

## Que se passe-t-il au RCCFM ?

Reprise des compétitions, les 10 et 11 octobre, grâce au club de Muret, la première compétition de la saison est envisageable.

Bien évidemment des règles strictes sont à respecter :

- Port du masque **CHIRURGICAL** obligatoire,
- Formulaire médical FFG à remplir **OBLIGATOIREMENT**,
- Inscription du public obligatoire via un lien dédié et limité par gymnaste,
- Pas de vestiaire, anticipation obligée (mais des WC oui !),
- Des heures d'arrivée minutées,
- Contrôle de température,
- Echange d'engin impossible, avoir son propre matériel nominatif,
- Déplacements à l'intérieur en claquettes utilisées uniquement pour l'intérieur ; la mode chaussettes/claquettes est de retour,
- Plan de circulation mis en place, sens à respecter,
- Des gradins différents pour le public et les gymnastes en compétition,
- Un défilé et le palmarès masqué,
- Pas de restauration.

Ceci risque de devenir notre quotient si nous voulons continuer notre saison sportive.

Mais on s'adapte, l'important c'est de pouvoir montrer nos nouveaux enchaînements, nos progrès, obtenir une note, être content de soi (ou penser à s'améliorer), apprendre à gérer notre stress, retrouver les copains et copines (de loin), autant de plaisir qui ont été coupé trop tôt la saison dernière.

## **ALLEZ LES FILLES, ON EST AVEC VOUS !!**

Mais pas que :

Le 22 novembre 2020 à Thiais aura lieu « la revue d'effectif jeunesse ». Cette compétition permet aux régions de s'affronter en présentant les 4 meilleures gymnastes nationale 10-11 ans. Lors du regroupement Occitan du 26 et 27 septembre 2020, 6 gyms ont été retenues. Parmi ces 6 gyms, 4 représenteront l'Occitanie le 22 novembre prochain. Dans cette pré-sélection, nous retrouvons 2 gymnastes du RCCFM :

- Jade SOULA (2011)
- Jeanne DA LUZ (2010)

La sélection finale (des 4 meilleures) se fera le 17 et 18 octobre lors d'un ultime test.

## **BRAVO LES FILLES, ON EST AVEC VOUS !!**

A savoir aussi :

Au 17 octobre 2020, les inscriptions pour les sections non compétitives seront bouclées.

Nous pourrons enfin compter les membres de notre association et envisager l'avenir ensemble.

## **ALORS ON CHOISI SON COURS et ON S'INSCRIT !**



Catégorie	Jours lieu et horaires des entraînements
BABY Ferrières (3-6 ans)	Samedi Ferrières de 11h00 à 12h00
BABY Tarascon (3-6 ans)	Samedi, Tarascon de 11h30 à 12h30
DECOUVERTE Tarascon (6-10 ans)	Samedi, Tarascon de 10h00 à 11h30
DECOUVERTE Ferrières (6-8 ans)	Mercredi, Ferrières de 17h45 à 19h15
DECOUVERTE Mazères (6-10 ans)	Mercredi, Mazères de 17h30 à 19h00
DECOUVERTE Saverdun (6-10 ans)	Mardi, Saverdun de 17h30 à 19h00
DECOUVERTE St Jean du Falga (6-10 ans)*	Vendredi, St Jean du Falga de 17h45 à 19h15
DECOUVERTE Pamiers (6-10 ans)*	Samedi, Pamiers de 14h00 à 15h30
INITIATION Ferrières (8-10 ans)	Mercredi, Ferrières de 17h45 à 19h15
PRE-CF	Samedi Ferrières de 9h15 à 11h00
LOISIR	Samedi, Ferrière de 9h00 à 10h30

### *Pour en savoir plus :*

Les rendez-vous pour les photos de groupe pour notre calendrier sont en cours de mis en place et la 1<sup>ère</sup> réunion pour la préparation du notre gala annuel est programmé.

## **On vous préparer ces moments de partage !**

*Et pour aller encore plus loin, pour ceux qui nous connaisse déjà :*

Les formations ont débuté :

- L'animateur Fédérale : 1 inscrite – Loïna NYS
- Le juge niveau 1, pas d'inscrit cette année, on vous attend pour l'an prochain !

Le club a besoin de d'aide, d'avoir des personnes formées afin de continuer à progresser et afin d'accueillir au mieux les gymnastes.

Vous avez loupé une session cette année, pas de panique.

De nouvelles sessions seront proposées l'an prochain ; commencer à y réfléchir ou à vous préparer. N'hésitez pas à nous en parler.

Ces formations s'adressent aux gyms (selon l'âge) et aux parents ; tout le monde peut, à son niveau, aider. Elles sont prises en charge par le club.

Elise et Lorence restons à votre disposition pour toutes les questions concernant les formations de cadres Et Delphine, Arnaud, Amélie et Jade pourront répondre aux questions liées au jugement.

Bienvenu au RCCFM et merci de votre aide et de votre soutien !

L'équipe du RCCFM



# FLASH INFO RCCFM

## OCTOBRE 2020

Actions prévues le mois prochain :

*Novembre 2020*

Le 7	Formation de juges Niveau 1	Béziers
Le 8	Regroupement Revue d'effectif Jeunesse	Montpellier
Le 14	Exam Juges N1	Montauban
Le 14 et 15	Compétition Interdépartementale Individuelles	Montauban
Le 21 et 22	Regroupement Occitan Nat A et B	A définir
Le 22	Revue d'effectif jeunesse	Thiais
Le 28 et 29	Test et regroupement Nat 10-11	A définir

**Notre dossier club est disponible sur notre site ou via le lien sur notre page FB**

