

RSGR Newsletter

JUIN 2020

Quelle drôle de saison que cette saison 2020... Eh oui nous sommes de retour pour vous donner quelques nouvelles après 3 mois d'absence !! Depuis le 16 mars dernier, l'association est en veille. Malgré cela, nous avons essayé de maintenir la motivation de l'ensemble des gymnastes confinées en proposant des défis quotidiens. Cette newsletter va être l'occasion de relater cette période atypique. Mais cela va être aussi l'occasion de se tourner vers l'avenir, à savoir la saison 2021 qui déjà pointe le bout de son nez. Bonne lecture !

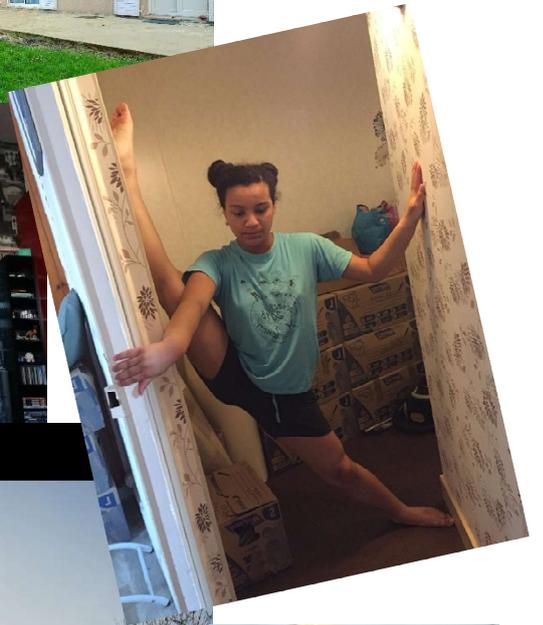
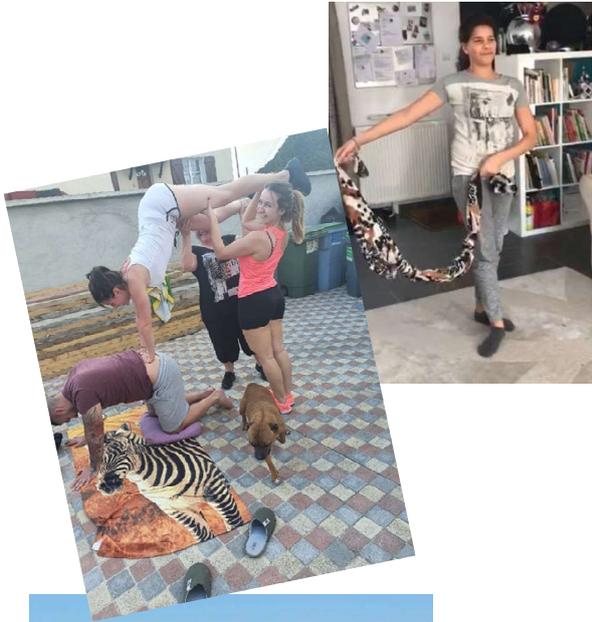


On se bouge pendant le confinement

Le 13 mars 2020, Emmanuel MACRON sonne le glas : nous devons rester confinés pour une durée indéterminée à partir du mardi 17 mars pour combattre un satané virus venu d'orient : le COVID-19. Cette décision gouvernementale inédite eut des répercussions immédiates pour notre association : fermeture des gymnases, annulation des compétitions pour le reste de la saison et des cours jusqu'à nouvel ordre. C'est donc un peu sonnées que nos gymnastes et entraîneurs se sont retrouvés coincés à leurs domiciles respectifs, renonçant à de nombreux événements pourtant chers à nos cœurs : tels que la saison des ensembles ou le gala de fin d'année.

Mais très vite, pour des raisons de santé évidente, puisqu'il est important de garder une activité physique quotidienne, et parce qu'à *Rambouillet GR on n'a peut-être pas de matos mais on a des idées !!!*, notre équipe encadrante a décidé de motiver les troupes en proposant des défis quotidiens pendant une grande partie du confinement. Au menu : exercices de préparation physique, de cardio, des étirements, du yoga, des chorégraphies et bien évidemment des manipulations d'engin ou d'objet en tout genre faisant partie du quotidien, le tout avec différents niveaux de pratique pour que tout le monde puisse participer. RSGR a également participé à plusieurs défis médiatiques tels que le « PQ-challenge » ou encore le « don't rush challenge » qui ont su démontrer la cohésion de nos différentes générations de gymnastes, de la « petite » mini GR loisir à la « vieille » retraitée ! Nous saluons nos gymnastes, et parfois même leurs parents, qui ont joué le jeu, qui ont pratiqué, qui se sont bougés, qui n'ont pas lâché et pour certaines d'entre elles qui ont progressé en passant d'une pratique bi (ou tri)-hebdomadaire à une pratique quotidienne. Vous nous avez prouvés que même coincés dans un appartement, il était possible de réaliser de grande chose à partir du moment où la motivation et la passion étaient là. Notre initiative a même été saluée par le comité régional Ile de France de la fédération française de gymnastique, qui nous a consacré une petite publication sur leur page facebook.

Cette newsletter est donc l'occasion de retracer quelques grands moments de ces défis sportifs quotidiens. Sachez tout de même que l'intégralité des montages vidéo ainsi que des photos se trouvent sur nos supports de communications : page internet, facebook, instagram ou sur notre toute nouvelle chaîne youtube créée pour l'occasion.





Le bureau

Si vous cherchez les stars de l'ombre de notre association, n'allez pas plus loin, elles sont toutes au même endroit : ce sont les membres du bureau RSGR ! Sans eux impossible d'organiser les différents événements de l'année tels que les inscriptions, le forum, la compétition de individuelle, les deux galas ou encore la fête du club.

Qui sont-ils ? La majorité sont comme vous, des parents de gymnastes en activité ou retraité. Profitons de cette petite Newsletter pour présenter en détail notre équipe de super héros :

- La tête dirigeante :
 - Notre super présidente : Cynthia MARQUES
 - Vice-présidente : Marion GAMBIER
 - Secrétaire : Etelvina CHASTEL
 - Trésorier : Claude BINET,
 - Suppléante secrétaire & trésorier : Audrey QUEIROZ
- Les membres :
 - Pôle communication :
 - Adissa TRAORE
 - Alice BINET
 - Pôle secrétariat :
 - Delphine GUERIN
 - Sophie LEFBVRE
 - Siham LAUX
 - Sido MARQUES
 - Natacha MOTAIS
 - Claire DESTANQUE
 - Cédric PESCHAUD
 - Manuela PINTO
 - Adeline MALET

Du mouvement au bureau

Au cours de la dernière réunion de bureau (juin 2020) deux annonces ont été validées :

- Le remplacement de Claude notre trésorier par Audrey dès la fin de cette saison. Cependant, Claude reste membre du bureau pour la saison prochaine.
- Le départ de Sophie Lefebvre, que nous remercions pour sa bonne humeur tout au long de ses actions au sein de RSGR depuis quelques années.

Vous souhaitez intégrer le bureau la saison prochaine pour apporter votre petite pierre à l'édifice ? Envoyez nous un message à secretaire.rsg@gmail.com ou president.rsg@gmail.com. Il vous sera possible de postuler officiellement lors de l'assemblée générale qui cette année est reportée exceptionnellement en septembre.

Stage de rentrée... à RAMBOUILLET !

Une trentaine de nos gymnastes Rambolitaine seront présentes au stage de reprise déportée à Mimizan. Mais pour les autres que se passe-t-il ? Nous ne les avons pas oublié !!! Eh oui,

comme chaque année, Joyce organise le stage de rentrée du mercredi 26 au vendredi 28 août en fin de journée à Rambouillet ouvert aux gymnastes de compétition à partir du niveau CF. Le détail de la procédure d'inscription sera envoyé par mail au début du mois de juillet.

PROCHAINES DATES IMPORTANTES

Lundi 22 juin – samedi 4 juillet

Reprise des cours du lundi 22 juin au samedi 4 juillet, au gymnase Catherine De Vivonne pour les gymnastes inscrites en compétition selon le planning communiqué par mail aux intéressés. Les cours des gymnastes loisirs reprendront à la rentrée de septembre.

Mercredi 1^{er} juillet

Réinscriptions au gymnase Catherine De Vivonne entre 18h et 20h.

AUCUNE NOUVELLE INSCRIPTION SERA REALISEE.

IMPORTANT

Dans le contexte de crise sanitaire actuelle, et afin de raccourcir les temps d'attente et de limiter au maximum les échanges, nous vous remercions **d'impérativement vous présenter munis** :

- De la fiche de pré – inscription **dûment complétée** ;
- D'une **enveloppe à votre Nom/Prénom** contenant vos moyens de paiements :
 - o **Chèques pré – établis** (montant total à payer et signature)
 - Et/ou**
 - o **Espèces** (aucun appoint ne sera fait), **chèques vacances, coupons, etc**
- **Du solde de règlement pour le stage de Mimizan le cas échéant** ;
- **Du justaucorps et/ou engins prêtés par le club le cas échéant.**

Les autres documents habituels à fournir (certificat médicaux, attestation de droits à l'image, attestation d'autorisation de soins médicaux dûment, attestation PASS + le cas échéant) seront à enregistrer dans notre nouvelle application en ligne qui sera installée en ligne à la fin de l'été. Les modalités pratiques vous seront communiquées avant le 15/08.

Dimanche 23 août au samedi 29 août

Stage de reprise déporté à Mimizan (stage COMPLET).

Mercredi 26 août au vendredi 28 août

Stage de reprise à Rambouillet pour les gymnastes compétition.