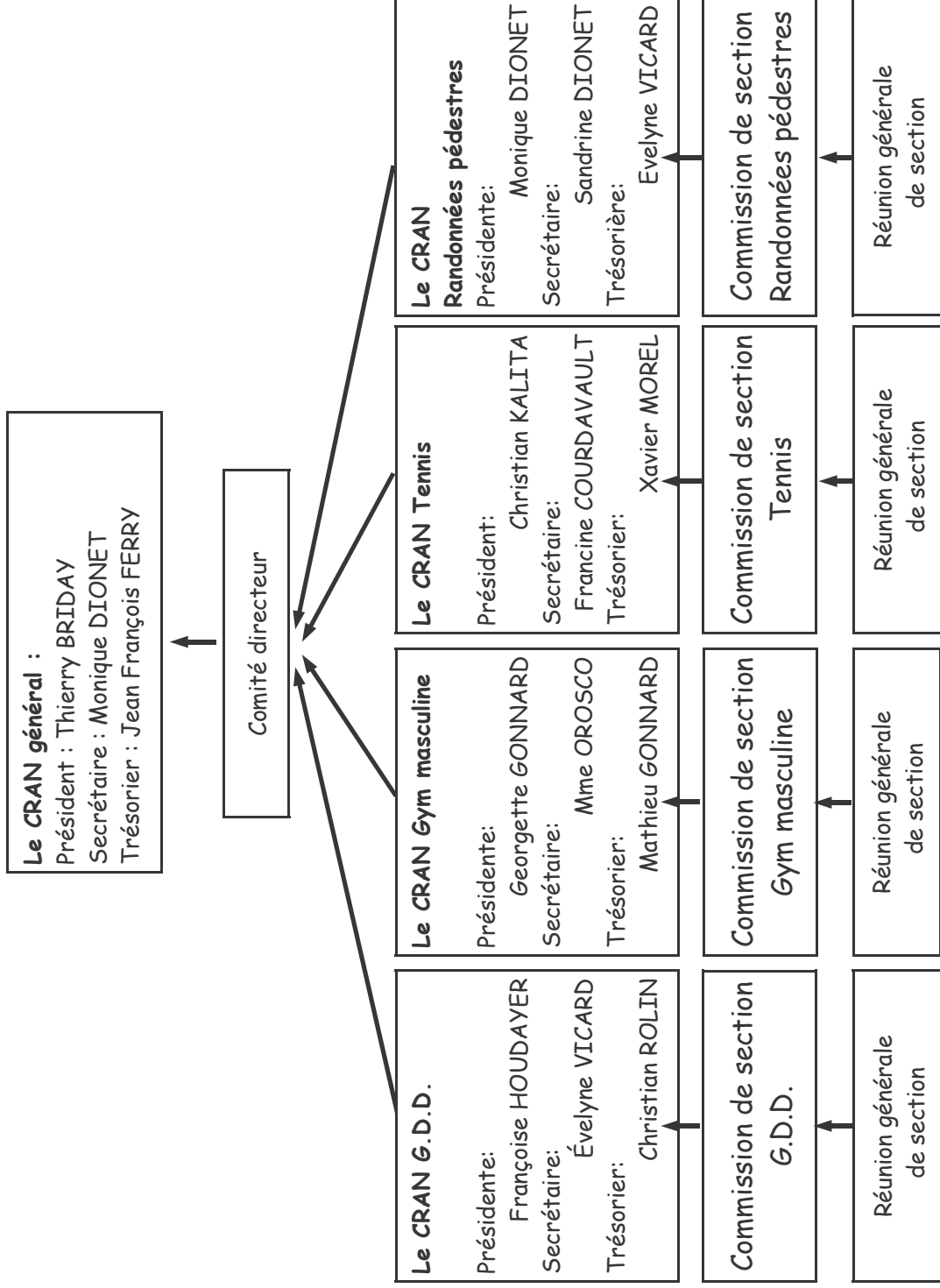


# LE POÏNT SUR...

## L'organigramme du CRAN

LE CRAN est dirigé par une équipe de bénévoles. Voici de quoi vous y retrouver.

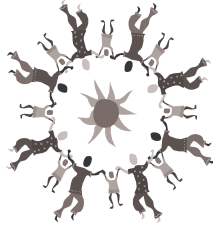


## LE SAVIEZ-VOUS ?

LA F.S.C.F., notre fédération

Depuis sa création en 1938, le CRAN est affilié à la F.S.C.F.

La Fédération Sportive et Culturelle de France, fondée en 1898 est le seul organisme français à avoir reçu de l'état le triple agrément: sportif; socio-éducatif et d'éducation populaire:



Centres de vacances et de loisirs.

Aujourd'hui c'est:

- 1900 associations présentes dans 70 départements,
- 195 000 adhérents,
- 500 000 membres dont 70% ont moins de 16 ans,
- 40 000 responsables bénévoles.

Bref, c'est une grande Fédération, d'inspiration chrétienne qui est ouverte à tous sans distinction, et qui vise à favoriser l'épanouissement de l'individu par la pratique sportive et culturelle, sous toutes ses formes, et pour tous les niveaux.

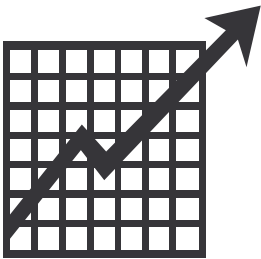
F.H.

# MOUVEMENTS

LA GAZETTE DES ADHÉRENTS DU CRAN G.D.D. N°8 - NOVEMBRE 2003

site web : <http://lecran.gdd.free.fr> courriel: [lecran.gdd@free.fr](mailto:lecran.gdd@free.fr)

## RENTRÉE



### 2003-2004 nouvelle saison record !

490 adhérents c'est le record absolu de notre section GDD depuis sa création (210 gym détente, 170 gym féminine, 110 danse)

#### Les chiffres s'envolent.

En 2002 « Mouvements » titrait déjà « 410 adhérents, une saison qui démarre fort ». Avec 490 adhérents cette année, soit presque 20 % d'augmentation, la section GDD confirme sa bonne santé et son dynamisme.

#### La qualité d'abord !

Le nombre d'adhérents n'est pourtant pas notre objectif majeur. L'essentiel est avant tout d'offrir à chacun d'entre eux, une activité de la meilleure qualité possible. Nous avons donc, quand c'était possible ouvert des cours supplémentaires. Mais pour ne pas avoir de cours trop chargés, il a aussi parfois fallu dire non à certaines demandes d'inscription. Heureusement, cela est resté l'exception.

### La Gym Détente: davantage de cours

Les vacances sont déjà loin derrière nous et l'année 2003/2004 a très bien commencé. L'activité, avec 210 adhérents en début de saison atteint un record.

Afin de répondre à la demande dans de bonnes conditions, deux nouveaux cours ont été créés: le jeudi de 10h à 11h pour les amateurs de « gym douce », le vendredi 10h45 à 11h45 cours d'étirements.

Ces deux cours démarrent d'ores et déjà avec une dizaine de personnes chacun, ce qui est un très bon début. Les « deux Sylvie » vous proposent dorénavant 14 heures de cours réparties tout au long de la semaine. Il ne reste plus à nos nombreux participants qu'à continuer à fréquenter assidûment leurs cours, gage de forme et de bien-être pour toute la saison !

# RÉCOMPENSES SPORTIVES



Le 10 octobre dernier la Municipalité de TASSIN la Demi Lune honorait au cours d'une traditionnelle réception annuelle les meilleurs sportifs de la ville pour la saison 2002/2003.

Fidèle au rendez-vous l'équipe « Aînée Fédérale » du CRAN y fut récompensée avec ses 2 entraîneurs: Nathalie HERZOG et Marie-Laure CARAGE.

En juin 2003 cette équipe a terminé 3<sup>ème</sup> au Championnat Fédéral FSCF par équipes dans la catégorie de compétition la plus relevée.

Bravo les filles et continuez à vous accrochez sur ce podium tant convoité, comme vous le faites déjà depuis plusieurs années !

## EN DIRECT DE .. LA DANSE

### Danse : la nouvelle saison

Forte du succès de la saison 2002/2003, cette nouvelle saison démarre encore plus fort avec plus d'une centaines de danseuses!

Nous accueillons les enfants à partir de 4 ans, les adolescentes et adultes.

Tout ce petit monde est réparti en 7 cours sur le mercredi et jeudi, avec des niveaux adaptés à chacune: initiation, débutantes, avancées, modern jazz et contemporaine.

Deux temps fort sont d'ores et déjà prévus pour cette année:

- les rencontres régionales de Danse auxquelles participera un ou deux groupes du CRAN.
- Un spectacle courant juin à l'ATRIUM pour lequel tous les groupes vont se préparer au cours de l'année.

En attendant, bonne année de danse à toutes.

## L'AGENDA

### Gala de la gym

le samedi 13 décembre à 14h30 au gymnase des Genetières. Les 170 gyms s'y préparent... Tombola avec un appareil photo numérique comme gros lot.

### AG de notre section GDD

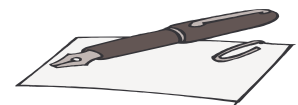
le mardi 25 novembre 2003 à 20h30 à l'Espace Leclerc

### AG du CRAN

toutes activités confondues le mercredi 14 janvier à 20h30 même lieu.

## À VOS PLUMES

Vous voulez participer à la rédaction du N° 9...



Faites passer vos idées à  
Françoise HOUDAYER  
Merci

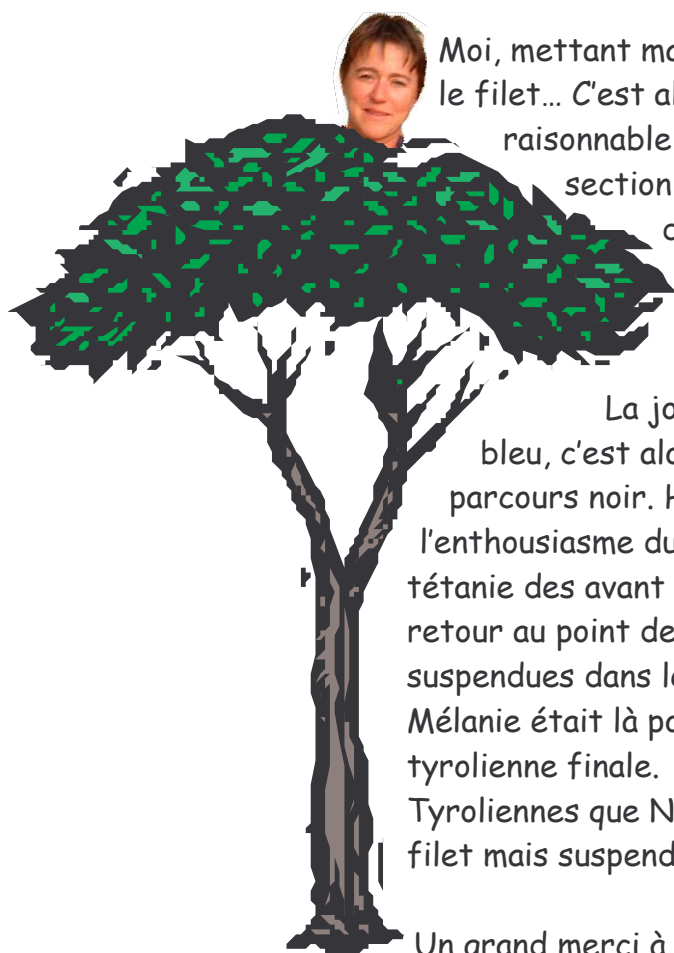
## Accro branches, que d'émotions...

Afin de commencer l'année dans la convivialité, la gymnastique sportive féminine a programmé une sortie d'accro branche au parc « City Aventures » à Ste Foy les Lyon.

Les filles aimant être bien accompagnées, ont conviés les gymnastes masculins du CRAN à se joindre à elles. C'est ainsi que le 21 septembre dernier nous nous sommes retrouvés à 46 amateurs d'activité physique et de sensations fortes.

Après avoir été équipés de casques et baudriers, nous voici à passer « un test » sur l'utilisation du matériel et les consignes de sécurité.

**Ce fut déjà l'occasion des premières gaffes et rigolades...**



Moi, mettant ma poulie à l'envers, Aurélie dégringolant dans le filet... C'est alors que me vint une réflexion: était-ce bien raisonnable, la veille de la rentrée gymnique de la section, d'avoir emmener les meilleures gymnastes de l'équipe fédérale et tous les entraîneurs du club dans une telle activité ? Mais il était trop tard pour y songer.

La joyeuse cordée passa avec brio le parcours bleu, c'est alors que Mélanie nous emmena directement au parcours noir. Hésitante, je me fis convaincre par l'enthousiasme du groupe. J'ai testé pour vous le vertige, la tétanie des avant bras, la tremblote dans les jambes et le retour au point de départ après 15mn de lutte sur des cordes suspendues dans le vide. Heureusement au bout du chemin, Mélanie était là pour me hisser sur la plate-forme de la tyrolienne finale.

Tyroliennes que Nath H s'obstinait à terminer non pas dans le filet mais suspendue dans les airs...

Un grand merci à Mél qui a organisé cette journée inoubliable, ce fut dur mais le groupe aide à se dépasser et puis cela m'aide à rester jeune !!! Je vais m'entraîner pour l'an prochain...

F.H.