

# Le p'tit journal du **GGR**

**Dossier**

**G**YMNASTIQUE

**R**YTHMIQUE ET **S**PORTIVE



N° 3 SAISON 2019-2020

## Edito

### Drôle de saison sportive !!!

Chaque section préparait ses concours de gym, son gala de GRS, sa fête de l'éveil, ses Initiation's Games. Pour les autres, la saison suivait son cours, et brusquement, **le 13 mars**, tout s'arrête à cause du Covid-19.

Inédit, en pleine saison, **fermeture de la salle de gym** jusqu'à nouvel ordre (directive gouvernementale).

Conséquences : annulation de toutes les rencontres où chacun allait pouvoir montrer le travail accompli, s'évaluer, rencontrer les autres associations.

Mais cela est nécessaire pour la santé de tous et j'espère que nous nous retrouverons bientôt pour finir cette drôle de saison.

**Le conseil d'administration du Cercle Gymnique, dès la levée du confinement, réfléchira à la réouverture et à l'éventuelle reprise des ses activités.**

En attendant la date de reprise, entraînez-vous chez vous, et prenez soin de vous et de vos proches.

Michaël H.

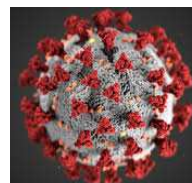
## Les p'tites nouvelles

### **Le 13 Mars (22 h 00), Fermeture de la salle de gym**

Le Cercle Gymnique, à son tour, suite à l'annonce de la fermeture des établissements scolaires, **suspend** tous les entraînements à l'exception du fitness et de la rando.  
**A 22 h 00**, après l'entraînement Aînées, **fermeture** de la salle jusqu'à nouvel ordre.

### **Le 13 Mars (10 h 57), Annulation des concours**

Le comité départemental de notre fédération **annule les compétitions gymniques** filles et garçons ainsi que la fête de l'éveil pour les mois de mars et avril suite à l'annonce de la fermeture des établissements scolaires par le gouvernement suivie de la fermeture progressive des gymnases par les municipalités.

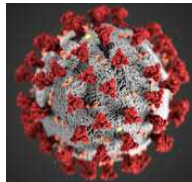


### **Le 15 Mars, Arrêt de toutes les activités**

Suite à l'annonce du confinement, il est décidé **de suspendre les séances de Fitness et les randonnées.**

**Le 02 Avril (14 h 00),  
Annulation concours par équipe**

Suite à l'annonce de l'annulation des compétitions nationales par la fédération, notre comité départemental décide à son tour d'**annuler** le **concours Poussins** du 7 juin et le **départemental Jeunesses-Aînées** du 13 et 14 juin.



**Le 02 Avril (23 h 00),  
Annulation Badges Poussines**

Suite aux annonces d'annulation de la fédération et de notre comité départemental, le district du Haut-Doubs décide à son tour d'**annuler** le concours **des badges Poussines** du 17 Mai.

**Confinement peut-être, mais l'arrêt du sport jamais.**

La coach Ewa Girardclos propose des séances sportives en direct sur les réseaux sociaux, cela peut être du yoga, du Pilates, du renforcement musculaire et tout ça chez soi.

C'est une autre manière de garder une certaine activité physique pendant cette période pas forcément propice à l'exercice.

Salomé M.

## *Faites un geste pour l'environnement*

Pour venir pratiquer une activité au Cercle Gymnique ou pour les trajets de la vie quotidienne, nous avons tous le même réflexe, faire ces trajets en voiture.

Bien souvent par manque de temps et par facilité.

Mais en s'organisant autrement, chacun peut réduire son impact sur l'environnement en adoptant ce geste écologique: **faire les trajets courts à pied ou à vélo.**



Dans un périmètre de 500 m à 1 km, prenez votre sac à dos et faites de **la marche à pied.**

Pour les distances plus grandes, **utilisez votre vélo.**

Pour chaque déplacement, posez-vous la question, **voiture ou pas ?**



Le fait d'utiliser une voiture rejette dans l'atmosphère du CO<sup>2</sup> qui perturbe la couche d'ozone et qui accentue le réchauffement climatique.

**Marcher ou faire du vélo, c'est très bon pour votre santé, c'est bon pour la couche d'ozone, et vous usez moins votre voiture.**

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

La **G.R.S.** est une activité qui associe le mouvement du corps avec le maniement d'un engin sur de la musique.

Elle s'effectue sur un praticable (grand tapis de gym de 13mx13m).

Ce sport peut être pratiqué :

- **seul** (en individuel), **à deux** (en duo) ou **en ensemble** (par équipe)
- avec **un même engin** ou avec **deux engins différents** ou **sans engin** (cela s'appelle un main libre).



**Le RUBAN**



**Le CERCEAU**

### Les 5 Engins



**Les MASSUES**



**Le BALLON**



**La CORDE**

## 2 Sections

Au Cercle Gymnique, les gymnastes sont réparties en deux sections de la façon suivante :

- **Poussines** (CE2, CM1 et CM2) entre 8 et 10 ans.
- **Jeunesses** (6<sup>ème</sup> à 3<sup>ème</sup>) entre 11 et 15 ans.

# Les entraînements

Tout au long de la saison, nous travaillons à l'entraînement :

- le **corporel** : ○ les sauts,  
○ les équilibres sur une partie du corps



- les rotations et pivots
- les pré-acrobaties (roulades avant, roulades arrière, roues, etc.)
- la souplesse

- la **manipulation** propre à chaque engin

- l'**utilisation de l'espace** (haut, bas, avant, arrière, diagonale, cercle, loin, proche)



Des stages jeunesse d'une journée ont lieu en principe pendant les vacances scolaires. Les filles apprécient beaucoup car elles passent une belle journée, mangent ensemble et font davantage connaissance entre elles. Cette saison Stéphanie D. et Valérie T. m'aident pour les entraînements des jeunesses et je les en remercie.

## Gala de GRS

Depuis la saison 2018-2019, nous pratiquons la GRS au Cercle Gymnique en **loisir**. Il n'y a donc pas de compétition, mais un petit **gala** en fin de saison qui donne une motivation aux gymnastes et permet aux parents de voir le travail accompli. Notre premier gala du 23 juin 2019 a remporté un franc succès.



# Interview de Sophie, Stéphanie et Valérie

Prénoms : Sophie, Stéphanie et Valerie

Résidence : Charquemont, Charquemont et Le Russey

Profession : Technicienne de laboratoire, comptable et préparatrice en polissage.

Couleur préférée: Violet/mauve, rouge et brun

Animal favori : Chat, chien et cheval

Plat préféré : Risotto, Friture de poisson et noix de Saint Jacques

## Sophie,

### - Pourquoi as-tu choisis la GRS comme sport?

En parallèle de la danse pratiquée depuis l'âge de 4 ans, j'ai commencé la GRS au collège en UNSS. Ce sont des souvenirs merveilleux.

En danse on suit la choré de la prof alors qu'en GRS une fois qu'on a acquis les bases techniques de l'engin utilisé, on peut laisser place à l'imagination lors de la composition d'une chorégraphie tout en respectant les aspects techniques nécessaires. Il y a plus d'interactions entre le moniteur et les gymnastes qu'en danse.

### - Qu'aimes-tu le plus dans les entraînements ?

L'entraînement suit un fil rouge avec des objectifs à atteindre pour la fin de saison. J'adore donc quand les filles arrivent enfin à réaliser un exercice qu'elles travaillent depuis un certain temps. Je vois la satisfaction sur leur visage et suis contente pour elles. Ou lorsque les filles arrivent avec des idées plein la tête pour une nouvelle choré.

## Valérie,

### - Pourquoi es-tu venu épauler Sophie?

Je suis venu épauler Sophie car elle me l'a demandé, parce que j'aime bien cette discipline et parce que ça me permet de partager une activité avec ma fille

### - Connaisais-tu ce sport avant?

Oui je connaissais ce sport avant

## Stéphanie,

### - Pourquoi es-tu venu épauler Sophie?

Parce que j'apprécie Sophie et toute seule ce n'est pas toujours évident de s'occuper du groupe.

### - Connaisais-tu ce sport avant?

Oui car mes filles le pratiquent

Louise C.

Ptites infos  
à noter



**DESTOCKAGE**  
**20€**  
**-50%**

Pour plus d'info:  
Stéphanie Vernier  
0637512452  
Mathilde Girardet  
0640056884