

Gymnastique Rythmique



6 et 7 mai
2017

AMPHITÉÂTRE
RODEZ

Trophée Fédéral
Ensemble
Zone Sud Ouest

www.gymclubrodez.fr

Gym del Ruthenois





*“le choix malin
pour bien vivre”*

ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Z.I. La Penchoterie - Route d'Espalion 12850 Onet-le-Château

www.allianz.fr/cros

**Jérôme CROS
ASSURANCES**



Allianz, la passion et l'émotion du sport...

www.allianz.fr/cros

Avec Allianz, choisissez les garanties
qui vous correspondent le mieux.

Automobiles • Habitation • Complémentaires Santé individuelles et Collectives • Assurances Pros & Entreprises • Retraite • Placements financiers • Banque

RODEZ - 05 65 73 38 70 / BARAQUEVILLE - 05 65 46 99 27

abor



matières à projets



Za Bel Air
12000 RODEZ
T. 05 65 42 74 01
F. 05 65 42 43 04



ZI du Plégat
12110 AUBIN
T. 05 65 43 02 47
F. 05 65 63 69 20



Av des Croates
12200 VILLEF. RGUE
T. 05 65 43 02 47
F. 05 65 63 69 20



contact@abor.fr

abor.fr



*la force
d'un réseau*

**LOCATION DE CAMIONS ET D'UTILITAIRES LEGERS
POUR PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS**

FOURGONS DE 9 à 50M3, CAMIONS BENNE OU POLY BENNE,
TRACTEURS ROUTIERS, VEHICULES FRIGORIFIQUES,
PORTE-ENGINS, PORTE VOITURE, MINIBUS 9 PLACES...



SARL LOCAVIC
ROND POINT ST MARC 12850 ONET LE CHATEAU

05.65.67.27.70





GYM CLUB RUTHÉNOIS

Boulevard du 122^e R.I.
12000 RODEZ
Tél. 05 65 68 91 75
gym.club.rodez@wanadoo.fr
<http://gymclubrodez.fr>

Tarifs

Samedi 6 mai	5€
Dimanche 7 mai	5€
Pack sam. + Dim.	8€

AVEYRON STORES
MENUISERIES - STORES - PORTAILS - AUTOMATISMES

26, avenue Maréchal Joffre 12000 Rodez
05 65 42 81 23 - www.aveyron-stores.fr

RGE ECO artisan
La nouvelle énergie du bâtiment
N° E169882

LUMIÈRE du JOUR
Expert rénovateur
K·LINE



Garage NÉGRIER

Route d'Espalion - Lot. l'Astragale
12850 ONET-LE-CHÂTEAU
Tél. 05 65 74 99 44



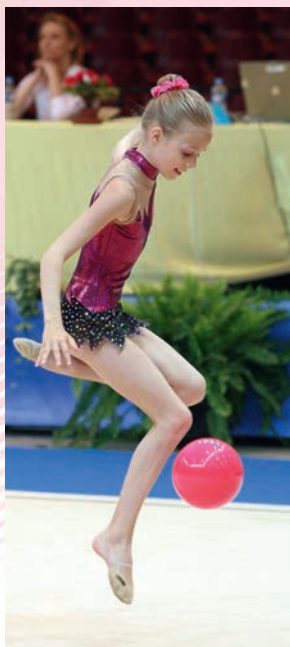
Georges LABROUE Géomètre-expert

87 Rue Béteille
12000 RODEZ

Téléphone : 05 65 42 09 01
Télécopie : 05 65 42 92 66

La GRS ou la Gymnastique Rythmique

Une belle histoire...



La Gymnastique Rythmique anciennement appelée GRS et depuis 1998 GR, est une discipline complète alliant souplesse, grâce et adresse.

C'est une activité qui se pratique seule ou en groupe, sur un support musical, dans un espace normé 13 m x 13 m et avec des engins. Elle est également une discipline qui est faite pour être vue et jugée.

La base de la Gymnastique Rythmique, c'est la danse. Dans les clubs, elle sert très souvent d'échauffement.

A Haut Niveau, c'est l'objet d'une véritable préparation (deux heures par jour en général).

Elle permet d'acquérir les bons placements (pieds et jambes en dehors, maintien des bras par exemple).

Un travail de musculation est également nécessaire (gainage, abdominaux).

Les gymnastes doivent également faire preuve de souplesse, celle-ci se retrouve dans la majorité des difficultés que l'on rencontre. Elle s'obtient par des étirements;

Enfin, les engins utilisés en GR requièrent une agilité pour une bonne manipulation. Les mains sont extrêmement sollicitées pour les mettre en mouvement et surtout les contrôler !



Bienvenue



**Christian
Teyssedre**

Maire de Rodez
Président de l'agglomération

Une nouvelle fois, le Gym'Club Ruthénois accueille une compétition de haut niveau de Gymnastique Rythmique dans sa salle fétiche de l'Amphithéâtre.

Les 6 et 7 mai prochains en effet, le club organisera le Trophée Fédéral Ensemble Zone Sud Ouest qui réunira 850 athlètes majoritairement féminins, dont la grâce et la beauté devraient enchanter les nombreux spectateurs venus admirer leurs évolutions gymniques.

Le club ruthénois aux 630 licenciés n'est pas novice dans ce domaine, et il suffit pour s'en convaincre de se rappeler les succès en 2005 Etape Coupe du Monde de gymnastique Aérobie, et plus près de nous, des Coupes du Monde Aérobie en 2007 et 2010 Championnat du Monde, et enfin des Championnats de France de trampoline en 2012.

Autant dire qu'il en faudra plus pour effrayer la cinquantaine de bénévoles du Gym'club, qui voient dans cette compétition un nouveau challenge à relever.

Nul doute que l'Amphithéâtre retentira durant ces deux journées des applaudissements nourris des passionnés de la discipline.

A tous, bénévoles et athlètes qui porteront haut les couleurs de notre Ville, j'adresse mes plus vifs remerciements et je souhaite le meilleur succès à ce bel évènement sportif.

SALSON
ÉLECTROMÉNAGER - CUISINE



www.salson.fr [f/salsonaveyron](https://www.facebook.com/salsonaveyron)

RODEZ
Parc Saint-Marc, route d'Espalion
12850 Onet-le-Château
05 65 67 45 45

VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE
159, avenue du Quercy
12200 Villefranche-de-Rouergue
05 65 45 09 86

MILLAU
20, avenue Marc Corneilhan
12100 Creissels
05 65 60 20 02



BAR - HOTEL * - RESTAURANT

LE CRYSTAL

- Pension, 1/2 pension, YRP
- Groupe, Car
- Salle de réunion
- Parkings

Route d'Espalion 12800 ONET-LE-CHATEAU - RODEZ
Tél./Fax 05 65 74 91 49
lecrystal12@orange.fr



La Bibliothèque

5, avenue de l'hôpital - 12000 Rodez
Tél. : 05 65 68 25 98

La GRS ou la Gymnastique Rythmique

Petit historique



- **1940** : C'est au sein des clubs de gymnastique artistique de l'URSS, que se développe ce sport. Au fur et à mesure, il se révèle comme une activité de compétition à part entière.
- **1948** : Le premier championnat national soviétique est organisé à Moscou et rapidement imité par d'autres nations européennes.
- **1962** : La Fédération Internationale de Gymnastique homologue officiellement la GR Moderne en tant que sport de compétition chez les femmes.
- **1963** : Les premiers Championnats du Monde de "Gymnastique Rythmique Moderne" attirent à Budapest 28 athlètes représentant une dizaine de pays. La soviétique Ludmila Szavinkova devient la première championne du monde de la discipline.
- **1968** : Le premier championnat du monde se déroule en Europe, à Madrid (Espagne).
- **1984** : La discipline devient olympique aux JO de Los Angeles, uniquement pour les individuels.
- **1996** : La gymnastique rythmique devient également olympique pour les équipes aux JO d'Atlanta.
- **1998** : A nouveau, changement de nom pour ce sport, la discipline perd son S et se nomme désormais Gymnastique Rythmique.



Bienvenue



**Jean-François
Gaillard**

Président du
Conseil Départemental
de l'Aveyron

Je suis très heureux de souhaiter la plus cordiale bienvenue aux quelque 850 gymnastes que le département a la chance d'accueillir pour cette compétition de zone de gymnastique rythmique.

Rodez et son gym club apportent ainsi une nouvelle preuve de l'excellence sportive dans laquelle se positionne le chef-lieu de l'Aveyron.

La collectivité départementale a mis le sport au cœur de ses actions en direction de la jeunesse, de l'éducation et de l'animation des territoires.

Il faut y voir un choix de société qui privilégie les valeurs qui sont liées au sport : l'engagement, le goût de l'effort et de la beauté du geste, le respect des autres, le bénévolat.



AFB - Le spécialiste de l'escalier contemporain

AFB

Sculpter l'espace



Aveyron - Hérault - Cantal - Lozère

Salles d'exposition :

12340 Bozouls (12)
ZA les Calsades
9 rue du Gardou
Tél. : 05.65.48.15.61

34970 Montpellier/Lattes (34)
La Salicorne
909 av. des Platanes
Tél. : 04.67.17.32.76

www.escaliers-afb.com



La GRS ou la Gymnastique Rythmique

Les engins



Cinq engins sont utilisés en GR. Ceux-ci doivent respecter des normes (poids, tailles) établis par le code FIG selon le niveau et l'âge des gymnastes.

A la découverte de ces engins :



Ballon : engin fuyant, s'échappe vite, nécessitant une prise libre où le ballon est posé sur la main et non griffé.

Le maniement : lancer/rattraper, échapper, rouler, rebond, balancer, circumduction et mouvement en huit.



Cerceau : engin encombrant nécessitant de faire attention aux changements de plan, et avec plusieurs prises possibles.

Le maniement : lancer/rattraper, échapper, rouler, rotations, passage à travers/dessus, balancer, circumduction et mouvement en huit.



Massues : engin double nécessitant un travail important des poignets et une prise non serrée. Très souvent il est redouté car il y a deux massues à prendre en compte et lorsqu'on est percuté par une massue, il y a douleur.

Le maniement : lancer/rattraper, échapper, petits cercles, moulinets, frapper, mouvement asymétrique, balancer, circumduction et mouvement en huit.

Corde : engin mou qui demande à prendre une forme et un travail important des deux poignets. Très souvent il y a des soucis de changement de plan et de dissociation jambes/bras.

Le maniement : lancer/rattraper, échapper, passage à l'intérieur/dessus, balancer, rotations, circumduction et mouvement en huit.



Ruban : engin mou et long (4 à 6 m) nécessitant un travail rapide du poignet en amplitude avec l'épaule pour limiter les nœuds et qu'un bout du ruban traîne.

Le maniement : lancer/rattraper, échapper, spirale, serpent, passage au travers/dessus, balancer, circumduction et mouvement en huit.

Bienvenue



**Carole
Delga**

**Ancienne ministre
Présidente de la Région
Occitanie /
Pyrénées-Méditerranée**

Bienvenue en Occitanie / Pyrénées-Méditerranée au dernier championnat de zone Aquitaine/Languedoc-Roussillon/Midi-Pyrénées de gymnastique rythmique : la Fédération française de gymnastique se mettra au nouveau diapason régional à partir de la prochaine édition. En attendant, quelque 800 gymnastes et leurs 1500 accompagnants sont attendus à Rodez en provenance des trois anciennes régions.

L'axe majeur de la politique sportive de la Région est de favoriser l'accès à la pratique sportive pour tous et partout. Mais la Région tient aussi à accompagner des événements qui contribuent au rayonnement de notre Occitanie / Pyrénées-Méditerranée.

Ce championnat de zone est bien sûr et tout naturellement au nombre de ceux-ci. Qu'il me soit permis d'adresser ici mes remerciements et mes félicitations pour l'organisation de cette compétition à tous les bénévoles du Gym Club Ruthénois.

A eux, à toutes les compétitrices et aux spectateurs, je souhaite deux très belles journées rythmées en Occitanie / Pyrénées-Méditerranée!

> **Surveillance et Gardiennage**
 > **Intervention sur alarme**
 > **Chargé de sécurité**
 > **Sécurité incendie**



**SECURI PLUS
Aveyron**

GOMES Christian
AULT - 012 - 2113 - 01 - 07 - 20140364175

Sécuri Plus Aveyron
1, rue du Muguet
Place des Rosiers
12850 ONET LE CHATEAU
Tél. 05 65 68 21 62
Port. 06 14 19 88 18
Fax 05 65 75 21 03
securiplusaveyron@orange.fr



agence Hélios

agence d'hôtes et d'hôtesse d'accueil
entreprises et événementiel

agence-helios.fr
05 81 63 05 22
contact@agence-helios.fr
Rodez









Programme Championnat de zone

Samedi 6 mai 2017



- 8^h00:** Accueil
- 9^h00 - 9^h45:** Réunion de juges
- 10^h00 - 12^h00:** Trophée Fédéral A - Toutes catégories
Trophée Fédéral B - 10-11 ans
- 12^h00:** Palmarès
- 13^h30 - 16^h00:** Trophée Fédéral B - 13 ans et moins
Trophée Fédéral B - 15 ans et moins
- 17^h00 - 20^h00:** Trophée Fédéral A - 17 ans et moins
Trophée Fédéral A - 13 ans et moins
Trophée Fédéral C - 13 et moins et Toutes catégories
- 20^h00:** Palmarès





CHAUCHARD
autocars

Route de Rodez - 12240 RIEUPEYROUX
Tél. : 05 65 65 17 26
67, Rue de Bordebasse - 31700 BLAGNAC
Tél. : 05 61 16 49 00



Voyages
TRIANGLE
www.triangle-voyages.com



Broche d'Or 

— KEBAB —

A EMPORTER / SUR PLACE ou LIVRAISON
à partir de 2 formules sur Bourran
et 4 formules sur Rodez

1, avenue de l'Hôpital - 12000 Rodez
Tél. : 05 81 19 05 80

Dimanche 7 mai 2017

- 8^h00 :** Accueil
- 9^h00 - 9^h30 :** Réunion de juges
- 9^h30 - 12^h00 :** Coupe Formation 4
- 12^h00 :** Remise récompenses
- 13^h30 - 14^h30 :** Trophée Fédéral A - 10-11 ans
Trophée Fédéral B - 17 ans et moins
- 14^h30 - 16^h00 :** Trophée Fédéral A - 15 ans et moins
Trophée Fédéral B - Toutes catégories
- 16^h00 :** Palmarès



MECANIQUE DE PRECISION

11 B rue St-Jacques de Compostelle
12510 OLEMPS (France)
Tel. 05 65 75 97 44
www.k-mp.fr









**HOTEL ★★★
LE LAURY'S**

CB 24/24 - Parking - Soirée ETAPE - Salle de Réunion

Tel. 05 65 46 60 60 - Fax 05 65 46 60 62
ZC L'Astragale - Entrée de Sébazac - 12850 ONET le Château
hotel.laurys@orange.fr - www.laurys-crystal.fr

CENTRE MOTOCULTURE AVEYRONNAIS



www.c-m-a.fr



Route de Conques 21000 RODEZ - 05 65 42 67 97
7, rue de la Paulele 12100 MILLAU - 05 65 60 02 82
2, rue des Lauriers 12400 ST-AFFRIQUE - 05 65 98 00 65



*** **Hôtel
Restaurant
Bowling**

- Restaurant de nuit
- Bar - Brasserie
- Service à toute heure
- Une gastronomie réputée
- Fraîcheur d'une terrasse ombragée
- 12 pistes internationales en synthétique
- Hôtel ouvert la nuit

*Gastronomie réputée
Cuisine traditionnelle
Atmosphère chaleureuse*

Espace Saint-Marc - 12850 Onet-le-Château
tel. 05 65 67 08 15 



bowlingdurouergue.com

Lunettes Meravilles

9 boulevard Gambetta 12000 RODEZ www.lunettes-meravilles.com

Facebook & Instagram
Optikid. Spécialiste de l'optique & des lunettes enfants.



Le Lion d'Or
Restaurant

MARC & GUYLAINE

89, Avenue de Paris
12000 RODEZ
05 65 67 01 69




Le mot des co-Président

Nous sommes très heureux d'accueillir à Rodez, le Championnat de zone Ensemble, Trophée fédéral de Gymnastique Rythmique.

En effet, cette discipline est à notre programme depuis l'arrivée de Séverine Firmin dans notre club (5 ans) entraîneur de cette discipline. Cette compétition va nous permettre de braquer les projecteurs sur la Gymnastique Rythmique, afin de favoriser son développement dans notre ville ainsi que dans notre département.

Le Gym'Club remercie les responsables de zone, ainsi que la Fédération de Gymnastique, de nous avoir choisis.

Aussi, nous souhaitons à toutes et à tous un très bon séjour à Rodez et plus particulièrement aux gymnastes, d'excellents résultats.

Dans nos remerciements, nous n'oublierons pas la ville de Rodez ainsi que tous nos partenaires, qu'ils soient institutionnels ou privés, sans qui des compétitions de cette importance ne pourraient avoir lieu.

Bon séjour à Rodez.

PubPhotos

Photographe présent sur la compétition



HYPER FRAIS 12
DES PROFESSIONNELS DU FRAIS



Qualité - Service

**Fruits
Légumes
Primeurs**
Vins en vrac et bouteilles
Tél./Fax : 05 65 78 67 59

**Boucherie
Charcuterie
Crèmerie**
Tél. : 05 65 87 00 25
Fax : 05 65 87 18 05

ROND-POINT DU BOWLING - 12850 ONET LE CHÂTEAU

Forme de pratique



On distingue deux types de pratique officielle :

- **L'individuel** consiste à présenter un enchaînement seul devant un jury. Les gymnastes peuvent présenter plusieurs enchaînements, le plus souvent au nombre de 2. La durée de l'enchaînement est comprise entre 1'15 et 1'30.
- **L'ensemble** (équipe) consiste à présenter un enchaînement en groupe allant de 4 à 6 gymnastes. Les engins peuvent être identiques ou 2 différents dans le même enchaînement. La durée de l'enchaînement est comprise entre 2'15 et 2'30.

Dans certaines rencontres sportives, on peut retrouver d'autres types de pratiques :

- **Le duo** qui consiste à présenter un enchaînement à deux. Très souvent proposé en compétition.

Les groupes corporels



La manipulation des engins est combinée à des formes de corps spécifiques que la gymnaste réalise au cours de son enchaînement. 5 formes corporelles sont reconnues et permettent de valider une difficulté technique corporelle :

- **Les sauts** : La gymnaste effectue une figure en l'air : enjambé, boucle, carpié, cabriole, cosaque... Ils sont en général précédés de pas-chassés ou d'un pied d'appel.
- **Les équilibre** : Ils peuvent être effectués debout ou au sol tenus environ 3 secondes. Plusieurs sortes d'équilibre : en retiré, sur le côté, attitude, arabesque,...
- **Les pivots** : Il s'agit de tourner sur une jambe et en demi-pointes puis de faire au minimum un tour complet.
- **Les ondes et souplesses** : Insérées dans l'enchaînement selon les capacités de la gymnaste, on peut voir des grands écarts, des ondes (cambrées), des souplesses avant ou arrière... Le niveau des souplesses doit être contrôlé et les niveaux de difficulté doivent être maîtrisés.



Group SABRE

APN BTR ELEVEL ENSEIGNES

groupe-sabre.fr

ZA MALAN - OLEMPES - 05 65 78 42 00

AU FOURNIL DE LIOUJAS

L'ÉPI
DU ROUERGUE

Le pain sans congélation

Aveyron - Tarn
Tel : 05 65 74 91 03

GO
SPORT

VIVONS SPORT

Boulevard des Balquières
12850 Onet-le-Château
05 65 77 16 50

www.go-sport.com



Le jugement

*Le jugement est réalisé selon le code de pointage (FIG)
par au moins huit juges divisés en 2 groupes :*

2 parties sont jugées dans la composition :



1) Exécution

Réalisation de l'enchaînement au niveau de la technique à l'engin et de la technique corporelle.

Elle est très importante car elle détermine la moitié de la note finale. Cette partie représente les fautes commises par la gymnaste : les chutes d'engin, les déplacements, les managements incorrects de l'engin et les techniques corporelles incorrectes.

La Valeur Artistique

Pas trop de répétitif : variété des éléments corporels réalisés, des déplacements, la manipulation équilibrée main droite/main gauche.

De l'originalité, de la créativité dans les mouvements, les manipulations.

Rapport musique/mouvement.

Prises de risques : par lancer, rattraper, lancer/interception...

2) Difficultés

Respect du programme, et les difficultés corporelles réalisées

Présence de toutes les familles d'éléments techniques

Différentes manipulations spécifiques de l'engin.



**Le Gym Club Ruthénois
remercie la ville
d'Onet-le-Château,
partenaire du club.**



NORD MIDI-PYRÉNÉES



 **RAGT**
JARDIN & MAISON

RODEZ LA GINESTE

VEGETAUX
ALIMENTATION ANIMALE
PRODUITS TERROIR
MOTOCULTURE PLEIN AIR

Avenue de la Gineste 12000 RODEZ / 05 65 42 72 90

Remerciements



Nous remercions pour leur aide :

- La ville de Rodez et ses services techniques
- La ville d'Onet le Château et ses services techniques
- L'agglomération du Grand Rodez
- Le Conseil Départemental de l'Aveyron
- La Région Occitanie
- Le Directeur Départemental de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations de l'aveyron
- Le Comité Départemental Olympique et Sportif
- Le Député de l'Aveyron

Nous remercions pour leur aide :

- Centre Presse - Midi libre - La Dépêche

Nous remercions également :

- Nos sponsors et partenaires présents dans la plaquette
- Les juges et tous les bénévoles



*Merci de votre aide,
Faites le bon geste !*

- Verre cautionnable, réalisé par la commission des jeunes du club
- Tri - réduction et valorisation des déchets
- Réduction taxe carbone
 - fournisseurs et partenaires locaux
 - hébergement sur place
 - déplacements à pied
 - proximité des installations et du centre-ville
- Mixité intergénérationnelle (bénévoles)
- Valorisation touristique du territoire

**JE RÉDUIS
mes
DÉCHETS**



Hôteliers

Rodez





DELTOUR HOTEL
www.deltourhotel.com

11 Hôtels 3* & Eco
Chambres Climatisées
Accès Wifi Gratuits
Canal- & Satellite
Petit Déjeuner Buffet


Accueil Groupe
Tarifs Partenaires
Forfait Soirée Etape




Informations & Réservations :
www.deltourhotel.com



HÔTEL BINEY ***
7, bd Gambetta - Victoire Massol - 12000 Rodez
Tél. 05 65 68 01 24
hotel.biney@wanadoo.fr - www.hotel-biney.com



**HÔTEL IBIS
RODEZ CENTRE**
46, rue Saint-Cyrcy,
12000 Rodez
05 65 76 10 30



**HÔTEL IBIS
BUDGET RODEZ**
Rue Prat Mouly
12000 Rodez
08 92 70 09 39

www.ibis.com



Hôtel du Midi**
J.-Charles BIELANSKY - Michel TURON
1, rue Béteille - 12000 RODEZ
Tél. +33 (0)5 65 68 02 07
Fax +33 (0)5 65 68 66 93
hotel.du.midi@wanadoo.fr
www.hotel-du-midi.net





**PARC COMMERCIAL
DES MOUTIERS,
1, avenue de l'Entreprise
12000 Rodez
05 65 42 97 08
www.campanile.com**



**L'ESSENTIEL
POUR UNE
BONNE NUIT**



HÔTEL PREMIÈRE CLASSE RODEZ
Rue du Prat Mouly - Rond point Saint Felix
12000 Rodez
05 65 78 20 62 - www.premiereclasse.com



**Hôtel Mercure
Rodez Cathédrale**
1 av. Victor Hugo
12000 RODEZ
Tél. : 05 65 68 55 19



www.mercure-rodez-cathedrale.com



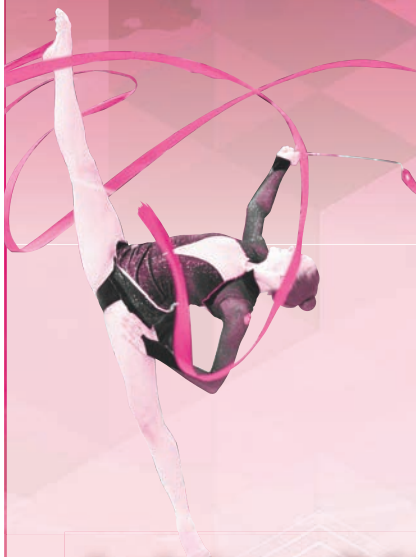


GYM CLUB RUTHÉNOIS



Petite enfance

Bébé gym de 18 mois à 3 ans
et Baby gym de 3 ans à 5 ans



Gymnastique Artistique Masculine

Gymnastique Artistique Féminine

Gymnastique Rythmique

Gymnastique Aérobic, Trampoline

La gym Senior

Accrofolies, Handi gym

Loisirs - Détente

Activités



Passion - Compétition

Boulevard du 122° R.I. 12000 RODEZ
Tél. 05 65 68 91 75
gym.club.rodez@wanadoo.fr
<http://gymclubrodez.fr>

