 31 janvier - Questembert

### Merci de vous manifester si vous êtes intéressés !



### Petit rappel des consignes d'entraînement

- **accompagnement et récupération** du gym à la **salle** par un des **parents** (sinon fournir une autorisation pour rentrer seul ou avec quelqu'un d'autre).
- les **entraîneurs** ne sont responsables que **5 mn avant et 5 mn après** l'entraînement (si retard envoyer un texto ou appeler le responsable de section ou l'entraîneur).
- le gymnaste doit amener sa **tenue** (short/tshirt/chaussettes ou non) ainsi qu'une **gourde** (à clipser et non dévissable).
- le gymnaste doit manquer le minimum d'entraînement, les **compétitions sont obligatoires** et les stages fortement conseillés afin de progresser (différentes selon le niveau de chaque gym).
- le gym doit respecter et écouter **TOUS** les entraîneurs (parents, jeunes,..) qui sont tous bénévoles.



### Loto du 7 Novembre

Nous vous rappelons que le Loto de La Stéphanoise (toutes sections confondues) a lieu de Samedi 7 Novembre, à 20h (Salle Bonne Fontaine). **N'hésitez pas à venir nombreux y participer et profiter des nombreux lots !**

### Responsables de la section

Technique	Juges	Adultes
 Nicolas Adultes	 Jean Yves Ini et Baby	 Yvain Jeunes Poussins
 David	 Laurence Pupilles	 Dominique Section
 Thierry		 Bruno

**La Stéphanoise  
Section Masculine,  
Complexe Sportif  
Bonne Fontaine,**

Avenue de l'île de France,  
44550 MONTOIR DE BRETAGNE