



# NEWSLETTER

Janvier 2016

## L'EDITO

J'ai le plaisir de vous présenter la première newsletter de la saison.

Vous y trouverez un article vous expliquant les différentes compétitions et les catégories dans lesquelles nos gymnastes sont engagées.

L'interview : Angèle, gymnaste et future juge.

Comme d'habitude, l'agenda du club, la boutique et le rappel des adresses pour nous trouver sur internet.

Et dans cette newsletter, une nouveauté, des jeux et devinettes sur notre sport préféré.

Enfin je profite de cette occasion pour vous souhaiter, au nom du bureau, tous nos vœux de bonheur, de santé et de réussite pour cette nouvelle année.

Fanny Nicostrate, présidente



## SOMMAIRE

- Page 2 : les différents types de compétition
- Page 3 : l'interview d'Angèle
- Page 3 : les dates à retenir
- Page 4 : les Jeux Rébus
- Page 5 : Mots mêlés
- Page 6 : Mots croisés
- Page 6 : l'info boutique

## LE CIRCUIT CHALLENGE

Un challenge est une rencontre sportive interclubs réunissant différentes associations (UFOLEP ou non) à section compétition ou non. Ces manifestations s'adressent à tous types de gymnastes à partir de 6 ans. Quel que soit leur niveau de pratique et leur âge, les gymnastes peuvent proposer un enchaînement dans l'une des catégories choisies dans le programme établi au préalable par le club organisateur.

L'intérêt de ces journées est de permettre à toutes les gymnastes, et principalement celles n'accédant pas à la compétition, de se présenter à une rencontre entre différents clubs invités. **Ces journées sont placées sous le signe du plaisir, de la détente et de la joie. On ne recherche pas la performance extrême, puisqu'aucune sélection n'est en jeu ; mais une journée où chacun a sa place et peut se faire plaisir en pratiquant son activité.** Sur ces journées, la pratique est moins stricte. Les gymnastes ont des libertés pour la réalisation de leur enchaînement et pour la musique.

## LE CIRCUIT JEUNESSE ILE DE FRANCE

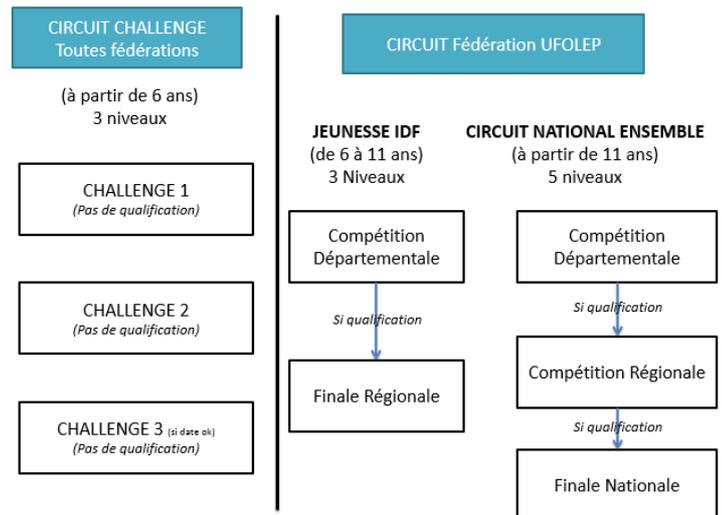
Le nouveau programme jeunesse IDF a été proposé par la commission technique régionale IDF UFOLEP pour venir compléter l'offre proposée par la commission nationale.

Ce programme a été élaboré avec les objectifs suivants :

- favoriser le développement de l'enfant au sein de sa pratique sportive
- respecter l'intégrité physique des jeunes gymnastes
- préparer au mieux le passage au circuit national par un programme adapté
- dé-complexifier le jugement, aider les jeunes juges à s'entraîner au jugement.

Toutes les musiques du programme sont libres pour permettre à l'entraîneur de travailler selon ses méthodes. Un certain nombre de difficultés est obligatoire mais toujours au choix de l'entraîneur.

Ce programme est à finalité régionale : il n'y a donc que deux compétitions et pas de finale de zone.



## LE CIRCUIT NATIONAL

Dans le cadre UFOLEP le circuit « National » (11 ans et plus) propose 5 niveaux en ensemble :

- Masse chorégraphié
- Pré-collectif
- Pré-excellence
- Excellence
- Nationale

Le championnat de France s'organise en 3 étapes qualificatives : départementale, régionale et finale nationale.

## L'INTERVIEW Angèle : une future juge

Angèle a 18 ans - elle est en Terminale et pratique la GRS depuis l'âge de 11 ans. Arrivée au club de Chaville il y a deux ans, elle apprécie sa bonne ambiance et se classe en 2015 au niveau excellence 4.

### Pourquoi cette envie de devenir juge ?

« Quand on fait de la compétition on n'a pas toujours une bonne compréhension de la manière dont on est jugé ; des raisons qui font qu'on perd des points... et puis j'avais envie de connaître les « coulisses ». C'est aussi pour ma culture personnelle. »

### Comment se passe la formation ?

« Il y a une partie théorique (une journée lors d'un week end) avec un examen écrit. Une fois cette partie validée, il faut obtenir la partie pratique : lors de compétitions officielles de niveau régional minimum, l'apprenti juge doit noter seul 2x2 séries de 10 gymnastes dans des catégories différentes, les notes sont ensuite comparées à celles du jury officiel avec une tolérance de plus ou moins 0,20pt. Si 70% des notes sont en phase

avec celles du jury, la série est validée. L'apprenti juge devient juge officiel.

### Qu'en as-tu retiré ?

« J'ai appris beaucoup de choses et cela m'aide lors des cours : je repère mieux mes fautes et donc je peux me corriger en connaissance de cause. »

*Nota : On peut devenir juge dès l'âge de 16 ans (et suivre la formation à partir de 14 ans). Si vous êtes intéressée n'hésitez pas à en parler à Nathalie ou Sophie.*

### **Info de dernière minute :**

**Fanny a réussi à valider ses 4 séries lors de 2 compétitions et est donc juge officiel BF10. Angèle, qui n'a pu participer qu'à une compétition, a pour l'instant validé 2 séries.**

## LES DATES À RETENIR EN 2016

- 15/02 : Pré-compétition à partir de 17h - Léo Lagrange - CHAVILLE
- 22-26/02 : Stage « compétition » - gymnase Halimi ou Léo Lagrange - CHAVILLE
- 13/03 : Départementales à MEUDON (organisées par le club - **volontaires bienvenus**)
- 27/03 : Challenge à EMORET SUR LOING
- 02-03/04 : Régionales à RUEIL (Masse Cho, Pré-ex, Exc)
- 09-10/04 : Régionales à CLAYES SOUS BOIS (Jeunesses)
- 21-22/05 : Challenge à MEE SUR SEINE
- 04-05/06 : Nationales - VAUX EN VELIN
- 11/06 : Gala de fin d'année
- 23/06 : Assemblée Générale du Club
- 26/06 : Tests compétition

# JEUX

REBUS : Comment s'appellent les engins avec lesquels tu pratiques la GRS ?

1



2



3



4



5



1

## MOTS MÉLÉS

gymnastique

rythmique

engins

praticable

justaucorps

ballon

cerceau

ruban

massues

corde

gala

compétition

musique

chorégraphie

M E U Q I S U M T P  
U E D R O C C E H R  
P M N O L L A B Y A  
H A B V P I W T C T  
R S X R D W H G E I  
R S K N F M H A R C  
Y U Y D I M I L C A  
M E K Q J K Q A E B  
W S U J Y P O T A L  
V E S N I G N E U E



Enchaînement de  
difficulté en rythme  
sur la musique

a φ

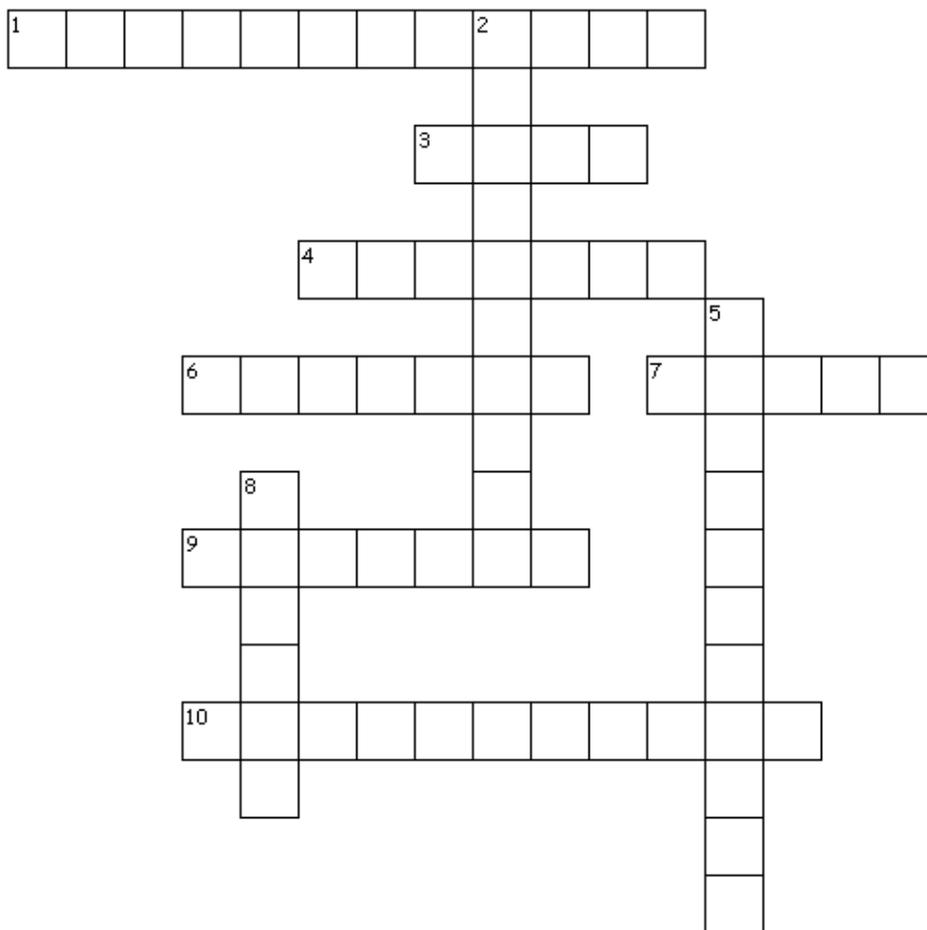
## MOTS CROISÉS

### Across

1. enchainement de mouvements et de difficultés en rythme sur la musique
3. le spectacle de fin d'année
4. la GR se pratique avec elle et je dois m'arrêter pile quand elle s'arrête
6. engin que je fais tourner autour de ma taille par exemple
7. engin très long et souple
9. engin qu'on utilise toujours par deux
10. reunion de plusieurs clubs UFOLEP où je défends les couleurs du CGRC

### Down

2. j'évolue dessus et je ne dois pas dépasser les lignes rouges
5. je le porte pour les compétitions
8. engin rond qui rebondit facilement



Réponses aux rébus : cerceau, ballon, massue, ruban, engin (et plus loin) chorégraphie

## LA PETITE BOUTIQUE DU CGRC

Vestes et débardeurs en vente sur le site ([bulletin de commande en ligne](#)).

Comité de rédaction : Aline BERTOCCHI, Nathalie DUHAMEL, Fanny NICOSTRATE  
[www.grs-chaville.fr](http://www.grs-chaville.fr)