

## Vite et bien ne vont jamais ensemble !

Février est donc un nouveau commencement, celui des ensembles pour les sections compétitives, la précision pour son nouvel engin - le ruban de Jade, l'évolution des chorégraphies pour les sections non compétitives et début des compétitions pour les Coupes formation.

Après la galette, les sections non compétitives ont pour but de progresser tant à l'engin qu'au niveau développement artistique. Peut-être même qu'elles pourront changer d'engins. A suivre....

Nos petites Coupes formation (CF) s'activent pour leur première compétition, les CF2 pourront être évalué le 11 février par nos juges et stagiaires juges du club. Elles commenceront par une série de tests physiques puis finiront par 2 enchainements, un en Mains Libres et l'autre au Ballon. **C'est le 11 février 2023 à 12h30 à Montgailhard !**

Et **le Dimanche 12 février 2023**, à Plaisance du Touch, nos ensembles feront leur département, une première occasion de voir si la composition des enchainements est en accord avec le nouveau code ! De même pour Jade, qui reprend doucement les démonstrations afin de travailler ces 3 enchainements.

## Allez les filles !!!!

Mais pas que :

Le mois de février étant un peu moins rempli, nous lançons l'appel à bénévoles. Car oui, cette année encore nous organisons une compétition. Et pas des moindres, il s'agit du CHAMPIONNAT REGIONAL ENSEMBLES.

Ce championnat est *qualificatif pour les championnats de France*.

Pour relever ce défi, nous avons besoin de vous.

Riche de nos précédentes expériences, nous pensons que maintenir les 3 commissions de travail est une bonne idée ! Les voici avec leur responsable :

- o RESTAURATION – Yannick (yannick.nys@orange.fr )
  - Préparation de repas, crêpes, pop-corn, tenir un stand de restauration, etc...
  - Préparation du plateau de la compétition installation / rangement etc....
- o DECORATION – Delphine (delphinesimonnot.ds@gmail.fr )
  - Réfléchir à un thème, trouver des idées de décoration et les réaliser autour d'un bon gouter
  - Cela se fait en amont de la compétition selon les possibilités de temps de chacun
- o PLATEAU COMPETITIF – Lorence (lorence.thomas@orange.fr )
  - Uniquement le week-end compétitif, assurer la présence sur certains postes qui permettent le bon déroulement de la compétition ; avec ou sans connaissance du sport en lui-même ; voir la description de tous les postes...

Nous avons prévu également **une réunion en visio** pour les nouveaux arrivants pour expliquer ce qu'il va se passer durant ce WE.

Rendez-vous le **vendredi 10 Février 2023 à 20H15**, voici le lien ZOOM :

<https://us02web.zoom.us/j/89847509493?pwd=KzBsbm9rMjRlR0R0bVVzL3hjK0NYZz09>

ID de réunion : 898 4750 9493

Code secret : 063604



Si vous souhaitez, et le pouvez, nous aider durant ce week-end et/ou en amont je vous invite à remplir le formulaire suivant afin de nous donner les disponibilités, vos préférences....

<https://forms.gle/5xmZhcciGsLQSESa6> (merci de faire un formulaire par personne/enfant/ados.. svp)

Selon vos réponses dans le formulaire, vous serez contactés directement par le/les responsables correspondants : vous avez la possibilité de vous inscrire à plusieurs commissions ; Ex la décoration se gère en amont et le plateau compétition le jour J.

Vous trouverez en PJ une explication des postes de l'an dernier dans le mail envoyé le 2 février 2023. Si vous ne l'avez pas reçu, n'hésitez pas à vous rapprocher des entraîneurs et/ou bureau du club, ils vous le transmettront.

TOUJOURS, la **commission LOTO** continue sa récolte de lots. (Responsable de la commission, Stéphanie, mail [stephanieparentrccfm@gmail.com](mailto:stephanieparentrccfm@gmail.com) ou sms au 06 20 65 58 25). **Vous avez jusqu'au 3/03/2023** pour rapporter vos lots.

Actuellement nous manquons cruellement de lots. RAPPEL : le LOTO est prévu le **11/03/2023 à Montgailhard**  
Toute ces actions ont pour but, la survie du club.

## VOTRE AIDE est précieuse !!

*Pour en savoir plus :*

RAPPEL : depuis cette année des adresses mails par sections ont été créées. Les numéros de téléphone des bénévoles et salariés seront utilisés pour les urgences uniquement. Pour le reste, vous pouvez nous informer, questionner, retrouver :

Sur notre site : [www.rccfm.fr](http://www.rccfm.fr)

Sur notre page Facebook ou Instagram : RCC Foix-Montgailhard ou gr\_rccfm

Sur notre adresse du club : [rccfm09@gmail.com](mailto:rccfm09@gmail.com)

Ou par section :

Régionale, Fédérale, Nationale : [rccfm.competition@gmail.com](mailto:rccfm.competition@gmail.com)

CF : [rccfm.cf@gmail.com](mailto:rccfm.cf@gmail.com)

Loisirs : [rccfm.loisir@gmail.com](mailto:rccfm.loisir@gmail.com)

Pré-CF : [rccfm.precf@gmail.com](mailto:rccfm.precf@gmail.com)

Baby : [rccfm.baby@gmail.com](mailto:rccfm.baby@gmail.com)

Commission LOTO : [stephanieparentrccfm@gmail.com](mailto:stephanieparentrccfm@gmail.com)

Commande vêtements club : [boutiquerccfm@gmail.com](mailto:boutiquerccfm@gmail.com)

## C'est FACILE et aussi RAPIDE



*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) [SESSION en ARIEGE].
- Le juge niveau 2 : perfectionnement sur les Individuelles et commencer à voir les Ensembles (avoir le niveau 1 et avoir jugé 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 d'accueillir au mieux les gymnastes.

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

Coralie 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.

### Recherche de partenariat (toute l'année)

Des partenaires, outre les partenaires institutionnels, nous suivent et nous aident parfois financièrement. Connaissez-vous des entreprises, des professionnels, de grandes enseignes etc. qui souhaiteraient participer à nos activités, sous forme de mécénat ou autre ?

Vous pourrez vous-même devenir partenaire en formalisant votre adhésion au club en prenant la carte d'adhérent (à partir de 2 euros, sans limitation !)

### La boutique du club est ouverte

La boutique est ouverte ! Vous trouverez les articles disponibles sur notre site.

Nous vous invitons à passer commande à l'adresse mail suivante : [boutiquerccfm@gmail.com](mailto:boutiquerccfm@gmail.com)

Merci et à très vite !

L'équipe du RCCFM

Actions prévues le mois prochain :

---

Mars 2023

---

Le 11	LOTO	MONTGAILHARD
Le 18	CF3 – étape 1	MONTAUBAN
Le 19	Championnat Inter - Départemental Ensembles	MONTAUBAN
Le 25	Défi des Loisirs	MONTGAILHARD ou FOIX

**Vous pouvez nous suivre sur notre site, notre page FB**



**, ou notre compte Instagram**

