

# RSGR Newsletter

DECEMBRE 2019

Pour cette fin d'année une newsletter un peu plus fournie avec le résumé détaillé de la dernière compétition de décembre, une nouvelle rubrique qui nous l'espérons vous plaira et le traditionnel calendrier des deux prochains mois. Bonne lecture et à l'année prochaine !

## *Retour sur la compétition régionale des individuels*

Les 14 et 15 décembre dernier avaient lieu le championnat régional des individuels. Double objectif pour cette échéance importantes pour nos 36 gymnastes RSGR engagées :

- Objectif podium pour nos gymnastes régionales qui participaient à leur finale régionale Ile de France ;
- Objectif qualification pour les championnats de France pour les gymnastes de niveau Fédéral et Nationale B et C.

Quels ont été les résultats ? Notre petite association s'en est-elle bien tirée au milieu des grands clubs franciliens de GR ? Avons-nous réitéré les fabuleux résultats de la saison passée (7 qualifiées aux championnats de France et 4 podiums régionaux dont 1 titre). Grâce à notre désormais traditionnelle newsletter, vous allez en savoir peu plus sur cette compétition.

Et ce fut tout d'abord un long week-end de GR pour l'équipe encadrante dirigée d'une main de maître par Gaëlle. En effet, Gaëlle, Joyce et Adissa ont passé 2 longues journées entre deux gymnases, le premier étant situé à Mosang-sur-Orge et le deuxième à Corbeil-Essonnes. Heureusement Marine et Cynthia sont venus les aider, chacune leur tour, tout au long du week-end. Et oui, il faut du monde pour coacher 36 gymnastes engagées dans 14 catégories différentes. D'autant plus qu'Adissa et Joyce se sont relayées à la table de juge pendant tout le week-end.

Intéressons-nous aux régionales :

- Les [régionales 10-11 ans](#) ont ouvert le bal à Morsang dès le samedi matin, dans un gymnase encore gelé. Nos cinq premières années benjamines individuelles, ont tenté de bien faire pour plaire aux juges, encouragées par leurs bons résultats à la compétition précédente, mais les grosses erreurs ne sont pas permises en finale régionale. Ainsi, les résultats ont été les suivants : **Shyrin** termine **19<sup>ème</sup>**, **Chloé** et **Lucie** **20<sup>ème</sup>**, **Chloé** **25<sup>ème</sup>** ex-aequo avec sa copine **Noémie** et **Erine** **34<sup>ème</sup>**. En toute fin de rotation, **Lucile MORISON** a réalisé un enchaînement très propre et expressif, qui lui permet de décrocher une belle **4<sup>ème</sup>** place sur 35 gymnastes. Au pied du podium certes, mais de bon augure pour la saison prochaine.

- Les [régionales 12-13 ans](#) étaient réparties en 2 groupes, c'est-à-dire jugées par deux jurys différents du fait de leur grand nombre. Ce qui signifie donc deux palmarès et deux podiums. Comme chez les benjamines, deux gymnastes RSGR appartenant à deux groupes différents ont frôlé la médaille à quelques dixièmes de point, après avoir réalisé deux beaux enchainements : **Luna LAUX** dans le groupe 1 termine **4<sup>ème</sup>**, ainsi que **Léane CLEARHOUT** dans le groupe 2 qui termine **5<sup>ème</sup>**. Quant à **Juliette**, qui termine à la **19<sup>ème</sup>** place du groupe 2 après avoir bien débuté son enchainement, elle a effectué une sortie de praticable fatale.



Léane - Juliette - Luna

- Dans la catégorie [régionale 14-15ans](#), 5 gymnastes RSGR étaient en lice : 4 à la corde et 1 au ruban (l'engin était à choisir en début de saison). Et c'est visiblement le ruban qui a porté chance à **Justine VERTENEUILLE**, qui termine sur le podium à la **3<sup>ème</sup>** place avec une belle médaille de bronze, malgré un gros déséquilibre qui lui a coûté très cher. Ses camarades à la corde **Lucie**, **Léonie**, **Justine Va.** et **Barbara** terminent respectivement **5<sup>ème</sup>**, **7<sup>ème</sup>**, **9<sup>ème</sup>** et **11<sup>ème</sup>**.



Justine VERTENEUILLE - REG 14-15 - 3<sup>ème</sup>



Telma LAFARGE - REG 18+ - 3<sup>ème</sup>

- Dans la catégorie [régionale 16-17 ans](#), les deux copines Sofia et Leelou avait de grands espoirs de médailles après les très bons résultats de l'étape interdépartementale. Mais les chutes étant fatales, elles prennent finalement la **9<sup>ème</sup>** place pour **Sofia** et **17<sup>ème</sup>** place pour **Leelou**.

- Enfin chez les [régionales 18 ans et +](#), pas moins de 4 gymnastes ont représenté nos couleurs. Et c'est encore avec une belle **médaille de bronze** que nous clôturons cette catégorie : celle de **Telma LAFARGE** et son cerceau. Notre présidente **Cynthia** prend une belle **6<sup>ème</sup>** place, **Sophie** termine **9<sup>ème</sup>** et **Lina** **13<sup>ème</sup>**.



*Leelou - Sofia - Lina - Telma - Sophie - Cynthia - Charlotte (RSGR forever!)*

Concernant les catégories à finalité nationale, les résultats sont les suivants :

- En [fédérale 12-13 ans](#) la compétition a débuté le samedi matin à Corbeil-Essonnes. Une catégorie aux massues avec un niveau dense et relevé composée de 40 gymnastes. Le stress de la qualification fut difficile à gérer pour nos 3 jeunes gymnastes Rambolitaine, qui étaient encore en régionale la saison passée, ainsi que le montrent leurs résultats : **Pauline** termine **20<sup>ème</sup>**, **Leelen** **33<sup>ème</sup>** et **Candice** **34<sup>ème</sup>**. Des résultats difficiles mais qui montrent qu'il reste encore du travail pour arriver au top.



*Pauline, Candice et Leelen (FED 12-13)*

- Le soir même, sur le même praticable, ont évolué l'ensemble de nos juniors restant en compétition : les [fédérales 16-17 ans](#) en alternance avec les [nationales C 16-17 ans](#), également aux massues. Une drôle de compétition car contrairement au matin en fédérale 12-13 ans, sur les 70 gymnastes en course, très peu ont réussi un enchaînement sans grosse erreur (chute et/ou sortie). Cette vague de maladresse n'a malheureusement pas évité **Alison** et **Béatrix** qui pourtant avaient débuté leurs enchaînements de belle manière, mais leurs 10 dernières secondes furent

fatales. Elles prennent respectivement la 8<sup>ème</sup> et 13<sup>ème</sup> place. Ainsi, il fallait assurer un passage propre pour espérer une qualification. A ce petit jeu **Maylis PREIRA**, après une toute petite chute d'engin termine 6<sup>ème</sup> en fédérale et **Andréa PACURARIU** en Nationale C 3<sup>ème</sup>. Ainsi elles ont toutes deux réussi à briller et à se qualifier pour les championnats de France !!! Nous tenons à féliciter cette belle performance car toutes deux sont montées d'une division par rapport à la saison dernière.



*Les juniors RSGR de Corbeil : Béatriz - Clara - Andréa - BIZZZZZ - Alison - Maylis - Elauna*

- Un peu plus tôt dans l'après-midi, en Nationale B 12-13ans, évoluait **Aure CANU** avec deux enchainements : le premier au main libre puis le deuxième au ballon. Malgré deux grosses erreurs d'équilibre réparties sur les deux enchainements, elle a présenté deux belles évolutions, expressives et précises. Elle gagne ainsi la 3<sup>ème</sup> place et se qualifie brillamment pour les Championnats de France de Reims. A l'instar de Maylis et Andréa, Aure réalise confirme sa belle progression puisqu'elle était en Nationale C l'an passé.



*Aure qualifiée en NB 12-13 !*

- Tout au long du dimanche, l'ensemble des catégories séniors se sont succédé : [fédérales, nationale C et nationale B 18 ans et +](#). Une compétition plutôt difficile pour la majorité des gymnastes RSGR, avec quelques contre-performances : **Claire** termine **11<sup>ème</sup>**, **Jade** **20<sup>ème</sup>** et **Kenza** **33<sup>ème</sup>** en fédérale, **Lisa** **15<sup>ème</sup>** en Nationale C et **Chloé** **18<sup>ème</sup>** en Nationale B. Cependant, une grande sénior a réussi à sortir son cerceau de ce guet-à-pent. En effet, **Florine MILIN** prend une belle **6<sup>ème</sup> place** et se qualifie pour les championnats de France de Reims.
- Restait pour RSGR, dans la catégorie [Nationale C 12-13 ans](#), notre petite **Elie** qui a tenté sa chance au ballon. Une catégorie relevée dans laquelle elle a progressé toute la saison et s'est bien battue. Une petite chute lui fait perdre de précieux dixième et l'éloigne de la qualification. Elle termine à la **15<sup>ème</sup> place**.



*Elie (NC 12-13) et Lisa (NC 18+)*

Le bilan de cette compétition des individuels régionale Ile de France 2019 est donc sensiblement moins bon que celui de la saison passée, sans être toutefois ridicule : **4 gymnastes qualifiées pour représenter RSGR aux championnats de France de Reims ainsi que 2 podiums en catégorie régionale plus deux 4<sup>ème</sup> place et une 5<sup>ème</sup>**. L'ensemble de ces 9 gymnastes présenteront leurs enchaînements au gala de la nouvelle année le dimanche 12 janvier. Félicitations à l'ensemble des gymnastes individuelles de la saison qui ont travaillé pour tenter leur chance en compétition. N'oublions pas que la majorité d'entre elles sont montées de catégorie cette année, il faudra donc être patient avant de voir fleurir le fruit de leur travail.

## *Retour de la colo reprise GR en août 2020*

Un certain nombre d'entre vous étaient désireux de savoir s'il y allait avoir une nouvelle édition au stage de reprise déporté. Et bien **BONNE NOUVELLE** : la saison 2 aura lieu ! Tous les détails vous seront envoyés par mail dès la rentrée. Alors surveillez bien vos boîtes mails !



## *Soirée du club 2020*

Pour cette 4<sup>ème</sup> édition de la soirée du club nous recherchons une boule à facettes disco, des guirlandes LED à pile, un rideau de fil et un karaoké. Si vous pouvez nous prêter un de ces accessoires, n'hésitez pas à nous contacter (via l'adresse mail disponible sur notre site internet).

## *Interview d'un membre de RSGR*

Cette nouvelle rubrique vous permettra de mieux connaître les personnes qui permettent à notre club de fonctionner au quotidien. Chaque mois, Alice ira interroger une personnalité de notre association : un membre du bureau, un entraîneur ou une aide-monitrice. En bref, une personne importante pour nous et vous ! Pour ce premier numéro Alice a choisi de questionner sa copine de praticable depuis toujours : **Chloé DIGARD**. Gymnaste depuis de longues années, Chloé entraîne des groupes de gymnastes depuis 2016. Grâce à ce petit entretien, nous allons en savoir plus sur son parcours au sein de RSGR....

### *Quel est ton âge ?*

Je suis née le 20/09/2001, j'ai donc 19 ans.



### *Peux-tu te présenter du point de vue de la GR : ta catégorie, depuis quand fais-tu de la GR et ta formation ?*

Je suis en national B et je fais de la gymnastique rythmique depuis 12 années.

- Entraîneur :
  - Initiateur fédéral GR / Animateur fédéral des activités gymniques d'expression en 2016
  - Aide animateur fédéral GR en 2015
- Juge FFG :
  - Niveau 1 en 2015
  - Niveau 2 en 2017

### *Qu'est-ce que tu aimes dans ce sport ?*

J'aime le challenge et l'adrénaline de la compétition, le souci du détail, la rigueur et aussi le côté « danse » que l'on retrouve dans tous les enchaînements.

### Quel est ton engin préféré et pourquoi ?

Le cerceau, sans aucune hésitation ! Parce que c'est l'engin que j'ai le plus eu depuis que j'ai commencé la GR. C'est celui que je manipule le mieux donc c'est forcément celui que je préfère 😊



### Est-ce qu'il y a un engin que tu n'aimes pas et pourquoi ?

Mon pire engin est sans aucune hésitation la corde !!!! 😞 je n'aime pas du tout cet engin parce qu'il est mou, qui demande une grande maîtrise de sa force, qu'il a « 2 bouts » donc plus difficile à rattraper, qu'il s'emmêle vite et pour plein d'autres raisons 😊 bref la corde et moi on est pas très copines 😊

### Que préfères-tu le plus : l'individuel ou l'ensemble ? pourquoi ?

J'aime autant faire de l'individuel et de l'ensemble. A vrai dire, ce qui me plaît le plus c'est justement la variété que l'on rencontre dans les deux types de performances. J'aime pouvoir passer à l'ensemble une fois que la saison individuelle est terminée et vice versa.



### Depuis quand es-tu entraîneur de GR ?

J'ai d'abord été aide-monitrice à l'âge de 12 ans, puis j'ai réellement commencé à entraîner en tant que monitrice en 2016, à 16 ans.

### Quel est ton rôle dans la team RSGR cette saison ?

J'encadre plusieurs groupes cette saison : les pré compétitions qui ont leur première compétition (cf1) au sein du club lors du gala de janvier afin de les préparer aux compétitions pour les années suivantes. J'entraîne également l'ensemble régional B 10/11 ans qui se prépare actuellement pour le championnat départemental en février.



### Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans ton métier d'entraîneur ?

J'adore le sentiment de soutenir les gymnastes dans leur progression, et de pouvoir adapter mon enseignement en fonction de chacune d'entre elles.

### Quel est ton pire souvenir en tant que gymnaste et en tant qu'entraîneur ?

En tant que gym je n'ai pas un seul moins bon souvenir en tête mais je dirais que c'est les moments de blessures ou encore les déceptions de ne pas être qualifiée pour les championnats de France alors qu'il y a beaucoup de travail avant, ça serait sûrement ça mon moins bon souvenir.

En tant qu'entraîneur je n'ai pas de moins bon souvenir en tête il y a forcément des compétitions où on voudrait mieux pour les filles mais je n'ai pas de moments particuliers en tête.



### Quel est ton meilleur souvenir en tant que gymnaste et en tant qu'entraîneur ?

Mon meilleur souvenir en tant que gym est l'année dernière avec une 8eme place aux championnats de France individuel qui est mon meilleur palmarès en indiv actuellement.

Mon meilleur souvenir en tant qu'entraîneur a été ma première année où j'ai entraîné un groupe seule (c'était en 2016). J'ai eu beaucoup d'émotions en fin d'année à voir l'évolution du groupe que j'ai entraîné et qui fut mon premier groupe à charge seule.

### Est-ce que tu as d'autres passions (sport, loisir...) ?

J'aime beaucoup la danse, le sport en lui-même, mais j'aime encore plus le pratiquer. J'ai d'ailleurs la chance d'en pratiquer avec l'option danse de ma FAC (STAPS).



## Principaux résultats sportifs :

- **Championne IDF** pré-fédérale cadette (équivalent NAT C 14-15ans) en 2014 ;
- **3 qualifications** en championnat de France **individuel** dans la catégorie NAT B (Chambéry 2017 / Besançon 2018 / Chambéry 2019) avec pour meilleur résultat en NB B 18ans et + en janvier 2019 : **8<sup>ème</sup>** ;



- **5 qualifications** en championnat de France **en ensemble** dont 3 en National Esthétique (**8<sup>ème</sup>** Bourg-en-Bresse 2014 – **4<sup>ème</sup>** Tourcoing 2015 – **9<sup>ème</sup>** Clermont Ferrand 2016), 1 en national duo 10-13 ans (**9<sup>ème</sup>** Arnas 2013) et 1 en national ensemble 18 ans et + (**7<sup>ème</sup>** Nîmes 2017).



## PROCHAINES DATES IMPORTANTES

### *Vendredi 3, samedi 4 et dimanche 5 janvier 2020*

Stage à destination des ensembles pour les équipes au complet et des gymnastes qualifiées au championnat de France de Reims. Le planning a été donné avant les vacances par Gaëlle.

### *Dimanche 12 janvier*

*Gala de la nouvelle année* au gymnase Catherine De Vivonne dès **14h45** avec au programme

- La compétition interne pour les gymnastes en niveau pré-compétition,
- La présentation du spectacle de Noël par nos gymnastes loisirs sur le thème de « **C'est la fête !** »,
- Les démonstrations de nos 9 gymnastes individuelles qui ont brillé lors de la compétition régionale IDF,
- En fonction de l'avancement des compositions au stage des vacances de Noël, quelques démonstrations d'ensembles dont la première compétition aura lieu début février.

Un grand goûter sera organisé à l'issue du spectacle composé de vos spécialités culinaires et de boissons offertes par le club. Une permanence photo de groupe ainsi qu'un stand de vente de justaucorps d'occasion seront également à disposition.

### *Samedi 25 et dimanche 26 janvier*

Championnat de France des individuels catégories Fédérale/ Nationale A, B, C à Reims. Départ vendredi 24 janvier.

### *Dimanche 2 février*

Première compétition de tous les ensembles RSGR (tout niveau) à Chatou.

### *Samedi 29 février*

Soirée du club