

# Le journal de la TSM

N° 3 - Juin 2010



*Baby Gym, GAF, GAM, AERO, Gym Adulte, Fitness, Acro / Trampo*

## **N° 3 / Juin 2010**

### **SOMMAIRE :**

Le mot du bureau

Le Gala baby

Le Gala de la TSM

Les résultats du club

L'aérobic sportive

Paroles d'enfants

Petites Annonces

Inscriptions 2010/11

Réductions et aides  
possibles

Fiche d'inscription  
2010 / 2011

### **Le Mot du bureau :**

Cette nouvelle année va bientôt se terminer, et après les nombreux résultats obtenus par le club, c'est samedi prochain 19 juin que les gymnastes de la TSM auront enfin le plaisir de vous présenter dans le cadre du gala annuel les fruits d'une année de travail. C'est un moment important pour eux comme pour nous.

En cette fin d'année, le club tient à remercier toutes les personnes qui ont participé à son développement : les enfants et adhérents qui sont notre raison d'être, nos partenaires institutionnels tels que la mairie et le conseil général qui nous soutiennent depuis de nombreuses années, les entraîneurs du club qui ne ménagent pas leurs efforts pour vous offrir une pratique de qualité, et enfin les bénévoles sans qui rien ne serait possible. Une spéciale dédicace pour Catherine qui a organisé avec ferveur & brio le gala baby il y a quelques jours, et Rino à qui le club doit beaucoup.

Le club compte aujourd'hui plus de 500 membres, mais doit continuer à se développer, à s'améliorer et à proposer à nos adhérents les services qu'ils sont en droit d'attendre de nous en terme de qualité et de résultats sportifs pour ceux d'entre nous qui participent aux compétitions au sein de la Fédération Française de Gymnastique.

Vous trouverez dans ce numéro, les principales informations vous permettant de vous inscrire pour la prochaine saison.

Le club recherche toujours des bénévoles pour dynamiser ses troupes, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Etienne GALLIOT  
Pour le bureau

### **Le Journal de la TSM :**

Rédacteur en chef :	Astrid & Etienne
Conception :	Le bureau
Actionnaires :	Tous les adhérents du club !
Journalistes :	Toutes les bonnes volontés !
Distribution :	Au gymnase, par mail ou sur le site de la TSM
Vente et abonnement :	Trimestriel - 0 Euro

## Le Gala Baby du 13 juin 2010 : un véritable succès !

Le dimanche 13 juin a eu lieu au gymnase de Villaine le gala des baby gyms. Les parents et enfants sont venus très, très nombreux ! L'animation était parfaitement orchestré et le spectacle largement apprécié de toutes et tous. L'après midi s'est terminée autour de boissons et gâteaux préparés par les parents.



Ce gala baby a été un véritable succès et le club tient à remercier très chaleureusement les parents qui ont participé à son bon déroulement, les entraîneurs & bénévoles du club qui ont assuré la logistique et l'encadrement des enfants, et surtout son animatrice de compétition, celle qui enflamme les foules : **Catherine** !!!





## Le Gala du Club

La Tricolore Sportive de Massy organise son ***gala annuel*** :

- le **samedi 19 mai**
- au **COS de Massy**, Avenue du Noyer Lambert, 91300 Massy
- de **19h30 à 22h00**.

***Venez nombreux applaudir nos gymnastes !!***

Vous pourrez également vous inscrire pour l'année 2010 - 2011.

Le club a également besoin de bénévoles pour l'organisation du gala, notamment sur les points suivants :

- o Démontage du matériel à Villaine : vendredi 18 juin à 20h00
- o Remontage du matériel au COS le samedi à partir de 10h30
- o Démontage du matériel au COS juste après le Gala.

Pour tout renseignement : [tsmassy@yahoo.fr](mailto:tsmassy@yahoo.fr)

## Programme :

### PREMIERE PARTIE

19h30	Défilé des gymnastes
19h45	Ouverture de la soirée : Discours par la représentante du bureau de la TSM
20H	Groupe Poussin Mixte (Delphine)
	Solo Aérobie – Lucie
	Groupe Poussins Mixte (François)
	Basic Aérobie – Alicia et Sarah
	Groupe Benjamines (Pauline)
	Individuel GAM – Valentin
	Individuel GAM – Guillaume
	Individuel GAF – Ennora
	Individuel GAF – Salomé
	Trio Aérobie – Camille, Clémence et Charlotte
	Groupe Minimes/Cadettes (François)
	Groupe Poussins GAM (François)
	Solo Aérobie – Gaël
	Démonstration Rock'n Roll
20H30	Entracte!



### DEUXIEME PARTIE

20h50	Reprise du spectacle
	Progression sol
	Groupe Poussins GAM (Sébastien)
	Duo Aérobie – Sophie et Gaël
	Groupe Benjamines/Minimes (François)
	Groupe Aérobie
	Groupe GAM (Sébastien)
	Groupe Minimes/Cadettes (Sébastien)
	Individuel GAF – Salomé
	Individuel GAM – Alexei
	Groupe Aérobie
	Individuel GAF – Hannah
	Individuel GAF – Camille
	Groupe Banjamins (Sébastien)
	Solo Aérobie – Alice
21h30	Clôture du gala
	Démontage et verre de l'amitié. Merci à tous ceux qui voudront nous apporter leur aide.



## Les résultats du club

### Gymnastique Aérobic : Compte-rendu compétition régionale du 14/02 à Morigny-Champigny

La saison sportive a débuté avec la compétition régionale. Cinq catégories sont engagées cette année pour le club :

- Julie CABANES - Solo Femme Senior Fédérale
- Gaël KERBERENES – Solo Homme Senior Fédéral
- Sophie CABANES & Gaël KERBERENES – Duo mixte Senior Fédéral
- Camille CHASLES Clémence MASSET Charlotte MERY - Trio Senior Fédéral
- Julie CABANES Sandrine DUMAS Clémence MASSET Margot MERY  
Margaux TASTEYRE Audrey TASTEYRE - Groupe Senior Fédéral

Les passages ont dans l'ensemble étaient corrects malgré quelques imprécisions notamment sur les catégories de synchro. Il faut souligner le bon engagement des athlètes sur cette première compétition.

#### Palmarès :

- \* Gaël 1er/1
- \* Julie 2ème/2
- \* Duo 1er/1
- \* Trio 2ème/2 (Une athlète blessée)
- \* Groupe 1er/1

Prochain rendez-vous de la saison : La compétition de zone qui se déroulera le 29/03 prochain.

***Sébastien Pommereau***

### Gymnastique Aérobic : Compte-rendu compétition de zone

La compétition de zone s'est déroulée le Dimanche 28/03/10 à Viry-châtillon.

La section gymnastique aérobic du club était présente dans cette compétition avec 13 athlètes :

- **Solo Femme Junior** : Lucie BOULET termine à la 14ème place pour sa première compétition de l'année.
- **Solo Homme** : Gaël KERBERENES termine à la 2ème place.
- **Solo femme Senior** : Julie CABANES termine 10ème.
- **Duo mixte** : Sophie CABANES & Gaël KERBERENES se classent 2ème.
- **Trio** : Camille BIVIA Clémence MASSET Charlotte MERY terminent à la 3ème place

- **Groupe** : Margaux TASTEYRE Margot MERY Sandrine DUMAS Julie CABANES Clémence MASSET Audrey TASTEYRE terminent à la 4ème place.
- **Basic** : Alicia GREGOIRE & Sarah De AZEVEDO se classe 1ère.
- **Solo Femme Senior nationale** : Alice CLARET, membre du pôle espoir de gymnastique aérobic, se classe 3ème.

Des résultats encourageants avant l'échéance principale des 1/2 finales qui se dérouleront à Brest le 8 et 9/05 prochain. Cette compétition sera sélective pour les Championnats de France qui se dérouleront les 10 et 11/06 à Rodez.

**Sébastien Pommereau**

### **Gymnastique Aérobic :** **Retour sur les 1/2 finales**

La ville de Brest a accueilli les 1/2 finales les 7 & 8/05/2010, compétition sélective pour les Championnats de France qui se dérouleront le 12/06/2010 à Rodez.

La Tricolore Sportive de Massy était présente dans 5 catégories : Solo homme, solo femme, duo, trio et groupe. 3 catégories décrochent leur billet pour Rodez avec notamment une belle médaille d'or en Trio !

- Gaël KERBERENES : 4ème/4
- Sophie CABANES & Gaël KERBERENES : 2ème/3
- Camille BIVIA Clémence MASSET Charlotte MERY : 1ère/24
- Alice CLARET : 5ème/6 et 1ère/1 en trio catégorie nationale.

Lucie BOULET (Solo junior-29ème/31) termine donc à la fin du classement de sa catégorie pour une première participation.

Julie CABANES (Solo senior-21ème/26) malgré son investissement et sa régularité à l'entraînement n'a pu décrocher son billet sélectif.

Clémence MASSET Audrey TASTEYRE Margaux TASTEYRE Margot MERY Sandrine DUMAS et Julie CABANES (Groupe-12ème/16) ont échoué aux portes de la sélection.

La performance du jour « J » se construit au quotidien à l'entraînement : Le travail, la persévérance et la détermination payent toujours.

La compétition est bien souvent le reflet de ce qui se passe à l'entraînement ...

A méditer ;) !

**Sébastien Pommereau**

## **L'aérobic sportive**

Un peu moins connue que la gymnastique féminine et masculine, l'aérobic sportive est une discipline en plein développement.

Elle compte actuellement environ 800 licenciés sur l'Île de France.

C'est une discipline artistique qui se pratique en musique, où il faut allier force, souplesse et coordination. Les athlètes évoluent sur une surface en parquet, dans un espace de 7m x 7 m ou 10 m x 10 m, suivant les catégories.



C'est une discipline mixte, avec plusieurs niveaux de pratique et différentes catégories. Pour les débutants, les basics, proposent des mouvements imposés dans leur intégralité d'environ 1 minute.

C'est mouvements intègrent tout les pas de bases de l'aérobic, ainsi que des enchainements de bras simples.

Les athlètes peuvent se présenter en solo, synchro (de 2 à 4) ou groupe.

Pour les inities, il existe plusieurs niveaux :

- Les challenges, mouvements imposés ou libres, d'une durée d'environ 1 minute 30, comportant des éléments gymniques. Ils se pratiquent uniquement en groupe de 6 à 12 athlètes et doivent intégrer des porters



- Les catégories fédérales, où les athlètes évoluent en solo, duo mixte, trio et groupe (5 à 6), sur un mouvement imposés ou libres d'une minute

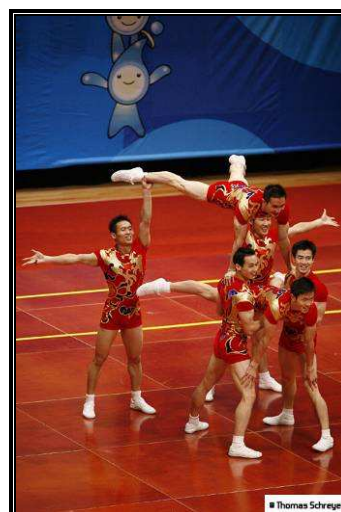
20 a 1 minute 30 environ, incluant des éléments gymniques du code FIG.

Dans les catégories synchro il faut également présenter des porters et interactions et que les athlètes fassent tous la même chose au même moment sur la musique.



- Le dernier niveau de pratique est les catégories nationales.

Elles incluent les mêmes exigences que les catégories fédérales, mais sur des enchainements plus longs (environ 1 minute 45).



Ces 3 catégories ont une finalité nationale.

Voici quelques exemples d'éléments que l'on peut trouver dans les mouvements :



Les pompes :



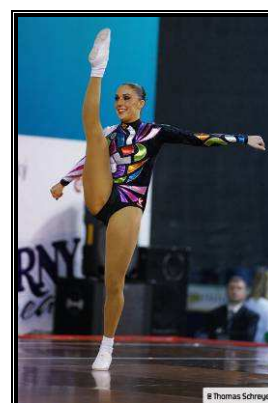
Les équerres :



Les sauts :



Les éléments de souplesse et d'équilibre :



Le club de Massy propose deux niveaux de pratique :

Deux fois par semaine pour les débutants, le mardi et le jeudi et trois fois par semaine pour les initiés, le lundi, mercredi et vendredi.

***Carolyn AUTIN.***

## Paroles d'enfants !

### ***Les poussines du club en compétition :***

Après une année de préparation, nous avons décidé de franchir un grand pas et d'accompagner « nos filles » en compétition. De nombreuses filles avaient déjà participé aux parcours ce qui leur avaient donné un avant goût de la compétition.

Cette année, 5 entraîneurs poussines qui officient au club ont décidé de la jouer en équipe et mis en situation 24 filles poussines (jeunes filles nées entre 2001 et 2003) afin de composer les 4 équipes qui représenteront Massy lors de la compétition Poussine Circuit 1 qui a eu lieu le 21 mars 2010.

Toutes ces filles ont donc participées à une sélection qui nous a permis de mieux apprécier les qualités et la gestion du stress par les filles (facteur pas facile à apprécier en dehors des entraînements).

Et voilà le jour J, Stress et paillettes de rigueur. Excellents résultats des équipes de Massy. Nous qualifions 3 équipes sur 4 (21 équipes présentes ce jour là) pour la compétition Région Poussines se déroulant 2 mois plus tard.

Dès le lendemain, nous nous remettons au travail afin de valoriser encore mieux les progrès fait par les filles. Nous avons joué le jeu et mis un maximum d'option dans les mouvements afin d'engranger un maximum de point. Les résultats ont été plus ou moins mitigés notamment par le forfait de certaines filles qui ont rendu la tâche plus difficile pour les filles présentes. Elles ont tout de même donné le meilleure d'elle-même et mis toute leur passion dans l'exécution de leur mouvement afin de se dépasser. Nous terminons 2nd en Finale A et 12ème et 19 ème de la Finale B.

Malgré tout, nous sommes très satisfaits du travail accomplis par toutes les filles. Ces 2 compétitions ont permis aux filles de retrouver une motivation et de se redonner de nouveaux objectifs pour l'année prochaine.

Nous vous donnons donc rendez vous l'année prochaine avec l'espoir de faire encore mieux que cette année.

***Astrid LEROI***

**Les filles ont réalisé de fabuleux dessins et textes pour le journal du club.**

**Un GRAND MERCI à elles, et régalez vous à la lecture !!!!**

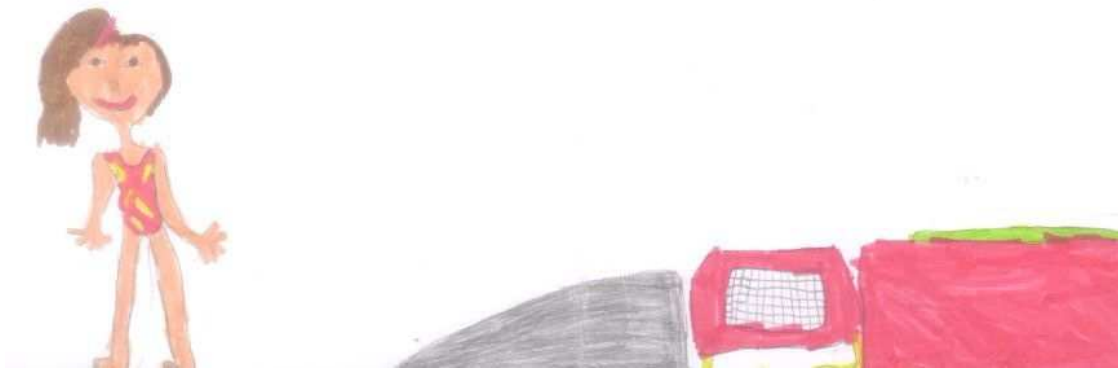
La gym

Flavie Dufour

La gym c'est bien  
j'apprends des choses  
(pomme tondu)  
estival et éboulotte  
sont sympa on fait  
souvent de la poutre  
et du sol ~~et de la poutre~~  
mais moi je préfère le  
saut et les barres parce que  
c'est plus facile. j'aimerais faire plus  
de trampoline mais il faut écouter plus  
parce que on perd du temps tous le temps.



À la compétition j'ai préféré l'atelier du saut, j'ai aussi aimé les autres ateliers, mais j'ai préféré le saut. Et la remise des médailles j'avait le stress, mais j'ai quand-même eu une médaille et un beau collier.



On travaille  
tous et on  
essaie de faire  
le plus pour  
plaire à Charlott  
comme ça on  
peut faire du  
trampoline.  
Jayse

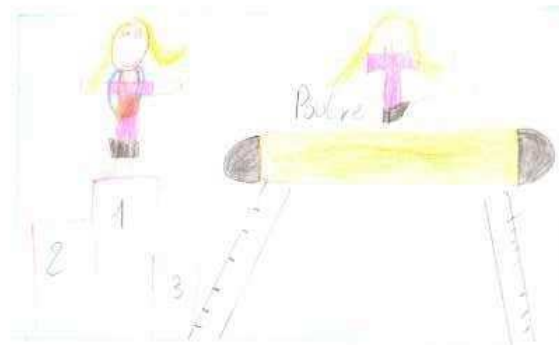


J'adore faire un écrasement faciale, des roues mais aussi des roulades  
et faire l'équilibre. J'aime aussi faire du trampoline. En bref, j'aime  
tout.





J'ai trouvé que la 1<sup>ère</sup> compétition était bien. Je suis arrivée 9<sup>ème</sup>, mais l'importance c'est pas de gagner mais de participer. Je suis très contente de ma compétition. Je me suis bien amusée.  
Doré.



Bonjour c'est sophie je vous parle de ma gym  
mon maître p-ferec est la barre se que  
je deteste la pomme je suis arriver  
gème à la compétition de la dernière  
fois ! bonsoir tout le monde ! c'est la  
Gym ! Signer Sophie !!

J'aime les barres parce que on  
y fait des exercices et on fait des exercices très  
bien. pour une compétition il a des  
exercices que j'aime pas (Exemple)  
faire demi tour sur la barre.





Bonjour. je m'appelle Filina,  
je n'aime pas beaucoup faire de la  
gymnastique mais j'aime faire des barres







je n'aime pas faire des abdos  
mais j'adore faire des  
équilibres



Nous sommes montées sur  
le podium des 1<sup>ères</sup>, Marine,  
Juliette, Manon, Ilona, Emi  
et moi.

Ma compétition  
La compétition c'était super !  
Et la barre, mon atelier préféré,  
j'ai bien réussi les balancés.  
Ce que j'ai le plus aimé c'est  
quand je suis monté sur la  
plus haute marche du podium  
avec Chloé, Manon, Ami et d'  
autres.



**Petites Annonces**

*Annonce 03/01*

**Le club est à la recherche d'un bénévole  
pour la comptabilité du club !!**

Si vous avez des notions de comptabilité, si vous avez du temps à donner, si vous êtes comptable ou tout simplement motivé, veuillez nous contacter !!

**Renseignements** : [president@tsmassy.asso.fr](mailto:president@tsmassy.asso.fr)

*Annonce 02/02*

**Vends justaucorps état neuf.  
Marque : Moreau  
Taille : 1  
Matière : lycra noir et blanc ; sparkling rouge  
Prix : 30 euros**

Si vous êtes intéressé par ce justaucorps :

- adressez vous directement à Charlotte Méry les lundi, mercredi, vendredi soirs 19h-21h au gymnase de villaine,
- ou appelez le 06.09.96.74.29 !

Face



Dos





## TRICOLERE SPORTIVE DE MASSY

37 rue des ruelles 91300 MASSY

Tél : 01-69-20-89-71 (répondeur)

Email : [tsmassy@yahoo.fr](mailto:tsmassy@yahoo.fr)

Site internet : <http://www.tsmassy.asso.fr/>

<http://www.facebook.com/ts.massy>



### INSCRIPTIONS 2010 - 2011

#### Les inscriptions sont désormais ouvertes pour la nouvelle année !!!

Vous pouvez faire vos inscriptions :

- Soit pendant les **permanences** indiquées ci-dessous ,
  - o Pendant Gala du Club 19 juin au COS à partir de 19h30
  - o Mardi 22 juin de 19h00 à 20h00 au gymnase de Villaine.
  - o Jeudi 24 juin de 19h00 à 20h00 au gymnase de Villaine.
  - o Jeudi 1er juillet de 18h00 à 19h00 au gymnase de Villaine.
- Soit par **courrier postal** : merci de renvoyer alors un dossier complet, incluant la totalité de la cotisation à l'adresse suivante : *TSM, 3 allée du Brésil, 91300 Massy.*
- Soit durant la **fête des associations** mi-septembre à Massy.

Vous trouverez ci-après toutes les information nécessaires.

Pour tout renseignement : [tsmassy@yahoo.fr](mailto:tsmassy@yahoo.fr)



## **REDUCTIONS ET AIDES POSSIBLES**

### **1 - Les aides du club**

A partir du deuxième inscrit d'une même famille (parents/enfants), une réduction de 30 € est appliquée.

Le club a besoin de juges pour les compétitions, la formation est payée par le club. A partir de la troisième compétition jugée, une réduction de 50% sur la cotisation hors licence est appliquée, à la quatrième, 75% et à la cinquième 100%.

### **2 - Les aides de la Caisse d'allocations familiales**

Les bons loisirs de la C.A.F. sont réservés aux enfants de 8 à 15 ans. Si vous pouvez en bénéficier, un imprimé vous sera envoyé automatiquement par la C.A.F.. Vous devrez le faire remplir par le club, le signer et le renvoyer à la C.A.F. avant le mois de Novembre. Vous devrez payer votre cotisation au club et un montant forfaitaire, indiqué sur l'imprimé, vous sera remboursé ultérieurement.

### **3 - Le coupon sport**

Il est destiné aux jeunes essonniers âgés de 9 à 18 ans et dont la famille bénéficie soit de l'allocation rentrée scolaire, soit de l'allocation d'éducation spéciale, soit de l'aide sociale à l'enfance dont bénéficie la famille. Sa valeur varie en fonction de vos revenus.

Les pièces à fournir sont :

- La photocopie de l'allocation dont bénéficie la famille.
- La photocopie du livret de famille justifiant la filiation entre le jeune concerné et l'allocataire.
- Un imprimé fourni par le club dûment complété.

Le tout est à envoyer à la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Le montant du coupon sport vient en déduction du montant de la cotisation annuelle.

### **4 - Le chèque vacances**

Nous acceptons en paiement de la cotisation annuelle ou d'un stage les chèques vacances.

### **5 - Les aides de votre comité d'entreprise**

Le club peut vous fournir une attestation pour que vous obteniez un remboursement de votre cotisation annuelle par votre comité d'entreprise. Pour tout renseignement, adressez-vous à votre comité d'entreprise.

### **6 - Les aides de la Mairie**

D'autres aides sont également disponibles en Mairie, renseignez-vous.

**Pièces obligatoires à l'inscription :**

- Fiche d'inscription & attestation parentale entièrement remplies et **signées**,
- **Certificat médical** avec la mention de l'activité pratiquée,
- Dossier d'assurance complété
- La cotisation complète en 4 chèques maximum,
- Une **enveloppe timbrée** avec l'adresse de l'adhérent

**Renseignements Administratifs :**

Nom de l'adhérent (en lettres capitales) \_\_\_\_\_

Nom des parents (si différent) \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Sexe  M  F Date de naissance |\_\_|\_|\_|/|\_\_|\_|\_|/|\_\_|\_|\_|\_|\_|

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal |\_\_|\_|\_|\_|\_|\_| Ville \_\_\_\_\_

Téléphone **Fixe** (obligatoire) \_\_\_\_\_ Téléphone **Portable** (obligatoire) \_\_\_\_\_

Email (en lettres capitales): \_\_\_\_\_

Je peux me rendre disponible pour aider l'association :  oui  non  
dans les domaines suivants : \_\_\_\_\_

**Si vous étiez licencié dans un autre club FFG l'an passé, merci de le signaler à votre entraîneur.**

**Discipline :**

- Lu  Ma  Me  Jeu  Ve  Sam  Dim
- Baby Gym  Gymnastique aux agrès GAM  Gymnastique aux agrès GAF
- Gym Adulte (Step, Fitness, LIA)  Gymnastique Aérobie

Horaires :

**Cotisations (à remplir par l'adhérent):**

Le coût intègre la licence, l'adhésion au club et une participation aux frais de fonctionnement.

1X /Sem = 190 €

2X /Sem = 215 €

3X /Sem = 255 €

**Paiement : 1er chèque d'un montant minimum de 90€, le solde peut faire l'objet de 1, 2 ou 3 chèques.**

**Chèques à l'ordre de TSM. Inscrire le nom et prénom de l'enfant au dos**

Chèque n°1	n° _____	Montant _____	Banque _____
Chèque n°2	n° _____	Montant _____	Banque _____
Chèque n°3	n° _____	Montant _____	Banque _____
Chèque n°4	n° _____	Montant _____	Banque _____

Chèques Vacances N° \_\_\_\_\_

Chèques Vacances Montant : \_\_\_\_\_

Espèces / autres (précisez) \_\_\_\_\_

Avez-vous un membre de votre famille (parents /enfants) inscrit dans le club ?  oui  non

Si oui, vous bénéficiez de 30 € de réduction. Merci de préciser les nom, prénom et cours de ce membre.



***Rendez-vous au prochain numéro,  
et n'oubliez pas de nous envoyer vos articles !***