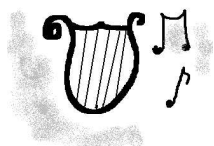


## DANSE

*Si à la danse, il en faut deux  
En poésie, les pieds vont par  
Six, huit ou douze, c'est du grand art !*

Le jeudi, c'est le cours de danse  
Il faut arriver en avance  
Si l'on veut pouvoir bavarder  
Avec les copines à l'entrée  
Par l'échauffement on commence  
Agnès nous montre avec aisance  
Les pas qu'elle a imaginés  
Mais devant nos airs médusés  
Avec gentillesse et patience  
Deux ou trois fois elle recommence  
Nous aurait-elle surestimées ?  
Quand tout l'monde a enfin compris  
On met la musique, c'est parti...  
Il y a une petite voix qui dit  
« La jambe est tendue ou fléchie ? »  
Et en avant pour l'enchaînement  
Qu'on travaille depuis quelque temps  
On va ajouter un mouvement  
Mais le début, c'était comment ?



Descente au sol avec un tour  
L'atterrissage est un peu lourd  
Cinq six sept huit on se relève  
Voyons Agnès enfin tu rêves  
Si tu crois qu'on bouge aussi vite  
On saute on tourne on pirouette  
On entend quelqu'un compter sept  
Quand la musique arrive à huit  
Bien sûr on ne peut égaler  
Ta grâce et ta vivacité  
L'enthousiasme et la bonne humeur  
Accompagnent notre labeur  
Quand on commence à y arriver  
C'est le moment de s'en aller  
A dix heures le gardien nous presse  
Vers la sortie. Salut Agnès !  
On va rêver qu'on a des ailes  
Et que l'on danse enfin comme elle !

(N.G une danseuse satisfaite)

## CONCOURS POUSSINS

*Le dimanche 23 mai se déroulait la compétition départementale annuelle poussines rassemblant plus de 500 gymnastes âgées de 6 à 9 ans.*

Le CRAN y avait engagé 31 poussines.

6h30 du matin, parking du gymnase, c'est un WE de 4 jours (pont de l'Ascension) : pourtant,

**pas une ne manque à l'appel !**

Le sérieux, la rigueur, le dévouement des monitrices sont déjà bien récompensés par la présence des enfants et de leur parents. Et ce n'est pas fini, toutes effectueront de leur mieux, et dans le calme, le programme appris tout au long de cette saison. Si certaines sont en « terrain connu », pour beaucoup d'entre elles c'est une première.

Après la compétition on joue, on pique-nique en attendant le palmarès de l'après midi.

A 17h c'est la proclamation du résultat: l'équipe du CRAN termine 1ère dans sa catégorie et 3ème du département.

Nous gagnons donc 2 coupes que nous arroserons dès le lendemain!

**La compétition rime alors avec réussite, loisir, et plaisir.**

Un grand merci aux entraîneurs et aux parents, un grand bravo à toutes ces jeunes gymnastes qui seront peut-être nos monitrices, nos juges, nos dirigeants de demain...

# MOUVEMENTS

LA GAZETTE DES ADHÉRENTS DU CRAN G.D.D. N° 9 - JUIN 2004

<http://lecran.gdd.free.fr>

mail [lecran.gdd@free.fr](mailto:lecran.gdd@free.fr)

## SAISON 2004-2005

### Toutes les raisons de rester fidèle au CRAN

*Vous êtes adhérent du CRAN GDD. Mais peut-être ne connaissez-vous pas toutes les activités qu'il propose.*

#### L'Eveil: mixte pour les 3-5 ans

Des parcours amusants pour découvrir les possibilités de son corps, développer la créativité, l'attention, la coordination, se socialiser.

#### La gymnastique sportive

Aux barres, poutre, sol et saut de cheval: à partir de 6 ans, tous niveaux.

#### La gymnastique de détente pour adultes

Une gym bien-être pour se tonifier, s'étirer, s'assouplir, décompresser en musique. Un chemin vers la forme.

#### La Danse

A partir de 5 ans, initiation au rythme, à l'expression corporelle, ébauche de techniques et petites chorégraphies.

Ados et adultes: Modern' Jazz et Danse Contemporaine.

#### Et si cela ne suffisait pas...

Le Cran c'est aussi trois autres sections: Gymnastique masculine, randonnées pédestres et Tennis.

*Le Cran plus que jamais vous attend pour une nouvelle saison!*

## L'AGENDA

#### 12 juin:

Rencontres régionales de Danse, à Grigny

#### 24 juin:

Gala de Danse du CRAN, 20h à l'Atrium de TASSIN

#### 26 et 27 juin 2004:

Championnat Fédéral par équipes de Gym Féminine en Alsace

#### Semaine du 6 au 10 septembre:

inscriptions prioritaires aux « anciens » adhérents G.D.D.

11 septembre 2004: forum des inscriptions à Tassin

**BONNES  
VACANCES!**



## CHAMPIONNAT FÉDÉRAL INDIVIDUEL 14 ET 15 MAI 2004

**Justine : Just' double Championne !!  
Aurèl sur le podium pour sa première finale !**  
*Le récit par Aurélie elle-même de cette journée mémorable.*

Samedi 12h30: Nous partons pour St Marcellin alors que Claire B., Nathalie, Camille et Anaëlle ont déjà fini leur compétition.

14h25: Nous voilà arrivées à bon port. Florence, Adeline, et Claire M. filent se préparer car elles ne vont pas tarder à s'échauffer.

17h: je pique nique!

(Suite page 2)

#### Eveil de l'enfant et Gymnastique Sportive aux agrès

Françoise HOUDAYER

08 70 76 20 20

#### Gymnastique de Détente

Sylvie PERCIE DU SERT

04 78 57 27 14

Evelyne VICARD

04 72 57 86 17

#### Danse

Monique DIONET

(Suite de la page 1)

18h: je pars m'échauffer pendant que Nath (le coach) qui présente des filles à tous les horaires depuis l'aurore, grignote en vitesse.

19h: la compétition débute aux barres: tout passe bien, c'est rare.

Puis poutre: une chute, ça arrive à tout le monde !!!

Sol: ça passe sauf un malheureux petit saut de chat qui a voulu sortir...

Et enfin saut: 2 tsukaharas carpés sur les pieds, une première!

21h30: voilà venue l'heure du palmarès....

**Justine LEROUDIER est  
Championne Fédérale  
Minime 2004:  
FELICITATIONS!**



Je suis 10ème en Honneur, fidèle à mes habitudes.

Mais là, surprise: à l'annonce des finales par agrès qui auront lieu le lendemain, Justine est qualifiée pour la finale B de poutre, et moi pour la finale A de saut.

Et oui à 22 ans c'est **ma première finale** (mieux vaut tard que jamais),

**Je suis émue, un rêve  
« secret » se réalise.**

22h30 : Nous nous remettons de toutes ces émotions autour d'un verre et relâchons le stress à la soirée dansante. C'est excellent comme « récupération active »!

Je note au passage, un déhanché d'Elodie et d'Anaëlle qui semble prometteur pour de futures chorés de sol endiablées.

Dimanche 12h: Ca y est, c'est l'heure de s'échauffer à nouveau.

**C'est dur j'ai de sacrées  
courbatures aux cuisses.**

Le tirage au sort est effectué, je passerai 1ère tout comme Justine.

C'est elle d'ailleurs qui lance ces finales par appareil dans un silence insoutenable. Un superbe mouvement sans chute lui donnera la 1ère place en poutre.

C'est mon tour: le premier saut passe mais un peu plus bas que la veille. Le second est mieux

grâce aux bons conseils de Flo hurlant des gradins: « allez, cours ». Je parviens à me hisser à la **3ème place:**

**UN VRAI BONHEUR**

*Morale: Si on veut avancer en gym, il faut savoir persévérer et travailler dur sans se décourager...*

Je remercie Nath, de me supporter et de m'entraîner depuis si longtemps; c'est grâce à elle que j'en suis là aujourd'hui...

Aurèl



Félicitations à toutes les gymnastes Individuelles pour cette saison 2003/2004 et à leurs entraîneurs: Nathalie HERZOG et Nathalie PENIN.

Et oui, de tels résultats, une telle ambiance, un tel niveau de gym c'est un vrai BONHEUR pour les gyms, les coaches, et le « grand chef ».

On ne se lasse pas. On en redemande pour 2004/2005!

« le grand chef »

# INSCRIPTIONS 2004/2005

Comme chaque année, le CRAN tiendra un stand d'inscription lors du forum des Associations Sportive

le samedi 11 septembre 2004  
de 10h à 18h  
sur le parvis de l'Atrium.



*Pour les anciens adhérents, afin d'éviter les « bousculades » de la rentrée, et pour être sûr d'avoir une place et plus de choix, nous vous proposons de venir vous inscrire avant:*

Pour la **Gym détente** et **Danse**: Les dossiers d'inscriptions vous seront distribués fin juin.

Un plage d'inscription réservée « aux anciennes » se tiendra le **mercredi 8 septembre de 17h à 19h30** au gymnase des Genetières.

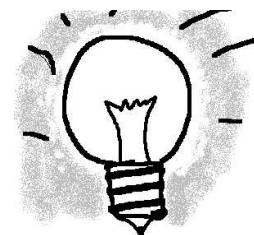
Pour la **gym sportive féminine aux agrès**: le dossier d'inscription vous sera envoyé par la poste fin août- début septembre.

Deux à trois plages horaires vous y seront précisés dans la **semaine du 6 au 10 septembre**.

PROFITEZ-EN !

## ASTUCES PAIEMENT

1. Le CRAN accepte les **chèques vacances**.
2. Le CRAN est partenaire de l'opération « **chèque famille** » pilotée par la Mairie de TASSIN. Pour plus de renseignement s'adresser au service des sports



## DANSE

Excellente saison avec plus de 100 danseuses (à partir de 5 ans, ados, adultes).  
Nous vous attendons nombreux au

**GALA de danse du CRAN qui se déroulera le jeudi 24 juin 2004 à 20h à l'Atrium.**

Vous pourrez y apprécier le travail de toutes nos adhérentes; les chorégraphies d'Agnès et Nathalie. Bonne soirée assurée. Entrée payante: 6€

Quelques groupes se produiront également aux rencontres régionales de Danse qui se dérouleront le samedi 12 juin 2004 à 20h30 au centre E. Brenot à Grigny.