

DÉCEMBRE 2023

VOLUME 09

LA GAZETTE

Le bulletin d'information officiel de LA BUTTE Caen



**DANS CE
NUMÉRO :**

LE MOT DE :

**GUERNET
Jean Luc**

**Président
du club**

ENTRETIEN AVEC...

**ANNE
Sylvie**

**Prof de
renforcement
musculaire
dynamique**

**L'actu
du
club**

BONUS

LE MOT DE... // GUERNET JEAN LUC // PRESIDENT DU CLUB

La trêve des confiseurs arrive et nous allons attendre tranquillement nos cadeaux. C'est un moment où en principe nous laissons de côté les conflits pour retrouver la paix, faisons le vœu que la paix revienne dans le cœur des hommes.

Pour la Butte, votre association, la sérénité revient tranquillement. Grâce à vous qui êtes revenus nombreux, 2300 la saison dernière et autant cette année et puis aussi grâce à notre partenaire indéfectible, la Mairie de Caen qui nous a bien aidé financièrement à surmonter nos difficultés financières de la saison dernière. Nous pourrions parler de tout cela en détail lors de notre assemblée générale qui devrait se tenir en janvier 2024.

Je veux ici remercier les salariés qui ont fait des gros efforts pour surmonter cette crise d'après covid que tant d'associations ont ressenti. Mais aussi les bénévoles qui se sont mobilisés pour faire en sorte que l'association soit toujours là en 2024.

La Butte a fait preuve de résilience et aujourd'hui porte des projets innovants pour les années à venir qui sont preuves de vitalité.

Celle-ci est constamment en évolution.

Il y a quelques années, les adhérents étaient principalement des enfants, des adolescents ainsi que de jeunes adultes avec des créneaux entre 17h00 et 21h00.

Aujourd'hui nous avons des adhérents entre 16 mois et 92 ans.

Nous allons essayer d'étoffer les propositions d'activités pour les très jeunes et les moins jeunes principalement en journée.

L'activité physique pour le bien-être et la santé est le cœur de notre préoccupation et devrait animer nos prochaines conversations.

Je n'oublie pas la compétition bien sûr, mais elle concerne une minorité de nos pratiquants.

Chacun doit trouver sa place au sein de notre club en fonction aussi de nos moyens.

Enfin je rappelle que l'association est gérée par des bénévoles et que nous en manquons. Si vous souhaitez vous engager il ne faut pas hésiter à venir nous voir, La Butte a besoin de vous dans ses sections mais aussi au sein du comité directeur.

Le bénévolat, j'ai coutume de dire, est une aventure de proximité, aussi, engagez-vous. Voilà pour cette fin d'année.

En attendant de vous revoir l'année prochaine je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.

Profitez de vos proches et prenez soin de vous.



ENTRETIEN AVEC... // SYLVIE ANNE // PROF DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE

BONJOUR SYLVIE, PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?



Je suis animatrice à La Butte depuis de nombreuses années.

Mon projet est de transmettre le bienfait du sport, sans aucune compétition, le partage, le plaisir de bouger, de se défouler, de se délester de ses soucis quotidiens.

POURQUOI LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE ?

Le Renforcement musculaire dynamique = Cours collectifs mixtes avec musique.
L'enjeu est de permettre à tous et à chacun de mieux connaître et d'accroître ses capacités physiques.

Evidement, on garde le sourire.

Le R.M.D : Permet de développer des qualités physiques telles que l'endurance, la force, l'équilibre et la coordination générale.

Un entrainement régulier facilite la progression technique dans l'activité et le niveau de performance physique.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Chaque séance sera différente :

-Toujours un échauffement général pour bien débiter la séance

La suite peut varier : (Sur musiques dynamiques)

-Avec du matériel (Ballons, Barres et bracelets lestés, Elastiques, step...)

-Une partie cardio, courir avec déplacements, occuper l'espace ou chorégraphies simples.

-Pour chaque séance vous retrouverez des abdominaux
Et enfin retour au calme en fin de séance.



POUR FINIR, COMMENT DONNERAIS-TU ENVIE À UN NOVICE DE VENIR PRATIQUER LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE ?

J'espère que je vous aurai donné envie de me retrouver tous les mardi et jeudi soir car l'activité physique outre le bien être qu'elle génère est un moyen simple et ludique de rappeler que chacun est acteur de sa propre santé !

RDV :

Le mardi de 18h30 à 19h30

Le jeudi de 18h20 à 19h20



L'ACTU DU CLUB

• LA BUTTE VOUS GÂTE POUR NOËL

Pour les 70 ans du club et pour Noël, le club a décidé de vous gâter !

Nous vous donnons rendez vous du 18/12 au 21/12 pour participer à notre tirage au sort afin de gagner un lot de Noël !
Rendez vous sur notre site dans l'onglet "Sondage"

Jeu Gratuit !

Réservé aux adhérents 2023 - 2024



• JANVIER = PRIX CASSÉS

A partir de janvier la Butte vous propose de venir pratiquer jusqu'à la fin de la saison à des prix cassés !

Laissez vous séduire par la diversité de nos activités !

Possibilité de faire une séance d'essai.

**N'HESITEZ PLUS, VENEZ ESSAYER,
CE QUE VOUS FAITES AUJOURD'HUI PEUT AMELIORER
TOUS VOS LENDEMAINS !!**



• INFORMATION VACANCES DE NOËL

Le club sera fermé à partir du samedi 23 décembre 2023 après vos cours et jusqu'au dimanche 07 janvier 2024 inclus.

Aucun cours ne sera dispensé durant cette période.

Ré-ouverture du club le lundi 08 janvier 2024.

Bonnes fêtes à tous et à l'année prochaine !!!



L'ACTU DU CLUB

• RÉSULTAT DE VOS SECTIONS

Résultats du Week-end du 2 et 3 décembre aux championnats de Normandie de Jujitsu !!

Félicitation à :

Alann :

- 3 ème en Jujitsu Fighting
- 3 ème en Jujitsu Ne Waza

Lydia :

- 2 ème en Jujitsu Fighting
- 2 ème en Jujitsu Ne Waza

Charlérie :

- 2 ème en Jujitsu Fighting
- 2 ème en Jujitsu Ne Waza

Félicitation à la section Jujitsu !!

Et surtout Félicitation à Lydia et Charlérie pour leurs qualifications aux championnats de France !!

GOOD
JOB!!



BONUS

NOËL - CHARADE #05

Pour fêter la nouvelle année on s'embrasse sous mon premier

Mon second est un préfixe qui indique la répétition

Mon troisième n'est pas rapide

Mon quatrième est le double de 1

Mon tout décore le sapin.

(Réponse en bas de page)



" LE SAVIEZ-VOUS ? "

Il y a 32 ans (1991), Le Taekwondo était lancé au club avec Maître PARK PIL WON !

Une soixantaine d'adhérents lors des premières saisons suivi de la création de la section Nunchaku en 1993 (Joyeux 30 ans à la section).

Aujourd'hui le Taekwondo et le Nunchaku compte 90 adhérents environ avec des cours adaptés à tous les niveaux !

RDV le lundi, mercredi et le samedi !



L'INSTANT HUMOUR



Réponse charade #05 : Guirlande (gui-re-lent-deux)



NOS PARTENAIRES

INSTITUTIONNELS



PRIVÉS



Envie de rejoindre l'aventure en tant que partenaire privé ?
Cet espace vous est dédié !!

N'hésitez pas à me contacter par mail :
vincent-labuttecaen@outlook.fr