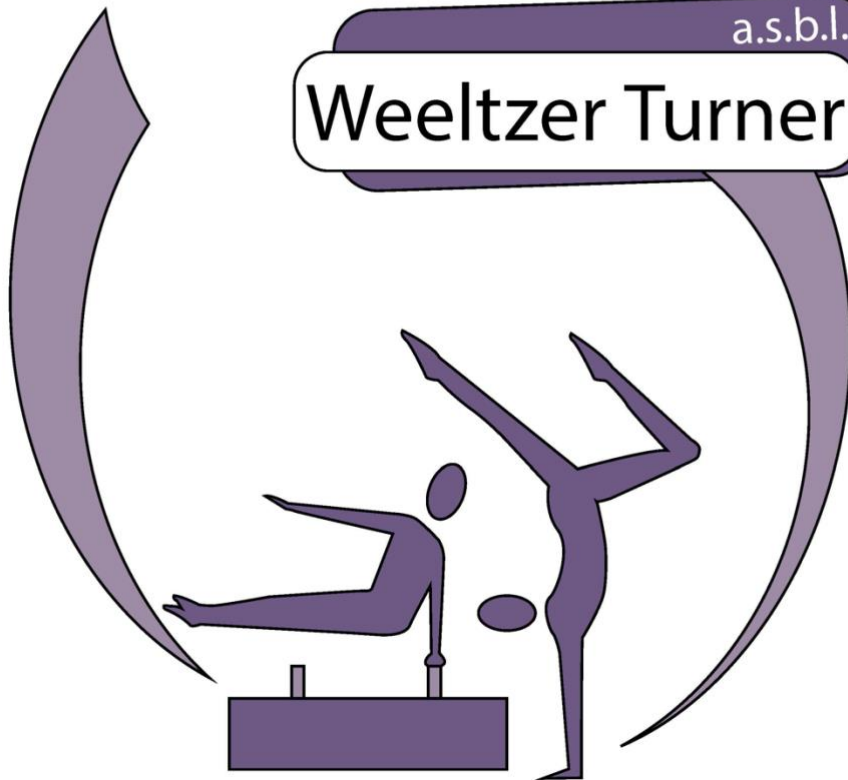




a.s.b.l.

Weeltzer Turner



Index

Société de Gymnastique Wiltz	page 2
Nos groupes	page 4
Nos futurs projets	page 6
Events	page 7

Présentation

Fondée en 1909, la Société de Gymnastique Wiltz existe depuis plus de 110 ans et fait partie intégrante du monde de la gymnastique nationale. L'objectif principal du club de gymnastique a toujours été et continue d'être la promotion de la gymnastique pour les enfants et les adolescents. Les plus jeunes gymnastes du club (1,5 ans) commencent dans le groupe parent-enfant, où les enfants peuvent faire de la gymnastique avec leurs parents. Plus âgés, ils ont alors la possibilité de rejoindre le groupe de jeux, le groupe des filles ou garçons.

Il y a environ 20 ans, en plus de la gymnastique classique pour garçons et filles, un groupe dédié à la danse a été ouvert.

De plus, depuis la dernière saison, nous offrons un cours de fitness, une fois par semaine, ainsi que la possibilité d'explorer les accessoires de cirque, deux fois par semaine. À partir de cette saison, nous offrons des cours de Yoga pour enfants, ainsi que pour les adultes.

L'entraînement a lieu dans le nouveau hall "am Pëtz" à Weidingen, respectivement dans la salle de sport de Wiltz. Quinze entraîneurs s'occupent de plus de 200 gymnastes et danseurs de différents groupes, de septembre à juillet. Sous le slogan "L'exercice fait le maître", les gymnastes et les danseurs s'entraînent chaque semaine pour préparer les différentes compétitions de l'année de gymnastique. Au sein du club, le gala annuel est certainement un grand moment.

Au niveau national, les gymnastes se préparent aux différentes compétitions des clubs. La Coupe de Luxembourg en gymnastique représente le point culminant sportif pour les groupes de garçons et de filles.

Pour les danseurs, nous envisageons participer aux compétitions à partir de cette saison.

Le comité est actuellement composé de 17 membres et est structuré comme suit.

Lena MAFRA	Présidente
Béatrice EWEN	Vice-présidente
Guy SCHOLZEN	Secrétaire
Marie-Anne LALLEMAND	Caissière
Nico EWEN	Directeur technique
Andrée ESCHETTE	Membre
Camille BARTHEL	Membre
Chrissie KONRAD	Membre
Claude CLOSTER	Membre
Luc WANGEN	Membre
Marc LINK	Membre

Michèle MEYERS	Membre
Myriam LASCHETTE	Membre
Patrick DEFAYS	Membre
Tania CORNET	Membre
Tania KRATZENBERG	Membre
Valérie MAHIEU	Membre

Bref aperçu sur l'année 2019/2020

Pour la prochaine saison 2019/2020, le club est composé des équipes suivantes:

- L'équipe féminine
- L'équipe masculine
- Fillettes
- Juniors
- Minis - filles
- Minis garçons
- Equipes jeux - filles et garçons
- Mamans et bébés
- Fitness
- Danse
- Cirque
- Yoga (nouveau)



Le Club est membre de la Fédération Luxembourgeoise de gymnastique (FlGym) et compte actuellement plus de 220 membres entre 18 mois et 70 ans.

Nos groupes

Mamans & bébés

Ici, les enfants âgés d'environ 1,5 à 3 ans sont invités à faire de la gymnastique et à jouer avec leur mère, leur père ou leurs grands-parents. Différents outils à main, tels que la balle, le pneu ou la corde, sont utilisés. Diverses stations de jeu pour grimper, équilibrer et sauter les invitent à courir et à améliorer la motricité.



Jeux

Dans ce groupe, la gymnastique ludique est également au centre, mais sans parents. Avec des jeux de musique, des jeux de course, des exercices avec des outils à main, de la gymnastique, des balancements ou grimper sur des espaliers etc., l'amusement, la joie et l'envie de bouger est la priorité de ce groupe.

Gymnastique pour filles et garçons

Jouer, s'amuser, faire de l'exercice et améliorer les compétences générales en gymnastique, telles que courir, sauter, faire des exercices, rouler, équilibrer ou surmonter des obstacles sont les objectifs principaux. Le premier contact avec les agrès doit d'abord être effectué. Sans pression de la performance, le plaisir de la gymnastique est maintenu et l'agilité générale est favorisée.

La gymnastique sur les agrès, tels que les barres parallèles, le cheval d'arçons, le sol, le saut, les anneaux, la barre fixe, les poutres et les barres asymétriques, est diversifiée. Grâce à un entraînement cohérent, la confiance en soi est au premier plan, tout comme le jeu et



l'amusement. Pour les garçons et les filles, il existe un groupe avancé dans lequel les gymnastes s'entraînent plusieurs fois par semaine. Ces groupes ont eu de grands succès nationaux et internationaux.

Yoga

Dans notre cours de yoga, les enfants (6-12 ans), ainsi que les adultes peuvent réduire le stress, relaxer le corps et l'esprit et se détendre dans une atmosphère bien conviviale.

Cirque

Sous la direction de notre formateur et en échange avec d'autres artistes, les adolescents apprennent des techniques de cirque ou développent des compétences déjà existantes.



Fitness

Pour les adultes nous organisons des séances de stretching, combinaison de gymnastique douce et culture physique. Ceci vis à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tension. Tout ceci dans une atmosphère bien conviviale.

Stretching

Depuis cette saison, nous proposons un cours de fitness pour adultes qui combine des exercices de musculation et d'endurance.

Danse

Nous offrons une large gamme. Il est donc possible pour les passionnés de la danse de trouver leur style et de pouvoir l'explorer à différents niveaux.



Futurs projets

Nos objectifs sont:

Collaboration avec les enfants, les adolescents et les adultes qui se traitent avec esprit d'équipe et de respect.

Cela inclut nos objectifs sportifs:

- bonne éducation sportive des enfants et des adolescents
- travailler avec des formateurs qualifiés
- Offre dans tous les groupes d'âge
- initier à un sport de talents individuels

Les objectifs sociaux sont au premier plan:

- Les enfants et les adolescents, ainsi que les adultes de différentes nations et communautés religieuses.
- Au sein de l'association, nous effectuons une importante fonction d'intégration avec notre travail.
- Dans les halls, nous ne connaissons aucune différence entre nationalité, sexe, couleur de peau et religion.

Nous transmettons des valeurs telles que:

- la confiance en soi
- la tolérance
- la responsabilité
- le fair-play
- l'esprit d'équipe
- la capacité de s'imposer
- la détermination
- l'ambition



Evènements

- Gala annuel avec jusqu'à 500 spectateurs
- Tournois nationaux pour les jeunes et hommes / femmes
- Tournois internationaux pour les jeunes et hommes / femmes
- Stages nationaux et internationaux
- Présence aux fêtes régionales et nationales



Mail : sponsoring@gymnastique-wiltz.lu

Avec nos meilleures salutations,

Le comité