



Bonjour à tous,

Pour cette semaine où nous allons tous croiser les doigts très fort dans l'espoir d'une annonce de la réouverture des gymnases au moins pour les mineurs, je vous propose non pas un, ni deux, mais TROIS défis !!! 😊...pas de panique, ils sont très simples à réaliser !!

DÉFI n°1 :

« *Toutes déguisées* »

Pour cette dernière semaine de cours à distance, je propose aux gymnastes un concours de déguisement lors de nos rencontres en visio ! Attention, il faut trouver le costume le plus original possible mais qui permet la pratique de la danse et de la GR. Alors, à vos accessoires en tout genre : lunettes, foulards, maquillage, et autres déguisements... Lâchez-vous !!

N.B : pas besoin de m'envoyer vos photos, je ferai une capture d'écran en direct lors des cours ! 😊

DÉFI n°2 :

« *Défi UFOLEP 92* »

C'est le défi UFOLEP 92 de la semaine proposé par le club de Gennevilliers GRS (chaque club du 92 participe, et remporte des lots en fonction du prorata participantes/licenciées club). Autant vous dire que plus de gymnastes du CGRC participeront, plus nous avons de chance de gagner ! 😊

Principe : Vous devez vous filmer en train d'effectuer un ou plusieurs des mouvements proposés dans la vidéo (lien ci-après) et me l'envoyer afin que je fasse le montage réunissant toutes les vidéos de toutes les gymnastes du CGRC.

Attention : les mouvements sont dans un ordre de difficulté (le 1^{er} pour les gymnastes loisirs et le dernier réservé à des gymnastes de niveau préexcellence ou excellence ! Pensez donc à vous échauffer !!)

Voici le lien vidéo YouTube afin de voir les mouvements à effectuer : <https://youtu.be/PP5jhcYixdc>

DÉFI n°3 :

« *Un Boulette Challenge* »

Déjà repris par le bureau et les professeures du CGRC en mai dernier afin d'envoyer des encouragements à nos adhérents, je vous propose donc d'y faire participer cette fois toutes les gymnastes pour nous donner des petits messages d'espoirs quant à la réouverture des gymnases, la reprise de la GRS, nos retrouvailles et bien d'autres encore...

Principe : Une vidéo de quelques secondes comprenant : la réception d'une boulette en papier sur votre droite, défroisser la feuille et montrer le texte à l'objectif, puis refroisser la feuille pour la renvoyer en l'air vers sa gauche ! et c'est tout ! (attention néanmoins de filmer en plan large/format paysage)

Voici pour exemple le montage final réalisé pour le CGRC en mai dernier :

<https://youtu.be/nwByVdgRCbY>

Pour les défis 2 et 3 : vous pouvez de préférence m'envoyer vos vidéos par WhatsApp au 06 78 19 45 89 ! Merci !

En comptant sur la participation de toutes et de tous, je vous souhaite une très bonne semaine.

Sportivement,

Nathalie DUHAMEL
Responsable Technique CGRC

Chaville

<http://www.grs-chaville.fr/>