

INFORMATIONS UHGYM DANSE

*Le temps des vacances est terminé, place maintenant à la rentrée sportive !
Tous les groupes ont repris dans la joie et la bonne humeur. Nous vous souhaitons une excellente saison.*

*Nous venons d'apprendre le décès de Christophe Benoit.
Nous présentons nos plus sincères condoléances à Emilie Catez-Benoit ainsi qu'à sa famille.*

Au sommaire :

Rappels administratifs

Nouvel entraîneur

Nouveautés !

Pôle médical

Evènements à venir

Uhgydm Danse

- Tél : 07 68 98 09 96 ou 06 47 00 34 06
- E-mail : uhgymdanse@gmail.com ou uhgymdanse.noemie@gmail.com
- Site Web : www.uh-gym-danse.com
- Facebook :
www.facebook.com/uhgymdanse
- Permanences bureau :
Lundi de 17h à 19h
Mardi de 17h à 19h30
Jeudi de 17h à 19h30

RAPPELS ADMINISTRATIFS :

PERMANENCES DU BUREAU :

Le bureau de la salle Dieryck est ouvert :

- Lundi de 17h à 19h
- Mardi de 17h à 19h30
- Jeudi de 17h à 19h30



En dehors de ces permanences, aucun document ne sera accepté. Les entraîneurs n'ont pas vocation à récupérer, régler les problèmes administratifs (remboursement, échange pass sport, réception de documents, etc...)

L'achat des cartes pour la danse, la zumba, le hip-hop, le renforcement musculaire et le stretching se font également durant les heures de permanences du bureau.

POUR NOUS JOINDRE ET NOUS SUIVRE :

	uhgymdanse@gmail.com
	06 47 00 34 06 ou 07 68 98 09 96
 	@uhgymdanse
	@uhgym
	07 68 98 09 96
	www.uh-gym-danse.com

RAPPEL RÈGLEMENT INTÉRIEUR :

La présence des parents n'est pas autorisée dans la salle pendant les entraînements (sauf 1ère et 2nd année de Babygym et en cas de portes ouvertes). Le club house est à la disposition des accompagnants pendant la durée des entraînements.

PASS SPORT :

Vous avez jusqu'au 31 décembre pour nous fournir votre pass sport et ainsi bénéficier d'une remise de 50€ sur votre inscription.

Pour plus d'informations : <https://www.pass.sports.gouv.fr/>



FICHE FAMILLE :

Vous êtes Halluinois et vous êtes plusieurs membres de votre famille à pratiquer une activité sportive dans un club Halluinois, vous pouvez peut être prétendre à une réduction de votre cotisation.

Attention, les fiches familles doivent être rendues au plus tard le 15 Octobre 2023. Passée cette date, nous ne serons plus en mesure de les accepter.

NOTRE ÉQUIPE S'AGRANDIT



Vous avez déjà du la voir ou la rencontrer, il s'agit de Marie Desains qui a intégré l'UHGDM DANSE depuis le 01.09.23.

Elle s'occupe principalement des groupes GAF mais vous serez amenés à la croiser lors des séances de préparation mentale.

Nous lui souhaitons la bienvenue !

Marie Desains

Étudiante en première année de Master EOPS (Entraînement et Optimisation de la performance sportive), en alternance dans le club de l'Union Halluinoise de Gymnastique et de Danse.



Expérience professionnelle

- Depuis septembre 2023**
Alternance au sein du club Union Halluinoise de Gymnastique et de Danse
- Novembre 2022**
Stage au sein de la section sportive du club d'Henin Gym
- Mars 2022 à Avril 2022**
Stage d'entraîneur au sein du club La Fraternelle d'Outreau
- Septembre 2016 à Juin 2023**
Entraîneur bénévole GAF au sein du club La Patriote de Marquise (62)

Formation scolaire

- Depuis septembre 2023**
Master EOPS (Entraînement et Optimisation de la performance sportive) - Parcours Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux
- Septembre 2020 à Juillet 2023**
Licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives)

Mes missions au sein du club

- ★ Entraîneur GAF
- ★ Intervenante au sein du pôle médical: Séance collective et Suivi individuel en Préparation Mentale

NOUVEAUTÉS SAISON 2023/2024

YOGA BEBE :

Une fois par mois, nous vous proposons des séances de Yoga Bébé encadrées par une kiné-ostéopathe diplômée en Yoga bébé au tarif de 20€ la séance.

La prochaine session a lieu **Vendredi 06 Octobre de 16h à 17h.**

Ouvert aux licenciés ou non.

Inscription et règlement obligatoire pour participer à la séance.

NOUVEAU YOGA BÉBÉ


Concept : le yoga bébé est un cours qui réunit à la fois la personne affective et le bébé (0 à 9 mois).

Séances à thème : Maux de ventre, Motricité, Relaxation, Etc...

Il n'est pas nécessaire de pratiquer le yoga pour participer à l'atelier ! Venir en tenue confortable.

Durée : 1 heure
Fréquence : 1 fois par mois
Horaire : Vendredi de 16h à 17h
Tarif : 20€ par séance
Lieu : Salle Dieryck - Route de Linselles - Halluin
Animatrice : Betty Bourgois - Chombeau
Nombre de bébé par séance : 6 maximum
L'UHGYM se réserve le droit d'annuler si le nombre de participants n'est pas suffisant.

Renseignements et inscription : 06.47.00.34.06 ou 07.68.98.09.96 ou uhgymdanse@gmail.com



SECTION TEAMGYM :

Mais qu'est ce que la Teamgym??

La TeamGym permet aux gymnastes de développer esprit d'équipe, polyvalence, sens de l'acrobatie et synchronisation.

La TeamGym se pratique en équipe masculine, féminine ou mixte de 6 à 12 gymnastes sur 3 agrès : le sol, le tumbling et le mini-trampoline.

Notre équipe adulte s'est qualifiée la saison dernière pour les championnats de France.



VENTE DE MANIQUES :

Dans le cadre de notre partenariat avec Décathlon, une vente de maniques barres asymétriques est organisée au sein du club au tarif de 29€. Les commandes sont ouvertes jusqu'au 20 Octobre 2023.

Pour commander rien de plus simple :

- Venir au bureau durant les permanences afin de choisir la taille des maniques.
- Prévoir un moyen de règlement (29€).
- Récupérer ses maniques au club une fois les commandes et livraison effectuées.

NOUVEAUTÉ PARTENARIAT



Nous avons le plaisir de vous informer que votre club est partenaire du magasin Decathlon Neuville-en-Ferrain. Dans les nouveautés, vous retrouverez la nouvelle **CAGNOTTE CLUB**. Le principe est simple:

Plus le club et ses licencié(e)s achètent chez Decathlon*, plus vous cagnottez!

En fonction du montant de la cagnotte club, nous offrons à votre club un bon d'achat, idéal pour une aide au renouvellement du matériel du club, ou pour s'équiper pour l'événement annuel du club par exemple.

Comment ça fonctionne? Il suffit de rejoindre la cagnotte de votre club en cliquant sur le lien ou en scannant le QR code ci-dessous, puis de passer votre carte de fidélité à chaque passage en caisse. Tous les articles du magasin sont pris en compte dans la cagnotte club (pas uniquement les articles de votre sport).

Cette cagnotte est en plus du **DECAT CLUB**, notre programme de fidélité avec votre cagnotte et vos bons d'achats personnels!

PÔLE MEDICAL SAISON 2023/2024

Le pôle médical est ouvert à tous les licenciés et est composé de 4 kinés/ostéopathes, d'une kinésologue * et d'une préparatrice mentale**.

La présence d'un parent est obligatoire pour les mineurs.

Il est obligatoire de s'inscrire au secrétariat, auprès de l'entraîneur ou par mail pour pouvoir en bénéficier.

Des permanences de 20 min pour les kinés/ostéos, de 30 min pour la kinésologue et des séances de groupe pour la préparation mentale ont lieu une fois par semaine à tour de rôle.

Le pôle médical n'a pas vocation à soigner toutes les pathologies. Il est là pour orienter, traiter à l'instant T une douleur. **Aucun suivi ne sera fait d'une semaine sur l'autre.**

Pourquoi prendre rendez-vous ?

- Je stresse en compétition et je ne parviens pas à donner tout ce dont je suis capable
- Depuis que je suis tombé de tel agrès, je ne parviens plus à dépasser mon appréhension
- Telle figure me pose problème, j'y suis presque, je travaille mais elle me résiste
- J'ai une perte de motivation
- Il y a de temps à autre des tensions dans mon équipe et j'ai du mal à gérer
- J'ai une douleur ponctuelle qui rend ma pratique inconfortable
- J'ai une douleur chronique.



* La kinésiologie est un ensemble de techniques psycho-corporelles issues de la chiropractie, de la médecine énergétique chinoise ou de l'ostéopathie.

L'essence de la kinésiologie est d'accompagner la personne afin de dénouer le stress ancré dans le corps pour lui donner la possibilité de changements. Elle s'applique sur les plans émotionnel, psychologique, énergétique et physique...et s'adresse à tout âge, du bébé à la personne âgée.

Elle accompagne notamment le sportif afin de l'aider à dépasser une situation où il semble bloqué.

** La préparation mentale est un ensemble de technique d'entraînement mentale permettant d'optimiser les performances sportives, tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement du sportif.

L'objectif de la préparation mentale est d'améliorer les habiletés mentales (gestion du stress, confiance en soi, préparation des compétitions...) afin d'atteindre ses objectifs dans le domaine sportif.

Elle est accessible à tous les niveaux, aux groupes débutants comme aux groupes compétitifs à partir de 10 ans.

Jeudi 05 Octobre	Ostéo	18h – 20h
Mardi 10 Octobre	Kinésologue	18h – 20h
Jeudi 19 Octobre	Kiné	18h – 20h

Jeudi 09 Novembre	Ostéo	18h – 20h
Semaine du 13 Novembre	Préparation mentale	Horaires à définir
Mercredi 22 Novembre	Ostéo	18h – 20h
Jeudi 30 Novembre	Ostéo	18h – 20h

Mardi 05 Décembre	Kinésologue	18h – 20h
Jeudi 14 Décembre	Ostéo	18h – 20h
Semaine du 18 Décembre	Préparation mentale	Horaires à définir

Planning susceptible de modifications.

Dates à Retenir !

OCTOBRE ROSE :

Depuis de nombreuses années, l'UHYGM DANSE se mobilise pour soutenir la recherche contre le cancer du sein.

Rendez-vous dimanche 01 Octobre à 10h au Jardin de la Paix, rue de Lille pour une marche de 5 km.

Plus de détails vous seront communiqués par mail quant au déroulé de cette action.



SEMAINE DEPARTEMENTALE BABYGYM :



La semaine départementale de la Babygym aura lieu du 02 au 08 Octobre.

A cette occasion, les enfants licenciés et présents aux séances se verront remettre un cadeau offert par le comité départemental Nord ainsi que par le club.

Pour les enfants nés entre 2022 et 2018, non licenciés au club, une porte ouverte aura lieu samedi 07 Octobre de 15h à 17h en présence d'un référent affectif.

RAPPEL :

- Démarrage du pôle médical (cf planning page 4)
- Vendredi 06 Octobre de 16h à 17h : Yoga bébé (informations page 3)
- Du 26 Septembre au 20 Octobre : Vente de maniques (informations page 3)

