

# MOUVEMENTS

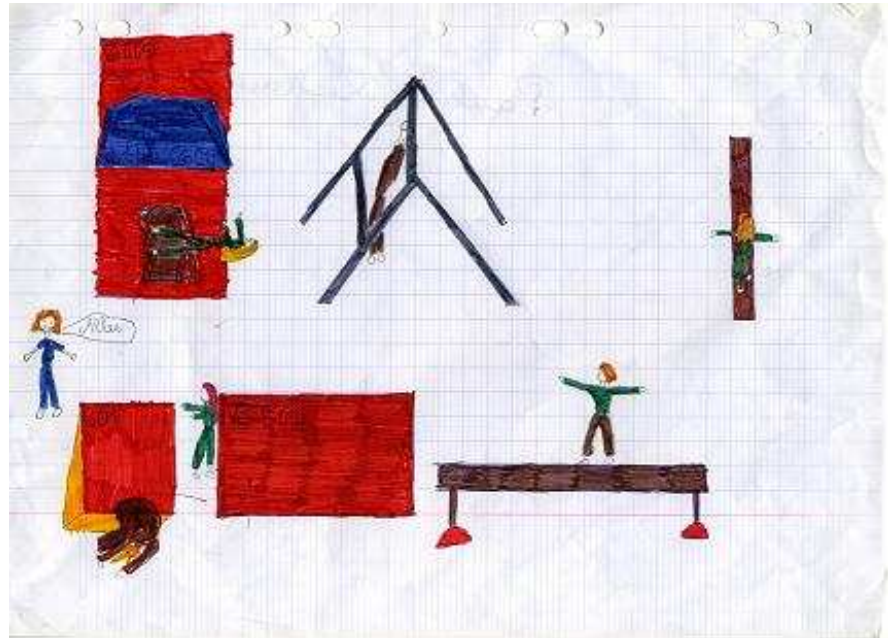
LA GAZETTE DES ADHÉRENTS DU CRAN G.D.D. N° 11—MAI 2005

## LE DESSIN

Bravo à  
Pauline RICHAUD  
(Poussine) pour son  
dessin !

Bravo aussi aux au-  
tres gymnastes qui  
nous ont transmis  
leurs œuvres, le choix  
a été difficile ! ...

N' hésitez pas à nous  
en proposer d'autres.



## LA "JOURNÉE VITAMINES" DE LA GYM DÉTENTE

Comme vous le savez certainement, le CRAN fait partie de la FSCF (Fédération Sportive et Culturelle de France ). Tous les ans, la commission Gym Détente de la FSCF du Rhône organise des journées de perfectionnement pour ses animateurs.

Le 20 mars, une journée s'est déroulée à Tassin au gymnase des Genetières : intitulée « journée vitamines » elle a rassemblé près de 50 personnes.

Chaque animatrice Gym Détente était invitée à venir avec quelques uns de ses pratiquants les plus assidus. Le CRAN a ainsi vu 9 adhérentes courageuses participer à cette formation.

Nous avons ainsi fait :

- un cours de Gym Détente avec du patinage artistique, mais sans patins
- du stretching, en grandissant d'un bon centimètre à la sortie
- de la danse country, sans bottes ni chapeau
- du step « en manège »
- de la danse africaine avec un percussionniste
- et aussi de la sophrologie, de la gym pour le dos... sans oublier un buffet coloré et vitaminé !

Le bilan est une réussite pour cette journée Gym Détente, grâce aux intervenants qualifiés qui ont permis à tous de se faire plaisir pour cette journée où même le soleil était au rendez-vous.

A renouveler !!

Sylvie Percie du Sert  
Nathanaëlle Gobillot

## LES RESULTATS DE...

### La coupe départementale

Les 2 et 3 avril derniers s'est déroulé à Fontaines sur Saône la COUPE DEPARTEMENTALE de Gymnastique Sportive Féminine.



C'était la 1<sup>ère</sup> compétition par équipe de la saison. 39 gymnastes y représentaient le CRAN dans la catégorie la plus relevée.

10 d'entre elles ont été médaillées en terminant, pour leur niveau, dans les 5 premières places du département.

### Les finales individuelles

Les 19 et 20 mars derniers, les meilleures gymnastes de la fédération étaient réunies à Villeneuve la Garenne.

Nos gymnastes se sont bien débrouillées :

- en junior : Camille Leroudier finit 14<sup>ème</sup> et Anaëlle Roche 17<sup>ème</sup>.

- en sénior : Aurélie Clément termine 25<sup>ème</sup>, Adeline Duret 29<sup>ème</sup> et Claire Bellut 40<sup>ème</sup>.

- et enfin en cadette l'excellente performance de Justine Leroudier qui finit à la 5<sup>ème</sup> place et qui se qualifie pour la finale de poutre (qui regroupe les 5 meilleures gymnastes à cet agrès) où elle termine 2<sup>ème</sup> !

Félicitations à toutes et bon rétablissement à Florence Mouloud qui s'est malheureusement blessée en sortie de barres pendant la compétition.

Par équipe: les Poussines (6 à 9 ans) terminent 3<sup>ème</sup>.

Les Jeunesses (10 à 13 ans) terminent 3<sup>ème</sup> suite à des blessures et des absences de dernière minute.

Les Aînées (14 ans et +) terminent 1<sup>ère</sup>.

Au classement général (Poussines + Jeunesses + Aînées) le CRAN finit 3<sup>ème</sup> club du département comme l'an passé avec un total en hausse.

Il faudra confirmer ce bon résultat lors du prochain Concours Départemental des 4 et 5 juin à BRIGNAIS.

## L'AGENDA

### Gym sportive

Les 21 et 22 Mai  
Raon l'Etape (Vosges)  
Championnat de France Individuel.

Dimanche 29 Mai  
Villefranche  
Concours Poussins.

Les 4 et 5 Juin  
Brignais  
Concours départemental.

Les 25 et 26 Juin  
St Sébastien sur Loire  
(44)  
Championnat de France par équipes.

## RANDO

La section Randonnée du CRAN organise un WE RAND'ORIENTATION les 18 et 19 juin dans le Massif du Pilat.

Cette activité est ouverte à tous et se déroule en équipe (familiale, amicale ou associative) de 2 à 6 personnes, le but étant de trouver un certain nombre de balises jalonnant le circuit.

Pour plus d'informations sur le circuit et les inscriptions :  
jlm Dionet@libertysurf.fr

## LASER GAME

(de notre envoyé spécial sur place: Anaïs)

Il y a quelques semaines le terrain de bataille de Pierre Bénite (la salle de laser game) a accueilli le clan des rouges (Mélania, Tiphaine, Nathalie P et moi-même) et celui des bleus (Marie-Laure, Aurélie, Mathieu et Gaëlle) qui nous ont soit dit en passant massacrés.

Le lieu : une grande salle très sombre sur deux étages.

Le décor : escaliers, pentes douces, passerelles, sorte de labyrinthes et cachettes de partout.

L'ambiance : lumières violettes, fumée, musique très rythmée et assez forte...

Les acteurs : Deux équipes de 3 ou 4 personnes chacune, toutes vêtues d'un gilet muni de 5 cibles (devant, derrière, sur les bretelles et sur le pistolet) et d'une arme, factice bien entendu, émettrice d'un laser.

Le but du jeu (car sans lui cet article n'a aucun intérêt) : Une fois les joueurs prêts, le jeu commence et nous disposons de 20 secondes pour nous cacher. Là, c'est parti! Grande cascade, grande rigolade et beaucoup de cris (si présence de filles)...

Dès qu'une personne est touchée, elle ne peut plus ni tirer, ni se faire tirer dessus pendant 8 secondes (ses cibles, visibles dans le noir, s'éteignent lorsqu'elle est touchée). Les participants doivent faire en sorte que leurs cibles soient toujours visibles (ne pas se mettre sur le ventre ou cacher sa cible).

Les parties durent 20 minutes (6 euros la partie) et à la fin, les scores sont annoncés et un classement est établi.

On s'amuse, on perfectionne sa précision et on perd du poids... Trois bonnes raisons d'essayer et de pratiquer le laser game sans modération (surtout si c'est la gym qui organise)!

Laser game

22 rue Marius Chardon

69310 Pierre Bénite

04 78 50 98 34

[laser.game.lyon@wanadoo.fr](mailto:laser.game.lyon@wanadoo.fr)



Les deux équipes...

# DANSE

Venez tous nombreux voir le spectacle de danse le Jeudi 9 juin à 20 h à l'Atrium de Tassin.  
Plus de 100 danseuses sur scène.

*Le spectacle « PARENTHÈSES » : paresse, parcours, parachute, paradoxal...*

*Il est question de mots qui commencent par le même préfixe mais souvent différents dans le sens qu'ils représentent. Ce spectacle est un espace d'expression libre, de croisements de genres dans lequel une multitude d'environnements se créent sans limite.*

Ouvert à tous : petits et grands.

Entrée : 5 euros adultes

3 euros enfants de 3 à 12 ans

## MOTS PERILLEUX...

... les réponses  
de la gazette n°11

- 1) Emilie (Lepennec)
- 2) Lune
- 3) Barres
- 4) Maniques
- 5) Soleil
- 6) Coq (récompense pour une 1 ère place au classement général à la coupe départementale)
- 7) Cheval
- 8) Françoise
- 9) FSCF
- 10) Argent
- 11) Juges
- 12) Gym, Danse, Détente
- 13) Entraîneur
- 14) Cran
- 15) Poutre
- 16) Poussines
- 17) Roue

## LES PHRASES DES MONOS

" Au lieu de riffouger , on passe ! "  
Aurélia

## À VOS PLUMES

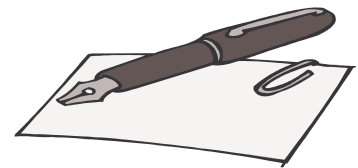
Ce journal en est à son onzième numéro... c'est pas si mal mais il faut que ça dure !

Il appartient à tous ses lecteurs, tous les adhérents... Alors, à vos plumes !

Une date, une info, une interview, un portrait, des résultats, des projets...

Mais aussi une photo, un dessin, les bafouillages de vos monitrices...

Transmettez vos articles pour le N° 12 au responsable de votre groupe le plus rapidement possible.



**Le Cran GDD est aussi  
sur internet :  
<http://lecran.gdd.free.fr>**

Vous y retrouverez toutes les photos des compétitions de gym, tous les résultats ainsi que des informations sur la danse, la détente....