

RSGR Newsletter

FEVRIER 2020

On aurait pu croire qu'il n'y avait pas eu beaucoup d'activités en février du fait des vacances scolaires, mais non ! Une compétition, une interview radio, un stage et une fête du club ont ponctué le mois de février. Voici un petit résumé de tous ces événements. Bonne lecture !

Compétition départementale des ensembles – TOUT NIVEAU – 2 février 2020

Le dimanche 2 février dernier avait lieu la première compétition de la saison pour l'intégralité de nos ensembles quelque soit leur niveau. Ainsi toutes nos gymnastes compétition étaient concernées : des premières années benjamines à nos séniors confirmées. Le rdv fut donc donné pour la première fois dans le tout petit gymnase de Chatou. Effectivement, que cela soit pour les gymnastes ou pour le public, tout le monde s'est tenu chaud du fait du manque d'espace. Mais qu'à cela ne tienne, la compétition s'est déroulée sans grosse embuche pour nos ensembles comme le prouvent les résultats : **14 podiums sur 14 ensembles engagés** dont 9 médailles d'or, 3 d'argent et 2 de bronze.

Régional 10-11ans	Régional 13ans et - Ensemble 1	Régional 13ans et - Ensemble 2	Régional 15ans et -	Duo régional A 15ans et -	Duo régional B TC
					





Fédérale B 10-11ans	Fédérale B 17ans et -
	



Fédérale A 13ans et -	Fédérale A 15ans et -	Fédérale A TC ensemble 1	Fédérale A TC ensemble 2
			



Ensemble national 15ans et -	Ensemble national 17ans et -	Duo national TC
	Forfait	



Stage des vacances scolaire de février

Pendant les deux semaines des vacances s'est déroulé le traditionnel stage de travail pour les gymnastes compétition et coupe formation. Encadrées par Gaëlle et Joyce, les gymnastes ont



travaillé d'arrache-pied pour parfaire (voir terminer !) les compositions afin de préparer les compétitions du mois de mars qui pourront être sélectives pour certaines d'entre elles.

Interview de RSGR sur RVE



Le 16 février dernier, notre présidente Cynthia a été interviewée pour représenter notre association dans l'émission *tribune sport* de la radio RVE. Toutes les présidentes de sport de Rambouillet furent conviées avec elle pour promouvoir le sport féminin dans la région Rambolitaine.

L'intégralité de cet entretien est téléchargeable sur le site de la radio RVE : <http://www.radiorve.com/tribune-sport.html>

Soirée du club 2020

C'est dans la salle Antoinette Vernes que s'est déroulée une nouvelle édition de la soirée RSGR organisée cette année par les membres du bureau et plus particulièrement par **Siham et Audrey** qui se sont démenées pour que la soirée soit inoubliable.



Coco, Sido, Ekel, Cicy,
Siham et Audrey

Audrey & Siham

(et la fille d'Audrey !)



Et c'est ainsi que la centaine de participants RSGR se sont réunis dans la joie et la bonne humeur costumés sur le thème « à travers le temps et les époques ». Au menu : apéro, diner, jeu inventé – animé avec brio par nos deux organisatrices, et pour finir danse bien évidemment.



Nous tenons à vous remercier pour votre présence et d'avoir joué le jeu des déguisements ! Félicitations à l'équipe « sénior ++ » qui a gagné le grand jeu « qui a volé la musique du gala ? » en démasquant notre secrétaire Etelvina qui n'a pas pu s'empêcher de piquer la clé USB contenant les musiques du gala pour que la saison ne se termine jamais (et pour se perfectionner dans son garage 😊) !



Interview d'un membre de RSGR



Ce mois-ci c'est notre présidente qui a été mise à l'honneur par Alice : Cynthia MARQUES !

1. Age, catégorie, depuis quand fais-tu de la GR ?

« Je viens d'avoir 25 ans et je pratique la GR depuis septembre 2005, soit maintenant bientôt 15 ans ! Je suis dans la catégorie régionale 18 ans et + en individuel et en TFA senior en ensemble. »



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

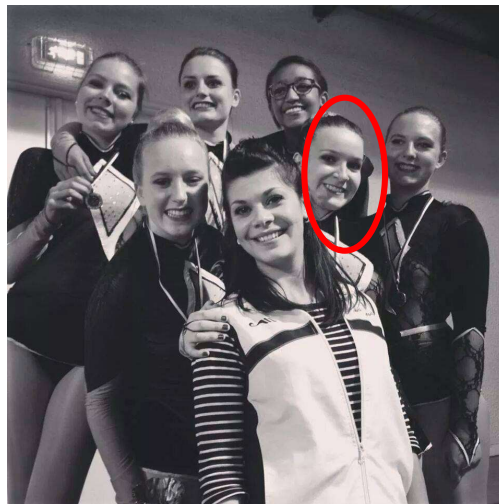
« Ce qui m'attire dans ce sport c'est tout d'abord la beauté qu'il dégage. J'aime également faire des compétitions, le challenge et le fait de devoir se surpasser en permanence. »

3. *Quels sont tes engins préférés ?*

« Parmi tous les engins, je préfère le cerceau et le ballon. Je trouve ça plus simple à manier et j'y suis plus habituée ! En revanche, ceux que je pratique le moins sont la corde et le ruban que je trouve difficiles. »

4. *Tu es plus individuel ou ensemble ? pourquoi ?*

« J'aime beaucoup les individuels qui m'ont aidé à progresser, mais j'ai une préférence pour la saison des ensembles car j'y suis plus habituée et j'adore l'esprit d'équipe. »



5. *Depuis quand es-tu entraîneur de GR ?*

« Auparavant, j'assistais les entraîneurs en tant qu'aide monitrice. Cela fait deux ans que j'ai commencé à entraîner. Cette année, j'entraîne :

- Un groupe loisir 10 ans et + et des pré-compétition ado
- Un ensemble TFB benjamine
- Un ensemble régional benjamine
- Une équipe régionale cadette & un duo régional B TC »

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

« J'aime transmettre mon savoir-faire et observer le développement des jeunes gymnastes. »

7. *Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'entraîneur ?*

« Les moments passés en compétition lorsque mes gymnastes réussissent et sont fières d'elles ! »



8. *Quel est ton pire souvenir en tant que gymnaste ?*

« Les compétitions où cela se déroule mal, pas comme je le souhaite et où l'on est déçu de nous-même. »

9. *Quel est ton meilleur souvenir en tant que gymnaste ?*

« A l'inverse, quand cela se passe bien, et surtout quand on se qualifie pour les Championnats de France ! »

10. *Pourquoi aimes-tu la GR ?*

« J'aime beaucoup ce sport qui allie danse et gym et qui m'a énormément aidé dans la gestion de mon stress. RSGR est une grande famille qui m'a encore plus fait aimer ce sport. Depuis, je ne l'ai pas quitté ! »

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

« La GR occupe une très grande partie de ma vie mais j'aime également chanter même si cela ne plait pas à tout le monde 😊 ! »

Meilleurs résultats de CYNTHIA :

Jun 2007 : 6^{ème}/32 aux championnats de France de Thiais en DC2 CJS (actuel FED B TC)

Jun 2008 : 22^{ème}/35 aux championnats de France de St Brieuc en DC2 CJS (actuel FED B TC)

Jun 2013 : 15^{ème}/24 aux championnats de France de Valenciennes en DC3 TC (actuel FED C TC)

Juins 2014 : 11^{ème} / 30 aux championnats de France de St Brieuc en DC2 Junior-sénior (actuel FED B TC)

Jun 2016 : 21^{ème}/27 aux championnats de France de Calais en TFB TC (actuel FED B TC)



Jun 2013 - l'équipe DC3 TC à Valenciennes

PROCHAINES DATES IMPORTANTES

Dimanche 8 mars

Championnat interdépartemental des ensembles de niveau National à St Germain les Arpajon.

08/03/2020	
JURY A	
- 10:30	
Nationale Ensemble 13 ans et -	7 10:30 - 11:12
Nationale Ensemble TC	7 11:12 - 11:54
Fin de Rotation - 11:54	
Palmarès - 12:05	
Nationale Ensemble 15 ans et -	8 13:15 - 14:03
Nationale Ensemble 17 ans et -	3 14:03 - 14:21
Challenge Equipes Nationales -ENS	8 14:21 - 15:09
Fin de Rotation - 15:09	
Palmarès - 15:20	
JURY B	
- 10:33	
Ensemble Performance 7-9 ans	4 10:33 - 10:57
Nationale Ensemble 10-11 ans	9 10:57 - 11:51
Fin de Rotation - 11:51	
Palmarès - 12:05	
Nationale Duo 13 ans et -	5 13:18 - 13:48
Nationale Duo TC	13 13:48 - 15:06
Fin de Rotation - 15:06	
Palmarès - 15:20	

Samedi 14 et dimanche 15 mars

Championnat interdépartemental des ensembles de niveau Régional et Fédéral à Chevilly-Larue.

14/03/2020	
JURY A	
- 14:00	
Regionale Ensemble 10-11 ans	18 14:00 - 15:12
Fin de rotation - 15:12	
Palmarès - 15:25	
Ensemble Federal B ens ML 7-9 ans	7 15:55 - 16:30
Federale B 15 ans et -	20 16:30 - 18:10
Fin de rotation - 18:10	
Palmarès - 18:20	
Regionale Ensemble 13 ans et -	13 18:50 - 19:48
Regionale Ensemble 15 ans et -	16 19:48 - 21:00
Fin de rotation - 21:00	
Palmarès - 21:10	
JURY B	
- 14:02	
Ensemble Federal 7-9 ans	12 14:02 - 14:50
Regionale Ensemble 17 ans et -	6 14:50 - 15:14
Fin de rotation - 15:14	
Palmarès - 15:25	
Federale B 13 ans et -	26 15:58 - 18:08
Fin de rotation - 18:08	
Palmarès - 18:20	
Federale A 10-11 ans	12 18:53 - 19:47
Federale B 10-11 ans	16 19:47 - 20:59
Fin de rotation - 20:59	
Palmarès - 21:10	

15/03/2020	
Plateau	
- 10:00	
Federale C 13 ans et -	10 10:00 - 11:28
Federale C TC	6
Pause - 11:28	
Federale A 17 ans et -	10 11:40 - 12:25
Fin de rotation - 12:25	
Palmarès - 12:35	
Regionale B Duo/Trio 15 ans et -	10 13:35 - 14:25
Federale B 17 ans et -	6 14:25 - 14:55
Fin de rotation - 14:55	
Palmarès - 15:05	
Regionale Ensemble TC	4 15:35 - 15:55
Federale B TC	11 15:55 - 16:50
Federale A 15 ans et -	14 16:50 - 18:00
Fin de rotation - 18:00	
Palmarès - 18:10	
Plateau	
- 10:03	
Regionale A Duo 10-11 ans	6 10:03 - 10:36
Regionale A Duo 15 ans et -	10 10:36 - 11:31
Pause - 11:31	
Regionale B Duo/Trio TC	10 11:43 - 12:28
Fin de rotation - 12:28	
Palmarès - 12:35	
Federale A TC	15 13:37 - 14:52
Fin de rotation - 14:52	
Palmarès - 15:05	
Federale A 13 ans et -	17 15:38 - 17:03
Regionale A Duo TC	12 17:03 - 18:03
Fin de rotation - 18:03	
Palmarès - 18:10	

Samedi 4 avril

Premier jour des vacances scolaires : ensemble des cours maintenus à De Vivonne pour tous les groupes loisirs et compétition.

Du dimanche 5 avril au dimanche 19 avril

Stage des vacances de Pâques (très important pour les groupes compétitions en particulier pour les niveaux national). Merci de donner vos disponibilités **très rapidement** à Gaelle pour pouvoir réserver le gymnase.

Dimanche 26 avril

Compétition régionale des ensembles de niveau NATIONAL (qualification pour les championnats de France) à Créteil.

26/04/2020

Plateau		
- 09:30		
Nationale Duo 13 ans et moins GR 2	12	09:30 - 10:36
Pause - 10:36		
Nationale Ensemble 10-11 ans GR	14	10:45 - 12:35
Nationale Ensemble 17 ans et moins GR	8	
Fin de Rotation - 12:35		
Palmarès - 12:50		
- 14:00		
Nationale Duo Toutes Catégories GR	19	14:00 - 15:44
Fin de Rotation - 15:44		
Palmarès - 15:55		
Nationale Ensemble Toutes Catégories GR	17	16:25 - 17:59
Fin de Rotation - 17:59		
Palmarès - 18:10		

Plateau		
- 09:33		
Nationale 3 par equipe GR - Ensemble	7	09:33 - 10:33
Nationale par equipe GR - Ensemble	4	
Pause - 10:33		
Nationale 3 par equipe GR - Indiv.	14	10:48 - 12:38
Nationale par equipe GR - Indiv.	8	
Fin de Rotation - 12:38		
Palmarès - 12:50		
- 14:03		
Ensemble Performance 7-9 ans GR	5	14:03 - 15:36
Nationale Ensemble 13 ans et moins GR	12	
Fin de Rotation - 15:36		
Palmarès - 15:55		
Nationale Ensemble 15 ans et moins GR	15	16:28 - 17:51
Fin de Rotation - 17:51		
Palmarès - 18:10		