

## Cholet - Les Enfants de Cholet : le club aux 500 adhérents

Le club de gymnastique Les Enfants de Cholet propose toutes les activités gymniques compétitives et de loisirs. Entre activités professionnalisées - gage de qualité - et implication des bénévoles - indispensable à la vie du club - l'association confirme l'intérêt qu'elle suscite sur le Choletais depuis près de 130 ans, avec en cette rentrée, plus de 500 adhérents.



Enfants de Cholet



Enfants de Cholet

L'association Les Enfants de Cholet a pour objet la pratique et la promotion de la gymnastique et des activités gymniques sous leurs différentes formes ainsi que des activités physiques, de loisir, d'éveil ou d'entretien.

En loisir, pour celles et ceux qui aiment la gymnastique sans les enjeux de la compétition ou en compétition, pour celles et ceux qui souhaitent mesurer leurs progrès au travers de la compétition, chaque gymnaste est engagé par son entraîneur dans la catégorie adaptée à son niveau de pratique.

Après avoir obtenu le label Baby Gym, le club a été récemment labellisé Sport et Santé, récompensant une offre de qualité accessible au plus grand nombre.

Les Enfants de Cholet, ce sont aussi 47 cadres et/ou juges dont 10 salariés éducateurs sportifs, 26 cadres bénévoles et 22 juges.

### Une offre d'activités de qualité

Des plus petits aux adultes, le club offre une large palette de pratiques gymniques de loisir encadrées par des professionnels et contribue ainsi à la bonne santé de ses adhérents.

#### Éveil gymnique (de 2 ans<sup>1/2</sup> à 6 ans)

Éveil aux activités physiques, motricité, situation dans l'espace, connaissance de son corps et socialisation.

#### Gymnastique Aérobic\* (à partir de 10 ans)

Pour effectuer en musique des enchaînements de mouvements dynamiques. Elle mêle fitness et acrobaties et exige force, endurance et souplesse.

#### Gymnastique artistique masculine\* (à partir de 6 ans)

Aux agrès : sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe.

#### Gymnastique rythmique\* (à partir de 6 ans)

Engins : ballons, cerceaux, massues, mains libres, rubans et cordes.

#### Gymnastique artistique féminine\* (à partir de 6 ans)

Aux agrès : saut, barres asymétriques, poutre et sol.

*\*En initiation (découverte et apprentissage des bases techniques) puis en pratique de loisir ou évolution vers la compétition.*

### Nouveau : la gym ados et adultes

Toujours à l'écoute des demandes nouvelles, le club Les Enfants de Cholet a souhaité offrir aux adhérents de l'Association de Gymnastique d'Entretien Choletaise (AGEC), au moment de la dissolution de cette dernière, la possibilité de poursuivre leur activité, à la rentrée 2016. *«Pour pouvoir satisfaire ces adhérents, il était nécessaire de disposer d'une salle en permanence, car s'il n'y a pas de salle dédiée, avec une offre large, cela ne peut pas fonctionner. Or, si pour toutes les autres activités, les*

*salles sont mises à notre disposition gracieusement par la Municipalité de Cholet, celle du Chêne Rond est privée et engendre donc de nombreux frais, qu'il s'agisse du loyer ou de l'entretien de la salle. Nous sommes aussi passés de cinq à dix salariés. Nous avons recruté de jeunes encadrants très dynamiques, qui se forment en permanence. Pour pouvoir équilibrer le budget, il faut compter beaucoup d'adhérents. Si nous ne bouclons pas ce budget, nous serons obligés d'arrêter, mais ce n'est pas ce que souhaite le Comité Directeur»* indique la présidente.

Les activités à la salle du Chêne Rond, salle située près du lycée Europe, face à l'école des Richardières, sont accessibles à partir de 15 ans, sans limite d'âge et à volonté, avec de larges amplitudes horaires (de 9 h à 21 h). Elles sont particulièrement adaptées à ceux qui souhaitent un encadrement proche, une attention particulière, des échanges avec le professionnel en charge du cours, dans un esprit convivial, familial et associatif.

**Interval Training :** Alternance du travail cardio avec du travail de renforcement musculaire.

**Abdologie :** Travail en profondeur de la sangle abdominale basé sur les pos-

tures et la respiration.

**Step :** Programme d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire, qui s'articule autour d'un step (marche) sur laquelle on monte et on descend en effectuant des pas de chorégraphie plus ou moins élaborés.

**Gym douce :** Entre le fitness, le stretching et le yoga, la gymnastique douce est basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude.

**Bien-être :** Gymnastique douce adaptée à tous ceux qui souhaitent se remettre au sport tout en douceur.

**Stretching :** Travail d'étirements qui a pour but le développement de la souplesse corporelle, la préparation du corps à l'exercice. Il favorise la récupération consécutive à un effort physique.

**Santé Gym :** Ce programme s'adresse aux personnes de plus de 50 ans ayant ou non des pathologies. Cette activité mixte est accessible à tous.

**Tonification musculaire/renforcement musculaire :** Activités destinées à tous permettant de remodeler la silhouette et de raffermir certaines zones.

**CAFT :** Travail musculaire ciblé pour les cuisses, abdominaux, fessiers et taille.

**Cardio Danse Latino :** Travail cardio-vasculaire sur des rythmes latinos.

### La gym ados et adultes salle du Chêne Rond



Enfants de Cholet



Infos :

Les Enfants de Cholet  
48 rue des Bons Enfants à Cholet  
Tél. : 02 41 75 54 91  
enfcholetgym@free.fr  
<http://enfcholetgym.free.fr>

**Patricia Giral, présidente**



Enfants de Cholet

«Tout cela ne fonctionne pas si nous n'avons que des salariés. Les bénévoles sont indispensables, à tous les niveaux, dans tous les domaines, à commencer par le simple coup de main. Il me semble que les gens ne s'imaginent pas que ce sont des bénévoles qui gèrent le club. De plus, toutes les activités gymniques, même adultes, ont besoin d'un encadrement serré, avec des jeunes, venant en renfort des professionnels. Cette année, cinq jeunes du club se forment officiellement au rôle de cadre. De même, le sport ne peut se faire sans arbitre. Il faut trouver des jeunes qui veulent bien le faire et qui s'impliquent dans la formation. Mais malheureu-

sement, les jeunes bénévoles formés partent, souvent pour poursuivre leurs études. Parfois, certains reviennent après auprès de nous pour continuer leur bénévolat. Cette année, nous comptons 16 jeunes en formation dont 14 nouveaux. C'est fantastique. C'est un sacré engagement de leur part. Ils doivent y consacrer entre 20 et 40 heures, réparties sur deux ou trois week-ends, puis passer un examen.

Pour les jeunes, cette expérience du bénévolat participe à leur construction. Elle leur apporte beaucoup. La vie associative a quelque chose de très formateur. Depuis 30 ans, c'est une satisfaction sportive et humaine de voir des jeunes, parfois même certains qui étaient en échec scolaire, construire leur vie à travers la gym. Ils savent ce que c'est de mettre en place une séance, d'être responsables, d'apprendre la posture de l'encadrant. J'ai beaucoup d'exemples en tête de jeunes qui ont pu valoriser leur engagement lors d'entretiens, de candidatures professionnels. Cela a été un coup de pouce pour se lancer dans la vie.»

**Manon Fernandes, aide-entraîneur, 16 ans**



Synergences hebdo

«J'ai commencé la gym à huit ans aux Enfants de Cholet, d'abord en loisir puis en compétition. J'ai dû arrêter à cause d'un problème au genou. Mais je suis restée au club en tant que bénévole, au début, en remplacement, cela m'a beaucoup plu, alors j'ai suivi la formation de moniteur. Cette année, je suis aide monitrice et en parallèle, j'ai la responsabilité d'un groupe. C'est la quatrième année que j'encadre. J'ai commencé par les tout-petits, puis le niveau augmente d'année en année. Les cours m'occupent trois heures par semaine et une

heure de préparation. Étant en classe de 1<sup>ère</sup>, cela demande de l'organisation pour tout concilier, par exemple, je fais mes devoirs dans le bureau du club avant d'installer le matériel pour la séance, mais comme j'aime ça, ça passe tout seul. Je ne ressens pas ce bénévolat comme une contrainte, j'aurais arrêté depuis longtemps sinon. Savoir qu'une petite a réussi à faire ce qu'elle n'arrivait pas en début d'année grâce à vous, c'est très valorisant. C'est une forme d'épanouissement. C'est de la responsabilité aussi, d'ailleurs, ce que j'appréhende le plus, ce sont les blessures, la peur de mal faire quelque chose. La formation nous apprend à tout analyser, adopter les bons gestes, éviter les risques. Et j'aime beaucoup l'ambiance du club. Tout le monde se connaît. Les entraîneurs sont ceux que j'avais petite. Et souhaitant devenir professeur des écoles, cette expérience au contact des enfants, dans la transmission, a conforté mon choix.»

**Isabelle Dautry, secrétariat**

«Je suis bénévole sur des fonctions purement administratives et je ne saurais même pas dire depuis quand ! Mes missions consistent à préparer chaque saison sportive, entre constitution des groupes et répartition dans les salles, c'est un sacré casse-tête ! Après, vient le temps des inscriptions, qui arrivent toute l'année. Je prépare également la réunion d'information de rentrée. Tout cela m'occupe au moins l'équivalent d'un mi-temps annualisé. En plus, mon mari gère le site Internet du club, alors quand je rentre à la maison, ce n'est jamais fini ! Ingénieur en informatique de formation et mère au foyer de quatre enfants, je mets mes compétences et mon temps libre au service du club et apprécie cette liberté. Mon engagement a commencé alors que mes enfants étaient au club. J'ai commencé par donner un coup de main au montage du gala. J'ai aimé l'ambiance. J'ai découvert une veine associative à laquelle je n'avais pas goûté avant de venir ici avec une équipe avec



Synergences hebdo

qui j'ai plaisir à travailler. C'est une expérience très riche sur le plan humain qui apporte une vie sociale intense. J'ai toujours beaucoup de plaisir à accueillir les familles, à voir les enfants grandir. Il y a aussi la richesse des missions, entre demandes de subventions ou organisation des championnats de France qui sont de beaux défis. Nous sommes une équipe de 17 dirigeants : tout le monde apporte sa contribution. Pour moi, la marque de fabrique des Enfants de Cholet, c'est d'essayer de trouver la solution la plus adaptée à chacun de nos adhérents, de laisser la place au plaisir comme à la performance.»

**Didier Biaiteau, responsable matériel**

«Je suis bénévole depuis 16 ans. J'ai toujours pensé qu'en tant que parent d'adhérent, il fallait s'investir, c'est aussi une façon de motiver son enfant. J'ai commencé en venant à chaque événement, à aider à monter le matériel, puis au fur et à mesure, je suis devenu responsable du matériel. Quand on organise quoi que ce soit : gala, fête du club, compétition, il faut faire la mise en place des agrès, vérifier les hauteurs, les montages, faire les demandes de matériel auprès de la mairie, etc. Nous sollicitons à chaque fois l'aide des parents en renfort, je suis aussi là pour les coacher. Le temps que cela me demande est difficile à évaluer. Mais c'est beaucoup pour chaque événement. Certains demandent d'être présent du vendredi au dimanche soir. Pour ce qui est de la préparation, je m'en occupe chez moi à mes heures perdues. Mais tout cela me plaît. C'est un univers en dehors de la maison et du travail, c'est l'occasion de connaître de

nouvelles personnes. Cela apporte aussi une satisfaction personnelle. Je le prends comme un loisir. J'aime passer du temps ici à faire ce qu'il y a à faire. J'ai toujours aimé être bénévole, cet univers et ce qui se passe entre les gens. On parle de tout et de rien, on se vide la tête, c'est génial. Il faut aussi toujours être à l'écoute. Fidéliser les bénévoles, ce n'est pas simple. Il faut savoir les amener et les garder, savoir rire et faire rire les gens, les impliquer sans leur donner d'ordre. C'est du bénévolat, donc chacun fait ce qu'il peut par rapport à ce qu'il est.»



Synergences hebdo



**Horaires de diffusion En supplément :**

Mardi à 20 h - Mercredi à 14 h 45, 17 h 25 et 21 h - Jeudi à 10 h 30 et 20 h 10 - Vendredi à 8 h 30, 13 h 40, 18 h et 21 h 30 - Samedi à 9 h 20, 15 h 05 et 19 h 05 - Dimanche à 7 h 05 et 12 h - [www.tlc-cholet.com](http://www.tlc-cholet.com)