



CGRC NEWS - N°3 - JANVIER 2015



Olivier Aubert

EDITO

C'est avec un réel plaisir que j'écris mon premier édito de présidente du club. L'occasion m'est ainsi offerte de remercier tous les membres du bureau, tous bénévoles, qui donnent vie à votre club et organisent les grands événements de l'année. Bienvenue à nos deux nouveaux membres Alexandra Gaglione et Marie-Nancy Robin qui viennent renforcer l'équipe depuis la fin de saison dernière.

Je ne pouvais pas faire mon premier édito sans penser à nos deux super profs Sophie et Nathalie qui entraînent et font s'épanouir nos 150 gymnastes tout au long de l'année et nous concoctent un magnifique gala de fin de saison. Cette année, 90 filles sont engagées en compétition et représenteront les couleurs de Chaville dans diverses manifestations UFOLEP dont vous trouverez le planning dans cette newsletter.

Enfin, dans la continuité des actions déjà engagées, comme notre nouvelle ligne de vêtement aux couleurs du club, nous souhaitons renforcer la dynamique et l'esprit de club au travers de différentes occasions fédératrices. Nous vous en ferons part dans nos prochaines communications.

Et pour conclure, au nom de tous les membres du bureau, je vous souhaite une très belle année 2015.

Fanny Genevet-Nicostrate, Présidente

EN DIRECT DES PRATICABLES : les résultats 2014

Au total, 64 filles étaient engagées en compétition en équipe cette année. Elles étaient âgées de 7 ans à 22 ans.

38 filles, à partir de la 6^{ème}, pouvaient prétendre à aller au championnat National UFOLEP.

Pour les championnats régionaux, une équipe a obtenu le titre de championne régionale et deux équipes sont vice-championnes régionales.

15 filles ont été qualifiées, soit 3 équipes pour les championnats nationaux organisés cette année à Toulouse les 7 et 8 juin. Elles sont respectivement arrivées 4^{ème}, 6^{ème} et 13^{ème}.

Pour le circuit jeunesse (Cm2 et plus jeunes), 4 équipes étaient engagées soit 26 élèves.

Douze d'entre elles ont remporté l'Or à la dernière compétition Zone soit la compétition qui regroupe l'île de France et tout le nord de la France.



Le Club félicite l'ensemble des élèves ayant brillamment défendu les couleurs de Chaville, notamment aux Championnats Nationaux. Un moment d'intense émotion pour nos gymnastes et l'opportunité de se mesurer à des concurrentes de taille !

Quelques photos des compétitions disponibles à l'adresse suivante :

<http://www.grs-chaville.fr/index.php?page=competitions>

LE B.A BA de la GRS : l'histoire de la CGRC

La gymnastique rythmique ou GR, autrefois appelée gymnastique rythmique et sportive (GRS), est un sport olympique artistique utilisant plusieurs engins (corde, massues, cerceau, ballon, ruban).

C'est dans l'ancienne Union soviétique, où des championnats nationaux sont organisés depuis 1942, que l'on trouve les premières traces de cette nouvelle discipline de compétition. La Fédération Internationale de Gymnastique la reconnaît en 1961. Les premiers championnats du monde réservés à des gymnastes individuelles ont lieu en 1963 à Budapest (HUN) avec la participation de 20 gymnastes représentant dix pays européens.

La russe Ludmilla Savinkova est la première championne du monde de la discipline. En 1967 à Copenhague (DEN), les ensembles participent pour la première fois aux championnats du monde. Les premiers Championnats d'Europe ont lieu à Madrid (ESP) en 1978.



Ludmilla Savinkova



Ensemble Bulgare

Il faut garder en mémoire qu'en 1956 à Melbourne (Australie), le programme de la gymnastique artistique des Jeux Olympiques comprend des exercices d'ensemble avec maniement d'engins. Six gymnastes exécutent des exercices avec cordes, parfois même décorées de fleurs ! Progressivement, les engins portatifs vont quitter l'artistique et dessiner peu à peu les contours de la Rythmique.

La reconnaissance olympique viendra en 1984 à Los Angeles (USA), lorsque la discipline fait son entrée officielle dans le programme des JO, mais uniquement pour le concours individuel multiple. Ces Jeux sont tronqués sur fond de boycott. Tous les pays de l'Est européen, excepté la Roumanie, sont absents. C'est Lori Fung, Canadienne de Vancouver, qui décroche la toute première médaille olympique de la discipline. Il faut attendre 1996 et les Jeux

d'Atlanta (USA) pour découvrir des ensembles au programme des JO. C'est l'Espagne qui triomphe devant bulgares et russes pétrifiés !

Car la Rythmique à l'origine, c'est surtout une «affaire» russe et bulgare. Son expansion en Europe et dans le monde va toutefois donner vie à des vocations et surtout des talents, lesquels vont contester la hiérarchie. Biélorussie, Ukraine, Espagne, Grèce, Italie, Brésil figurent aujourd'hui dans les meilleures places et contribuent à faire rayonner la Rythmique sur tous les continents.

La discipline a aujourd'hui conquis son public. Devenue Gymnastique Rythmique en 2002, elle compte en France plus de 40 000 pratiquants dont la majorité sont licenciées au sein des deux principales fédérations, l'UFOLEP et la FFG.

GROS PLAN SUR ... LES ENGINES



Cinq engins sont utilisés dans les enchaînements : la [corde](#), le [cerceau](#), le [ballon](#), les [massues](#) et le [ruban](#) qui doivent continuellement être maniés par la gymnaste.

Le ballon, le cerceau et les massues sont considérés comme des engins durs ; c'est-à-dire qu'ils ont une forme fixe. Dans ce cas, c'est la gymnaste qui doit s'adapter à la forme de l'engin.

La corde et le ruban sont considérés comme des engins mous ; c'est-à-dire qu'ils n'ont pas de véritable forme fixe, celle-ci peut changer en fonction de la manipulation. C'est la gymnaste qui, dans ce cas, donne une forme à l'engin en le manipulant.

-Le ballon : engin fuyant, nécessitant une prise libre où le ballon est posé sur la main et non griffé. D'un diamètre de 18-20 cm, il doit être en caoutchouc ou en plastique souple et peser au moins 400 g. Le ballon permet à la gymnaste de mettre en avant sa grâce et sa douceur. L'élément corporel dominant doit être la [souplesse](#). Le ballon est un engin difficile à manipuler car il ne doit jamais être agrippé, mais toujours en équilibre sur la main de la gymnaste. Il peut également rouler sur son corps ou au sol, rebondir ou encore être lancé au-dessus de la gymnaste. Maniement : lancer/rattraper, échapper, rouler, rebond, balancer, circumduction et mouvement en huit.

Le cerceau : engin encombrant nécessitant de faire attention aux changements de plan et permettant plusieurs prises possibles. En bois ou en plastique, son diamètre intérieur est de 80-90 cm. Il doit peser au moins 300 g. C'est le plus complet des engins : tous les éléments corporels doivent être équilibrés durant l'enchaînement (souplesse, pivots, sauts et équilibres). Le maniement : lancer/rattraper, échapper, rouler, rotations, passage à travers/dessus, balancer, circumduction et mouvement en huit. Les exercices au cerceau doivent comporter au moins trois sauts.

Les massues : engin double nécessitant un travail important des poignets et une prise non serrée. En bois ou en plastique, d'un poids minimum de 150g, les massues ont une extrémité large (le corps), une section médiane fuselée (le col) et habituellement une boule à l'autre extrémité (la tête) d'un diamètre maximum de 30 mm. L'élément corporel dominant est l'équilibre, les massues demandent un grand travail de dextérité et de coordinations dues à l'utilisation de la main gauche et de la main droite. Le maniement : lancer/rattraper, échapper, petits cercles, moulinets, frapper, mouvement asymétrique, balancer, circumduction et mouvement en huit.

La corde : engin mou qui demande à prendre une forme et nécessite un travail important des deux poignets. En chanvre ou matière similaire, sa longueur n'est pas fixe puisqu'elle dépend de la taille de la gymnaste. Elle ne possède pas de poignée, mais la gymnaste a la possibilité de faire un ou deux nœuds à chaque extrémité. Les difficultés les plus fréquentes sont les changements de plans et la dissociation jambes/bras. Son travail spécifique, basé sur les sauts (au minimum trois) permet d'apprécier la vitesse d'exécution des gymnastes. Elle permet aussi beaucoup d'originalité dans les manipulations, mais elle est également plus fatigante et physique que les autres engins, car il faut être dynamique et tout le temps en mouvement. Le maniement : lancer/rattraper, échapper, passage à l'intérieur/dessus, balancer, rotations, circumduction et mouvement en huit.

Le ruban : composé d'une baguette (ou hampe) et d'un ruban, cet engin nécessite un travail rapide du poignet en amplitude avec l'épaule pour limiter les nœuds et qu'un bout du ruban le traîne au sol. En bois, bambou, plastique ou fibre de verre, la baguette mesure entre 50 à 60 cm de long pour moins de 1 cm de circonférence. Le ruban quant à lui atteint entre 4 et 6 m de long pour 4 à 6 cm de large. En satin ou tissu, il pèse au minimum 35 g. Le ruban doit continuellement se trouver en mouvement, d'une manière fluide, tout au long de l'exercice, de plus il ne doit pas

toucher le sol lors d'une présentation sous peine de perdre des points. Le maniement : lancer/rattraper, échapper, spirale, serpent, passage au travers/dessus, balancer, circumduction et mouvement en huit.

L'INTERVIEW – un membre accompagnateur : Mme Gobbi (Maman de Léa Gobbi – pré-collectif)

Le CGRC représenté à la Compétition Nationale 2014... Le samedi 7 juin, vol direct pour Toulouse avec trois équipes de gymnastes chavilloises, des demi-pointes, un peu de stress et beaucoup d'excitation. Une heure de vol puis direction le Palais des Sports. L'ambiance y est, les équipes sont nombreuses, le niveau est élevé et les gymnastes du CGRC sentent leur cœur battre plus fort que d'habitude. En vraies pros, échauffement, esprit d'équipe, encouragements mutuels puis deux minutes pour convaincre un jury exigeant. La montée d'adrénaline est palpable pour chaque gymnaste... Les filles ont tout donné, l'heure de la décompression a sonné, c'est la fête à l'hôtel! Les rigolades ne cesseront que tard en soirée.

Retour le dimanche avec le bilan unanime d'un week-end riche en émotions. Et l'envie brûlante de revivre une telle expérience !

Les prochains RDV

DATES ET LIEU DES COMPETITIONS

13/12/2014 Rencontre à VERT LE GRAND (groupes Excellence)

27-28/02/2015 Stage au gymnase Halimi de CHAVILLE

14-15/03/2015 Départementales à GENNEVILLIERS

04-05/04/2015 Régionales à RUEIL

11-12/04/2015 Régionales Jeunesses à CLAYES SOUS BOIS

12/04/2015 Challenge de MORET SUR LOING (77)

17/05/2015 Challenge du MEE

30-31/05/2015 Nationales – VILLENEUVE D'ASQ

Non communiqué : compétition Zone

Et aussi :

Les Internationaux de Thiais qui réunissent les meilleures individuelles et les meilleures seniors

<http://www.grandprixthiais.fr/>

GALA DE FIN D'ANNEE : 14/06/2015

LA PETITE BOUTIQUE DU CGRC

DVD du spectacle de fin d'année 2014 toujours disponible au prix de 10€.

VESTES et DEBARDEURS au logo du CGRC (Bon de commande disponible sur le site du CGRC) – prochaine commande aux environs du 15 janvier 2015.

Comité de rédaction : Hélène HASCOET, Aline BERTOCCHI, Fanny NICOSTRATE, Mme Gobbi.
Suivez l'actualité du CGRC sur www.grs-chaville.fr

