

## Sommaire :

- Edito
- Résultats des compétitions en individuelles
- Agenda
- Point technique

## Edito

La saison des individuelles (Critérium-P-Fed et Fédérale) s'achève en beauté avec 5 qualifications pour le Championnat de France

Donc, en route pour les hauteurs et la neige à Chambéry (les 23 et 24 janvier) avant d'attaquer la préparation des ensembles (DC/DF) et les individuels (DIR) qui débiteront en février à Antony.

Je vous souhaite à tous et à toutes une très bonne et heureuse année 2010 et je remercie les nouveaux membres entrants au conseil d'administration : Mme Limier, Mr Dubois et Mr Chitou.

Corrine NENOT - Co-Présidente ALCEA

## Zoom sur les résultats des individuelles département/ région/ zone

Une belle moisson de médailles pour nos gymnastes dès le début de la compétition avec à l'issue de la Zone : 5 qualifications pour le championnat de France en janvier.

ALCEA GR  
ANTONY



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

Informations G.R. :  
contacter  
Corrine NENOT  
Port. 06 16 24 13 36  
Courriel  
[corrinenenot@aol.com](mailto:corrinenenot@aol.com)



Marie 1ère  
Crit Benjamine



Charlotte 1ère  
Fed Minime



Aurore 2ème  
Crit Benjamine



Amélie 2ème  
Crit Senior



Louise 3ème  
Crit Cadette



Et Perle championne d'Ile de  
France Pre-fed Cadette

Un grand bravo à toutes nos gymnastes et aux entraîneurs.

## Agenda

### ➤ les 23 et 24 janvier :

Championnat de France à Chambéry.  
De nombreux supporters d'Antony sont attendus.

### ➤ les 13 et 14 février:

Démarrage de la compétition par équipes.

Antony est club d'accueil pour la phase départementale. La compétition se déroulera à la résidence universitaire Jean Zay – Antony

Des volontaires bénévoles seront les bienvenus (contact: Corrine Nénot)

### ➤ du 1er au 5 mars :

Stage G.R. à Velpeau (horaires et informations à venir)

Une fiche d'inscription sera donnée aux enfants.

### ➤ les 13 et 14 mars :

Compétition régionale par équipes DF et DC 1

Lieu : Morsang sur Orge (91)

### ➤ Les 20 et 21 mars :

Compétition régionale par équipes DC2 et DIR et Coupe Formation 3

Lieu : Ris Orangis (91)

*Rappel : les horaires de passage des compétitions sont donnés 15 jours avant*

### ➤ Samedi 27 mars :

Coupe Loisir à Velpeau à 16h  
(informations à venir)

### ➤ Les 27 et 28 mars :

24ème Tournoi international de GR à Thiais—Palais Omnisport- (94).

C'est le moment d'une sortie en groupe pour voir les meilleures gymnastes du monde.

## Point technique : les engins

**La corde** : longueur et souplesse permettent la création en permanence de nouvelles difficultés et manipulations. Son travail spécifique, basé sur les suats dans la corde, permet d'apprécier la vitesse d'exécution des gymnastes.

Composition : chanvre ou synthétique

Poids : libre / longueur : proportionnelle à la taille de la gymnaste / extrémité : 1 ou 2 nœuds.



**Le ruban** : engin spectaculaire. Tout le ruban doit être en mouvement d'où la difficulté d'exécuter un exercice parfait. Les figures exécutées à des amplitudes différentes représentent chacune des dessins dans l'espace (serpentins, spirales et lancers de rubans).

La hampe (ou baguette) est en bois, bambou, plastique ou fibre de verre

Diamètre : 1cm / forme : cylindrique ou conique / longueur : 50 ou 60 cm.

Le ruban est généralement en satin . Poids : 35g min. / largeur : 4 à 6 cm / longueur : 6 m max.



**Le cerceau** : engin rigide, le cerceau délimite un espace creux ce qui permet à la gymnaste de jouer avec son volume. Sa manipulation nécessite de fréquent changement de prise d'où un problème de coordination. Sa forme favorise les roulers, les retors, les passages dans l'engin, les rotations et les renversements.

Composition : bois ou matière plastique / diamètre intérieur : 80 à 90 cm / poids : 300g min.



**Le ballon** : seul engin ne permettant pas de prise. Il développe une relation particulière corps-engin. Il est en symbiose avec le corps. Il permet d'exprimer la sensibilité de la gymnaste; il n'autorise aucune erreur.

Composition : caoutchouc ou matière synthétique / diamètre : 18 à 20 cm / poids : 400g min.



**Les massues** : engins nécessitant un très grande dextérité durant les exercices, offrant la possibilité d'utiliser les 3 parties de la massue. A savoir le corps, le col et la tête. Avec les massues, les gymnastes peuvent exécuter des moulinsets, de petits cercles, des rouleaux, des lancers...

L'utilisation des massues privilégie le travail rythmique, de coordination et de dissociations d'éléments asymétriques.

Composition : bois ou matière synthétique / longueur : 40 à 50 cm / poids : 150g min chacune.

