

2e édition

Novembre 2011



Saison automne 2011

Chers membres,

Novembre et puis décembre, que le temps passe vite. Nous sommes déjà en préparation pour notre fin de session qui approche malheureusement si rapidement. Attachons nos tuques puisque le début de l'hiver 2012 est à nos portes. Bravo à toute l'équipe, gymnastes et entraîneures, pour votre profond dévouement et votre travail assidu. On continue ce n'est qu'un début et bonne saison gymnique à tous!

Anne Dostie, directrice

JOURNÉES PORTES OUVERTES



À tous les parents dont les enfants sont inscrits à la session d'automne 2011, vous êtes conviés à venir assister à leur dernier cours.

Ainsi, vous aurez l'occasion de voir votre enfant en action pendant une séance d'entraînement et de constater ses progrès. De plus, vous aurez la possibilité de le photographier dans son environnement de gymnastique.

Voici un rappel quant aux dates des derniers cours dispensés à l'automne 2011 :

Mercredi : 7 décembre 2011

Samedi : 10 décembre 2011

Lundi : 19 décembre 2011



Merci à tous nos membres pour votre grande participation à notre campagne de financement annuelle.

Merci

Nos grands gagnants

- Megan Santerre, 1099\$ session gratuite et Maillot de gymnastique
- Mélodie C-Chartier, 706\$ session gratuite
- Adrienne Salvaal, 297\$, Maillot gratuit



PRE-INSCRIPTIONS

Pour ceux et celles qui souhaitent s'inscrire à la session hiver 2012;

Tous les membres participants à la session automne 2011 auront l'opportunité de se préinscrire en ligne dès le **mercredi 23 novembre prochain**.

L'inscription en ligne pourra se faire à partir de notre site Web par le biais du service en ligne Amilia.

INSCRIPTIONS

Tous les nouveaux membres devront attendre jusqu'au **mercredi 30 novembre**

avant de procéder à une nouvelle inscription et pour ceux et celles qui aimeraient que leurs camarades viennent faire de la gymnastique, il y aura une journée d'inscriptions **le samedi 3 décembre 2011 entre 9 h 00 et 12 h 00**.

Dites-le à vos amis!

Voici les DATES IMPORTANTES pour la Session hiver 2012

Les cours débiteront comme suit :

Samedi : 7 janvier 2012

Lundi : 9 janvier 2012

Mercredi : 11 janvier 2012

Il n'y a aucun congé pour la session hiver 2012.

Congé des Fêtes à venir



Mardi 20 décembre 2011

De retour

Mercredi 4 janvier 2012

Un endroit où grandir

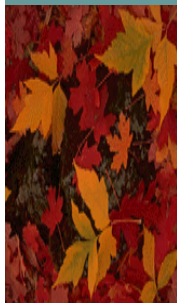
Les cent tours de Gymnitours

5-12e avenue
Lachine, Qc
H8S 3H6

téléphone: 514-639-6510
gymnitours.adm@csadl.ca

2e édition

Novembre 2011



Les cent tours de Gymnitours



Qu'est-ce que le Cangym?

CANGYM est un programme national de développement et d'évaluation d'habiletés pour la gymnastique artistique. **CANGYM** est un outil de motivation et un outil pour mesurer le progrès des participants.

CANGYM s'adresse aux participants de différentes capacités. Le programme est fondé sur trois piliers philosophiques: plaisir, forme physique et familles fondamentales. Le but est de créer un environnement agréable, stimulant et sain pour tous nos gymnastes.

CANGYM est divisé en trois niveaux, **Bronze, Argent, Or**. Chaque niveau comprend 4 écussons pour un total de 12 écussons. Le niveau **Bronze** est orienté sur les familles fondamentales de mouvements de la gymnastique artistique. Le niveau **Argent** travaille des combinaisons pour développer les habiletés de base spécifiques à la gymnastique artistique et le niveau **Or** est axé vers la maîtrise d'habiletés plus avancées. Le niveau **Bronze** (couleurs bordeaux, rouge, tan et bronze) est orienté vers le développement et la maîtrise des habiletés de bases en utilisant une variété d'engins non-compétitifs. Les réceptions, les déplacements, les positions stationnaires, les rotations, les impulsions et les balancés. Un participant devrait être en mesure de compléter les quatre écussons Bronze en 4 sessions. Un participant peut réussir plus lentement ou plus rapidement selon sa forme physique et ses capacités motrices et cognitives. Après avoir étudié les 4 écussons de base, nous avons pris la position de regrouper plusieurs des éléments de base afin d'orienter nos jeunes vers la réussite du niveau bronze.

Le niveau **Argent** (couleurs mauve, bleu, turquoise et argent) est axé sur l'enseignement des habiletés apprises plus avancées. Le niveau **Argent** nécessite plus d'une heure d'entraînement semaine. Le niveau **Argent** travaille en plus grande profondeur les 4 engins féminins pour les filles et les 6 engins masculins pour les garçons. Un athlète qui atteint le niveau **Argent** est souvent invité à se joindre au programme du circuit régional.



GYMnastics
nastique
CANADA

DES NOUVELLES SUR NOS GYMNASTES DES CIRCUITS RÉGIONAL ET PROVINCIAL

VOLET CIRCUIT RÉGIONAL



Invitation Régional - CR2, CR3 et Défi
Club Jeune-Aire de LaSalle
Les 3 et 4 décembre 2011.

Quelques 34 gymnastes du circuit régional participeront à leur toute première invitation. Cette première de l'année se tiendra au Club Jeune-Aire de Ville LaSalle. Nous souhaitons une très bonne évaluation à nos gymnastes des programmes CR2 et Défi 1 et une excellente compétition à nos gymnastes des programmes CR3.



UNE INVITATION POUR TOUS!

1^{ère} sélection Division 1, compétition de gymnastique à la Polyvalente Dalbé-Viau
Club Gymnitours
Les 10-11 décembre 2011

Vous cherchez une activité, voici une belle occasion pour vous de venir encourager nos gymnastes et d'avoir l'opportunité d'observer une compétition d'envergure provinciale.

Gymnitours sera le club hôte de cette première sélection du réseau provincial à la Polyvalente Dalbé-Viau. En effet, 24 gymnastes de notre club appartenant au réseau provincial canadien participeront à la première sélection de la division 1 dans le but de se classer pour les championnats québécois de mai 2012. L'horaire sera affiché sur notre site Web sous peu.

Entrée gratuite, bienvenue aux spectateurs!