

# les news

de la *Cognaçaise*

Novembre 2017 - bulletin n°8

*Nous profitons de ce début de saison  
pour adresser nos remerciements aux partenaires à l'année :  
Intermarché, Flunch, l'entreprise Moinard et Entré' Sport,  
pour leur soutien et leur fidélité depuis plusieurs saisons.*

Flocage  
Broderie  
Sérigraphie  
Sublimation  
Banderole  
Pub V.I.  
Coupe  
Barnum  
Etc.....

macronstore

## Entré' Sport

Nouveau rayon textile cycle club  
textile personnalisé  
Vêtements de travail  
Équipement sportif

4 bis Rue du Dominant 16100 chateaubernard  
www.entresport16.fr  
entresport16@gmail.com

f Tél: 06 73 08 00 99

**Intermarché**

**flunch**

 SARL  
**LAUMONT-MOINARD**  
**16130 ARS**  
M. MOINARD Christophe  
*Spécialiste de la Rénovation*



*Le Père Noël nous a  
confirmé sa venue aux  
cours de baby gym du  
Mercredi 20 et du  
Samedi 23 décembre.  
Soyez sages d'ici là...*

## CALENDRIERS 2018

Dans le cadre de l'Eurogym, le club mettra en vente début décembre des calendriers avec deux photos de groupes. Les photos seront disponibles pour faire votre choix fin novembre. Ce calendrier personnalisé sera vendu au prix de 5 €.

# La gymnaste

4 agrès sont réservés à la GAF (Gymnastique Artistique Féminine) (Gymnastique Artistique Masculine). 2 agrès sont réservés à la GAF.



## Le sol

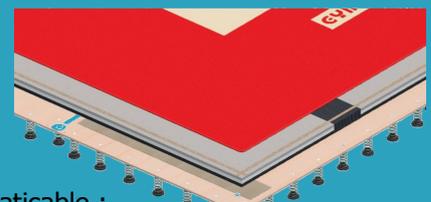


Cet agrès commun aux gymnastes masculins et féminines utilise un praticable\*. La gymnaste a 90 secondes pour faire la démonstration en musique de ses capacités de gymnaste (souplesse, impulsion, élan) et de danseuse (chorégraphie, expression, émotion, rythme, vitesse). Contrairement aux féminines, le gymnaste masculin ne dispose que de 50 à 70 secondes et d'aucun accompagnement musical pour son enchaînement. Il doit enchaîner 3 à 4 séries acrobatiques exécutées dans au moins 2 directions (avant, arrière ou latérale) et incluant des mouvements d'équilibre, de souplesse et de force.

### \*praticable :

C'est un carré de 12 m de côté entouré d'un cadre d'un mètre de large servant de repère visuel. Il est composé d'un tapis qui recouvre une mousse posée sur un plancher à ressorts.

La sortie du praticable est sanctionnée par un retrait de points en compétition.



## Les barres asymétriques



Ce sont des barres parallèles en bois placées à des hauteurs différentes (1,60 pour la plus basse et 2,50 pour la plus haute). Leur écart est réglable selon la taille de la gymnaste. Les barres sont maintenues par des câbles reliés au sol pour garantir leur stabilité. Seul agrès de bras de la gymnastique artistique féminine, c'est aussi un agrès très spectaculaire qui demande de la force et de la précision.

Sans temps d'arrêt, la gymnaste doit évoluer sur les barres en passant de l'une à l'autre et en alternant des phases d'appui et de suspension avant d'effectuer une sortie.

Les figures de voltige les plus communes à cet agrès sont les lunes et les soleils.

Les barres asymétriques sont une évolution des barres parallèles qui demandaient trop de force physique pour les gymnastes. Aux barres asymétriques, elles travaillent plus avec les jambes.

# Gymnastique artistique

(Gymnastique Artistique Féminine) contre 6 pour la GAM ont en commun: la table de saut et le sol.



## La barre fixe

Il s'agit d'une barre en métal de 2,8 cm de diamètre tenue entre deux poteaux maintenus au sol par des câbles. Elle est fixée à 2,80 mètres du sol.

A la barre, le gymnaste doit enchaîner des prises d'élan, des rotations près et loin de la barre et des lâchers.

Comme les autres barres et les anneaux, elle nécessite l'emploi de maniques\*.



### \*Maniques :

Ces protections en cuir sont portées aux anneaux et aux barres pour éviter les blessures aux mains. Il existe 3 types de maniques selon l'agrès pratiqué.



## Les barres parallèles

Ce sont des barres en bois verni de 3,50 m de long fixées à la même hauteur (2 m du sol). Leur écartement est réglable de 42 cm à 52 cm.

Sur cet agrès, le gymnaste doit alterner des phases d'élan et des phases d'arrêt ou d'équilibre.

Au programme : des équilibres en force, des équerres, mais aussi des soleils, des bascules, des lâchers de barre, des sorties salto, etc.



**Anneaux**  
(2 trous,  
gros bourrelet)



**Barres asymétriques**  
(2 trous,  
petit bourrelet)



**Barre fixe**  
(3 trous,  
petit bourrelet)



### MAGNESIE

La plupart des agrès nécessite l'usage de carbonate de magnésium dénommée magnésie par les sportifs. C'est une poudre de couleur blanche que l'on applique sur les mains et parfois sur les pieds. Elle a une propriété desséchante et permet une meilleure accroche à l'agrès. Sur les barres, les gymnastes rajoutent souvent du miel pour renforcer l'adhérence...

*Pour les 4 autres agrès de la gymnastique artistique, se reporter à l'article précédent (bulletin n°7- octobre 2017)*

# Les nouveautés 2017-2018

## Pour le secteur compétitif GAM-GAF

La saison des compétitions débute par une compétition départementale pour s'achever par les Championnats de France. Depuis cette année, les étapes intermédiaires sont modifiées du fait du redécoupage des zones de compétition opéré par la Fédération Française de Gymnastique.

### Parcours compétitif

#### AVANT

Département  
(Charente)



Région  
(Poitou-Charentes)



Zone Ouest  
(Bretagne/Pays de Loire/Poitou-Charentes)



Championnat de France

#### MAINTENANT

Département  
(Charente)



Inter département  
(Charente/Haute Vienne/Dordogne/Corrèze)



Région  
(Nouvelle Aquitaine)



Championnat de France

### DES COMPETITIONS DE 2 TYPES

#### Fédéral A et B

Les compétitions se dérouleront uniquement en équipe avec un classement individuel à la fin de chaque compétition. Tous les gymnastes d'une équipe passeront à chaque agrès.

Sous réserve de sélection, les gymnastes de la catégorie A pourront aller jusqu'aux Championnats de France alors que ceux de la catégorie B iront jusqu'aux rencontres interdépartementales.

C'est aux entraîneurs que revient le choix de la catégorie dans laquelle se produira chaque gymnaste.

#### Performance

Il y aura des compétitions en équipe et également individuelles. Sous réserve de sélection, les gymnastes de cette catégorie pourront aller jusqu'aux Championnats de France. Cette catégorie est conseillée aux gymnastes concourant en DN l'année dernière.