

NEWSLETTER

SAISON 2020-2021

Ouistreham Riva Bella Gym



Table des matières

Bilan de la saison 2020-2021 :	2
Evénements de fin de saison :	3
Stages vacances :	4
Gym et Santé.....	5
Portes ouvertes Street-Workout.....	6
Ouverture d'une section GAM !.....	7
Partenariat avec écoles maternelles et primaires	8
Formations salariés et bénévoles !	8
Nouvelle bannière.....	9
Ouverture de 2 annexes de Ouistreham Riva Bella Gym.....	9

Bilan de la saison 2020-2021 :



Une saison en 2 parties :

La saison a été coupée en 2 et nettement écourtée puisqu'elle a commencé le 7 septembre 2020 pour s'arrêter le 30 octobre lors du 2ème confinement, puis a redémarré le 19 mai pour les mineurs, et le 9 juin pour les majeurs.

Des cours en visio conférence ont été mis en place par nos éducateurs et ont pu être suivis notamment grâce à un prêt de tablettes tactiles d'Actimac aux adhérents des cours adultes qui nécessitaient un équipement.

Des cours en extérieur ont été organisés dès que nous en avons eu l'autorisation et que la météo l'a permis.

Un défi souplesse proposé par Sonia :

Une idée originale dans le but de redonner de la motivation ! Sonia a proposé un défi à tous les adhérents du club, enfants et adultes, être souple en 40 jours, à raison de 3 visios par semaine, d'une 1/2 heure environ.

Les grand-écarts n'étaient pas encore visibles à la fin, mais un très grand bien-être ressenti par les participants, dont voici un témoignage :

"Bonjour, j'ai beaucoup apprécié les cours en visio du défi souplesse, aussi bien par leur format que leur contenu. Je ne me plaindrai plus de ne pas être souple car, maintenant, je sais enfin, ce qu'il faut faire pour y remédier. Je n'ai qu'un regret ; c'est de ne pas avoir rencontré plus tôt, un professeur de sport comme Sonia."



Aucun résultat compétitif n'a été enregistré en GAF et GAM puisque les compétitions ont été annulées. Les GR ont pu tout de même participer à leur première compétition de l'année en octobre, les étapes suivantes ont elles aussi été annulées mettant fin très tôt à la saison compétitive... Cela a permis un plus grand temps de préparation à tous les compétiteurs puisque les compétitions demandent un temps important de répétition des mouvements pendant lequel la progression est « mise en pause », un mal pour un bien... ! Les équipes reviendront plus fortes à la rentrée prochaine.

Événements de fin de saison :

Fin des cours : samedi 10 juillet 2021

Coupe Alain Vouriot version 2021 :

Une rencontre est organisée le lundi 28 juin (fermée au public) entre les jeunes gymnastes du groupe Fédéral 7-9 ans et Evolu-GAF 7-11 ans. Cette rencontre remplace la Coupe Alain Vouriot et sera cette année en intra-club. Cette dernière permet aux parents pour la première fois de l'année de voir les progrès faits aux agrès, et aux filles de se préparer à la pratique en compétition malgré une saison blanche.

Rigueur, concentration et fierté seront au rendez-vous !

Fête de fin d'année :

La fête du club qui a habituellement lieu fin juin n'aura pas lieu.



Stages vacances :

Des stages sont organisés pour les adhérents durant toutes les vacances d'été.



Validation des acquis :

Les groupes MultiGym et IniGym valident une partie de leurs niveaux avant la fin de l'année ! Tous les cycles n'ont pu être faits pendant le peu de temps d'ouverture du club mais les éducateurs ont fait leur maximum pour faire découvrir en accéléré ce qui devait être vu pendant la saison sportive.

Pour finir, des validations de niveaux auront lieu la dernière semaine de cours.

Réinscriptions par mail à rivabellagym@gmail.com



Stages vacances :

Stages gratuits tout l'été du lundi au vendredi de 10h à 16h

- Sur inscription sur le site internet du club : www.orbgym.com dans la rubrique « Stages »

Sonia, Noémie et Benjamin vous accueillent !

Activités gymniques diverses (GAM GAF Trampo GR...etc), jeux en lien avec la gymnastique, initiations à des méthodes nouvelles comme le renforcement musculaire selon la méthode de De Gasquet, temps de pause, pique-nique le midi sur place et goûter (non pris en charge). Pour tous les âges, tous niveaux : des groupes seront faits sur place selon les inscriptions enregistrées via le site.

Pour les adhérents / pour les anciens adhérents / pour les non-adhérents

GRATUIT

⚠ Nombre de places limité ⚠



➤ Pour les BabyGym, lundi soir et/ou samedi matin

- Pour les adultes en cours collectifs, voir directement les dates et heures avec votre éducateur



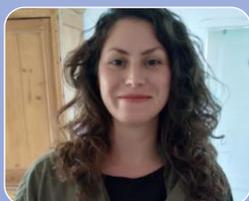


Journée olympique, Activités Physiques Adaptées

Mardi 29 juin sur la plage de Ouistreham, le club propose une initiation pour un public handicapé, une cinquantaine de personnes seront présentes, de tout âge, et tout type de handicap à l'occasion de la Journée Olympique.

GYM SANTE

3 activités verront le jour à la rentrée de septembre 2021 dans votre club !



LombalGym pour les pratiquants qui souffrent de maux de dos et souhaitent pratiquer sans douleur ou/et réduire la douleur au quotidien.

JuvaGym pour les pratiquants qui souhaitent reprendre/commencer une activité physique, se remettre en forme. Idéal pour les personnes atteintes de maladies chroniques, ou aillant une ordonnance de pratique (sur avis médical).

VitaGym pour les pratiquants déjà actifs qui souhaitent booster leur forme.

Découvertes gratuites cet été les jeudis de 10h30 à 12h au gymnase Legoupil du 15 juillet au 19 août avec Sonia, votre coach santé !

Yoga Pré et Post Natal De Gasquet



Pour les femmes enceintes, ou qui viennent d'accoucher, ces créneaux seront disponibles dès la rentrée de septembre. L'importance du travail du périnée est bien connue de chacun mais combien bénéficient d'une rééducation efficace et d'une activité spécifique encadrée par un éducateur formé et bienveillant à ce sujet ? Nous avons déjà commencé à faire pratiquer ces activités à des jeunes mamans et futures mamans, à domicile le temps de la crise sanitaire. A présent les cours en salle seront possibles en groupe !

Témoignage Pilates en visioconférence



"J'ai découvert le Pilates pendant le 1er confinement, en visioconférence dans le cadre de séances ouvertes par le club. C'est une activité que j'ai beaucoup appréciée, et qui se prête très bien au format à distance. J'ai eu depuis l'envie de continuer cette activité et ai acheté un lot de 10 séances en visio. J'envisage de continuer à pratiquer le Pilates dans le futur, en visio, ou en présentiel" Evelyne, pratiquante de Pilates depuis 2020.

Portes ouvertes Street-Workout

Discipline récente et en pleine expansion, le **Street-Workout** est un sport urbain pratiqué en extérieur, sur des barres et au sol.

Il a 2 composantes, une partie figures de force dont le but est de réaliser des éléments tels que la planche, le Front Lever, le Hand-stand, puis de les complexifier en tenant plus longtemps, soulevant des charges, modifiant les surfaces d'appui...etc selon les objectifs de chacun, et une partie freestyle qui correspond à de l'acrobatie sur barres telle que les soleils, saltos en sortie de barre, jaeger (=salto du balancé et rattraper la barre).

L'idée est de faire des mouvements liants les 2 harmonieusement, avec des éléments les plus difficiles possibles.

Lors de l'apprentissage des figures, la salle de gym est votre meilleure alliée !



Vendredi 18 juin



Vendredi 25 juin

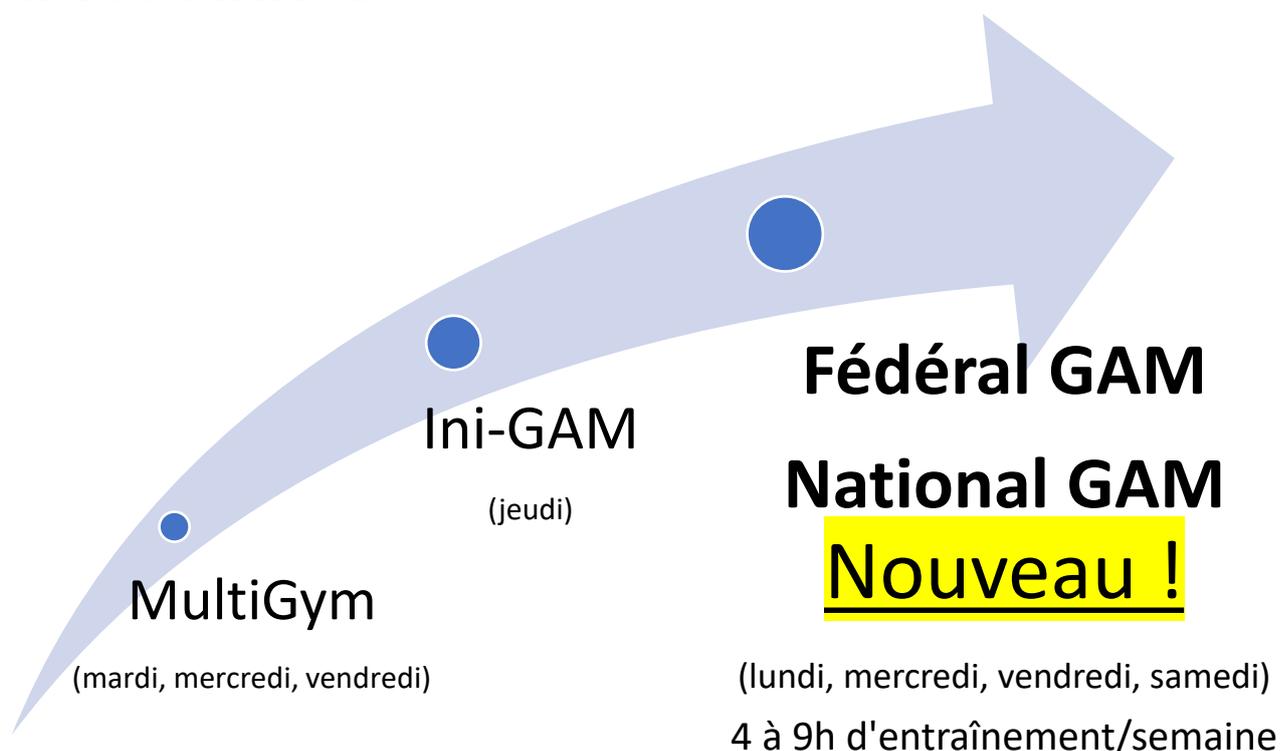


Vendredi 2 juillet

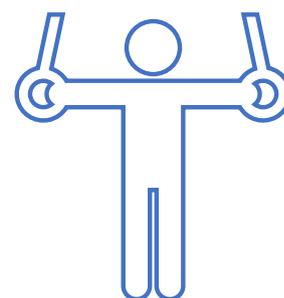
Portes Ouvertes les vendredis 18, 25 juin et 03 juillet de 19h à 21h pour tous les pratiquants de Street souhaitant tester nos barres et tapis.

Déjà plus de 10 participants !

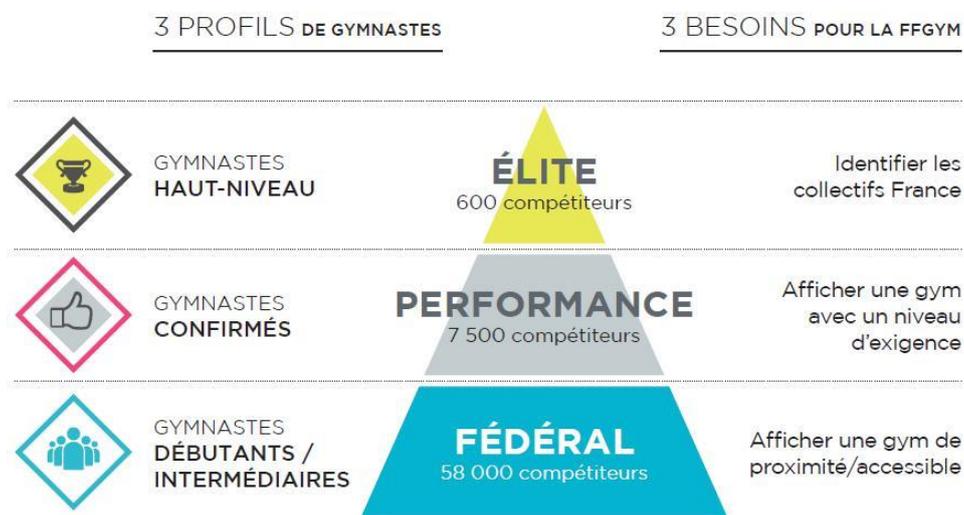
Ouverture d'une section GAM !



Les garçons ont depuis toujours été intégrés dans nos cours de gymnastique quelle que soit la discipline choisie. Mais à présent tous les agrès GAM seront disponibles au gymnase ! Cheval d'arçon, Anneaux et barre fixe seront installés dans le gymnase cet été, venant s'ajouter aux 3 autres agrès GAM déjà présents que sont le sol, le saut et les barres parallèles.



Educateurs formés en GAM.



Partenariat avec écoles maternelles et primaires

Le club de gym travaillait déjà depuis la saison 2019-2020 en partenariat avec l'école primaire Briand et son directeur, M Chapalain. Des séances de découverte de la gymnastique aux agrès étaient proposés aux 3 classes de CP, les institutrices et Noémie ont travaillé ensemble pendant un cycle de 8 semaines. Ces séances n'ont pu avoir lieu en 2020-2021 en raison de la crise sanitaire mais reprendront à priori, la saison prochaine.

En parallèle un partenariat est en cours avec l'école maternelle du Sacré Cœur. Ce même type de séances sera mis en place avec les petites, moyennes et grandes sections de l'école privée de Ouistreham, en Baby-Gym.



Aussi le dispositif Carte Passerelle dont nous sommes partenaire depuis septembre 2020 permet aux enfants de venir faire plusieurs cours d'essai gratuitement au club sur nos cours de MultiGym les mardis, mercredis et vendredis.

Formations salariés et bénévoles !

Nos éducateurs salariés sont inscrits en formation continue régulièrement afin de vous proposer des cours de qualités et de mettre à jour leurs connaissances.

Aussi le club propose de financer des formations aux bénévoles du club (formations Animateur Fédéral ou juge GAM GAF GR)



- ✚ Sonia : Coach Gym Santé, Yoga pré et post natal de Gasquet
- ✚ Noémie : DEJEPS DGA (Diplôme d'Etat de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport Disciplines Gymniques Acrobatiques)
- ✚ Benjamin : Animateur Baby-Gym
- ✚ Léo : Animateur Baby-Gym
- ✚ Louise : Juge niveau 1 GR

Nouvelle bannière

Celle-ci remplacera la précédente et sera visible sur le haut des documents officiels du club tels que les reçus. Un grand merci et bravo à Sonia qui l'a conçue pour le club.



Ouverture de 2 annexes de Ouistreham Riva Bella Gym

Le club ouvre 2 antennes à la rentrée de septembre 2021. Une à Rots dans le nouveau gymnase municipal où de la BabyGym, MultiGym et Ini GAF et GR seront proposées comme activités, et une à Hérouville-Saint-Clair où du Freestyle/Street-Workout (et BabyGym à confirmer) seront proposés.

Des éducateurs formés seront présents sur ces antennes.



Des portes ouvertes ont eu lieu à Rots les 2 dernières semaines de juin, amenant ainsi déjà une 20aine d'enfants à découvrir la gymnastique et la BabyGym. Une démo de GR a eu lieu à 14h30 le mercredi 23 juin dans la grande salle, une démo de GAF (gym artistique) est prévue ce mercredi 30 juin après-midi à 14h dans le Dojo.

Des essais sont possibles en Multi Gym le mercredi 30 matin de 10h à 11h, en GR de 13h30 à 14h30 pour les plus jeunes et de 14h30 à 15h30 pour les ados, et de 14h à 15h pour l'initiation à la gym artistique. Pour la BabyGym, samedi 03 juillet de 10h30 à 11h15 pour les 15-36 mois et 11h30 à 12h15 pour les 3-5ans.

Venez nombreux !

Bonnes vacances à tous !

L'équipe ORBgym