

RESULTATS DES COMPETITIONS :

MONTBÉLIARD, 19-20 JANVIER :

- **National 13 ans :** 1^{ère} : Louanne Salvi.
- **Fédéral 13 ans :** 1^{ère} : Clara Pierre, 2^{ème} : Amandine Zotti, 3^{ème} : Léa Defrasne, 4^{ème} : Laura Devillers.
- **Fédéral 14/15 ans :** 2^{ème} Cloé Pépiot, 4^{ème} : Justine Boucard, 5^{ème} : Suzanne Bossard.
- **Fédéral 18 ans :** 1^{ère} : Eléonore Mougin
- **Critérium 10 ans :** 1^{ère} : Lisa Mamet, 2^{ème} : Laura Cachot.
- **Critérium 11 ans :** 1^{ère} : Fiona Baron, 2^{ème} : Lya Lambert, 4^{ème} : Margaux Defrasne.
- **Critérium 12 ans :** 3^{ème} : Marie-Rose Francesconi, 5^{ème} : Louise Mamet, 6^{ème} : Noélie Cuenot, 8^{ème} : Anna Grosso.



PONTARLIER, CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX ÉQUIPES, 26-27 JANVIER :

- **Critérium national benjamines, minimes :** 3^{ème} : (Louise Mamet, Marie-Rose Francesconi, Noélie Cuenot, Anna Grosso).
- **Fédéral 1 :** (Louanne Salvi, Cloé Pépiot, Clara Pierre, Orlane Locatelli, Eléonore Mougin).
- **Fédéral 2 :** 6^{ème} : (Suzanne Bossard, Justine Boucard, Léa Defrasne, Laura Devillers, Amandine Zotti).
- **Critérium national :**
- **Benjamine 1 :** 1^{ère} : (Lya Lambert, Laura Cachot, Lisa Mamet, Fiona Baron, Marion Pépiot).
- **Benjamine 2 :** 4^{ème} (Margaux Defrasne, Cindy Filipuzzi, Anela Softic, Kathleen Benz, Clara Grange).
- **Critérium DIR :**
- **Benjamine-minime 1 :** 2^{ème} : (Elsa Bassenne, Romane Gendre, Sarah Jacot-Descombes, Ophélie Cuenot, Agathe Lutz).
- **Benjamine-minime 2 :** 8^{ème} : (Elsy Cachot, Axelle Rigoulot, Jade Berto, Audrey Arnoux).

VESOUL, CHAMPIONNAT RÉGIONAL, 9-10 FÉVRIER :

- **Critérium national 10 ans :** 5^{ème} : Lisa Mamet, 6^{ème} : Laura Cachot.
- **Critérium national 11 ans :** 7^{ème} : Lya Lambert, 9^{ème} : Marion Pépiot, 10^{ème} : Fiona Baron, 12^{ème} : Margaux Defrasne, 14^{ème} : Clara Grange.
- **Critérium national 12 ans :** 13^{ème} : Louise Mamet, 14^{ème} : Noélie Cuenot, 16^{ème} : Marie-Rose Francesconi, 17^{ème} : Anna Grosso.
- **Fédéral 13 ans :** 1^{ère} : Clara Pierre, 2^{ème} : Laura Devillers, 3^{ème} : Léa Defrasne, 4^{ème} : Amandine Zotti.
- **Fédéral 14-15 ans :** 11^{ème} : Justine Boucard, 12^{ème} : Suzanne Bossard, 15^{ème} : Cloé Pépiot.
- **Fédéral 18 ans :** 1^{ère} : Eléonore Mougin.

HÉRICOURT, CHAMPIONNAT RÉGIONAL GAC, 16 FÉVRIER :

- **Duos découvertes 1 :** 1^{ères} : Clara et Solène Pierre, 2^{èmes} : Sarah Fornasier, Luana Touzalin.
- **Trios découvertes 1 :** 6^{èmes} : Elia Borriero-Yilmaz, Léonie Mamet, Lina Meuterlos. 7^{èmes} : Audrey Arnoux, Elsa Bassenne, Sandra Ponthieu.
- **Duos découvertes 2 :** 1^{ères} : Anna Grosso, Julie Raillard. 6^{èmes} : Laura Cachot, Sarah Francesconi.
- **Duos fédéral 1 :** 1^{ères} : Laura Cachot, Anaïs Zotti.
- **Groupe fédéral 1 :** 2^{èmes} : Sarah Francesconi, Anna Grosso, Julie Raillard.

Suite des résultats dans le numéro 21

LE MECENE :



À l'origine, l'entreprise a été fondée en 1980 par Joseph MAIROT, ébéniste de profession. C'est en 2000 que Pascal reprend les rênes de l'entreprise familiale pour perpétuer un travail de qualité et de grande précision, tout en apportant sa touche personnelle. Notre domaine d'activité s'étend du professionnel au particulier en agencement sur mesure tels que magasins, stands d'exposition pour horlogers ou bijoutiers en France et à l'étranger (Paris, Lyon, Bâle, Londres,...). Mais c'est aussi la réalisation de cuisine, salle de bain, dress-

ing et tout autre aménagement plutôt orientés sur un style design, contemporain, de haut de gamme, où les formes, les couleurs et les matériaux nobles peuvent être diversifiés, allant du bois massif au placage, stratifié, laque, corian, verre, inox, etc. Ensemble, nous élaborons votre projet pour que celui-ci vous ressemble et vous appartienne, et qu'il reste une pièce unique. S'offrir un meuble ou un agencement, c'est bien, mais si celui-ci est sur mesure adapté à votre environnement, c'est encore mieux ! ●

LE GROUPE A L'HONNEUR :

LES POUSSINES 1



Le groupe des poussines 1 regroupe des filles âgées de 6 à 9 ans. Entraînées par Maryline MAMET, elles se retrouvent tous les mercredis après-midi de 16 à 18 heures. Très motivées par la gym, elles participent cette année à la compétition départementale « Acrobate » le 23 mars à Ornans qui, pour certaines nous l'espérons, débouchera sur une qualification en région. C'est donc sur des programmes bien précis que se base le travail effectué lors

des entraînements. Les difficultés sont travaillées régulièrement tout au long de l'année, puis vient le travail de mémorisation des enchaînements qui peut être assez long. Enfin, les filles répètent et finalisent les mouvements en travaillant plus spécifiquement sur la grâce et la propreté de ce qui est réalisé. Leur monitrice est très satisfaite de ce groupe qu'elle trouve agréable et motivé, et a toujours beaucoup de plaisir à le retrouver. ●

Une erreur s'est glissée dans le numéro 18 : Le groupe de Lydia est le groupe de poussines 3, et non 1 comme indiqué. Nous vous prions de nous en excuser, mais les puristes avaient corrigé !

GYM - EVOLUTION



EVOLU NEWS

Toute l'Evolution au jour le jour

SPECIAL TUMBLING



MERCREDI 1^{er} MAI 2013 :

L'EVO ORGANISE SON TROISIEME VIDE GRENIER



Fédération Française de Gymnastique

CLUB LABEL PETITE ENFANCE

GYM - EVOLUTION



Contacts Gymnase :

03 81 67 10 18

17, Rue du Stade - 25500 Morteau
asso.evolution@orange.fr
www.gymevolution-morteau.fr



n°20
Février - Mars
Avril 2013

EvoluNews est une lettre d'information éditée par l'association

GYMEVOLUTION
Tiré à 250 exemplaires.

Orchestré par
Nadine et Alain,
Conception et impression:

C'est à Dire
1 rue de la Brasserie - Morteau
Ne pas jeter sur la voie publique



Février-
mars-avril

2013

n°20

LES BONS RÉSULTATS D'UN CLUB EN PLEINE FORME

EDITO :

L'EVOLUTION EN PLEINE EVOLUTION

Depuis janvier, nos gyms ont repris le chemin des compétitions ! Depuis quelques années déjà, l'EVOLUTION arrivait à tirer son épingle du jeu parmi les excellents clubs de Pontarlier, Besançon, Dôle et Vesoul en région. La qualité du travail d'Elisa, entraîneur professionnelle du club, la mise en place des classes à horaires aménagées au collège J.C BOUQUET et la diversité des activités proposées ont propulsé notre club en terme de résultats parmi les meilleurs au niveau départemental, régional, de la zone Est et

même nationale. En effet, nous sommes maintenant des habitués des podiums, à notre plus grand plaisir ! Rien n'est acquis bien sûr et il reste toujours beaucoup de travail à ces jeunes gymnastes pour réussir à maîtriser le geste et réaliser des difficultés toujours plus grandes.

La GYM reste le "sport de base". Et nul doute que pratiquée depuis la plus petite enfance, elle apportera maîtrise et connaissance de son corps, elle facilitera la concentration, et enfin donnera à l'enfant une confiance en lui qui lui servira tout au long de sa vie ! ●

NEWS

Des nouvelles des anciennes : FANNY EST DE RETOUR

Nous avons eu le plaisir de revoir Fanny Dromard dans notre club. Elle a profité des vacances pour venir participer au cours de baby-gym avec ses deux petites filles et sa maman Joce qui aide à l'entraînement le mercredi matin. Fanny est la fille de Philippe, ancien président de l'EVOLUTION qui avait en son temps initié le projet de salle spécialisée. Elle a été gym depuis sa plus tendre enfance. Elle a ensuite entraîné et est devenue notre première employée au club. Elle a fait de sa passion son métier en franchissant les étapes une à une avec succès jusqu'à devenir CTR (conseiller technique régional) en Bretagne et juge internationale. Nous sommes fiers de son parcours et lui souhaitons encore beaucoup de bonheur et de réussite dans sa vie personnelle et professionnelle. ●



RAPPEL :

RESPECT DES HORAIRES

Nous vous rappelons que vous devez au maximum respecter les horaires d'entraînement de vos enfants. Il est en effet très difficile aux entraîneurs de surveiller le va-et-vient entre 2 heures de cours. Entre les enfants qui arrivent, ceux qui repartent, pas toujours avec la même personne sans qu'on le sache etc. ..., nous ne pouvons malheureusement pas mettre une personne devant la porte d'entrée pour surveiller. Comprenez qu'il nous est difficile de gérer surtout quand nous enchaînons avec un autre cours. Alors nous comptons sur vous pour répéter à vos enfants qu'ils doivent vous attendre à l'intérieur.

Au-delà de 10 minutes après la fin du cours, nous ne serons plus responsables des enfants, mais soyez assurés que nous faisons tout de même notre maximum. Nous ne laissons jamais un enfant attendre seul dehors quand il n'y a plus personne dans le gymnase ! ●

DOSSIER

LE TUMBLING

Le terme "tumbling" vient du verbe anglais "to tumble" qui signifie tout simplement "faire des culbutes". Cette discipline, exclusivement acrobatique, se réalise sur une piste dynamique de 25 mètres de long. C'est une pratique aussi bien féminine que masculine. Les Tumbleurs parcourent la piste en réalisant un enchaînement de 8 acrobaties consécutives, sans interruption, ni rupture de rythme. Seul les contacts "pieds" et les contacts "mains" sont autorisés. Le Tumbling a été intégré à la Fédération Française de Gymnastique le 1er janvier 1999. Son apparition en France date du début des années 80. Pourtant, sa naissance est bien antérieure à cela. Il avait déjà une longue histoire derrière lui, partagée sur ses deux fronts d'origine, les Etats-Unis et la Russie. ●



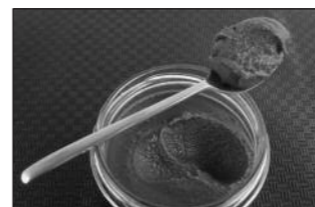
La piste de Tumbling mesurait 30 mètres de long à ses débuts. Elle mesure aujourd'hui 25 mètres de long pour 1m70 à 2m de large. Sa conception a varié selon les périodes. Tout a été essayé : de la piste en bois à celle en skis, en passant par les ressorts, jusqu'à entrer aujourd'hui dans une nouvelle ère, celle des matériaux composites. Actuellement, la piste est en effet constituée de barres en fibre de verre sur lesquelles sont placés 10 cm de mousse à forte densité et une moquette. Une prise d'élan de 10 à 11 mètres précède la piste. Elle est généralement en bois, mais peut parfois rebondir tel un prolongement de la piste. L'aire de réception est de 6m x 3m pour une épaisseur de mousse de 30 cm. Toutefois, la zone de réception des athlètes n'est que de 4m x 2m. D'autres types de matériel permettent une pratique de la discipline pour les plus jeunes et facilitent l'accès à l'acrobatie. Dans cette gamme, on retrouve le fast-track (piste en toile de trampoline) et la piste gonflable. ●

LA RECETTE DE GHISLAINE !

Pâte à tartiner pruneaux-cacao du petit déjeuner

- 100 gr de purée de pruneaux nature
- 30 gr de purée d'amande blanche
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 1 c. à s. bombée de cacao en poudre
- 3 gouttes d'huile essentielle bio d'orange

- Verser la purée de pruneaux dans un bol (il s'agit d'une pulpe de pruneaux non sucrée qui se trouve dans le rayon des purées de fruits).
- Ajouter la purée d'amande blanche (en magasin bio) et les
- gouttes d'huile essentielle.
- Après avoir bien mélangé, on incorpore le cacao en poudre et le sirop d'agave.
- Mettre cette pâte dans une verrine, elle se conserve environ 4, 5 jours au réfrigérateur.



Le tumbling en 10 points

- 1) En international, une compétition de Tumbling comporte deux séries de qualifications (une série "salto" et une série "vrille") et deux séries finales (en cas de qualification pour la finale). Les totaux sont remis à zéro pour les finales. Pour les plus jeunes, il existe des aménagements.
- 2) Une série comporte 8 touches qui doivent être orientées dans la même direction. Seule la 8e touche peut être réalisée dans le sens opposé.
- 3) Une série salto doit comporter au moins trois saltos (un tempo étant considéré comme un salto). Une série "vrille" doit comporter au moins une vrille dans le corps de la série, une vrille en 8e touche et un salto.
- 4) Le gymnaste peut répéter les flips et les tempos autant qu'il le souhaite, mais ne peut répéter les autres acrobaties que si elles sont précédées d'un élément différent. Exemple : rondade salto tendu, flip salto tendu, tempo salto tendu...)



Elisa en compétition.



- 5) Une série doit obligatoirement se terminer par un salto (ou une vrille dans le cas de la série "vrille").
- 6) Il ne peut y avoir d'interruption ou de sauts sans salto dans une série.
- 7) Seul les pieds et les mains peuvent être en contact avec la piste.
- 8) En cas de chute sur la 8e touche, l'élément ne compte pas si le gymnaste arrive directement sur la tête, les fesses ou les genoux... Il doit faire au moins un pas avant de chuter pour que l'élément soit validé. Dans ce cas, la chute vaut 0,4 points et la pose de mains 0,2 points.
- 9) En cas de chute ou d'arrêt à l'intérieur de la série, le gymnaste perd un point sur sa note de départ pour chaque élément manquant. Si le gymnaste a fait moins de trois éléments, il obtient zéro.
- 10) Il y a 8 juges : 5 à l'exécution, 2 à la difficulté et un juge arbitre. ●

D'après le site de la F.F.G.

Très bon début de la section tumbling :

Louanne Salvi, Noëlie Cuenot et Louise Mamet ont été retenues pour participer au stage de zone qui a eu lieu à Metz du 25 au 27 février. Les gymnastes présentes lors de ce regroupement ont été évaluées par l'entraîneur national afin d'intégrer le futur collectif jeunesse. Toutes trois se sont très bien comportées, et leur entraîneur, Elisa Faure, les félicite pour leur engagement. ●



HAUT-DOUBS CRÉER BÂTIR Votre maison est une réalisation. 25500 MORTEAU 03 81 67 54 41 www.hautdoubscreeerbatir.fr	PLOMBERIE • SANITAIRE • CHAUFFAGE MICHEL FAIVRE-PIERRET 4, rue du Moulin Grésot - 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 25 85 - Fax 03 81 67 54 41	Silbet Schri AUTOMOBILES 25300 PONTARLIER 03 81 46 79 28	BigMat Les matériaux et les conseils dans votre projet. Tél. 03 81 67 45 10 - 25500 LES FINS	CLUBSUD BÂTIMENT TRAVAUX PUBLICS GENIE-CIVIL BETON ARMÉ www.clubsud-batiment.com 1 rue chène dessus - BP 1125800 EPENOY Tél. 03 81 56 22 37 - Fax 03 81 56 24 30	CABINET LINTZ & ASSOCIÉS expertise comptable conseil 12 rue de la République - 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 30 72 - Fax 03 81 67 40 68	B.D.T.P. Travaux publics - Travaux d'entretien 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 30 72 - Fax 03 81 67 40 68	CAVE - ÉPICERIE FINE - TRAITEUR À EMPORTER Abbaye L'OS 1, rue Jean Peire - 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 10 11 - Fax 03 81 67 52 11	Pompes funèbres Grosso Funérarium - Marbrerie Contrats obsèques www.pompes-funerees-grosso.fr 31, rue Pasteur - MORTEAU 03 81 67 38 88	TOITURE CHARPENTE - COUVERTURE ZINGHERIE - ETANCHÉITÉ 10, rue de la République - 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 30 72 - Fax 03 81 67 40 68	
MAIROT Agencement 3 rue de la Vallée 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 31 64 www.mairot-agencement.fr	SAS FAIVRE RAMPANT - Travaux Publics - Carrières Le bas de la Chaux - 25500 LES FINS - 03 81 67 95 50	ID Décoration Vous avez un projet, on en parle... Meunier François 06 84 17 56 57	Crédit Mutuel LA banque à qui parler	LA FRUITIÈRE Spécialités régionales de Montagne De fabrication traditionnelle artisanale www.lafruitiere.com Centre de distribution à Pontarlier	LA SURE Saugé Assurances MORTEAU 03 81 67 68 10	c'est à dire Le journal du Haut-Doubs 03 81 67 90 80	e-job.com Recrutement en ligne www.e-job.com +41 (0)3 81 67 37 57 +41 (0)3 81 67 37 58 www.e-job.com	GROSSO Mobilier sur mesure Agencement Éclairage 25, rue Pasteur - MORTEAU - Tél. 03 81 67 38 88	Jean-Luc VIENNET Spécialité de papillotes 10, rue de la République - 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 30 72 - Fax 03 81 67 40 68	Jacques Alexandre 10, rue de la République - 25500 MORTEAU Tél. 03 81 67 30 72 - Fax 03 81 67 40 68