

Edito

Après une trêve estivale bien méritée, nos gymnastes vont reprendre le 23 septembre le chemin des praticables et les membres du bureau vont s'atteler à permettre à toutes de passer une année dynamique, motivante et adaptée aux attentes de chacune. Outre le traditionnel goûter de Noël et le gala de fin d'année, nous organiserons aussi le 16 mars 2014 les championnats départementaux de GRS UFOLEP. Toutes les bonnes volontés pour nous accompagner sont les bienvenues. Rendez-vous à notre assemblée générale le 5 octobre prochain.

Sylvie Bionducci, Présidente.

En direct des praticables : des résultats 2013 satisfaisants...

Résultats des régionaux des 6 et 7 avril

Masse chorégraphiée: 14 et 15èmes sur 17 Pré-collectif 1: 4èmes sur 8 Pré-collectif 2 : 4èmes sur 7. Pré-excellence 1: 4èmes sur 5 Pré-excellence 2: 7èmes sur 8. Excellence 3: 8èmes sur 9. Excellence 4: 1ère sur 9 et 4èmes sur 9. Duo excellence 2 : 6èmes et 8èmes sur 11 L'équipe Excellence 4 a donc été sélectionnée pour représenter les couleurs du CGRC le 19 mai à Issy les Moulineaux pour les championnats nationaux.

Résultats des régionaux jeunesses du 14 avril:

En pré-débutantes: médaille d'argent

En pré-initiée: médaille d'argent

En débutantes: médaille d'argent

En initiée: une médaille d'or et l'autre en bronze. L'équipe débutante et une des 2 équipes initiée ont donc été qualifiées pour les championnats nationaux Zone à Caudry le 2 juin.

Résultats des nationaux à Issy les Moulineaux le 19 mai :

L'équipe d'excellence 4 est arrivée 12èmes sur 15.

Résultats des nationaux zone à Caudry le 2 juin :

L'équipe débutantes au cerceau a fait médaille d'argent. L'équipe initiée avec un combiné à la corde et un individuel remporte l'or !

Félicitation à toutes les gymnastes !

Le B.A.BA de la GRS : tout sur le JUGEMENT EN COMPETITION

En compétition: il y a l'**exécution**, l'importance de la tenue sur demi pointes, les jambes tendues, les bras sans oublier la maîtrise de l'engin : ne pas le lâcher, être en osmose avec lui etc.. sur 10 points. Il y a aussi la **valeur technique**: l'enchaînement est composé de difficultés corporelles à réaliser : saut de chat, pivot en retiré, équilibre. Si les éléments sont correctement réalisés, la gymnaste gagne des points (4 points au maximum). Enfin, la **valeur artistique** correspond à l'originalité, la présence, l'interprétation de la musique. Elle est notée sur 6 points. Au total, l'enchaînement est sur 20. L'examen de juge peut se passer dès l'âge de 15 ans avec quelques cours sur le code de pointage, des entraînements sur vidéo et un examen théorique et pratique (en direct autour d'un praticable).

Du nouveau au CGRC: un nouveau gymnase

Jusqu'à cette rentrée, les gymnastes avaient la possibilité de pratiquer la GRS soit en loisir, soit en compétition. Afin de permettre au plus grand nombre d'évoluer en compétition, les professeurs ont permis en 2013 au plus grand nombre d'intégrer les équipes compétitions, générant parfois des écarts de niveaux dans les équipes.

Afin de palier à ce problème tout en permettant aux filles qui le souhaitent de se mesurer à d'autres équipes, un test a été organisé en fin d'année pour mieux évaluer le niveau de chaque gymnaste souhaitant faire de la compétition pour lui proposer le cours le plus adapté. Un nouveau « format » de cours a donc été créé. Il s'agit du cours « Challenge », un niveau intermédiaire qui permettra aux filles de se mesurer à d'autres équipes dans le cadre de compétitions amicales avant peut-être de passer en compétition l'année suivante.

et une nouvelle offre de cours...

Toujours dans le but d'améliorer les cours proposés, nous avons, avec l'aide de la Mairie de Chaville, obtenu l'accord de Saint Thomas pour nous louer son gymnase en remplacement de l'Ecole Ferdinand Buisson, peu adaptée à la pratique de la GRS compte tenu d'une hauteur de plafond très faible.

Pour des questions d'organisation, l'accès à ce nouveau gymnase très performant nécessitera une arrivée des élèves au pied de l'établissement 10 minutes avant le cours. Un accompagnement se fera en une seule fois de l'accès de l'école jusqu'au gymnase à l'heure du cours. Au-delà, les accès seront fermés. Merci donc de prendre note de cet impératif valable pour les cours du mercredi.

L'interview : Nathalie DUHAMEL, professeur au CGRC

Nathalie, peux-tu nous raconter le parcours qui t'a menée à la GRS ?

Je suis tombée dans la marmite de la GR à l'âge de 7 ans grâce à une amie! Plus les années passaient et plus je m'épanouissais dans ce sport, j'étais très sportive et le côté artistique et dansé de ce sport me plaisait énormément. À l'âge de 13 ans, sous la tutelle de ma professeur, j'ai commencé à coacher certaines équipes de mon club et à 15 ans, je me suis inscrite à mes premières formations pour devenir juge! À la fin du lycée, il m'était devenu évident que je souhaitais avant tout en faire mon métier. Après le baccalauréat, je me suis donc inscrite pour une formation délivrant un diplôme d'Etat me permettant d'enseigner la Gymnastique Rythmique. J'enseigne depuis, pour mon plus grand plaisir, la GR et je savoure chaque jour le fait d'exercer un métier que j'adore. Je souhaiterais profiter de cette occasion pour remercier toutes les gymnastes, mais aussi les parents, les dirigeants et bien sur Sophie pour l'accueil que tous m'ont réservé pour cette première année au CGRC. Grâce à vous, je n'ai pas vu l'année passer et le gala de fin d'année à été un réel moment d'émotion pour moi! À ce jour, ce qu'il me vient à l'esprit c'est: "quand est ce qu'on commence?!!!"

Comment devient on professeur de GRS?

Pour devenir entraîneur en GR, il existe 2 possibilités:

Soit en passant par la filière STAPS à la faculté.

Soit en obtenant après 12 ou 24 mois de formation un BPJEPS, diplôme d'état délivré par le ministère de la Jeunesse et des Sports avec la mention "activité gymnique d'expression" en ce qui concerne la GR.

Un look harmonisé pour les gymnastes :

Afin d'avoir une meilleure appréciation visuelle du travail des équipes, Sophie et Nathalie, vos professeurs vous demandent cette année de disposer toutes d'une tenue confortable et près du corps, en loisir, challenge comme en compétition (shorty plus collant ou collant / legging et t-shirt étroit ou justaucorps);

Pour les loisirs, le haut doit être rose et le bas noir. Pour les challenges et compétitions, toute la tenue doit être noire.

Les baby GRS ne sont pas concernés.

Pour tous les cours, cheveux attachés et bouteille d'eau obligatoires !

Le bon plan du mois :

Retrouvez l'intégralité du gala 2013 en vidéo sur notre site internet !



Retrouvez le
CGRC
sur le site :
grs-chaville.fr

Comité de Rédaction : Rédacteur en chef, Hélène HASCOET, Directeur de la publication Sylvie BIONDUCCI. Ont participé à ce numéro Sophie GRILLET et Nathalie DUHAMEL