

www.ugsp-gym.net

UNION GYMNIQUE
DES SAPEURS-POMPIERS
Salle Spécialisée
9 rue Jean Macé
26800 Portes-lès-Valence



Tél. : 04 75 57 20 61

Email : club@ugsp-gym.net

Championnes et Vice-champions de France



SAISON 2015/ 2016

AFFILIÉ FFG

CERTIFIÉ

« GYM SENIOR »

LABELLISÉ

« PETITE ENFANCE »



Le mot de la dirigeante



2015: Malgré un début d'année chaotique, avec en novembre l'inondation de notre salle, nos gymnastes n'ont pas lâché. En effet, la salle spécialisée de gymnastique a dû être fermée pendant un temps suffisamment long du aux délais d'attente des assurances, de la remise au propre des lieux et du changement de matériel. Mais nous voilà avec une jolie salle toute neuve!

Je profite d'ailleurs de cet edito pour remercier la Municipalité, Mme Le Maire Geneviève Girard et Stephanie Huset adjointe aux sports ainsi que leurs services associés pour l'efficacité avec laquelle ils ont oeuvré pour permettre à la salle d'être de nouveau fonctionnelle.

Je remercie également les clubs de Valence, Crest, Guilherand Granges pour nous avoir permis d'utiliser leurs locaux et les entraîneurs et parents des gymnastes d'avoir bien voulu jouer le jeu et emmener les enfants dans ces villes voisines. Je sais que ça n'a pas été chose facile...

Nous pensions que cette année sportive serait bien compromise avec tous ces aléas mais que nenni! De belles médailles: en GAM, une gymnaste qualifiée en individuelle en championnat de France à Cognac et deux équipes TeamGym, une fille, un garçon, avec un titre respectif de championne de France et vice champion à Nancy. Je félicite tous ces talents pour leur prestation et encourage tous nos loisirs à se faire plaisir dans cette discipline qu'est la gymnastique.

Merci à ces 286 adhérents de faire vivre ce club de nos baby-éveil (2-5ans) à nos séniors en passant par les loustics, multigym, gym forme, festigym, critérium, P3, GAM ou GAF.

Et je félicite tout le STAFF technique (entraîneurs) administratif (secrétaire comptable...) et tous les bénévoles réguliers ou ponctuels d'avoir su mener "la barque" cette année. Je remercie tous nos sponsors présents dans cette plaquette de nous soutenir tout au long de l'année.

Bonne rentrée sportive à tous!

La présidente : Karine ODE.

**CABINET Laurence
JUILLET**



Contrôles & Diagnostics Immobiliers

Laurence JUILLET
06 84 12 35 45



17, place de la Fontaine 26120 MONTMEYRAN
04 75 59 02 53 - laurence.juillet@wanadoo.fr

La gymnastique est un sport complet par excellence, il permet de développer et d'acquérir des aptitudes physiques et la maîtrise de son corps.

La gymnastique permet également de transmettre des valeurs et une éthique sportive essentielle pour l'épanouissement et l'équilibre de l'enfant, transmis grâce au travail des éducateurs et des bénévoles.

Nous saluons les gymnastes de l'UGSP pour leurs très bons résultats sportifs qui font rayonner notre ville au niveau national. Félicitations également, pour la remarquable organisation du championnat bi départemental DIR et de l'animation petite enfance saluée par tous. Merci à tous les bénévoles pour le travail accompli.

Sportivement vôtre.

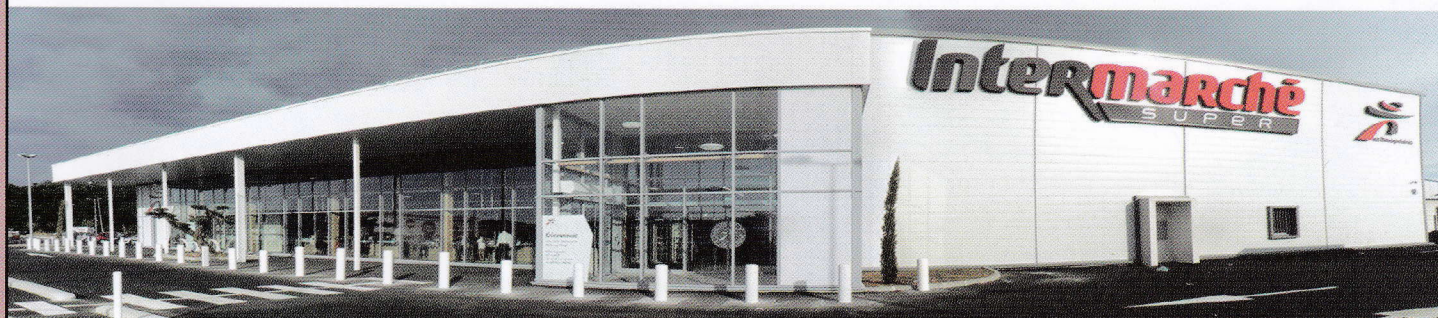
Geneviève Girard
Maire de Portes lès Valence



Stéphanie Huset
Adjointe aux sports et à la vie associative

Intermarché

SUPER



+ CARTES PROFESSIONNELLES
CARBURANTS



LAVAGE AUTO



PÉTROLE DOMESTIQUE
EN SELF



TICKET RESTAURANT



SERVICES CAMPING CAR



POISSONNERIE
ARRIVAGES JOURNALIERS

Z.A. LES BASSEAUX

04 75 57 15 00

ETOILE SUR RHONE

L'UGSP remercie tous les annonceurs qui ont participé à la réalisation de cette plaquette. Accordez-leur votre confiance.

Depuis
1976



Atelier de
fabrication

SARL MEGNANT

www.megnant.com

Portail acier-alu-pvc - Rampe d'escalier - Pergola - Fenêtre...

705 av. Pierre Brossolette - ZA des Auréats

26800 PORTES LES VALENCE

Tel : 04.75.57.09.64 - megnant.entreprise@wanadoo.fr

**Coiffure
Ferrier**

72, rue Jean-Jaurès
26800 Portes les Valence
04 75 57 14 79

du Mardi au Vendredi : 8 h - 18 h 30 non-stop
Samedi : 8 h - 16 h non-stop

ANDRIEU

BIJOUTIER



HORLOGER

25, rue Emile Augier - 26000 VALENCE - Tel. 04 75 78 40 50
www.andrieu-valence.adussee.com



bonne impression

La confiance, ça se mérite **SAMSUNG BUSINESS**



26000 VALENCE

contact@bonneimpressionvalence.fr

L'UGSP, c'est 286 licenciés et des activités pour toute la famille de 2 à 80 ans...

BABY GYM 2 et 3 ans : Ces groupes correspondent aux premiers pas des enfants dans la gymnastique. Accompagnés des parents, ils évoluent sur des circuits aménagés avec du matériel pédagogique adapté pendant une $\frac{1}{2}$ heure. A travers un cadre ludique, l'apprentissage est basé sur la découverte des bases de motricité. Les parents peuvent ainsi renforcer la relation qu'ils ont avec leur enfant et mieux se rendre compte de quoi ils sont capables.

ÉVEIL GYMNIQUE : De 4 à 5 ans, l'éveil gymnique est basé, pendant 1 heure sur le travail en groupe mais en autonomie (les parents n'accompagnent plus les enfants) et sur l'apprentissage moteur. Deux groupes, un débutant et un confirmé, leur permet d'aller vers l'apprentissage des bases gymniques : les différentes rotations, les appuis manuels et pédestres, savoir courir et sauter, se suspendre et se balancer; tout cela dans une bonne ambiance.

LOUSTICS : Pour les gymnastes en herbe de 6 à 7 ans, les deux groupes (débutants, confirmés) permettent aux enfants de découvrir réellement la gymnastique, ses éléments de base (roulades, équilibre, balancés, équerre, souplesse) et les différents agrès. Les cours d'une heure et demie sont basés sur des circuits fortement inspirés du travail de Roland Carrasco (grand théoricien de la gymnastique). La décomposition en différentes phases d'apprentissage des éléments permet que chaque enfant les intègre à son rythme, sans perdre de vue l'aspect conviviale.

DÉBUTANTES : Ce cours concerne les filles de 8 à 10 ans qui n'ont jamais fait de gymnastique en club. Pendant une heure et demie, il va leur permettre « de se mettre à niveau » et d'apprendre les éléments de base, au travers la découverte des différents agrès ainsi que du trampoline et pourquoi pas un peu de renforcement musculaire.

P3 : Une fois par semaine, les filles de 8 ans, qui pratiquent de façon confirmée la gymnastique en loisir, pourront affiner leurs connaissances dans une ambiance ludique mais studieuse. Les cours d'une heure et demie vont leur permettre de continuer l'apprentissage des bases de la gymnastique.

BLC : C'est la suite des groupes P3 ou Débutantes, les filles continuent d'avancer dans leur apprentissage. Leur gymnastique se fait de plus en plus fine et acrobatique mais toujours avec cette ambiance de groupe si importante. Pour les 9-10 ans confirmées.

FORMATIONS : Groupe de jeunes filles, à partir de 6 ans, qui pratiquent en compétitions. Il est composé sur proposition des entraîneurs concernés, à partir d'enfants détectés dans les groupes d'éveil ou de loustics. Il s'entraîne deux fois par semaine.

GAM LOISIR : Pour les garçons à partir de 9 ans qui veulent pratiquer la gymnastique en loisirs. Dans une ambiance conviviale, ils allient musculation, travail des acrobaties et apprentissage des éléments de base aux différents agrès.

GAM COMPÉTITION : Groupe de garçons pratiquant 3 fois par semaines, la gymnastique compétitive à un niveau inter-régional. Le groupe est composé sur proposition de l'entraîneur.

BENJAMINES-FÉDÉRALES : Pour les gymnastes compétitives de 8 à 16 ans qui pratiquent la gymnastique compétitive jusqu'à un niveau national. Trois séances par semaines, il est composé sur proposition du coordinateur technique.

DR - FESTIGYM : Groupes compétitifs de niveaux régional et inter-régional. Deux fois par semaine, les jeunes filles travaillent les différents éléments de gymnastique pour les présenter aux compétitions. Le groupe est composé sur proposition d'Éléna et Cédric.

MULTIGYM : A partir de 11 ans, ce groupe mixte propose (pendant une heure et demie) aux débutants comme aux confirmés de passer en revue tous les aspects de la gymnastique : le travail aux agrès, l'acrobatie, le renforcement musculaire et la souplesse. Tout cela en fonction du niveau et des possibilités de chacun.

GYM FORME LOISIR : Cette activité est destinée à tous ceux qui veulent se maintenir en forme. Elle est orientée sur un travail de renforcement des différents groupes musculaires et se conclut par un travail d'assouplissement et de relaxation.

GYM SENIOR : Cette discipline, répondant aux besoins d'un public de plus en plus nombreux, est une activité de gymnastique douce, adaptée au public senior. Elle est source de bien-être, mais aussi de tonus et de santé. Elle permet d'entretenir, de développer ou de réactiver certains muscles et articulations peu sollicités au quotidien, de regagner en souplesse.

MINIMES-CADETTES : pour les gymnastes féminines de 11 à 14 ans qui désirent pratiquer en loisir, une fois par semaine.

HANDISPORT : permet aux pratiquants en situation de handicap de développer leurs capacités physiques, d'augmenter la confiance en soi, d'établir des relations de confiance avec les autres, d'accéder à une plus grande autonomie et de se faire plaisir en progressant.



Mobilier - Menuiserie - Agencement
ZAC Plaine de Clairac 26760 Beaumont les valence
Tel : 04 75 78 44 44 - Email : info@structa.fr

04 75 57 92 43



CAVE
AUX
CINQ
SENS

Vins - Whisky
Champagne - Spiritueux

VALENCE & TAIN-L'HERMITAGE

www.caveauxcinqsens.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Réservé à tous

création
impression

communication

109, rue Jean Jaurès
26800 PORTES-LES-VALENCE
imprimerie.portoise@wanadoo.fr
04 75 57 12 60

*imprimerie
PORTOISE*

LANCE L'EAU
Station de Lavage

Rue de Chantecouriol 26000 Valence (Face la Clinique Générale)
avec laverie de Linge
20 Avenue des Auréat 26000 Valence

Cap' Tifs
vous invite à venir découvrir son
NOUVEAU SALON
Toujours avec la même équipe
NOUVELLE PRESTATION
PROTHESISTE ONGULAIRE
manucure uniquement le jeudi
17, cours des platanes 26760 MONTÉLEGER
04 75 59 14 72

Avec la Boucherie

Faure

c'est le **RÉCONFORT...**
04 75 57 00 51
Ticket Restaurant

Ouverture du mardi au vendredi
de 7h à 13h et de 15h à 19h
le samedi de 7h à 13h

Livraison à domicile

DEPUIS 20 ANS
À VOTRE SERVICE

49, rue J. Jaurès 26800 PORTES-LÈS-VALENCE

HahnOpticiens

Centre Commercial Les Arcades, 8 rue du 8 mai 1945
26800 Portes-Lès-Valence | t : 04 75 57 31 16

PEUGEOT

Alain Sarméo

GARAGE RISSOAN

6 Rue Paul Eluard
26800 PORTES LES VALENCE
Tél 04 75 57 12 62
Fax 04 75 57 02 21
E-mail : garage-rissoan@wanadoo.fr

AGENT PEUGEOT
RÉPARATIONS TOUTES MARQUES - CARROSSERIE

TEAMGYM : Cette discipline peu connue en gymnastique, à travers des équipes masculines, féminines ou mixtes, peut se pratiquer en loisir ou en compétition. Elle constitue une très bonne reconversion pour des gymnastes désireux d'une activité gymnique plus fun. Au lieu des agrès traditionnels, le teamgym propose 3 épreuves : le sol, le tumbling et le mini trampoline et/ou saut de cheval.



P3



Les seniors



Minimes Cadettes



Loustics



GAM Compétition



Eveils



Multigym



Débutantes



Team Gym



Baby



Gym Forme



Benjamines



IBIS BUDGET VALENCE

Des chambres climatisées et insonorisées

Un accueil personnalisé 24 h/24 - Le wifi et le parking gratuit

l'essentiel du confort à petit prix

26000 VALENCE - Tél. 08 92 68 06 73 - Fax 04 75 80 60 16 - www.ibisbudget.com

Résultats des compétitions

GAF Individuelles	Département	Région	Zone	France
Fédérale 16 ans Rosabel Juillet	1 ^{ère}	2 ^{ème}	7 ^{ème}	19 ^{ème}
Ophélie Doubremelle	6 ^{ème}			
Fédérale 15 ans Eva Datchary	3 ^{ème}			
Marie Breysse	4 ^{ème}			
Fédérale 15 ans Ophélie Jeannot	3 ^{ème}			
Criterium 10 ans Carmela Chopard	3 ^{ème}	25 ^{ème}	-	



Poussines

pane e dolce

55, rue Jean Jaurès
26800
PORTES-LÈS-VALENCE
04 75 57 01 09

RESTAURANT

Chez Raffi

Fermé : Lundi, Mardi & mercredi soir,
Dimanche & jours fériés.

5, rue du 8 mai 1945
26800 PORTES-LES-VALENCE
Tél. 04 75 80 69 51 - Port. 06 24 93 70 42

TEAM-GYM Féminine	Département	Région	Zone	France
Eva Datchary - Rosabel Juillet - Pauline Rocha - Marie Breysse - Estelle Baty - Delphine Gillot - Maelys Ode - Ophélie Doubremelle- Clarisse Poupon - Rachel Gaigher - Aurelie Hand - Marjorie Pilon	2 ^{ème}	1 ^{ère}	3 ^{ème}	1 ^{ère}
TEAM-GYM Masculine				
Louis Pestre - Louis Florus - Marceau Bosc - Aubin Courtial - Dorian Schielke - Mehdi Ferlin - Joris Dallard - Sebastien Gillot	1 ^{ère}	1 ^{ère}	1 ^{ère}	2 ^{ème}

Prêt
immo

Plus
simple,
Plus
rapide



UNE BANQUE QUI
M'AIDE VRAIMENT
À DEVENIR PROPRIÉTAIRE,
ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

www.creditmutuel.fr

Vous disposez d'un délai de réflexion de 10 jours. La vente est subordonnée à l'obtention du prêt. Si celui-ci n'était pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes versées. Sous réserve d'acceptation du dossier.

Vita liberté

Seulement

LE SPORT 100% LOW COST
CARDIO - FITNESS - MUSCULATION - COURS COLLECTIFS

19 €90*
/mois
Accès illimité
de 6h à 23h
7J/7

nous,
c'est le vrai prix !

1er
le Vrai
low cost
de la région

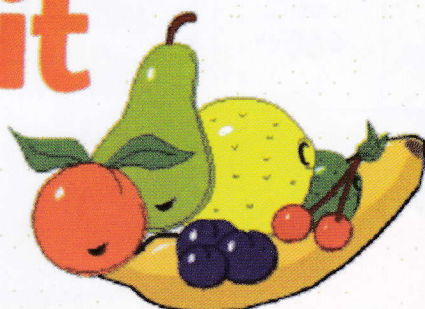


www.vitaliberte.fr

PORTES LES VALENCE AV DU PRESIDENT SALVADOR ALLENDE
26800 PORTES LES VALENCE ☎ **06 83 34 44 75**
*Engagement minimum d'un an.

Valfruit

S.A.R.L.



Fruits et Légumes

69, avenue des Auréats
26000 VALENCE
Tél. 04 75 44 33 31
Fax 04 75 44 31 95
sarlvalfruit@orange.fr

Prêt
immo

Plus
simple,
Plus
rapide



UNE BANQUE QUI
M'AIDE VRAIMENT
À DEVENIR PROPRIÉTAIRE,
ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

www.creditmutuel.fr

Vous disposez d'un délai de réflexion de 10 jours. La vente est subordonnée à l'obtention du prêt. Si celui-ci n'était pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes versées. Sous réserve d'acceptation du dossier.

Vita liberté

Seulement

19 €90*
/mois
Accès illimité
de 6h à 23h
7J/7

nous,
c'est le vrai prix !

PORTES LES VALENCE AV DU PRESIDENT SALVADOR ALLENDE
26800 PORTES LES VALENCE ☎ **06 83 34 44 75**

www.vitaliberte.fr

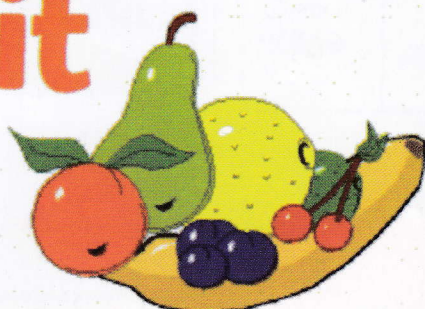


web

*Engagement minimum d'un an.

Valfruit

S.A.R.L.



Fruits et Légumes

69, avenue des Auréats
26000 VALENCE
Tél. 04 75 44 33 31
Fax 04 75 44 31 95
sarlvalfruit@orange.fr