

# Le petit journal de l'Alcéa

Avril/Mai/Juin 2010

N° 3

Sommaire :

- Eedito
- Résultats des compétitions
- Agendas
- Point technique

## Edito

Le N° 3 de notre petit journal accueille nos sections GAM et GAF aussi bien loisirs que compétition, celui ci devient donc maintenant le petit journal de l'A.L.C.E.A. au grand complet.

Vous pourrez y trouver des informations sur la vie du club, de nos sections, des explications sur des points techniques sans oublier bien sur les principaux résultats.

J'en profite pour dire une nouvelle fois un grand bravo à nos deux championnes de France individuelle en GR, sans oublier tous les autres qualifiés ou non mais qui donne chaque le meilleur d'eux-même. Bravo à tous.

Il reste encore beaucoup de compétitions à venir avec plein de qualifié(e)s à qui je souhaite les meilleurs résultats possibles. Et il nous faut déjà penser à la saison prochaine, afin de vous accueillir encore dans de meilleurs conditions et toujours plus nombreux.

Claude Bureau - Co-Président ALCEA

## Zoom sur les derniers résultats

Encore un grand bravo à nos championnes de France GR en individuelle (critérium minime et junior) et à notre vice championne de France (fédérale minime) , ainsi qu'aux entraîneurs. Sans oublier Aurore Dubois et Louise Delecroix qui ont également représenté notre association aux championnats de France GR de Chambéry fin janvier.

L'ensemble des résultats GAF, GAM et GR est consultable sur le site internet de l'association. N'hésitez pas à vous y reporter.

### Pour la GR,

les ensembles (DC1 et DF) se retrouveront les 10 et 11 avril à Créteil (94) en finale de Zone pour des qualifications en championnat de France.

Mi mai, ce seront les DC2, DR1 et Dr2 qui seront en compétition de Zone.

Allez les filles! Même si le plus difficile reste à faire, on est avec vous...

*Rectificatif : dans le précédent n° , Marie Chabut et Aurore Dubois sont critérium minimes et non benjamines. Toutes nos excuses*

### Pour la GAM et GAF,

Bravo à Nathan qui se qualifie pour les championnats de France individuels (critérium benjamin).

Solenne et Ionela devront attendre encore un peu pour savoir si elles seront repêchées en national B.

Bravo à l'équipe DC3 BM qui remporte la finale régionale.

Rendez-vous les 17 et 18 avril pour les qualifications aux championnats de France par équipe pour nos critérium benjamins, benjamines/minimes et nos fédérales.



Site internet :  
[www.alceagym.fr](http://www.alceagym.fr)

## Agendas



### ➤ AVRIL

7.04 : pré-compétition à Velpeau (17h-20h)  
 10 et 11.04 : compétition zone à Créteil (voir site alcéa)  
 14.04 : stage benjamine CF4 à Evry 9h30

19 au 21.04 : stage benjamine CF4 à Thiais

20 au 30.04 : stage vacances de printemps (horaires et lieux à confirmer)

### ➤ MAI

2.05 : regroupement (qualifiés DF1 France)  
 5.05 : stage benjamine CF4 à Evry 9h30  
 15.05 : Etape 1/ CF4 benjamine à Evry (matin)  
 10.05 : pré-compétition DC2- DIR1 et DIR2 à Velpeau—18h  
 15 et 16.05 : Compétition Zone pour DC2 -DIR1 et DIR2 à Thiais  
 19.05 : réunion organisation gala 20h

### ➤ JUIN

1er au 5.06 : 2è édition "J'invite ma copine"  
 2.06 : stage benjamine CF4 à Evry 9h30  
 5.06 : Etape 2/ CF4 benjamine à Evry (matin)  
 6.06 : Coupe Formation 3 / étape 2  
 11 au 13.06 : Championnat de France à Clermont-Ferrand (DC1/ DC2)  
 19.06 : Répétition Gala à Velpeau—14h.  
 25.06 : GALA de fin de saison

**JUILLET / AOÛT** : stages d'été à confirmer

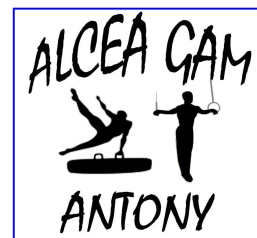
### ➤ AVRIL

3 et 4.04	Région	Equipes DIR Imposés	St Pierre du Perray
10 et 11.04	FIG	Internationaux de France	POPB—Bercy
17 et 18.04	Zone	Equipes DN-DF-DC	Combs la Ville



### ➤ MAI

8 et 9.05	Nat	Individuelles	Oyonnax
8 et 9.05	Dépt	Equipes DR imposés	Rueil
13 et 16.05	Nat	FSGT finale équipes	Châteauneuf les M.
15 et 16.05	Zone	Individuelles DIR	Clamart
22 et 23.05	Nat	Equipes DN1-2 - DF	Albertville
22 et 23.05	Rég	Equipes Circuits Poussines	Argenteuil
29 et 30.05	Rég	Equipes DR	Morsang s/Orge
29.05	Nat	FSGT finale individuel(le)s	Arcueil



### ➤ JUIN

5 et 6.06	Zone	Equipes DN3-8 - DC	Châlons en Champagne.
12 et 13.06	Zone	Equipes DIR + Circuits Poussines	Noisy le Sec
18.06	ALCEA	Gala de L'ALCEA	Coubertin
23.06	ALCEA	J'invite un(e) copain/copine à la gym	Coubertin

## Point technique :

### Le jugement, les juges

Dans tout sport, le jugement (ou l'arbitrage) est indispensable au déroulement des compétitions.

Notre association ne fait pas exception.

Nous ne pouvons engager nos gymnastes en compétition qu'à la condition de présenter également des juges pour les évaluer.

Le saviez vous ? Tout le monde peut devenir juge.

- NIVEAU 1 - Pour les jeunes à partir de 15 ans et pour les parents (environ 15h de formation) :

le premier niveau permet d'évaluer l'exécution d'un mouvement (jambes tendues ou pliées, bras, écart des jambes ... réceptions maîtrisées ou non, chutes)

- NIVEAU 2 - Pour les gymnastes et les parents non débutants (environ 25h de formation) :

On peut passer directement le niveau 2. Il faudra reconnaître les mouvements imposés, connaître les éléments de base de la gymnastique (équilibre, pivot, bascule ...)

- NIVEAU 3 (et plus) - Pour les habitué(e)s

On peut passer directement le niveau 3, il est toutefois préférable d'avoir jugé au moins un an avant de passer ce niveau.

Il permet de juger nos gymnastes présentant des mouvements libres. Il faudra évaluer le contenu du mouvement en terme de difficultés présentées et de respect des exigences des programmes.

Nous avons besoin de vous, pour chacun de ces niveaux.

En GR comme en GAM/GAF, il n'y a pas suffisamment de juges.

Ce point technique a pour objet de vous présenter la fonction mais aussi de susciter des vocations. Donc si vous avez du temps et l'envie de mieux comprendre la (les) discipline(s), nous vous attendons et bonne lecture.

Inscriptions début septembre, alors gymnastes, entraîneurs, faites vous connaître dès maintenant.

Parlez en entre vous, formez-vous ensembles.

### Formation des entraîneurs

Mercredi 14 avril 2010 – 18h à Coubertin,

Présentation des filières de formations entraîneurs fédérales et professionnelles

Public concerné : toute personne (GAM, GAF et GR) souhaitant s'informer sur le métier d'entraîneur.

La présentation sera mise en ligne sur le site du club à l'issue de la réunion d'information.

## les agrès de la gymnastique féminine artistique



### Vive comme l'éclair au saut de cheval

Hauteur : 1m25

Après une course d'élan de 25 mètres, la gymnaste prend appel sur le tremplin, puis s'envole pour exécuter une figure acrobatique avant d'assurer une réception la plus stable possible. La table de saut est dynamique. Elle est rembourrée et recouverte de cuir.



### L'éloge de la virtuosité aux barres asymétriques 1m50

Hauteur : BS 2m30 / BI

Très spectaculaire, c'est un cocktail de force, de précision, de concentration et de courage.

La gymnaste, sans temps d'arrêt, évolue sur les deux barres, alternant des phases d'appui et de suspension, des changements de face et des grands tours.

Les barres sont en bois avec armatures en fibre de verre ou d'acier.

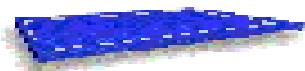


### La conquête de l'équilibre à la poutre Hauteur 1m25

Longueur 5m / Largeur 10cm /

Sur une bande large de dix centimètres, la gymnaste se joue des lois de la pesanteur. Cet exercice associe acrobaties, souplesse, équilibre, rythme et expression. Une technique de précision et un grand pouvoir de concentration sont les clefs de la réussite à cet appareil de vérité.

La gymnaste alterne sauts, mouvements acrobatiques et d'équilibre selon un déroulement chorégraphique.



### La légèreté de l'être au sol

Carré de 12m de côté

En musique, avec grâce et virtuosité, la gymnaste vole, virevolte, tourne, saute et danse à la fois. La gymnaste effectue des séries acrobatiques accompagnées de passages chorégraphiques où l'expression et l'émotion sont au rendez-vous.

Le praticable est constitué d'un plancher de bois dynamique recouvert d'un tapis de mousse et d'une moquette.