

Le p'tit journal du CGR



ÉDITO

Au nom de tous les membres du Cercle Gymnique du Russey, je vous souhaite une Bonne et Heureuse année 2020. Que se réalisent tous vos projets personnels, familiaux, scolaires ou professionnels, ainsi que les projets de notre association.

Le début d'une nouvelle année rime souvent avec « bonnes résolutions ». Pour nous ce sera de mieux vous informer, donc mieux communiquer avec vous.

Cela se fera de quatre façons :

- Par un **nouveau site internet** (l'actuel arrivant à terme) <https://cerclegymniquerussey.wixsite.com/cerclegymniquerussey> site est en cours de construction et sera complété au fil des mois.
- Par **une newsletter**. Vous serez informés régulièrement de tous les évènements de toutes les sections qui jalonnent nos saisons.
- Par le **P'tit journal du CGR**. Ce journal sera l'occasion de retracer ce qui se passe au Cercle Gymnique et de vous annoncer les événements à venir.
- Par **une seule adresse mail** cg.lerusse@gmail.com pour vos questions ou vos demandes.

Bonne lecture et bonne saison sportive.





INSCRIPTION DU 30/08/2019

Comme à chaque début de saison, chaque licenciés ont pu rencontrer les moniteurs de leur section, avoir les réponses à leurs questions et redonner les différents documents d'inscriptions.



Randonnée 14 et 15/09/2019

59 randonneurs sont partis cette saison en séjours au Grand Bornand. L'ascension du Mont Lachat fut difficile sous un soleil brûlant pour les plus courageux. La montée en télésiège pour les autres a permis, à tous, de découvrir un point de vue panoramique et le Mont Blanc. La balade du dimanche matin pour découvrir l'art vache fut plus facile. La visite théâtralisée du château de Menthon Saint Bernard, l'après midi a clos ce beau weekend dans la bonne humeur sous le soleil de Haute Savoie.



Fitness 04/09/2019

L'activité Fitness a repris ses séances le mercredi de 20 h à 21 h 30 avec une nouvelle animatrice Ewa Girardclos. 36 personnes sont inscrites dans cette section. Les séances se font en alternance, une semaine Abdos-fessiers puis Yoga et la semaine suivante, Renforcement musculaire puis Pilates.



Randonnée 26/09/2019

Les moniteurs de la section rando ont suivi une formation sur un logiciel de cartographie pour la randonnée. Les explications d'un des moniteurs, Christian Chapuis a permis à chacun de se familiariser avec ce nouvel outil utilisable aussi sur un téléphone portable.



Assemblée Générale 15/11/2019

Le vendredi 15 novembre a eu lieu l'assemblée générale du Cercle Gymnique où seulement 18 personnes étaient présentes. Le quorum n'ayant pas été atteint, le rapport d'activité et les comptes n'ont pas pu être approuvés et la modification des statuts non votée. Une deuxième assemblée sera convoquée courant janvier. Le Président de la Communauté de Communes et le Président du Comité Départemental sont intervenu et ont félicité les membres de notre association. L'assemblée s'est terminée dans un moment de convivialité autour du verre de l'amitié.



20/12/2019

Les moniteurs de toutes les sections du CGR se sont retrouvés autour d'une raclette pour fêter ensemble la fin de l'année.

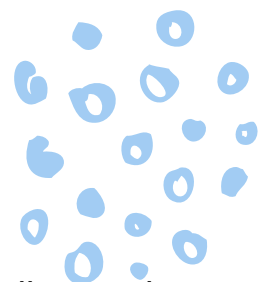
POURQUOI PAS VOUS ?



S'il fallait résumer pourquoi beaucoup d'entre nous faisons partie du Cercle Gymnique du Russey, nous pourrions le faire en 2 mots **Plaisir et Fierté** :

- **Plaisir** de retrouver nos amis à chaque entraînement, chaque randonnée, chaque séance d'éveil ou de fitness,
- **Fiers** de voir l'investissement des moniteurs, des juges et des plus jeunes dans les différentes sections de notre association ou dans les commissions
- **Plaisir** de voir chacun se dépasser dans l'effort et donner le meilleur de lui-même,
- **Fiers** de voir nos gymnastes se donner chaque semaine pour progresser malgré la difficulté des mouvements et parfois la peur,
- **Plaisir** d'organiser ensemble des manifestations (gala, concours, loto, plaisir-neige) et **Fiers** de voir chacun (organisateur et participants) repartir avec le sourire,
- **Fiers** d'apporter ses connaissances et de recevoir en retour la confiance d'un enfant ou d'un gymnaste qui effectuera le mouvement souhaité parce qu'il se sent soutenu et en confiance,
- **Plaisir** de voir nos gymnastes sur les podiums, individuels et surtout en équipe, récompensés de leur travail,
- **Fiers** de réussir à manipuler les engins de GRS (massues, cerceau, ruban, ballon) pour présenter une belle démonstration qui rend fiers moniteurs, parents et amis,
- **Plaisir**, malgré une météo médiocre, de voir des randonneurs courageux venir marcher par respect envers celui qui a organisé la randonnée,
- **Plaisir et fiers** de créer des liens d'amitié (et voir plus fort) entre chacun.

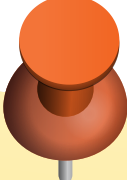
Alors adhérents, parents pourquoi pas vous ? Rejoignez-nous.



Devenez :


- Adhérents dans une section,
- Moniteurs de gymnastique artistique ou rythmique, moniteur d'éveil ou de randonnée
- Juge afin que nos gymnastes puissent concourir aux compétitions,
- Membre du conseil d'administration,
- Membre d'une commission.

Pour faire partie d'une ou plusieurs de ces commissions ou avoir plus d'informations, envoyer un mail avec votre numéro de téléphone (afin de pouvoir vous contacter) à l'adresse suivante : cg.lerussey@gmail.com

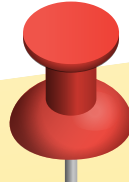


Vous avez toujours rêvé d'être journalistes ou vous êtes fans de photos, devenez reporter ou chroniqueur de la

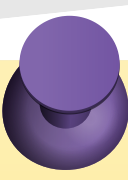
commission Communication et participez à la rédaction du P'tit Journal du CGR.




Les décisions prises collectivement font qu'une association fonctionne bien et correspondent à ses adhérents. Pour être plus représentatif, le **conseil d'administration** est ouvert à tout adhérent majeur, moniteurs, juges. Si vous souhaitez prendre part à ces décisions, rejoignez nous.




Vous avez la fibre écolo et souhaitez proposer vos idées au sein de l'association, alors rejoignez la **commission Gestion Durable**. Vous permettrez au Cercle Gymnique de réduire son impact sur l'environnement en proposant des solutions.



Envie de partager et transmettre vos connaissances gymnique, venez participer à la rédaction de fiches **Objectifs Gym** pour faciliter l'apprentissage de la gym.



Vous aimez organiser des manifestations, des événements. Venez nous aider, cette saison le 19 avril, à organiser La Fêtes de **L'Eveil et les Initiation's Games**. N'hésitez pas à apporter vos idées et votre aide pour cette journée.



Vous avez toujours rêvé d'être chorégraphe, de mettre en scène un spectacle, alors venez préparer le **Gala** de fin d'année avec nous.

6 heures de loto



La commission Loto (Mathilde, Julie, Ludivine, Stéphanie) prépare depuis des mois l'évènement de l'année : les 6h00 du LOTO. Comme à son habitude c'est Speed Loto qui a été choisi pour préparer et animer cette soirée. La journée de préparation s'est déroulée dans la bonne humeur et tout était prêt à 16h00 pour accueillir les premiers arrivants. A 18h00 pétante, plus un bruit dans la salle, les premiers chiffres étaient énoncés allant de ligne en carton. Tout le monde était très concentré pour gagner bons d'achats ou autres lots. Le repas fût servi vers 20h00, 370 plateaux repas distribués en 20 minutes. La macédoine a laissé place aux roestis pour cette année. La partie a repris de plus belle jusqu'aux environs de minuit. Un grand merci aux 500 personnes qui ont joué pendant 6h00. Merci également à toutes les personnes qui ont installé la salle, fait à manger le samedi midi, préparé les sandwiches, tenu la buvette, fait des crêpes, crié les numéros, préparé et servi le repas et rangé la salle.



UN
GRAND
MERCII



Faites un p'tit geste pour la nature

Depuis quelques saisons le Cercle gymnique essaie de réduire son impact sur la nature en ayant des gestes écologique auxquels tous les adhérents de l'association peuvent participer.

Un de nos geste est le recyclage des **Cartouches d'Encre Vides** d'imprimante.

Les cartouches que nous récupérons sont triées par les membres de la commission Gestion Durable du CGR. Une grande partie est envoyée à une entreprise qui les nettoie afin qu'elles puissent être remplies et réutilisées une seconde fois. Les autres, non réutilisables, sont retournées aux fabricants pour recyclage. Ainsi les cartouches ne partent plus à la poubelle.

Alors, vous aussi, faites le bon geste, rapportez-nous le maximum de cartouches vides.

Disposez les petites vignettes (disponibles sur le site) sur l'imprimante et distribuez les à vos voisins, parents et amis.



A l'aide de l'affiche, mettez en place un point de collecte dans vos entreprises, vos commerces, etc.....

Vous pouvez aussi prendre contact avec les commerces qui collectent déjà les cartouches pour savoir ce qu'ils en font et proposez leur de nous les apporter s'ils ne les traitent pas.



Agenda

Dates de compétition confirmées

Les manifestations ci-dessous sont à destinations des sections citées.

Vous êtes invités à venir les encourager.

Les informations seront transmises par la newsletter.

Section	Type de Concours	Date	Lieu
Garçons Pupilles et Adultes	Demi-finales	samedi 21 mars 2020	MORTEAU
Jeunesses et Aînées	Etoiles et Demi-finales	dimanche 22 mars 2020	MAICHE
Garçons Pupilles et Adultes	Finales aux Etoiles	samedi 4 avril 2020	VALENTIGNEY
Jeunesses et Aînées	Finales GF	dimanche 5 avril 2020	AUDINCOURT
Jeunes Poussines, Poussines, Poussins	Concours Interne	samedi 18 avril 2020	LE RUSSEY
Jeunes Poussines, Poussines, Poussins	Badges	dimanche 17 mai 2020	MORTEAU



Autres Manifestations

Les manifestations ci-dessous sont à destinations des sections citées.

Vous êtes invités à venir les encourager.

Les informations seront transmises par la newsletter.

Section	Manifestation	Date	Lieu
Eveil de l'enfant	FETE DE L'EVEIL	dimanche 19 avril 2020	LE RUSSEY
Initiation gym	Initiation's Games	dimanche 19 avril 2020	LE RUSSEY

Dates à retenir

Les manifestations ci-dessous sont organisées par le Cercle Gymnique.
Elles sont ouverte à tous.

Les informations seront transmises par la newsletter.

Manifestation	Section Organisatrice	Date	Lieu
PLAISIR NEIGE	RANDO	dimanche 9 février 2020	LE RUSSEY
Gala de GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	GRS	dimanche 21 juin 2020	LE RUSSEY
Gala	Toutes	samedi 27 juin 2020	LE RUSSEY



LA SECTION RANDONNÉE DU CERCLE GYMNIQUE
LE RUSSEY ORGANISE SON 13 ÈME

PLAISIR NEIGE

Journée randonnée hiver ouverte à tous :
(Groupes, familles, entreprises, associations, individuels)
Randonnées avec ou sans raquettes selon enneigement

Randonnées libres balisées ou encadrées matin
et après midi

DIMANCHE 2 FÉVRIER 2020
**RENDEZ-VOUS À LA SALLE DES FÊTE DU
RUSSEY**

Accueil 8 h, départ rando 9 h précise
11h30 apéro (1 vin ou un jus de pomme chaud offert)
à partir de 12 h repas chaud
16h30 petite collation

Renseignements et inscription
(acompte de 7€)
CHRISTIAN : 06.47.77.06.71
christian.chapuis@laposte.net

Inscription avant le 19 janvier
Les randonnées ne sont pas encore déterminées
Les details seront communiqués ultérieurement

JOURNÉE COMPLÈTE (REPAS OBLIGATOIREMMENT PRIS SUR PLACE) = 16 €
(8 € POUR LES MOINS DE 12 ANS).
REPAS SEUL (VIN CHAUD OU JUS DE POMMES CHAUD OFFERT) = 16 €
(8 € POUR LES MOINS DE 12 ANS).
DEMI-JOURNÉE SEULE (RANDO + APÉRO OU COLLATION) = 6 €
ÉCOCUP DE 1€ INCLUSE DANS LES PRIX

*P'tites infos
à noter*



DESTOCKAGE

20€

-50%



Pour plus d'info:
Stéphanie Vernier
0637512452
Mathilde Girardet
0640056884