

Edito

Je suis ravie de vous présenter la première newsletter du CGRC. Vous la recevrez désormais par mail tous les deux mois. Nous espérons que parents et gymnastes y trouveront le plein d'informations utiles sur leur activité favorite, des interviews ainsi que le bon plan du mois à ne pas manquer !. Bonne lecture à tous.
Sylvie Bionducci, Présidente.

En direct des praticables : dans les coulisses du cours de GRS ...

Le cours de GRS se compose de deux parties de durées égales. La première partie, l'échauffement, comporte d'abord des exercices cardio-dynamiques (courses, sautillés, pas chassés...). Vient ensuite un travail reposant sur des bases de danse classique (dégagés, demi-pliés, battements) puis un travail de souplesse du dos constitué de cambrés et de ponts. L'échauffement s'achève par l'assouplissement des jambes afin d'obtenir le fameux grand écart...

La seconde partie consiste à travailler les engins (corde, rubans, ballons...). Un seul engin sera utilisé par séance et les cycles sont généralement de 3 ou 4 cours par engin. Pour les filles allant en compétition, l'accent va être mis sur l'engin qui leur est imposé. A partir du 16 mars, les « loisirs » vont débiter la préparation du gala de fin d'année. Cette préparation démarrera un peu plus tard pour les « compétitions ».

Le B.A.BA de la GRS : tout sur le fonctionnement des compétitions ...

Les compétitions auxquelles participent notre club se font dans le cadre de notre fédération, l'UFOLEP. Les plus jeunes filles à partir en compétition sont en CE1. Elles font parties de la catégorie 'Jeunesse' (CE1 – CM2). Ensuite, à partir de la 6^{ème}, les compétitrices sont généralement en 'Masse chorégraphiée'. Leurs aînées, de la 6^{ème} à la 3^{ème} vont concourir dans la catégorie 'pré-collectif'. Elles sont suivies par les 'pré-excellences' de la 4^{ème} à la seconde. A partir de la seconde, les 'Excellences' sont le plus haut niveau présenté par notre club aux compétitions nationales.

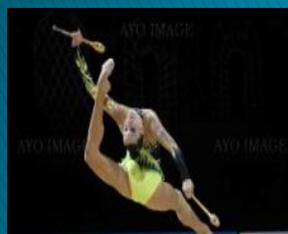
Les 'Jeunesses' vont participer à 2 compétitions dans l'année pour les plus jeunes (départementales et régionales). A partir du CM1, elles participeront comme leurs aînées à 3 compétitions dont la dernière à finalité nationale.

Parole d'expert : Marion et Mélanie, les 2 plus anciennes gymnastes du club

Nos deux gymnastes ont 19 ans et presque 15 ans de GRS à leur actif. Cette année malgré le début de leurs études supérieures, elles ont pu continuer ensemble la GRS et former un duo, ce qu'elles souhaitaient depuis longtemps et qui a été concrétisé. Elles sont très attachées au club de Chaville appréciant l'ambiance et l'enseignement c'est à dire le "vrai esprit d'équipe" qu'elles y retrouvent. Leur meilleur souvenir a été leur 1^{ère} qualification au championnat de France qui se déroulait à Orléans coaché par Sophie. Ce week-end mémorable pour une 10aine de gymnastes leur a permis de monter sur la 2^{ème} marche du podium. Leur vœux pour le club est que "Chaville gagne et conserve sa bonne ambiance"

Les bons plans du mois : 2 tournois internationaux de GRS au printemps en Ile de France

Le plus important aura lieu à Thiais les 30 et 31 mars. Il reste des places pour la finale le dimanche après-midi sur Ticketnet ou en contactant le service des sport de la ville de Thiais. Les 10, 11 et 12 mai, aura également lieu au Palais des Sports de Corbeil Essonne un autre Tournoi International de GRS. Pour réserver vos places, vous pouvez contacter le 01 60 89 40 70.



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 Lacroix, Manon et Mélanie.