

## C'est la rentrée !

Ce flash info arrive tardivement, mais le RCCFM est bien là. Septembre est le mois de lancement, toute l'équipe se mobilise sur les stands.

La Dépêche parle déjà de nous !

Nous avons pu tenir les stands et des démonstrations grâce à nos adhérents de la saison passée (et toujours avec nous !) à :

MAZERES / SAVERDUN / TARASCON le 4 septembre 2021

Le Vital sport les 11 et 12 septembre 2021

Le forum des associations de FOIX le 18 septembre 2021 !

On ne peut pas dire qu'on ne nous a pas vus !

## **ALLEZ LES FILLES, C'EST REPARTI !!**

Mais pas que :

Nous étions à BEZIERS pour le lancement de la saison compétitive avec le colloque des techniciens le 5 septembre 2021, organisé par le comité régional OCCITANIE de gymnastique

Et pour les sections compétitions, qui sont en stage depuis le mois d'août déjà, vient le temps des 1<sup>ers</sup> regroupements occitans. C'est ainsi que les 25 et 26 septembre nos 2 nationales 10-11 se sont retrouvées à Canet pour partager leurs progrès et apprendre avec les autres clubs de l'Occitanie.

Enfin, c'est à partir du 14 septembre, que les sections non compétitives ont repris.

## **ALORS ON SE MOTIVE et ON CHOISIT SON COURS !**

| Catégorie                                    | Date de reprise des entraînements | Jours lieu et horaires des entraînements    |
|--|-----------------------------------|---|
| BABY Ferrières (3-6 ans)                     | Samedi 18 septembre 2021          | Samedi Ferrières de 11h15 à 12h15           |
| BABY Tarascon (3-6 ans)                      | Samedi 18 septembre 2021          | Samedi, Tarascon de 11h30 à 12h30           |
| DECOUVERTE Tarascon (6-10 ans)               | Samedi 18 septembre 2021          | Samedi, Tarascon de 10h00 à 11h30           |
| LOISIRS GPE 1 Ferrières (2015 / 2014 / 2013) | Mercredi 15 septembre 2021        | Mercredi, Ferrières de 17h15 à 18h30        |
| LOISIRS GPES 2 – 3 (2012 et +)               | Mercredi 15 septembre 2021        | Mercredi, Ferrières de 18h30 à 20h00        |
| LOISIRS GPE 1 Mazères (2015 / 2014 / 2013)   | Mercredi 15 septembre 2021        | Mercredi, Mazères de 13h30 à 14h45          |
| LOISIRS GPE 2 Mazères (2012 et +)            | Mercredi 15 septembre 2021        | Mercredi, Mazères de 14h45 à 16h15          |
| LOISIRS GPE 1 Saverdun (2015 / 2014 / 2013)  | Mardi 14 septembre 2021           | Mardi, Saverdun de 17h15 à 18h30            |
| LOISIRS GPE 2 Saverdun (2012 et +)           | Mardi 14 septembre 2021           | Mardi, Saverdun de 18h30 à 20h00            |
| LOISIRS St Jean du Falga (6-10 ans)          | Vendredi 17 septembre 2021        | Vendredi, St Jean du Falga de 17h30 à 18h45 |
| PRE-CF                                       | Samedi 18 septembre 2021          | Samedi Ferrières de 9h15 à 11h00            |



### *Pour en savoir plus :*

*Qu'est-ce que les sections non-compétitives ?*

C'est en grande partie les loisirs. Ces sections couvrent une part importante du département. Le but est d'apprendre les bases de la gymnastique rythmique.

Les cours commencent par un échauffement ludique, en musique.

Lors de cet échauffement, les gyms apprendront :

- le placement des pieds, des bras, du bassin.
- Feront également un peu de renforcement musculaire, pour un bon maintien.

Le cours s'en suivra par l'apprentissage d'un court enchaînement :

- Au Main libre, donc sans engin de gymnastique rythmique
- Ou avec engin, souvent ballon, cerceau ou ruban.

## **Venez essayer avec nous OU suivez-nous depuis notre site et notre page Facebook !**

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

Le Comité Régional met en place plusieurs formations.

- L'animateur Fédéral : pour apprendre à encadrer des groupes découvertes-loisirs (année 2006 et avant)
- L'aide animateur : pour aider à encadrer en utilisant le support Access Gym (année 2006 et avant)
- Le juge niveau 1, premier niveau de jugement (année 2007 et avant)
- Le juge niveau 3, perfectionnement sur les ensembles (avoir le niveau 2 et avoir juger au moins 3 compétitions)
- L'animateur BabyGym (année 2003 et avant)

Dans ces domaines, le club a toujours besoin d'aide, d'avoir des personnes formées afin de continuer à progresser et afin d'accueillir au mieux les gymnastes.

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



## On ne les oublie pas, c'est la grande rentrée pour eux aussi !

Les 16 et 17 octobre 2021 s'organise la 1<sup>ère</sup> compétition à Muret.

Elle est de niveau départemental, le club est donc seul à concourir. Mais depuis de longues années maintenant, elle se fait en collaboration avec les départements voisins sur le territoire de la Haute-Garonne. Cela permet une meilleure attraction pour tous, un échange sans concurrence et donc des perspectives d'évolution.

Mais cette compétition est surtout la 1<sup>ère</sup> d'une longue série d'annulation des suites du COVID. Elle est attendue par tous. Pour le sport, pour la joie de se retrouver et enfin reprendre du plaisir.

C'est donc, 34 individuels du RCCFM qui attendent ce rendez-vous et les parents aussi !

## ALLEZ LES FILLES, ON S'ECLATE UN MAXIMUM !!

Enfin, puisque ce flash info arrive tard, il a aussi sa bonne nouvelle,

## Les DVD du gala sont enfin arrivés !

Bientôt dans vos boîtes aux lettres, disponible au club ou dans le sac de nos gymnastes !

Bonne rentrée à tous et Merci de votre aide et de votre soutien !

L'équipe du RCCFM

Actions prévues le mois prochain :

---

### *Novembre 2021*

---

|  |  |              |
|--|--|--------------|
| Les 13 et 14 novembre 2021                         | Regroupement Occitan Indiv Nationales              | MONTGAILHARD |
| Le 20 et 21 novembre (REPORT du 13 et 14 novembre) | Championnat Inter-département Indiv                | MONTAUBAN    |
| 27 et 28 novembre 2021                             | Regroupement Nat 10-11 + tests physiques nat 10-11 | CANET ?      |

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

