

# MGS info n°2 septembre 2015

## Les dates à retenir

Dimanche 4 octobre ⇨ 120<sup>ème</sup> réunion fédérale des gymnastes vétérans

Vendredi 20 novembre ⇨ jass

Lundi 16 novembre, mercredi 25 novembre et jeudi 3 décembre dès 19h00 ⇨ Soirées brico aux salles paroissiales organisées par Charlène

Assemblée annuelle ⇨ 27.02.2016

## Calendrier des matchs de volley

Championnat 3<sup>ème</sup> ligue 1<sup>er</sup> tour

29.09 20h30 à Montfaucon contre Develier

03.10 19h à l'Oiselier contre Porrentruy

21.10 20h30 à Montfaucon contre Volleyboys

31.10 16h au CCS à Courfaivre

07.11 17h30 à Vendlincourt

17.11 20h30 à Montfaucon contre VFM

19.11 à 20h15 à Balainen à Nidau

04.12 20h30 à Sonvilier contre la Suze

08.12 à 20h30 à Montfaucon contre Moutier

Championnat amical 1<sup>er</sup> tour

01.10 à 20h30 à Cornol

28.10 à 20h30 à Montfaucon contre Fontenais Junior

03.11 à 20h30 à Perrefitte

18.11 à 20h30 à Montfaucon contre la Vendline

25.11 à 20h30 à Fontenais

02.12 à 20h30 à Belprahon

## **Une bonne nouvelle pour commencer...**

En effet, le groupe de Maryline et Ginette inscrit dans la catégorie « des poussins » s'est offert la 1<sup>ère</sup> place de la coupe jurassienne.

Bravo à : Lucy, Manon, Lorène, Gaël, Yoni, Numa, Estéban, Ewan, Timéo, Nathan, Jonas, Noha et leurs monitrices.

## **Bilan St-Jean**

Une sacrée belle cuvée cette st-jean 2015! Malgré un temps quelque peu mitigé, nos pizzas, nos salades et nos grillades se sont faites dévorées. Il faut dire qu'elle était attirante cette cantine de paille. L'équipe d'organisation s'en est donnée à cœur joie et je les remercie pour ces bons moments.

Un grand merci aux bénévoles qui nous ont donné un coup de main : Claude, Fernand, Mitchou et Djobi

## **Marché-concours**

Notre habituel travail du vendredi après-midi et soir a satisfait les organisateurs de cette manifestation. Merci pour votre collaboration et aux personnes qui ont fait des heures supplémentaires.

## **Jura-Défi**

C'est sous un ciel bleu (ouai pas dans la halle cantine...) que la vente de pâtisserie a eu lieu. Merci à Anne-Marie et Anaïs qui se sont chargées de répartir les différents gâteaux et merci à tous les membres qui ont travaillé ou mis la main à la pâte!

## Franc-Montagnarde (dans le froid)

Pour ceux qui n'ont pas été à cette journée, voici un petit résumé des résultats :

Agrès

Test 1 pupillettes de plus de 10 ans : 1<sup>ère</sup> Mélissa Tschudi

Test 3 : 3<sup>ème</sup> Luna Miserez

Athlétisme filles :

Pas de médaille chez les filles cette année mais une 5<sup>ème</sup> place pour Anouck Péquignot en catégorie C.

Athlétisme garçons :

Catégorie A : 1<sup>er</sup> Gaëtan Péquignot

Catégorie C : 2<sup>ème</sup> Dylan Chenal

Catégorie D : 1<sup>er</sup> Bastien Chenal

Jeu fitness

Catégorie mixte : 2<sup>ème</sup> Marie Savary

et Michaël Bueche

Volley

Dames B : 1<sup>ère</sup> place

Dames A : 2<sup>ème</sup> place

Hommes : 6<sup>ème</sup> place

Course relais

Pupillettes : 2<sup>ème</sup>

Jeunes gymnastes : 4<sup>ème</sup>

Actifs : 2<sup>ème</sup>

Petits jeux

Pupillettes : 1<sup>ère</sup> place

Jeunes gymnastes : 1<sup>ère</sup> place



Estafette-navette  
Pupillettes : 5<sup>ème</sup> place  
Jeunes gymnastes : 5<sup>ème</sup> place

Bravo à tous !

Merci à Laure et Lili qui se dévouent au comité de l'ARFM depuis pas mal d'années...

## **Chant du gros**

Oups! On n'a pas travaillé là...

## **T-shirt**

Les t-shirts sont arrivés ! Finalement on a pris pink ;)

Mais non ils sont verts...

Merci Pauline qui s'est occupée de tout !

## **Le site internet**

Vous l'avez sûrement remarqué, le capitaine crochet a piraté notre site. Vincent nous en a créé un nouveau flambant neuf. Vous pourrez aller surfer à partir du 30 septembre.

## **La star du journal**

### **Maryline Aubry**

Tu quittes le poste non remplacé de monitrice agrès après 6 années.

### **Comment te sens-tu ?**

Je ressens de la tristesse puisque je laisse les filles et que le groupe s'arrête pour une durée indéfinie mais je suis aussi contente d'avoir plus de temps pour moi et de pouvoir regarder les agrès d'un autre œil.

### **Combien de gymnastes se sont enduits les mains de magnésie avec toi ?**

Une quinzaine dont un garçon (Damien Maitre).

### **As-tu rencontré de grosses difficultés à ce poste ?**

Le plus difficile pour moi était d'arriver à transmettre par des mots et de trouver les bons exercices pour corriger les gymnastes. Il fallait aussi être au point et se remettre à jour au niveau des exercices

### **Quels sont les moments forts de ces années d'agrès ?**

Les concours, les spectacles de gym et aussi le camp agrès que j'ai fait avec Luna à Delémont.

### **Quelles formations as-tu suivies ?**

Le JS que j'ai fait sur une semaine à Ovronnaz, le brevet juge pour les tests 1 à 4 et sinon un perfectionnement par année et 1 pour tous les 2-3 ans pour le JS.

### **Tu as monté le groupe agrès Franche-Montagne, parle nous-en...**

En 2010, c'est les monitrices agrès du Noirmont et de Saigne qui m'ont proposé de se retrouver pour s'entraîner ensemble une fois toutes les 2 semaines en plus de la leçon hebdomadaire donnée à l'interne. Le but était de devenir un groupe pour les concours, de s'entraider et de gagner en assurance pour les exercices complexes qui demandent beaucoup de sécurité.

Cela nous a permis de créer des amitiés entre monitrices et entre gymnastes, le niveau général à augmenter et cela a même permis à certains gymnastes d'aller plus loin.

### **Que deviennent tes gymnastes ?**

Meryl est partie au Noirmont

Mélissa à Glovelier

Luna, Marie et Sophie n'ont pas continué.

Merci à toi, Maryline, d'avoir été présente, chaque mercredi lors des leçons de gym, 15 minutes avant pour préparer ta salle, 20 minutes après pour tout remettre en ordre, lors des compétitions, lors des sorties, lorsqu'il fallait organiser des voitures pour se déplacer, lorsqu'il fallait faire des téléphones pour donner des infos aux mamans et j'en oublie c'est sûr.

Tu as pris ton rôle très à cœur, tu as transmis ta passion pour cette discipline, tu as aussi dû mettre en place des notions de sécurité afin d'éviter au maximum les blessures, tu as motivé tes gymnastes lors des coups de moue, tu as mis de l'ambiance dans tes leçons, tu as instauré une atmosphère de confiance, tu as su te faire respecter et mettre de la discipline lorsque c'était nécessaire. Pour toute cette énergie et cette volonté, nous te disons merci merci merci.

## **L'info santé**

### **L'activité physique**

Faire travailler ses muscles, c'est mettre en action dans l'organisme tout un ensemble de phénomènes : respiration, battements cardiaques, utilisation des réserves de sucres et de lipides, libération d'endorphines... Autant de mécanismes qui améliorent, à long terme, le fonctionnement du corps.

Différentes études ont démontré que les inactifs présentaient un taux de mortalité deux fois plus élevé que ceux qui pratiquaient une activité régulière. Le sport agit, bénéfiquement, de plusieurs manières sur l'organisme :

- Régulation du cholestérol  
Lors d'activité d'endurance, l'organisme puise dans ses réserves de lipides et dégrade notamment les triglycérides, extrêmement néfastes pour le système cardiovasculaire.
- Musculation du cœur  
Lors d'un effort prolongé, pour que l'organisme puisse fournir le carburant nécessaire aux muscles, il doit transporter plus d'oxygène. Pour cela, la respiration s'amplifie et s'accélère, le rythme cardiaque augmente. Avec un entraînement régulier et des sports d'endurance, c'est-à-dire basés sur le temps et non sur la performance, le rythme cardiaque de base diminue ainsi que la tension artérielle.
- Diminution du diabète de type II  
En jouant sur la régulation du poids et sur l'augmentation de la sensibilité de l'organisme à l'insuline, l'hormone régulant la présence de sucre dans le sang, le sport lutte contre ce diabète.
- Perte de masse graisseuse  
Le sport ne fait pas directement maigrir mais lors de la lipolyse (destruction des lipides), l'organisme puise dans ses réserves de lipides. Un processus qui explique comment la pratique d'un sport, au moins trois à quatre fois par semaine pendant plus de 30 minutes, peut être utile à l'élimination des graisses mais aussi les glucides et permet de les remplacer par une masse musculaire harmonieuse.
- Renforcement de la densité osseuse  
Plus on travaille les muscles squelettiques, plus on augmente la densité osseuse. L'activité musculaire, surtout en force, stimule en effet les mécanismes de fabrication

du tissu osseux, ce qui permet notamment de lutter contre l'ostéoporose.

### Travailler l'endurance

Il est préférable de privilégier des sports d'endurance, qui protègent le cœur, plutôt que l'effort brutal qui le met à mal. Parmi les plus faciles à pratiquer :

La marche. Il vaut mieux partir d'un pas assez lent avant d'augmenter le rythme progressivement puis le maintenir régulier.

Au-delà de 8km/h, on passe à la course qui doit être pratiquée également en gardant un rythme régulier et progressif. C'est la meilleure manière de renforcer le système cardio-vasculaire.

La natation, excellente pour développer la capacité respiratoire, doit s'effectuer dans une eau à 28°C environ, en prenant garde à bien respirer. Ici, encore, mieux vaut nager lentement mais longtemps que de tenter de battre un record de vitesse.

Le vélo, particulièrement bénéfique pour la respiration et le cœur, permet de se muscler en douceur.

Faites du spooort...