

# RSGR Newsletter

*JANVIER 2020*

BONNE ANNEE 2020 ! Toute l'équipe de RSGR vous souhaite une belle et heureuse année 2020. Pour notre association, nous souhaitons à l'ensemble de nos gymnastes de prendre du PLAISIR à pratiquer la Gymnastique Rythmique, car c'est bien là l'objectif premier du travail de nos entraîneurs et bénévoles. Alors petites et grandes, loisirs ou compétitions, pratiquez, dansez, travaillez toute l'année dans la joie et la bonne humeur !!

## *La gala de la nouvelle année – 12 janvier 2020*

Le dimanche 12 janvier dernier, nous vous avons accueilli nombreux au gymnase Catherine De Vivonne pour admirer l'ensemble des gymnastes RSGR au cours du désormais traditionnel gala de la galette. Un moment de convivialité pour vous souhaiter une bonne année autour d'un spectacle et surtout d'un bon gros gouter !

Une après-midi avec un programme chargé, qui a débuté avec la première étape de la coupe formation pour les gymnastes pré-compétitions entraînées par Chloé. Nos 13 petites gymnastes ont dû surmonter leur appréhension face à l'impressionnante audience qui leur faisait face. Elles ont présenté un petit enchaînement aux massues comportant des éléments imposés par leur niveau de pratique. Nos 4 juges du jour Joyce, Erine, Claire et Alison ont noté leur performance, ce qui aidera les entraîneurs à évaluer leur progression au fur et à mesure des semaines. A l'issue de leur prestation, elles ont toutes reçues une médaille pour les encourager à continuer leur travail. BRAVO à :

**LILOU, MAHAUT, MARGOT, YOUNA, CAMILLE R, CAMILLE L, LILI-ROSE, SOLVEIG, HERMINE, EMILIE, LEANA, MAELLE et ALIZEE.**



Puis l'ensemble des groupes loisirs ont présenté leurs enchaînements sur le thème « **C'est la fête !** » : un festival de couleurs, d'engins et de prestations endiablées par des gymnastes motivées pour montrer à leurs parents et familles la pratique de la GR. Un avant-goût du gala de fin d'année 😊 !



*= Nos loisirs en fête !*



6 gymnastes individuelles se sont également relayées :

- Trois gymnastes régionales qui ont eu de bons résultats lors de la finale régionale Ile de France de décembre puisqu'elles ont terminé 4<sup>ème</sup> pour Luna LAUX et Lucile MORISON et 3<sup>ème</sup> pour Justine VERTENEUILLE ;



*Luna*



*Lucile*



*Justine*


- Nos quatre gymnastes qualifiées pour les championnats de France, Aure, Andréa, Florine et Maylis, sont également venus parfaire leur préparation, en présentant leurs enchaînements. Le but ? Travailler leurs enchaînements en situation de « stress » pour apprendre à le maîtriser à deux semaines de l'échéance.

Enfin, les premiers balbutiements des ensembles ont pu être admirés. Pas moins de 15 ensembles et duos sont inscrits en compétition cette année. 13 d'entre eux se sont produits devant les spectateurs dans le but de tester une partie de leur composition en condition de compétition, une étape très utile tant pour les entraîneurs que pour les gymnastes.



### ***Retour sur les championnats de France des individuels à REIMS – Par Marion GAMBIER***

Le vendredi 24 janvier, c'est dans le calme et la bonne humeur que nos 4 qualifiées (Aure, Maylis, Andrea et Florine), nos 3 entraîneurs (Gaelle, Joyce et Adissa) et les 2 supportrices


officielles (Caro et Marion) ont pris la route pour Reims  .

À l'arrivée, découverte du gymnase : 2 salles, 2 ambiances !

Puis direction l'appart hôtel pour découvrir les immenses chambres qui nous étaient réservées. Les gymnastes d'un côté, les entraîneurs de l'autre. Après un repas fait avec amour par Gaelle, tout le monde au lit pour être en forme pour la grosse journée qui nous attend !

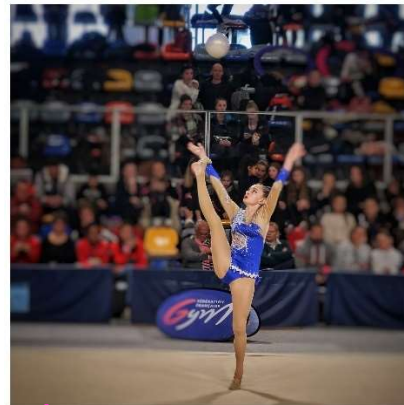


Le samedi matin, c'est Aure qui ouvrait le bal. Dans sa catégorie, National B 12-13ans, deux enchaînements doivent être présentés. Elle débuta par son enchaînement main libre sur un

flamenco bien connu du club '  , mais sa prestation se révèle plus timide et moins pêchue



que d'habitude et surtout que celle de ses concurrentes. Le niveau est élevé mais Aure ne se laisse pas démonter. Elle présenta ensuite son enchaînement au ballon, plein d'assurance, qui lui permet d'obtenir la 8<sup>ème</sup> meilleure note à cet engin. Au classement final, Aure prend la **18<sup>ème</sup>** place sur 40 gymnastes engagées. Très exigeante avec elle-même, Aure s'était fixé le top 10 pour objectif, mais elle peut être très fière de sa performance pour une première année à ce niveau !



*Aure ou « chouchou »*

Retour à l'hôtel à pied (pour ne pas chercher à nouveau une place pour le minibus le soir) pour le déjeuner, suivi de la visite du centre historique de Reims avec la découverte de la belle cathédrale et lèche vitrine à la recherche d'éventuels souvenirs 🍷!





### *Reims : la cathédrale et ses starlettes !*

Puis retour à l'hôtel pour se reposer un peu et pour commencer la préparation de nos deux qualifiées de la soirée : Florine (FED 18ans +) et Maylis (FED 16-17ans).

Et oui la journée est longue aussi bien pour les gymnastes que les supporters mais il faut tenir encore car Florine et Maylis passaient en fin de rotation 🥱

Tout d'abord Florine qualifiée pour la deuxième fois d'affilée aux France, chez qui on a constaté une belle évolution : elle nous semble moins stressée que l'an passé avec son cerceau et présente un enchaînement rythmé tout en sourire mais n'exécute pas l'ensemble de ses DE nécessaires pour grappiller des points! Flo atteint finalement la **28<sup>ème</sup>** place sur 40.



Puis Maylis a pris le relais. Passant en dernière position pour sa première participation à un Championnat de France, l'attente fut longue à gérer mais Maylis ne s'est pas laissé impressionner et a présenté un enchaînement aux massues dynamique et expressif. Elle réussit un sans chute mais n'a pu réaliser les éléments engins qui rapportent beaucoup de points. Ainsi, elle termina à la **23<sup>ème</sup>** place du classement sur 39. Ce qui est vraiment une très bonne performance surtout lorsque l'on se rappelle qu'elle était en régional l'an passé.

Enfin, notre retour à l'hôtel fut très tardif puisqu'à pied (voir sur les rotules aussi), les clés du minibus étant restées à l'hôtel... oups ! Heureusement un bon dîner nous attendait !



Le week-end ne s'est pas arrêté là, il fallait donc penser à se coucher pour être encore au taquet le lendemain.

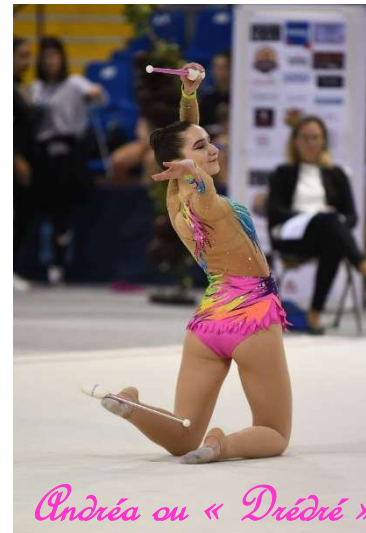
La matinée fut consacrée au grand ménage dans les chambres 🧹 et préparation des salades pour le déjeuner.

La pluie étant de la partie, la visite de la ville fut compromise, alors direction le gymnase plus tôt que prévu, même si Andréa ne passait qu'en milieu d'après-midi.

Pour l'occasion, toutes ses copines (et leurs supers parents supporters) sont venues l'encourager pour son deuxième Championnat de France de suite (l'an passé elle était qualifiée en fédéral

14-15 ans). Grâce à leurs encouragements, elle présenta un enchaînement dynamique sur la mythique musique de la série « Friends » ! Malheureusement une chute de massues et quelques fautes lui font prendre **la 25<sup>ème</sup>** place sur 31.

La compétition touche à sa fin et malgré des résultats en demi-teinte, nos 4 belles gymnastes ne peuvent qu'être fières du travail qu'elles ont accompli cette saison pour arriver à ce niveau. De belles promesses pour les  es  r !



*Andréa ou « Diédre »*

Encore un super week-end de compétition pour RSGR :

*RSGR des filles supers, RSGR c'est du tonnerre !!!*

PS : Petite anecdote de la salle 2 : le speaker est un passionné de GR qui préférerait regarder un match de foot sur son téléphone plutôt que de faire correctement son job 😊

PSS : On pense aussi à la mascotte Franklin qui nous a fait mourir de rire !



### *Stage de reprise GR à MIMIZAN en août 2020*

L'édition 2019 avait eu lieu aux Sables-d'Olonne, et bien, faute de place aux sables, celle de 2020 aura lieu un peu plus au sud, à Mimizan ! Au menu, plus de surf, plus d'épreuves de cohésion, et toujours et encore de la GR, muscu, etc ! Bref plus de courbatures (et oui c'est possible) !! Les inscriptions ont débuté le samedi 25 janvier et c'est un grand succès car il n'y a quasiment plus de place. Nous vous remercions pour votre confiance, et vous tiendrons informé de la réunion d'information au printemps prochain.



### *Soirée du club 2020*

La 4<sup>ème</sup> édition de la soirée du club « *à travers le temps et les époques* » aura lieu **le samedi 29 février** salle Antoinette Verne dès **19h30**. Une soirée conviviale et animée par deux supers mamans du bureau : Audrey et Siham !! L'ensemble des convives de **préférence déguisés**, seront réunis autour d'un repas participatif où ils partageront leurs spécialités culinaires sucrées et salées. Etant donné la taille modeste de la salle, l'inscription est obligatoire puisque seuls les 100 premiers inscrits pourront participer. Alors n'attendez pas : récupérez le bulletin d'inscription au gymnase et rendez-le, le plus rapidement possible, aux entraîneurs.



## *25ans déjà !*

Le samedi 25 janvier dernier, notre super présidente CYNTHIA MARQUES fêtait son 25<sup>ème</sup> anniversaire. Comme souvent, elle devait passer sa journée à travailler au gymnase. C'est pourquoi, toute sa famille est venue lui faire une petite surprise alors qu'elle encadrait un des groupes du club. Nous voulions revenir sur ce petit moment festif en image et souhaitons encore une fois un super ANNIVERSAIRE à Cynthia !



## *5 nouvelles juges pour RSGR*

Le 19 janvier dernier avait lieu l'examen des juges niveau 1 édition 2020 à Bois-Colombes. Nos 5 « petites » juges en formation ont brillé puisqu'elles ont toutes obtenu le Graal. Un énorme bravo à **ERINE, ALISON, ELAUNA, JUSTINE et ANDREA** !!! Elles rejoignent ainsi la grande famille des juges RSGR. Place au niveau 2 la saison prochaine ! ;o)

## *Interview d'un membre de RSGR*

Pour ce deuxième numéro Alice questionne une jeune gymnaste – aide-monitrice de notre association : **Alison LEPAN**.

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

« J'ai 15 ans, je suis en National C et je fais de la GR depuis 9ans »





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

« J'aime pouvoir travailler des difficultés corporelles pour pouvoir les mettre dans nos enchainements par la suite. J'aime aussi beaucoup travailler la souplesse du dos et des jambes !

Il faut dire que l'ambiance positive du club participe énormément au fait d'aimer ce sport ! »



**3. Quel est ton engin préféré ?**

« Mon engin préféré est le cerceau car c'est l'engin le plus facile à manier et que je trouve super joli à regarder, même si j'aime beaucoup le ballon qui a les mêmes qualités. »

**4. Quel est l'engin que tu aimes le moins ?**

« L'engin que je n'aime pas est la corde puisque c'est super compliqué à manier, tout comme le ruban surtout pour faire de belles formes le tout sans nœud pendant le passage. »

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

« J'aime bien les ensembles mais je préfère les individuels. Si jamais je commets une grosse erreur j'en suis la seule coupable et je sais exactement sur quoi je dois m'améliorer par la suite. »



**6. Depuis quand es-tu entraîneur de GR ? Cette année tu es sur quel groupe ?**

« Cela fait maintenant 3 ans que je suis aide-monitrice. » Cette année j'aide Gaele sur les MG 3-4ans.





**7. Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans ce job de presque entraîneur ?**

« Ce que j'apprécie le plus dans mon métier d'aide monitrice c'est de pouvoir transmettre mon expérience au plus jeunes et de faire découvrir mon sport dans sa globalité. »

**8. Quel est ton meilleur souvenir d'aide monitrice ?**

« Ce sont les moments de rigolades avec les petites (et petits !) car quand ils écoutent bien, travaillent correctement et restent concentrés, on peut bien rigoler avec eux »

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

« La GR est ma plus grande passion ! »

**10. Quel est ton pire souvenir de gymnaste ?**

« Mes pires souvenirs en tant que gymnastes sont les blessures répétitives aux chevilles puisqu'après plusieurs entorses aux deux chevilles j'ai dû m'arrêter plusieurs fois. Mais comme je n'arrive pas à m'arrêter, j'ai de plus en plus de problèmes. J'ai peur de devoir m'arrêter définitivement un jour à cause de ça, mais je croise les doigts pour que cela n'arrive pas. »



**11. Quel est ton meilleur souvenir de gymnaste ?**

« C'est ma participation aux championnats de France des individuels en janvier 2016 à Besançon. »



*Alison à Besançon en 2016*

## 12. Pourquoi aimes-tu RSGR ?

« J'aime RSGR car c'est un club génial, les entraîneurs sont au top et veulent nous emmener loin et ça nous booste vers le haut encore plus. Ensuite il y a des galas supers agréables en décembre/janvier et juin. Il y a également depuis l'année dernière un stage à la mer fin août ce qui nous remet dans le rythme de la GR après les grandes vacances tout en restant au soleil, à la mer avec les chichis beignets 😊. Et il y a aussi la fête du club avec des thèmes ce qui permet de rapprocher tous les membres du club avec les parents et les gymnastes. »



### Meilleurs résultats d'ALISON :



**Juins 2015** : 29<sup>ème</sup> /30 aux championnats de France de Niort en DC1 benjamines

**Décembre 2015** : 6<sup>ème</sup>/90 région IDF NC 12-13 ans

**Janvier 2016** : 29<sup>ème</sup> aux championnats de France de Besançon en NC 12-13 ans

**Décembre 2019** : 8<sup>ème</sup>/35 région IDF NC 16-17 ans



*DC1 benjamines à Niort en 2015*

## **PROCHAINES DATES IMPORTANTES**

### ***Dimanche 2 février***

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

### ***Samedi 8 février***

Dernier cours avant les vacances pour l'ensemble des groupes loisirs et compétition.

### ***Vacances scolaires du 8 au 23 février***

Stage ouvert aux groupes compétition et aux coupe formation.

### ***Samedi 29 février***

Soirée du club

### ***Samedi 29 février ou dimanche 1<sup>er</sup> mars***

1<sup>ère</sup> étape de la coupe formation 2 et 3

### ***Dimanche 8 mars***

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

### ***Samedi et dimanche 15 mars***

Championnat interdépartemental des ensembles de niveau Régional et Fédéral à Chevilly-Larue, Cergy-Pontoise ou Vélizy.