LE DERNIER CARRÉ

La Cambronnaise
Saint-Sébastien-sur-Loire

n°93 - 2021

Sommaire

p. 3 : Le Dernier Carré Explication de La Dénomination
p. 4 & 5 : Qui est qui…
p. 6 & 7 : Le Mot du Président
p. 8 & 9 : Le Mot de la Secrétaire Générale
p. 10 & 11 : Le Mot du Trésorier
p. 12 & 13 : Gymnastique Artistique Féminine
p. 14 & 15 : Aérobic
p. 16 & 17 : Gymnastique Artistique Masculine
p. 18 & 19 : Gymnastique Rythmique
p. 20 & 21 : Activités de la Forme et Santé
p. 22 & 23 : Capoeira
p. 24 & 25 : Danse Modern'jazz et Street Jazz
p. 26 : Eveil de l'Enfant
p. 27 : LILO
p. 28 : Course à Pied
p. 29 : Accueil Collectif des Mineurs
p. 30 : Cambronn'Aide
p. 31 : Amicale
p. 32 : Commission Santé
p. 33 : Commission Sécurité
p. 34 : Camps FICEP
p. 35 : Un nouveau Site Internet
p. 36 : Les Partenaires
p. 37 : Faites un Don
p. 38 : Nos joies et nos peines
Dernière de couverture : Contacts

LE DERNIER CARRÉ
un nom porteur de sens

Communiquer auprès des adhérents, tel était déjà l'objectif des dirigeants de la Cambronnaise en 1947, année de diffusion du premier numéro du Dernier Carré.
Mais d'où lui vient ce nom : « Dernier Carré » ? Quel lien avec la Cambronnaise, d'hier et d'aujourd'hui ?

Un peu d'histoire s'impose…

Chacun aura fait le lien entre l'appellation de notre association « La Cambronnaise » et le fameux Général Pierre Cambronne qui vécut à Saint-Sébastien-sur-Loire dans sa résidence de la Baugerie, à l'issue de sa carrière militaire, et où il demeurera jusqu'à la fin de sa vie en 1842.
En juin 1815, la bataille fait rage à Waterloo contre les Anglais.
Cambronne, fidèle de Napoléon, commande le dernier carré, dernier rempart d'hommes défendant notre cause. Sommé de se rendre par le général britannique Colville, Cambronne aurait répondu :
« La garde meurt mais ne se rend pas ! »
Puis, devant l'insistance de l'ennemi, la légende laisse entendre que le général lance un certain mot « M…. »
Symbole de résistance, de ténacité, de courage, le dernier carré de la Vielle Garde a ainsi inspiré nos prédécesseurs qui à l'époque se sont reconnus à travers ces valeurs que nous défendons toujours aujourd'hui.

Christian BABONNEAU
Président

Christine DOUAISI
Secrétaire Générale

Claire DARIUS
Secrétaire Générale Adjointe

Marie Christine JEAN
Secrétaire Générale Adjointe

Anthony LOISEAU
Trésorier Général

Marie-Agnès BERTRAND
Trésorière Adjointe

Michel GOULET
Trésorier Adjoint

Franck David
Membre Capoeira

Robert MICHELOT
Membre Gymnastique Masculine

Blandine CARRIOU
Membre - Secrétaire Gymnastique Masculine

Gwladys HOUZÉ
Vice Présidente Gymnastique Féminine

Ludovic Molé
Membre Gymnastique Rythmique

Georges Gregoire
Secrétaire Adjoint

Anita SANTAX
Membre Danse

Paola MARTIN
Vice Présidente Danse

Karen HUGUEN
Vice Présidente du Secteur Culturel, Activités Adaptées et Danse

Clémence VIVET
Vice Présidente Gymnastique Rythmique

Gaëlle LANCIEN
Trésorière Adjointe

William GREFFARD
Membre Gymnastique Rythmique

France Pechereau
Membre Responsable Partenariat

Didier Bellefet
Membre Gymnastique Masculine

Pascal NAEGELE
Vice Président Gymnsatique Masculine

Yves MAINGUENEAU
Membre Gymnastique Masculine

Elizabeth JEAN
Membre

Jean-Luc VIAUD
Vice Président Amicale

Gildas DOUAISI
Membre Chargé de la Sécurité

Genevieve NAEGELE
Vice Présidente Secteur Loisirs

Serge Paire
Membre

Cathie COLLARD
Membre Aérobic

Isabelle FRION
Vice Présidente Aérobic

Jean-Claude DOMMANGEAU
Membre

Christine Cauchon
Membre

Le mot du Président

Christian BABONNEAU
Président Général

vivre avec la covid !!!

Après une saison 2019/2020 qui n'est pas allée à son terme, 2020/2021 aurait pu être l'année de la reprise et de la délivrance.

Hélas, rien ne s'est passé comme prévu et une nouvelle saison blanche s'est dessinée début novembre.
Si ce fut une saison blanche pour les compétitions, c'était sans compter sur la volonté des nombreux bénévoles, sans compter sur l'opiniâtreté des salariés qui nous ont boostés pour proposer - comme ce fut le cas en mars 2020 - des activités pour le plus grand nombre en visio, en intérieur quand cela était possible, en extérieur dans la cour de La Cambronnaise, dans les cours des écoles ou sur le stade. Je les remercie tous.
Toutes les sections ont pu avoir des séances, pas toutes au même rythme, mais chaque adhérent a eu la possibilité de pouvoir pratiquer tout en respectant les consignes sanitaires. Là aussi, je dois souligner que nous avons reçu de nombreux - je dirais même très nombreux - messages d'encouragement pour remercier l'association sur ces propositions de substitution par rapport à une année normale. Nous sommes fiers d'avoir pu jouer la solidarité et suivre notre projet éducatif et de développement. J'en profite pour dire aux quelques personnes mécontentes (sur les 1 187 adhérents que compte notre association) que la vie associative ne se résume pas uniquement au paiement d'une cotisation, mais au projet qu'elle met en place.

Concernant le non-remboursement des cotisations, je pense vous avoir informés régulièrement de l'avancée de nos réflexions sur le sujet et sur les coûts de fonctionnement d'une association omnisports dont les locaux doivent être entretenus et les salariés soutenus.

Soutien aux adhérents, qui se démarque de la future saison par une aide importante sur les réinscriptions : 50 % sur la cotisation. Cette offre nous permet de redistribuer partiellement les nombreuses aides obtenues. J'en profite pour remercier les villes de Saint-Sébastien-sur-Loire et Basse-Goulaine pour le maintien des subventions. Quand je compare à ce qui a pu être proposé ailleurs, je pense sincèrement que nous n'avons pas à rougir de ce que nous avons fait.
2021/2022 : à l'instant où j'écris ces lignes on voit bien que le variant Delta vient contrarier les vacances et probablement la rentrée. Mais nous serons prêts pour vous accueillir tout en respectant les mesures sanitaires.

Christian BABONNEAU
Président Général

Le seul moyen connu à ce jour pour combattre ce virus est la vaccination, donc nos cadres salariés seront vaccinés et l'ensemble des bénévoles seront encouragés à faire la même chose s'ils sont en contact avec des adhérents.
Le « vivre ensemble » et toutes les composantes de notre société n'ont pas été épargnés, mais la vie associative doit continuer à répondre aux besoins du plus grand nombre, mais sans être aussi redevable des difficultés des uns et des autres.

Je terminerai comme l'an passé en citant Le Petit prince d'Antoine de Saint-Exupéry « L'avenir, tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre ».

Préparons tous ensemble La Cambronnaise aux années à venir. Elle le mérite bien car c'est notre association et son avenir ne se construira que par la volonté de tous.
Vive la Cambronnaise ! Qu'elle nous offre encore de nombreuses années de rêves et de plaisirs !

Le mot de la Secrétaire Générale

Christine DOUAISI
Secrétaire Générale

Une année encore particulière.

Après une année 2019/2020 sous le signe du Covid, nous pensions repartir vers une saison sous de meilleurs hospices, mais il en a été autrement.

Nous avons organisé notre reprise, par une journée où membres du comité et cadres se sont retrouvés pour organiser au mieux la nouvelle saison. A l'ordre du jour bien sûr les conditions de reprise, le Covid et les mesures sanitaires.
Les sportifs ont pu retrouver les salles le temps d'un moment, au grand bonheur de tous. L'assemblée générale s'est déroulée fin septembre après quelques aménagements mais ce fut malheureusement de courte durée. En effet rattrapées par le Covid, toutes les activités à l'exception du sport sur ordonnance, ont dû refermer leurs portes début novembre pour un nouveau confinement.

Malgré toutes ces mesures, les salariés se sont à nouveau adaptés et ont repris les séances en visio, permettant ainsi de maintenir le contact avec les adhérents et de garder un minimum d'activité.
Puis au fur et à mesure des décisions gouvernementales, certains ont pu reprendre des activités en extérieur en attendant la reprise en salle.

La section danse nous a présenté son spectacle le 12 juin, en aménageant et limitant les participants.
Un grand merci à l'encadrement, qui sans compter son temps, a mis toute son énergie pour maintenir le contact avec tous permettant à la CAMBRO d'envisager les réinscriptions sereinement, sans la crainte d'une diminution importante du nombre d'adhérents.

La journée du 26 juin « CAMBRO EN FETE » avec une porte ouverte et divers ateliers a clôturé la saison dans une ambiance conviviale.

Une bonne fin de saison avec un retour à la normale nous l'espérons pour septembre.

Le brief des coachs lors de la journée portes ouvertes de juin

Finances

Anthony LOISEAU
Trésorier

La commission finances fonctionne grâce à l'investissement des référents des sections et des trésoriers adjoints qui, quotidiennement, agissent pour assurer le suivi financier, juridique et comptable de l'association.
Je les remercie tout particulièrement pour leur implication et remercie également le cabinet Expéréo qui assure la gestion de tout le volet social de l'association.

Le budget de l'association s'apparente à celui d'une petite entreprise : pour la saison il est arrêté à 349 052,30 € (contre 423 190 € sur la saison précédente), le résultat d'exploitation de l'exercice s'élève à + 32 047,37 €.

Le résultat exceptionnel s'élève à + 19 151,34 €. Il tient compte des exonérations de charges patronales et des aides au paiement de l'exercice précédent perçues sur l'exercice 2020/2021.

Le résultat financier s'élève à 564,93 €.

Le résultat de l'exercice est alors un excédent de 51 763,64 €.

Il est toujours difficile d'atteindre l'équilibre compte tenu de dépenses incompressibles récurrentes (fluides, impôts, assurances, contrats de maintenance..) et de notre souhait d'accueillir nos licenciés dans les meilleures conditions matérielles et humaines.

Cependant, l'exercice s'est à nouveau déroulé dans des conditions exceptionnelles de crise sanitaire. Effectivement, l'arrêt des activités en présence physique et l'interdiction d'accueil du public de façon ponctuelle et/ou permanents, une diminution du chiffre d'affaires de 52,60 % liés à :
• l'absence d'organisation de stages par des organismes de formations,
• l'absence de mise à disposition de nos locaux aux particuliers et aux établissements scolaires,
• l'absence d'organisation de manifestations,
• au remboursement partiel des cotisations de cet exercice pour les adhérents qui se sont réinscrits.

Cela nous a conduit à activer le processus de chômage partiel à hauteur de 19% du temps de travail global total sur l'exercice. Nous avons également bénéficié des demandes du fonds de solidarité ainsi que des exonérations de charges patronales et de l'aide au paiement proposé par l'URSSAF.

Ces aides provenant de l'Etat ont permis de compenser les variations par rapport à la diminution exceptionnelle des produits.

Ces aides ont permis de proposer une remise de 50 % des cotisations 2021/2022 aux adhérents qui se réinscrivent.
Ces aides permettent également de se projeter sereinement dans l'avenir malgré la crise sanitaire persistante et les aménagements et contraintes nécessaires au bon fonctionnement des activités dans le respect de la santé de tous.

Notons qu'en temps normal, tout est fait pour contenir le coût des cotisations grâce aux autres recettes (manifestations, mises à disposition de salles et de mobiliers, mécénat, dons, …).
Le montant d'une cotisation maximum de 195 € annuel ramené à un coût séance équivaut plus ou moins à 2.50 € pour qui pratiquerait deux fois par semaine.

Retenons également que ce coût de licence modique ne pourrait être tenu sans l'implication des dizaines de bénévoles dont l'investissement est valorisé cette année dans nos comptes à hauteur de 47 500 €. Ces 47 500 € équivalent au budget qu'il faudrait dégager si nous devions financer l'intervention de salariés.

Enfin, je n'oublie pas et remercie tout particulièrement nos partenaires privés (que vous retrouverez en fin de document) et publics et notamment la Ville de Saint-Sébastien-sur-Loire sur qui nous savons compter dans le cadre d'un partenariat solide.

Gymnastique Artistique Féminine

La Gymnastique Artistique Féminine (communément appelée GAF) permet aux gymnastes la pratique de développer force, souplesse, grâce, ainsi qu'une très bonne coordination des mouvements.
Pour les plus petits, la Gymnastique Artistique est idéale pour développer la motricité ainsi que la perception du corps.

La GAF se pratique sur 4 agrès :

Le saut
Cet agrès consiste à sauter à l'aide d'un tremplin par-dessus une table de saut en effectuant un mouvement acrobatique. Le saut est un agrès qui allie dynamisme et technique. La course d'élan (25m) est très importante. La hauteur de la table de saut varie selon la catégorie de la gymnaste.

Les barres asymétriques
Ce portique est constitué de deux barres rondes, en bois, placées parallèlement mais à des hauteurs différentes. La gymnaste utilise ces deux barres pour se donner de l'élan et réaliser des figures de voltige.

La poutre
Cet exercice consiste à effectuer différentes figures sur une poutre de cinq mètres de long, et dix centimètres de large, placée à un mètre vingt du sol. L'équilibre est une vertu première pour évoluer à la poutre avec maîtrise, souplesse et grâce.

Le sol
Le praticable est le même que celui des hommes (carré dynamique de 12 m sur 12 m, avec un bord de sécurité d'un mètre). La gymnaste doit effectuer des séries de mouvements acrobatiques sur une composition musicale. La grâce, le rythme, sous forme d'une quasi-chorégraphie, et la technique doivent se concilier d'une manière plus manifeste que pour les autres agrès.

Pour qui ?
Pour les filles à partir de 5 ans

Avec quelle tenue ?
Entrainement : une tenue près du corps : t-shirt et short ou legging ou justaucorps et les cheveux attachés
Compétitions : Pour les gymnastes faisant partie du parcours de compétition il est demandé de se fournir :
• Poussines : justaucorps sans manche du club
• Jeunesses et ainées : justaucorps à manche du club et veste de survêtement

Où ?
La Cambronnaise - Gymnase Joseph Rivet - 7 rue de la Croix Blanche

Comité de section
Vice-Présidente : Gwladys Houzé
Trésorière : Véronique Merlet
Responsable Poussines : Maelle Etourneaux
Responsable Jeunesses : Gwladys Houzé
Responsable Ainées : Geneviève Naëgelé
Responsable des Juges : Virginie Rondeau
Responsable Vêtements & Hébergements : Anne-Laure Leclinche et Nadège MBarek
Coordinateur Technique : Gildas Kéribin
Cadres salariés : Emma Bonamy – Léa Castagné – Anne-Hélène Le Meleder – Gildas Kéribin

Gymnastique Aérobic

L'année 2020-2021 était prometteuse, mais le retour du confinement a obligé les gymnastes à s'entraîner via les cours en visio. La section, motivée, s'est accrochée. Un challenge, mis en place par la Fédération en fin de saison, a permis à certaines gyms d'effectuer une chorégraphie imposée. Elles ont relevé ce défi avec détermination et entrain.
Une section dynamique, des gyms motivées, des équipes soudées : la prochaine saison promet d'être explosive.

L'Aérobic est une discipline mêlant fitness et acrobaties. Elle exige à la fois de la force, de l'explosivité, de la coordination ainsi que de la souplesse. Les gymnastes évoluent sur une musique entrainante.
Véritable discipline créative et dynamique, l'Aérobic nécessite également de capter l'attention du public. Les gymnastes doivent transmettre une sensation de facilité tout au long de leur mouvement et mixer harmonieusement des éléments de danse et des éléments de difficulté (pompe, saut, écart…). Les mouvements peuvent être effectués en individuel, en duo, en trio ou en groupe.
Il existe également les catégories Hi-Lo (sans difficultés gymniques, uniquement chorégraphique) et Step (chorégraphie de groupe en utilisant le step)
L'Aérobic est une discipline qui peut aussi bien être pratiquée à but compétitif qu'en loisir. Sa multitude de filières de compétitions permet à chaque gymnaste motivé de trouver un championnat en adéquation avec son niveau.

Pour qui ?
La Gymnastique Aérobic est une discipline mixte qui peut être pratiquée à partir de 7 ans et sans limite d'âge.
L'Aérobic propose en effet un panel d'activités variées et dynamiques, pour tous ceux qui expriment le besoin de se dépenser. Chacun trouvera dans cette discipline ce qui lui correspond : force, souplesse, développement cardio-vasculaire, travail chorégraphique/artistique et esprit d'équipe.

Avec quelle tenue ?
Pour les entraînements :
Tenue sportive, legging ou short, t-shirt ou débardeur près du corps ; baskets d'intérieur (utilisées uniquement en salle) et cheveux attachés.

Pour les compétitions :
Un justaucorps et un collant chair pour les filles, un combi-short (ou un short et un léotard) pour les garçons.
Les chaussures et les chaussettes doivent obligatoirement être blanches (chaussures spécifiques à la discipline, utilisée également à l'entraînement).

Où et quand ?
Salle de La Cambronnaise - 7 rue de la Croix Blanche
44230 St Sébastien sur Loire
Lundi soir
Mercredi après-midi et soir
Vendredi à partir de 17h30

Comité de section
Vice-présidente : Isabelle Frion
Adjointe : Cathie Collard
Secrétaire : Sophie Hubert
Responsable technique : Virginie Chaussée
Trésorière : Gaëlle Lancien
Responsable vêtements : Natacha Malidin
Responsable déplacements : Anne Albert

Gymnastique Artistique Masculine

Pour cette saison toute particulière, les cadres bénévoles et salarié ont eu à cœur de maintenir le plus possible les cours. Parfois à distance, mais dès que cela a pu être possible en présentiel y compris en extérieur.
Il importait à tous de maintenir le lien afin que la saison 2021-2022 puisse reprendre rapidement avec le maximum de gymnastes.

En fin de saison, notre secrétaire - trésorière, Blandine, nous a fait part de son souhait de passer la main. Le comité de section la remercie chaleureusement pour toutes les années passées à nos côtés et le temps donné à gérer les inscriptions, les engagements aux compétitions, la comptabilité de la section, les vêtements ... Un grand merci à toi pour ton engagement et bienvenue à Anne Laure qui reprend le flambeau.

La Gymnastique Artistique Masculine (aussi appelée GAM) est une discipline alliant force, puissance, et agilité.
La GAM se pratique sur 6 agrès : le sol, les arçons, les anneaux, le saut, les barres parallèles et la barre fixe. Chacun de ces agrès fait appel à des qualités bien précises qui en font une discipline complète.

SOL : il s'agit d'une surface délimitée (12 mètres par 12 mètres) sur laquelle les gymnastes réalisent des éléments acrobatiques, de force et d'équilibre.
CHEVAL D'ARÇONS : appareil sur lequel sont réalisés des mouvements circulaires et des ciseaux.
ANNEAUX : agrès nécessitant le plus de force, liant éléments de force et d'élans.
SAUT DE CHEVAL : L'agrès est franchi après une course de 25 m maximum et un mouvement d'impulsion permettant au gymnaste de réaliser un élément acrobatique.
BARRES PARALLELES : Le gymnaste doit alterner phases d'élan et/ou de vol avec des phases d'arrêt et d'équilibre.
BARRE FIXE : cet agrès offre la présentation d'un exercice dynamique enchaînant des éléments d'élan, des rotations et des parties volantes sans arrêt exécutés près et loin de la barre en prises diverses.

Pour qui ?
5 ans : Catégorie MINI-POUSSIN
de 6 à 8 ans : Catégorie POUSSIN
de 9 à 14 ans : Catégorie PUPILLE
à partir de 15 ans : Catégorie ADULTE

Avec quelle tenue ?
La gymnastique se pratique en short et T-shirt lors des entraînements. Dans le cadre des compétitions, les gyms sont vêtus d'un léotard (équivalent du justaucorps chez les filles), d'un short (au sol, saut de cheval, et d'un sokol (pantalon près du corps) (aux arçons, anneaux, barres parallèles et à la barre fixe).

Où et quand ?
Les entraînements se déroulent au gymnase Joseph Rivet (7 rue de la Croix Blanche).
Suivant les âges et les niveaux les gyms se voient proposer de 1 à 3 entrainements par semaine de 1h30 à 2h00.

Comité de section

Vice-Président : Pascal Naëgelé
Trésorière : Blandine Carriou
Secrétaires : Blandine Carriou et Anne-Laure Leclinche
Responsable poussins : Romain Teigner
Responsable pupilles : Benjamin Babonneau
Responsable adultes : Didier Bellefet
Responsable technique : Gildas Keribin
Responsable des juges : Olivier Sédilleau

Gymnastique Rythmique

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
La Gymnastique Rythmique (anciennement Gymnastique Rythmique et Sportive, GRS) est une discipline principalement féminine. Ce sport, étroitement lié à la danse, allie performance sportive et travail corporel. La GR est un sport où la manipulation d'engins fait appel à la grâce, l'expressivité et la créativité.

Les engins sont au nombre de cinq : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban.
La Gymnastique Rythmique est une discipline esthétique et envoûtante, privilégiant la chorégraphie, alliant charme, grâce, rythme, habileté gestuelle et mouvement. Chaque prestation est notée selon la chorégraphie, l'adresse et le degré de difficulté. Les gymnastes peuvent évoluer individuellement ou en ensemble de 2 (ou plus) gymnastes sur un praticable qui mesure 13m x 13m.
A la Cambronnaise, les gymnastes de la section GR font principalement de la compétition. Les jeunes gymnastes sont inscrites une à deux années en cours débutantes avant de passer en catégorie compétition.

Pour qui ?
A partir de 5/6ans

Avec quelle tenue ?
A l'entraînement :
Leggins/short et brassière ou débardeur. En chaussette. Cheveux attachés.

En compétition :
Justaucorps (pour un ensemble toutes les gymnastes doivent avoir le même) avec demi-pointe et coiffure chignon.
Où et quand ?
Nous nous entraînons au gymnase de la Martellière car il faut de la hauteur sous plafond pour lancer les engins !

Comité de section
Vice – Présidente : Clémence VIVET
Trésorier : Anthony LOISEAU
Responsable Technique : Vincent AUDIER
Responsable Communication : William GREFFARD
Responsable Hébergements / Transports : Alice CUCU

Activités de la Forme et Santé

La section Forme & Santé propose 26 séances hebdomadaires de remise en forme. Elle est composée des activités de la forme et de la gym adaptée. Les cours, encadrés par des éducateurs diplômés d'état, se déroulent dans une ambiance conviviale et décontractée.

Les Activités de la Forme :
La diversité des styles d'activités proposées, associée à la souplesse de notre organisation (3 forfaits) permet à chacun de composer son planning selon ses préférences, quel que soit son âge et son niveau physique.
Nous proposons des cours à basse, moyenne et forte intensité afin de répondre aux envies et besoins de chacun : **Pilates & Posturale, Yoga, Gym Form' Détente, Renforcement musculaire, Cardio – LIA/Step, HIIT, Stretching & Relaxation, Barre à terre.**

La Gym adaptée s'adresse à deux types de public :
Usagés de l'ARTA (Association de Réinsertion des Traumatisés crâniens d'Atlantique) de Saint-Sébastien-sur-Loire
C'est une activité sportive destinée aux personnes en situation de handicap dû à un traumatisme crânien. Nous pratiquons différentes activités allant du basket, badminton, au renforcement musculaire, stretching, marche nordique… Mais également des parcours moteurs pour faire travailler l'équilibre, la mémoire, la coordination et ainsi leur donner une certaine autonomie et de l'assurance.
Public adultes atteints de la sclérose en plaques (SEP) :
Les séances sont composés d'exercices de mobilité et renforcement doux debout ou sur chaise. Ces séances offrent un bien-être, améliorent la motricité et permettent de mieux gérer la fatigue associée à cette pathologie.
Cette activité s'entreprend en complément de Kinésithérapie, d'Ergothérapie.

Pour qui ?
Public mixte à partir de 16 ans

Avec quelle tenue ?
Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. (Chaussures propres exigées dans les salles).

Matériel :
tapis de sol et gourde.

Où et quand ?
Du lundi au vendredi
Gymnase de la Cambronnaise -7 rue de la Croix Blanche
Salle d'éveil de la Fontaine – 17 rue de la Pyramide
Gymnase de la Martellière – Avenue de la Martellière

Comité de section
– Vice-présidente Sport Adapté : Karen HUGUEN
– Vice-présidente des activités de loisirs : Geneviève NAËGELÉ
– Secrétaire Forme : Claude VALLÉE
– Référentes Forme : Armelle DUBOIS, Martine GRIGNON, Brigitte RENAUD, Laurie FLINOIS

Départ de Gaëlle Boué salariée de la Cambronnaise.
Merci à elle pour toutes ces années passées à nos côtés

CAPOEIRA

Ce fut une bonne saison malgré ce contexte sanitaire. Nous avons mis en place des cours en visio et/ou des cours en présentiel à l'extérieur dès que possible. Nous avons réussi à garder des adhérents motivés et fidèles. Nous avons finalisé la saison par un mini passage de corde, en extérieur, en juin.

C'est quoi ?
La capoeira est un art martial brésilien alliant mouvements de combat, de danse, d'acrobaties sur une musique entrainante. Ce sport complet permet de développer l'agilité, la coordination, la souplesse, la force et la résistance. Il permet aussi d'apprendre à manipuler des instruments de musique traditionnels et d'apprendre les chants brésiliens. La capoeira se pratique dans une ambiance festive et joyeuse où chacun trouve sa place dans un ensemble hétérogène.

Pour qui ?
Pour les enfants dès 6 ans, les ados et les adultes

Avec quelle tenue ?
La tenue de capoeira se compose d'un abada (pantalon), d'un tee-shirt du groupe et se pratique pieds nus.
Cette tenue est exigée pour le passage de corde et les démonstrations.

Où et quand ?
Mardi :
18:00 – 19:00 Enfants à partir de 6 ans
19:00 – 20:30 Adultes et Adolescents dès 14 ans (avancés)
20:30 – 22:00 Adultes et Adolescents dès 14 ans (débutants)
Samedi :
10:00 – 11:30 Enfants à partir de 6 ans
11:30 – 13:00 Adultes et Adolescents dès 14 ans (tous niveaux)
Salle de la Cambronnaise (1er étage)

Comité de section
Présidente de section : Julie VIEIRA DOS SANTOS
Responsable des cours de capoeira : Gesivaldo VIEIRA DOS SANTOS
Responsable organisation festival (passage de corde) : Maïna UHEL
Représentant et porte-parole du comité de section : Franck DAVID
Secrétaire : Charlotte DIVERRES

Danse Modern'Jazz & Street Jazz

Saison particulière bis.

Tout avait repris normalement à la rentrée avec Clara, notre professeure de Modern'jazz pour sa 2ème année et avec la nouvelle professeure de Street jazz, Ophélie.
Ce fut de courte durée, à partir de la Toussaint se sont alternées des périodes de cours en présentiel et en distan-ciel.
Nos professeures ont tout mis en œuvre pour rester en contact avec leurs élèves et avancer sur les chorégra-phies dans l'espoir de présenter leur travail en fin d'année.
Un mois avant la date prévue du spectacle, nous étions toujours dans l'incertitude : est-on en capacité de le faire ? combien de représentations ? quel sera le protocole sanitaire ? dans quel lieu ? Et finalement nous avons eu le plaisir, le samedi 12 juin d'offrir ce moment aux danseuses, danseurs, profes-seures, familles, bénévoles et clôturer ainsi cette année avec une note de joie et d'espoir.
Comme depuis plusieurs années, nous avons toujours besoin de renforcer notre comité de section. N'hésitez pas à nous rejoindre.

La danse Modern jazz est une danse de métissage née de différentes cultures et qui s'inspire de différents styles et techniques comme la danse classique, la danse indienne, la technique Graham, Horton …
Dans la danse modern Jazz, musique et danse sont indissociables. Cette danse est marquée par la présence des percussions et du rythme.
On danse près du sol, jambes fléchies. On travaille les isolations, la coordination, la dissociation et contrairement à la danse classique les bras sont plutôt angulaires.
On retrouve la danse modern jazz très souvent dans les comédies musicales ou dans des films.
Un cours de danse modern jazz commence par un échauffement (pliés, dégagés), un travail spécifique (travail de bas de jambe, sauts, tours …) puis une variation (chorégraphie pour développer l'artistique).

Le Street Jazz, est une danse influencée par des musiques actuelles mêlant différentes énergies.
C'est un véritable métissage de Jazz et de Hip Hop, cette réunion de styles crée une danse dynamique, moderne et complète.
Le cours est divisé en 3 parties :
Il débute avec un échauffement dynamique, puis se poursuit avec un travail technique, statique ou en déplace-ment, permettant un apprentissage de mouvements en liaison avec des chorégraphies périodiquement renouve-lées, avant de se terminer avec un retour au calme et une détente musculaire : étirements / assouplissements. ».

Pour qui ?
Modern jazz à partir de 4 ans
Street jazz à partir de 9 ans

Avec quelle tenue ?
Il faut être à l'aise et que les professeurs puissent bien voir les mouvements donc par exemple legging et tee-shirt et des baskets en plus pour le Street jazz.

Où et quand ?
Salle de la Cambronnaise
Salle de la Martellière

Comité de section
Emilie Boisramé
Marie-Pierre Girard
Bérengère Glotain
Paola Martin
Anita Santax

Les professeurs
Modern Jazz : Clara Hourdier
Street Jazz : Ophélie Rousseau

Éveil de l'Enfant

ÉVEIL DE L'ENFANT
Multi activités en vivant un maximum d'expériences motrices culturelles et sensorielles en construisant sa relation aux autres ; en osant s'exprimer et maîtriser ses émotions.

EVEIL DES 1er PAS
Sur le principe de la motricité libre et de la découverte des capacités de son corps, l'éveil des 1er pas va aider l'enfant à construire sa verticalité et acquérir la marche. Il va vivre un moment privilégié avec son parent et entrer en relation avec les autres enfants.

Pour qui ?
EVEIL DE L'ENFANT
Pour les enfants de 3 à 6 ans donc pour la saison 2021-2022 nés en 2016-2017-2018
EVEIL DES 1er PAS
Les enfants de 6 mois à 2 ans 1/2 – pour la saison 2021-2022 nés en 2019-2020-2021 avec un parent ou adulte accompagnateur.

Avec quelle tenue ?
– T-shirt et short ou legging ou survêtement
– les pieds nus ou chaussettes antidérapantes ou des petites baskets d'intérieur.
– une petite gourde ou bouteille d'eau

Où et quand ?
EVEIL DE L'ENFANT
LUNDI /MARDI /JEUDI DE 17H15 à 18H et MERCREDI 10H45 à 11H30

EVEIL DES 1er PAS
Le mercredi de 9h45 à 10h30 au gymnase de la Cambronnaise
Salle de la Cambronnaise – Gymnase et salle 1er étage

Comité de section
Vice-présidente : Geneviève NAEGELE
Animatrice : Anne-Hélène LE MELEDER
Aide monitrice : Natacha MALIDIN

LILO

NOUVEAU

LILO Sports est un projet initié par le Comité Régional des Pays de la Loire de la Fédération Sportive et Culturelle de France. L'objectif est de proposer une offre de loisirs sportifs aux structures souhaitant présenter une offre innovante à leur public. Nous nous engageons dans ce projet et pour démarrer nous accueillerons cette année les enfants nés en 2013-2014-2015 le mercredi de 18h30 à 19h30 au gymnase de La MARTELLIERE.

les **LOISIRS INNOVANTS LUDIQUES ET ORIGINAUX** seront encadrés par Nolwenn en partenariat avec la FSCF :

Au programme :
du Kin Ball, Spike Ball, Pickle Ball, Tchoukball mais aussi des jeux d'opposition, du parkour...
Les enfants ne devraient pas s'ennuyer !!

Anne-Hélène

Course à Pied

Bonification du capital santé, allongement de l'espérance de vie, bien-être moral : la pratique de la course à pied est source de mille bienfaits. Par groupe de niveaux (2 groupes), venez nous rejoindre pour des courses en extérieur dans une ambiance conviviale.

Pour qui ?
Pour les adultes à partir de 18 ans

Avec quelle tenue ?
Tenue de sport adaptée à l'activité et à la météo.
Où et quand ?
Mercredi 18H30 et dimanche 9h15 – rendez-vous sur le parking du stade René Massé – Boulevard des Pas Enchantés (en bas de la Cambronnaise).

Comité de section

Vice-présidente : Geneviève NAEGELE
Référent : Henri OLIVE

Stage Gymnique Ados

NOUVEAU

Afin d'élargir l'offre de loisirs pendant la période estivale, il a été proposé aux ados agés de 12 à 18 ans des stages gymniques et ludique à la demi journée Au programme, activités de loisirs (accro branches, escalade, LILO Sport) et gymnastique.

Accueil Collectif de Mineurs

C'est un centre de loisirs avec des activités gymniques chaque matin, et des activités ludiques l'après-midi, ouvert à TOUTES et à TOUS, adhérents de la Cambronnaise ET personnes extérieures, nés(es) entre 2009 et 2015.
L'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00 avec possibilité de pique-nique sur place le midi.
L'encadrement est assuré par des salariés diplômés d'Etat et des Animateurs BAFA.
Le projet éducatif de cet accueil est centré sur le développement de l'enfant, son autonomie, sa socialisation, en le sensibilisant au respect des autres, du matériel, de l'environnement.

Pour qui ?
Pour les enfants nés entre 6 et 12 ans nés(es) entre 2009 et 2015.
Adhérents ou non à la Cambronnaise

Avec quelle tenue ?
Une tenue sportive pour les activités physiques.
Où et quand ?
Juillet et août à la Cambronnaise

Direction du centre
Anne Hélène LE MELEDER
Emma BONAMY
Gildas KERIBIN

Cambronn'Aide

Cambronn'aide est un groupe qui rassemble de jeunes adhérents toutes sections confondues. L'objectif pour les jeunes de Cambronn'aide est d'aider et soutenir la Cambronnaise sur les événements importants comme les galas et les rassemblements de fin d'année : Festi'cambro, championnats … Notre volonté d'aider se traduit par des petites missions qui simplifient l'organisation ou libèrent du temps aux dirigeants. L'ambition portée par le groupe est aussi de développer des actions innovantes susceptibles d'apporter de nouvelles ressources au club.

La saison 2020-2021 pour Cambronn'aide a commencé par une mise en bouteilles de jus de pomme. En cette année particulière, nous avons continué les ventes grâce au Click&collect et oui nous aussi on s'y met ! D'ailleurs ce système reprend dès l'année prochaine, il permettra aux non adhérents ou à ceux qui ont raté les ventes du mercredi de se procurer notre délicieux jus de pomme.

L'année dernière nous avions démarré une nouvelle action avec la photographie des costumes de danse, ce que nous allons reprendre la saison prochaine afin de réaliser un book de tous les costumes. Ce projet simplifie le rangement et le tri pour la section danse.

Nous espérons vous retrouver nombreux l'année prochaine sur les événements organisés par la Cambronnaise ou Cambronn'aide !

Si vous souhaitez participer à la prochaine mise en bouteille, n'hésitez pas à nous contacter sur cette adresse : cambronnaide@gmail.com, nous serons ravis de partager ce moment avec vous !

Co-responsables : Katell Masson et Jeanne Naëgelé

l'Amicale

L'amicale regroupe une équipe de 15 à 20 personnes, en majorité des retraités, pour l'entretien des bâtiments, (peinture, réparations, créations etc….) Elle est présente aussi dans les manifestations, (bar, grillades etc….)

L'amicale prépare également les repas pour les stages en cours d'année, principalement en période de vacances scolaires.
Cette année, avec la fermeture des gymnases une partie de la saison, l'activité a été réduite.

N'hésitez pas à prendre contact si vous aussi vous souhaitez être partant pour prêter main forte à l'équipe en place sur des actions ponctuelles, seule exigence pour rejoindre le groupe : venir avec sa bonne humeur !

L'amicale

Commission Santé

Les activités Forme, Santé, Bien-être : prendre soin de soi et des autres !!

Au cours de cette saison si particulière, La Cambronnaise, comme beaucoup de structures associatives, s'est questionnée sur ses pratiques et ses propositions d'activités. En effet, ces derniers mois, nous ont conduit à accélérer notre réflexion sur la structuration et le développement d'un concept Forme, Santé, Bien-être.

Pour cela, nous avons :
• Recensé les pratiques favorisant le maintien des pratiquants en bonne santé (Pilate et Posturale, Yoga, Gym Form'détente, Renforcement musculaire, Cardio, Step, Hiit, Stretching et relaxation et Barre à terre) ou l'amélioration de l'état de santé physique et psychique des pratiquants (gym adaptée)
• Identifié un groupe de personnes ressources et intéressées par cette thématique. Une commission de 7 personnes a été créée et se réunira 2 à 3 fois par an pour organiser et encadrer ces activités.

La saison prochaine, nous souhaitons :
• Poursuivre notre engagement dans le programme FSCF Atout'form en développant le niveau Form+.
• Ouvrir les séances de gym adaptée à des personnes atteintes de la maladie de Parkingson ou de polyarthrite.
• Favoriser les actions en direction des publics fragiles.
• Mettre en place des actions de prévention pour tous.

Belle saison saine et active à La Cambronnaise

Gardez la forme !!

Karen Huguen

Commission Sécurité

Cette année a été marquée par la pandémie covid 19. Notre commission a été mise à contribution dans un premier temps par la rédaction d'un protocole sanitaire appliqué dans le cadre de notre fédération, et des consignes municipales. Cela s'est concrétisé par la mise en place de barnums et de fléchage au sol (intérieur et extérieur) pour l'accueil des parents ne pouvant pas rentrer dans les salles et pour les athlètes en circulation intérieure.

Pour les activités dans les structures municipales, une mise à disposition de produits hydroalcooliques et de désinfection pour les sols a été faite aux encadrants.

(Merci à Yves Maingueneau et à l'équipe travaux pour leur aide logistique)
Dans un premier temps la contrainte fut le suivi des cas covid et contact, Daniel se chargeant de fournir à l'ARS et CPAM la liste des personnes impactées covid lors des entraînements. Situation qui fut de courte durée compte tenu des nouvelles dispositions sanitaires nationales, notamment la création des centres de dépistages qui prirent le relais de tracing.
Nous avons reçu une formation « référents covid » par l'ARS et l'IREPS, maintenue par les règles édictées par notre fédération.
Nous rappelons que la pandémie reste présente, ne relâchons pas les gestes barrières.

Notre commission pour rappel, s'occupe également :
• De la surveillance, du bon fonctionnement des fluides et de la sécurité incendie des bâtiments.
• De suivre et planifier les contrôles annuels que nous impose la réglementation des E.R.P (établissement recevant du public). Cela concerne les équipements suivants : extincteurs, alarme incendie, blocs de secours, chaufferie, matériel de cuisson, aérothermes, ventilation, ascenseur en vue d'un contrôle annuel SOCOTEC (organisme de contrôle) et tous les 5 ans la commission de sécurité départementale.

Pour la formation Secourisme, le covid ne nous a pas permis d'effectuer les recyclages mais ceux-ci pourront être effectués dès la saison prochaine.

Nous vous souhaitons un bel été et comptons vous revoir la saison prochaine.

Gildas DOUAISI & Daniel MASSEAU

Camp FICEP

Témoignage de deux participantes

« Un stage FICEP est un camp sportif et culturel avec plusieurs jeunes de délégations étrangères. Cette année, le camp s'est déroulé à Aix en Provence avec comme délégation, la France, la Roumanie et l'Autriche. Lors de ce camp nous avons pratiqué le quiddich, le bumball, la pétaca, le cheerleading, le basket-ball et beaucoup d'autres sports. Mais nous avons aussi fait de la peinture, de la musique et du scrapbooking. De plus, plusieurs sorties étaient au rendez-vous comme la visite des calanques en bateau et la visite de Notre Dame de la Garde à Marseille.
Ce séjour était très bien car nous avons pu échanger et aller à la rencontre des différentes nations en repartant avec plein de bons souvenirs. »
Ilyassa

« Tu as entre 14 et 17ans ! Cool !
Vient découvrir les différentes cultures des jeunes de tous pays ! Cette année Français, Autrichiens et Roumains étaient réunis à Aix en Provence. Comme thème le sport « Be Active »
Entre beach-volley, accrobranche, olympiades, quidditch et j'en passe … on apprend à se connaître, à partager, à vivre ensemble tout simplement. Sans oublier les visites de la ville de Marseille, ses calanques, la plage du Prado etc… on n'a pas le temps de s'ennuyer ! Jeux, activités, visites, rencontres, rigolades, nouvelles amitiés, le TOP
J'ai déjà hâte d'être à l'année prochaine pour les retrouver, c'est l'éclate assuré ! Des moments inoubliables ! Alors n'hésite pas, fonce !! même le petit virus c'est invité juste pour moi à la fin mais ça valait le coup et l'organisation était au top !
Un grand Merci à Christian Babonneau. »

Manon

Un Nouveau Site Internet

Il commençait à vieillir ...et un coup de jeune s'imposait.
C'est désormais chose faite avec un nouveau site internet mis en ligne début juillet.
Plus ergonomique, plus vivant il vous permettra de retrouver toutes les infos relatives à l'actualité de la Cambronnaise
Remerciements particuliers à Virgine Chaussée, Laurent Dousset, William Greffard, Pascal Viaud et Chrisitian Babonneau qui ont travaillé à ce projet.

Merci également à Greg de l'agence Crossmédia qui nous a accompagné.
https://www.agencecrossmedia.fr/

C'est aussi sur notre nouveau site que vous pourrez retrouver toute l'histoire de l'association, grâce au musée virtuel (accessible directement via l'adresse : https://museevirtuel.lacambronnaise.com/).
Ce dernier retrace 120 ans d'histoire à travers des textes, photos, vidéo. Vous y retrouverez également toutes les éditions du Dernier Carré depuis le n° 1 sorti en 1954 !

Les Partenaires

Faites un DON

Votre don est déductible de vos impôts sur le revenu

Rénovés en 2007 grâce à vous, aux partenaires publics et privés, les équipements doivent sans cesse être entretenus, améliorés, renouvelés et modernisés afin de toujours mieux répondre aux besoins des adhérents.

Réduction d'impôt au titre des dons faits aux associations ou organismes d'intérêt général.

(Articles 200 et 238 bis du Code Général des Impôts)

La Cambronnaise vous enverra un reçu fiscal vous permettant de déduire de vos impôts 66% du montant de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

Exemple : **Vous donnez 75€**
49,50€ sont déduits de vos impôts
Votre don ne vous coûtera que 25,50€

J'effectue un versement de (merci de déposer votre chèque avec le talon au secrétariat ou de l'envoyer par la poste à l'adresse ci-dessous)

☐ **10€** ☐ **20€** ☐ **50€** ☐ **75€** ☐ **100€** ☐ **200€**

☐ **Autre montant** ..... **€**

Nom : Prénom :

Je joins un chèque à l'ordre de La Cambronnaise - Merci pour votre soutien.

La Cambronnaise - 7 rue de la Croix Blanche - B.P. 93421 - 44230 SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE
Association fondée en 1900 - N° Siret 381 113 950 00012 - SAG n°15348

Nos Joies & nos Peines

Mariage :
• Kathleen & Guillaume RIVALAIN - Gymnaste Masculin

Naissance :
• Axel, né le 07 janvier 2020 : fils de Julie Bureau (Danet), ancienne salariée et gymnaste et petit fils de Christine Cauchon, membre du comité directeur

Décès :
• Mr Jean Gilles BERTRAND, Époux de Marie Agnès BERTRAND, membre du comité directeur
• Mr André RIVET, ancien amicaliste et frère de Joseph RIVET, Président d'Honneur
• Mr Jean Charles ALBERT, Papa de Anne ALBERT, membre du comité de section Gym. Aérobic
• Mr Paul MORILLE, Beau père de Robert Michelot, membre du comité directeur
• Mme Suzanne LIZE, ancienne amicaliste
• Mme HUGUEN, belle-mère de Dominique HUGUEN, membre de la commission Ressource Humaine et Grand-mère de Karen HUGUEN, Vice Présidente des activités culturelles et du sport adapté
• Mr Stéphane Vrignaud papa de Michèle Pelletier, membre d'honneur de La Cambronnaise
• Mr Maurice Chevalier papa d'Éric ancien vice-Président et Amicaliste

CONTACTS

Complexe sportif Joseph Rivet
7 rue de la Croix Blanche - BP 93421
44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

02 40 80 68 53

la-cambro@orange.fr
lacambronnaise.fr