

# LE P'TIT JOURNAL

## LES SUJETS

Édito  
PAGE 1

Les Ptit's news  
PAGE 2

6 h de loto  
PAGE 3

Concours  
PAGE 4

Le P'tit Dossier  
PAGES 5 ET 6

Agenda  
PAGE 7



# Édito

Au nom du Cercle Gymnique Le Russey, je vous souhaite à tous une Bonne et Heureuse Année 2023.

Que se réalisent tous vos projets sportifs mais aussi personnels, familiaux, scolaires ou professionnels.

Cette nouvelle saison, débutée en septembre, nous permet de retrouver toutes nos activités et nos amis. De petits nouveaux nous ont rejoints dans les sections et d'autres sont partis découvrir de nouvelles activités.

Lors des saisons précédentes, notre projet associatif avait pour thème « Ensemble ».

Malgré les saisons perturbées par le Covid, nous avons réussi à rester Ensemble, à conserver nos liens d'amitié et à en créer de nouveaux.

Au Cercle Gymnique, chacun peut participer à la vie de l'association par une présence plus ou moins importante.

Mais le nombre de bénévoles se réduit chaque saison et risque d'épuiser les plus assidus.

«C'est pourquoi, pour la saison 2022-2023, il serait bien d'associer au mot

Ensemble le mot Entraide"

Dans ce numéro du P'tit Journal, vous verrez et comprendrez dans notre dossier que l'entraide existe déjà mais que c'est bien souvent les mêmes personnes qui s'investissent.

N'hésitez pas à nous rejoindre, à nous aider, à encadrer, à faire vivre l'association, à donner un coup de main.

L'entraide peut commencer par prendre soin de votre famille et des autres.

Bonne lecture et Bonne Année sportive.



# Les P'tits news



Une nouvelle saison débute au Cercle Gymnique pour toutes les activités qui retrouvent des effectifs normaux avec environ 230 adhérents.

## Assemblée Générale 14/10/2022



Le vendredi 14 octobre a eu lieu l'assemblée générale du Cercle Gymnique où seulement 20 personnes étaient présentes.

Après la présentation du rapport d'activité et du bilan financier de la saison 2021-22, les membres présents ont procédé à l'élection d'un nouveau vice-président pour remplacer Julie Quérard.

Salomé MOSIMANN, seule candidate, a été élue à l'unanimité.



## 6 heures de Loto 3/12/2022

Détails dans les pages suivantes.  
Un grand merci à la commission Loto pour l'organisation.

Une nouveauté pour la section Randonnée, Les Chemins du Plateau : la création du groupe randonnée tranquille.

La section propose à ceux qui ont des difficultés à faire des grandes randonnées, des balades de petites distances avec peu de dénivelé.

## Voyage Rando 17-18/09/2022

Après 2 années de report, la section randonnée a enfin pu effectuer son séjour aux Rousses.

Arrivés vers 11 h 30 à Chapelle des Bois et après un bon pique-nique pris en commun, les groupes s'organisent en fonction des niveaux pour 3 heures de randonnée autour de ce village.

En fin de journée, installation, repas et soirée animée au village vacances.

Dimanche matin, balade dans les Rousses et fin du séjour par la visite des Salines Royales de Salins-les-Bains.





# Les 6 heures de loto

Les 6 heures de loto du Cercle Gymnique se sont déroulés le samedi 3 décembre 2022. La journée commença tôt pour la commission loto qui était composée de Mathilde, Béatrice, Salomé, Ludivine, Xavière, Stéphanie et Myriam. Afin de pouvoir accueillir les joueurs dans les meilleures conditions une grosse journée de préparation fut nécessaire, avec le renfort de la section randonnée pour la mise en place des tables et de la préparation des légumes pour la soupe. Et la section Aînées pour la préparation des paniers repas, des sandwiches et des crêpes. Pour l'ouverture des portes à 16 heures, tout était prêt pour démarrer dans la bonne humeur. 18 heures Speed Loto annonce les premiers numéros et le silence régna dans la salle. 502 participants ont joué pendant 6 heures pour tenter de gagner de superbes lots d'une valeur totale de 10 000 euros. Grâce aux bénévoles 320 repas ont pu être servis aux joueurs. Un buvette avec boissons, sandwiches, crêpes et gâteaux a été proposé.

Le Cercle Gymnique tient à remercier toutes les personnes qui ont participé au bon déroulement de cette manifestation.

Un merci particulier à la commission loto pour la parfaite organisation de cette édition.

Tous les bénéfices récoltés sont une grande aide pour le Cercle Gymnique. Cela permet d'améliorer nos équipements en renouvellement le matériel vieillissant et en investissent dans d'autre plus performant. celui-ci permettra aussi de financer les projets de certaines sections afin de réduire le cout de participation pour chaque licencié.

Sandra.



# Concours




Le dimanche 19 février le Cercle Gymnique organise, à la salle des fêtes du Russey, le concours des étoiles et des demis-finales imposés pour les sections jeunes et aînées, des associations du district du Haut-Doubs : Tréviillers, Charquemond, Maiche, Villers le Lac, Grand Combe Chateleu, Morteau et bien sur Le Russey.

## Mais c'est quoi les étoiles en fait ?


Pour chaque agrès (barres asymétriques, poutre, sol, saut pour les filles et barre fixe, cheval d'arçon, anneaux, saut, sol et barres parallèles pour les garçons) il y a plusieurs niveaux de difficultés appelés degrés allant du 1er degré au 6ème pour les filles et du 1er au 5ème degrés pour les garçons.

Chaque gymnaste doit présenter, au minimum, les mouvements correspondant à l'étoile souhaitée. \*Par exemple si une gymnaste veut passer ses 4 étoiles il faudra qu'elle fasse au minimum des 4ème degrés sur chaque agrès.

Pour obtenir l'étoile à laquelle le gymnaste est inscrit, ce dernier doit atteindre un minimum de point :



ETOILES EXECUTÉ DE L'ÉTOILE	DEGRÉ SUR CHAQUE AGRÈS	POINT AU TOTAL	SECTION
Une étoile	1 er degré	46 points	Jeunes
Deux étoiles	2 ème degré	50 points	Jeunes et Aînées
Trois étoiles	3 ème degré	54 points	Jeunes et Aînées
Quatre étoiles	4 ème degré	61 points	Jeunes et Aînées
Cinq étoiles	5 ème degré	68 points	Jeunes et Aînées
Six étoiles	6 ème degré	78 points	Aînées



## Comment on organise un concours comme ça ?

Tout d'abord, une commission se réunit en amont pour réfléchir à l'organisation de l'ensemble de la journée (recherche matériel de gym, commande buvette, organisation de la journée) .

Le jour J, nous nous levons tôt, (trop tôt pour un dimanche!) car il faut mettre en place la salle des fêtes (la salle étant occupée le samedi soir). C'est à dire démonter et transporter les agrès de notre salle d'entraînement à la salle de compétition.

Une fois tous les agrès installés, le plus gros est fait mais c'est pas terminé. Il faut mettre des tables et des chaises pour les juges, mais également préparer leur repas et leur salle de restauration pour le midi.

Il faut mettre ne place aussi le secrétariat pour le calcul des notes, gérer la buvette et s'assurer qu'il y ai assez des bénévoles pour la bonne organisation de l'événement.

Lorsque la compétition est fini, il faut faire l'inverse, forcément !

**Donc vous voyez tout ce qu'il faut faire pour cette manifestation?**

C'est une organisations qui demandent de l'entraide.

**C'est pourquoi chaque petites mains sont les bienvenues !**



# Le P'tit Doc

## L'Entraide au CGR

### Définition

L'Entraide est l'action de s'entraider, d'agir en commun.  
C'est l'aide que l'on se porte mutuellement de manière réciproque, et qui est spontanée et gratuite.  
C'est le fondement de l'action associative.



Le but du Cercle Gymnique est de développer, par l'emploi rationnel du sport et des activités culturelles, l'épanouissement de ses membres et de créer entre eux des liens de **solidarité** et d'amitié. C'est-à-dire, permettre à chacun de pratiquer un sport, une activité, d'atteindre un objectif.

Pour cela, l'adhérent a besoin d'un animateur, d'un entraîneur et réciproquement l'entraîneur a besoin des adhérents pour transmettre ses connaissances ou les approfondir.

### L'entraide au CGR c'est :



#### En Éveil, Initiation, gymnastique et GRS

**L'enfant** ou le gymnaste, avec l'aide et le soutien de l'animateur, apprend ou effectue l'activité proposée en toute confiance.

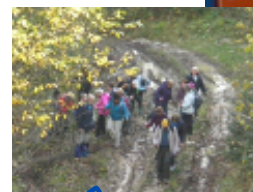
**L'animateur**, en permettant à l'enfant ou au gymnaste de réaliser l'activité en toute confiance, transmet ses connaissances et reçoit la confiance de l'enfant.



#### En Fitness, Randonnée

**L'adhérent**, grâce à un encadrement formé, pratique l'activité physique de son choix correspondant à ses capacités quelque soit son âge.

**L'animateur diplômé**, grâce à l'encadrement d'un groupe, met en pratique et approfondi ses connaissances.



### Mais aussi :

**Les Juges**, qui permettent aux gymnastes de participer aux compétitions,

**Le bureau ou le Conseil d'Administration**, qui permet à chaque adhérent de pratiquer l'activité de son choix dans les meilleures conditions,

**Le Papa, la maman ou l'adhérent**, qui apporte son aide dans les sections et lors des manifestations.

## Ça peut-être aussi aider les autres :

**Aider une association en difficulté.**

**Aider un groupe de personnes à développer l'activité qu'ils désirent** (au sein de notre association).

**Participer à la récolte de don pour une association caritative.**

Au Cercle Gymnique, nous souhaitons que l'entraide soit une action désirée par la personne qui propose son aide pour soulager et aider l'autre, et non une contrainte en contre partie d'avantage.

**Chacun peut donner un peu de son temps pour son enfant et pour les autres.**

Beaucoup hésitent car ils croient qu'il faut des compétences ou suivre des formations.

Mais pour soulager les personnes déjà fortement investies, il y a plein de possibilités :

- donner un coup de main dans une des sections dont l'encadrement nécessite plusieurs personnes (Eveil, Initiation, Jeunes Poussines, Poussines, Garçons ...),
- s'investir dans une commission ou ponctuellement lors des manifestations,
- devenir référents d'une section pour que les animateurs n'aient qu'à gérer l'encadrement sportif (gestion des demandes de licence, des inscriptions aux compétitions, de la vie de la section),
- devenir juge (car pas de juges, pas de concours),
- s'investir au conseil d'administration.

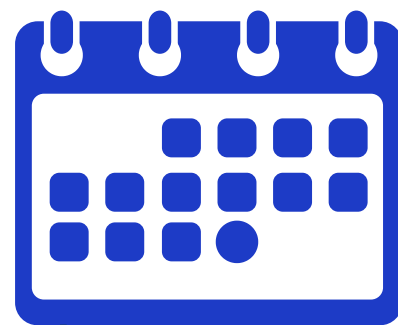
## Si L'entraide au CGR disparaît au profit de l'individualisme

Dans les années à venir, le Cercle Gymnique sera contraint de supprimer des sections ou des activités et au final l'association disparaîtra.

**Alors adhérents, parents, AMIS,  
ENTRAIDONS-NOUS !!!**

Pour nous rejoindre 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](mailto:cg.lerussey@gmail.com) ou contacter Michaël HOUSER au 06.45.53.05.43

# Agenda



À vos crayon

## FÉVRIER

19 : Concours étoiles/ demi-  
finales Jeunesse-Aînées  
RUSSEY

## MARS

26 : Fête de l'éveil MAÎCHE  
5: Challenge Montagnons  
Garçon MORTEAU  
25 : Étoiles garçons THISE

## AVRIL

2 : Finales imposées  
Jeunesse-Aînées  
VALENTIGNEY

## MAI

14 : Badges Jeunes Poussine-Poussine  
VILLERS LE LAC  
27: Interdépartemental Jeunesse-  
Aînées-Garçon MORTEAU

## JUIN

11 : Départemental Jeunes poussines-  
poussines- jeunes poussins- poussins  
MORTEAU VILLERS LE LAC  
29: Gala toutes les sections RUSSEY





DÉSORMAIS LE CERCLE GYMNIQUE A SA PROPRE PAGE  
INSTAGRAM : [CERCLE\\_GYMNIQUE\\_LE\\_RUSSEY\\_](https://www.instagram.com/cercle_gymnique_le_russey_)

VOUS Y TROUVEREZ DES VIDÉOS DE GYM, LES CLASSEMENTS  
DES CONCOURS ET BIEN D'AUTRES CHOSES.

ALORS, RETROUVEZ-NOUS VITE SUR NOTRE PAGE  
INSTAGRAM.

