



L'ÉCHO DES ÉTOILES



N° 45



Avril 2014

G A F

Gymnastique
Artistique Féminine

G A M

Gymnastique
Artistique Masculine

G R

Gymnastique
Rythmique

G P T

Gymnastique
Pour Tous

TRAMPOLINE

Étoile Gymnique
de Colomiers

10 bis, av. Y.-Brunaud
31770 Colomiers

Tél. 05 61 15 43 73
Tax 05 34 36 90 32

www.etoilegymnique.fr
egc-usc@wanadoo.fr



Flashcode du site EGC

« Organiser le vivre ensemble »

Certes, nous avons désormais à la disposition de tous nos gymnastes l'une des plus belles salles de France. Mais ce complexe n'est qu'un moyen.

Il a été conçu par le club et par la municipalité pour :

- ➔ Rassembler toutes les disciplines pratiquées au sein du club (je rappelle qu'il y en a sept au sein de notre fédération) sur un même site,
- ➔ Optimiser une pratique gymnique, quelle qu'elle soit,
- ➔ Réunir autour du projet sportif de l'EGC nos 1030 licenciés,
- ➔ Promouvoir les valeurs du sport. Parmi celles-ci, il y en a une que nous devons maintenant animer : le partage.

Nous avons trois structures qui utilisent la MAG (*Maison des Activités Gymniques*) :

l'EGC, le comité Midi-Pyrénées de Gymnastique par son centre de haut-niveau et l'association Street Jump.

Nous devons certes organiser l'utilisation des espaces, mais nous avons surtout à mieux nous connaître pour mieux nous comprendre et donc nous accepter.

La proximité de pratique facilitera cette démarche. Mais pour la renforcer, le club organisera le vendredi 25 avril à 20 heures un temps de partage très convivial pour améliorer cette connaissance mutuelle. Chacun pourra présenter ce qui l'anime, ses objectifs, ses besoins et ses contraintes. Alors, respectueux de nos différences, nous pourrons tous œuvrer dans ce qui, d'une actuelle maison de la gym deviendra demain la maison de chaque gymnaste...

Frédéric Venouil,
Président de l'Étoile Gymnique de Colomiers

CALENDRIER ASSOCIATIF

2013-2014

- ➔ 23 avril : challenge du club
- ➔ stage multisport : 1ère semaine des vacances de Pâques,
- ➔ 21 juin : gala du club
- ➔ 27 juin : Assemblée Générale de l'EGC

Dorina, l'★ hongroise au firmament !

Dorina Nagy est arrivée en France depuis plus de 3 ans pour ses études. Elle participera au prochain championnat du monde d'Aérobic qui se tiendra du 21 au 30 juin prochain à Cancun au Mexique. Elle représente notre club au plus haut niveau national et participera au championnat de France en solo. Gymnaste de haut-niveau, entraîneur, étudiante en sport et surveillante en lycée, portrait sur cette jeune femme à l'emploi du temps bien chargé.



Dorina bonjour, comment fais-tu pour être sur tous les fronts ?

Dorina : Bonjour, je dois avouer que je ne sais pas vraiment ! C'est vrai que j'ai un agenda bien chargé. Mes journées commencent à 8h et se terminent généralement vers 21h. Je m'entraîne du lundi au samedi, environ 2-3 heures par jour, une moyenne de 15 heures par semaine. Je donne des cours environ 8 heures par semaine. Je suis, bien évidemment, mes cours à la faculté et je travaille 19 heures comme surveillante dans un lycée.

Raconte-nous tes débuts dans ce sport ?

J'ai commencé la gymnastique à 6 ans puis après 3 années dans cette discipline mon entraîneur s'est orienté vers l'aérobic et naturellement, je l'ai suivie.

Qu'est ce qui t'attire le plus dans cette discipline ?

Ce que j'aime c'est la dimension résolument artistique de ce sport, tout en étant physiquement très exigeant. C'est un sport qui demande un investissement physique très important mais une fois sur scène, il faut



laisser l'effort et la douleur derrière soi, seul le spectateur compte. C'est un peu comme une pièce de théâtre. Au-delà de la performance physique, le public ne doit retenir que la joie, l'entraîneur, le bonheur qui se dégage d'une chorégraphie.

Alors, comment se compose les catégories en aérobic ?

Il y a tout d'abord les solos, avec 10 difficultés à réaliser, les groupes avec également 10 difficultés et l'aérodanse, où l'on ne compte que 4 difficultés mais avec une place plus importante accordée à la chorégraphie.

Ta discipline peut se pratiquer seule ou en équipe. Quelle différence fais-tu entre le travail en groupe et en solo ?

En groupe, il y a 5 personnes en aérobic et 8 en aérodanse. C'est un travail avec plusieurs personnes mais au final, nous ne sommes qu'un seul

et même bloc. La synchronisation des mouvements doit être totale. Il faut que le tout soit le plus harmonieux possible. En solo c'est complètement différent, on ne regarde que vous. La pression ne repose que sur vos épaules.



C'est pas trop fatigant ce rythme de vie ?

Si, parfois, il y a des périodes de fatigue importante, où les compétitions s'enchaînent, avec l'engagement physique et le stress qui les accompagnent. Parfois l'intensité de certaines semaines est tel qu'il est difficile de se reconcentrer sur les études ou le travail.

Pourquoi avoir choisi notre pays pour faire tes études ?

J'ai passé un bac bilingue en hongrie, avec le français. Pour moi, c'est une langue importante, sur la scène internationale. Et pour être parfaitement bilingue, il faut vivre dans le pays de la langue. J'ai trouvé ma place en France, je construis désormais ma vie ici.

A ce propos, comment vois-tu ton avenir ?

Depuis toujours je me suis laissée 2 choix possibles dans ma vie. Le futur, je le vois dans le domaine du sport naturellement, après avoir obtenu un master 2 dans le management sportif. Je souhaite trouver un métier dans le sport tout en poursuivant mon investissement dans l'association ou bien embrasser une carrière dans l'aérobic comme entraîneur professionnel.



Compétitions : TSA - GAM-GAF *Innovation, Créativité, Spectacle.*

*Les deux week-ends de compétition, en février et mars 2014 sont là pour le prouver :
Oui, le club innove ! **Oui**, le club est créatif ! **Oui**, l'art du spectacle est là !*

C'était une première, en février, la zone TSA, combinant du trampoline, du tumbling et de la Gym Acrobatique nous a permis d'accueillir des disciplines nouvelles et de voir nos trampolinistes à l'œuvre, ainsi que l'équipe handitramp et 2 duos synchro d'handitramp.

Un week-end très sympathique, très "rebondissant".

En mars, la Mag a accueilli presque 400 gymnastes lors de la compétition équipe région GAF et GAM. De nouveau la Mag s'est ouverte en configuration compétition, accueillant un public enchanté et gourmand. On aurait pu penser à une compétition stricte dans le protocole, c'était sans compter sur la participation de Vincent à la sono en réel chauffeur de salle, et sur le passage oh combien original des équipes des nationaux, gym et juges. Une entrée en salle pour ceux-ci, décorés de ballons, des saltos, de la chorégraphie et de la gaité. Jusqu'au palmarès, les équipes nous ont tenus en haleine et le spectacle était grand en performance, ambiance du public et jeux d'éclairage de la Mag.

Les résultats de nos équipes ont été à la hauteur de l'accueil des gymnastes et du public...



GÉNIAL !!

C'est une expérience à renouveler rapidement, tellement c'était beau...



Handigym : *un groupe en plein essor*

Le groupe d'handigym, créé il y a quelques années est un groupe, vivant et dynamique. Il offre à des enfants et adolescents différents, un accueil, une écoute, un accompagnement à la fois ludique et sportif.

Qui sont nos sportifs ? :

Marie A, Marie M, Alex, Lubin, Oliver, Johan, Axel, Nathan, François, Enzo, Mickael, Sinan, Benoit, Eliott, Iman, Cloé, Fanny, Fleur, Naomi, Sarah, Lisa, Rudina.

Qui les entraînent ? : Béa, Jocelyne, Benoit Mathilde, Sophie, Sylvie, Gabriel. Ces moniteurs sont accompagnés de jeunes débordant d'énergie et de savoir faire, Elise, Anthony, Cécile, Léa, Cloé, Mathilde, des stagiaires des parents très impliqués.

Quel est le programme ? : du trampoline en débutant ou confirmé, des parcours ludiques, l'accès accompagné aux agrès, des ateliers créatifs libres...

La Mag est un joyau pour ces jeunes gymnastes qui y trouvent des activités très variées. Grâce à l'encadrement en nombre, chacun évolue, découvre, prend confiance en lui, surmonte sa peur et relève des défis.

C'est dans ce cadre là, que des jeunes ont participé à la compétition TSA organisée en février. Il s'agit de Lisa, Fanny, Lubin, Oliver, Marie et Johan. Devant les parents et le public, ils ont même présenté deux duos synchro en trampoline : Lubin et Oliver, Marie et Fanny. Bravo à eux.

Pour nous, adultes, le cours est ludique et physique car la sécurité est primordiale. Chaque enfant est là pour trouver son plaisir, c'est pourquoi les moments d'inactivité et d'isolement sont respectés.

Chacun de nous en ressort plus riche, ayant surmonté de multiples défis.

A chacun son défi, voilà ce que l'on peut lire au dos de la veste des encadrants d'handitramp.

Cours le samedi 11 h. 30 à 13 heures



« Pendant les entraînements les travaux continuent »

Le « nouveau gymnase » fait depuis quelques mois la fierté de tous et tous les adhérents sont comblés. Il ne faut cependant pas oublier que notre « ancien gymnase », notre « vieux » gymnase Satgé continue, à l'abri des regards sa cure de jouvence.

La grande salle (800 m²) a changé de physionomie. Le sol a été refait. Le nouveau chauffage est installé au plafond. Les murs ont reçu la première couche de peinture. Les volumes ont été repensés. En effet, deux nouveaux espaces, dédiés l'un à l'aérobic (110 m²) l'autre à la petite enfance (171 m²) sont sur le point d'être terminés. Ces deux nouveaux locaux vont s'insérer dans le prolongement de la salle de musculation, à la place des vestiaires de football.

La salle de la musculation (259 m²), quant à elle, est réaménagée et sera opérationnelle en même temps que le reste des locaux.

Au dessus de ces nouveaux espaces, les bureaux du Comité Régional sont en voie d'achèvement.

Selon les responsables de l'opération, le calendrier des travaux devrait être respecté et la livraison définitive est toujours prévue pour le mois de mai.

INFOS CHANTIER • • • INFOS CHANTIER • • •



Salle Petite Enfance

