

LA PETITE ENFANCE (2-6 ANS)



La baby gym

Activité ouverte aux enfants de 2 à 4 ans se pratiquant sous forme de circuits. Elle permet de développer la coordination, l'éveil corporel avec l'aide des rondes et des comptines.



La présence des parents est souhaitée.....

L'éveil gymnique et l'école de gym

L'éveil gymnique

Activité ouverte aux 5 ans. Place à l'échauffement gymnique sous forme de jeux avant de découvrir les agrès miniatures.



L'école de gym



Activité ouverte aux 6 ans. Place à l'initiation des éléments gymniques : (roulades, roues, placements de dos, sauts, balancés...)

LA GYMNASTIQUE AUX AGRES (COMPÉTITION OU LOISIR)

Gymnastique Artistique Féminine (GAF)

Pour les filles à partir de 6 ans, cette discipline olympique se pratique aux 4 agrès qui sont :



Le sol, la poutre, les barres asymétriques, le saut de cheval.

Gymnastique Artistique Masculine (GAM)

Pour les garçons à partir de 6 ans, cette discipline olympique se pratique sur 6 agrès qui sont :



Les arçons, les barres parallèles, le saut de cheval, les anneaux, le sol, la barre fixe.

La Gym loisir

La gym adulte

Gym classique aux 4 agrès avec le trampoline en plus. Réservée aux adultes ou aux plus grands, cette activité permet de s'entretenir sans le stress des compétitions.

La gym senior

Cette activité est dite gym douce et s'adresse davantage aux plus de 60 ans. Elle permet d'entretenir son corps et de se maintenir en bonne forme physique.

LE TRAMPOLINE

Activité pour tout âge qui requiert une bonne coordination des gestes et permet de développer l'équilibre et le déséquilibre du corps pour se maîtriser dans l'espace.



LE FITNESS

Encadré par Alexandra Guesdon, titulaire du brevet des métiers de la forme.



3 activités possibles :

Le renforcement musculaire

Pour entretenir la forme et sa silhouette et travailler les différents muscles du corps (abdos, fessiers, cuisses etc.)



Le step

Travail cardiaque en musique à partir d'un mouvement chorégraphique. Recherche du travail en coordination avec les jambes ainsi que les bras et les jambes.

Le stretching

Cours en musique et dans le noir, cours à base d'étirements musculaires qui entraîne une détente et une relaxation.

L'USL Gymnastique c'est :

- ➔ Section affiliée à la FFG (Fédération Française de Gymnastique), adhérente également à la FSCF.
- ➔ Labellisée « Petite Enfance » par la FFG.
- ➔ 350 adhérents.
- ➔ La pratique de la gym en compétition mais aussi en loisir.
- ➔ Des compétitions en équipe et en individuel.
- ➔ Des gymnastes qualifiés en région, en zone et chaque année aux championnats de France.
- ➔ Un bureau dynamique de 15 dirigeants.
- ➔ La première section de l'USL en nombre.
- ➔ 3 éducateurs sportifs : *Alexandra Guesdon, Aurélien Garcia et Marc Letourneau.*
- ➔ Une quinzaine d'entraîneurs bénévoles.
- ➔ Une salle spécialisée récente et performante, une salle d'échauffement neuve.
- ➔ Des animations particulières :
Stages pendant les vacances scolaires,
Organisation de compétitions
Gala de gymnastique,
Barbecue de fin de saison,
Visite du père Noël...

Lexique des catégories :

- Année 05-04 : baby gym
- Année 03 : éveil gymnique
- Année 02 : école de gym
- Année 01-00-99 : poussin (e)
- Année 98-97 : benjamin (e)
- Année 96- 95 : minime
- Année 94-93 : cadet (te)
- Année 92-91 : junior (e)
- Année 90 et - : senior (e)

LA GYMNASTIQUE À L'USL



UNION
SPORTIVE

LAVALLOISE



**A CHACUN
SA PERFORMANCE...**

USL : 51 rue d'Hilard – 53000 LAVAL
Tél : 02 43 66 37 08 – usl@free.fr
Site internet : www.usl.free.fr



CONTACTS

Secrétariat général USL 02-43-66-07-38

Gymnase Marcel Théard, 02-43-26-84-16

Président :

Henri-Loïc Houllière 02 43 49 19 24

Vice-présidente :

Anne-Marie Clavreul 02 43 69 40 85