

## Coupe Formation

Samedi 27 février, c'est déroulée la 1ère étape de la Coupe Formation, à La Colle Sur Loup. L'affluence était importante, le public était venu nombreux encourager les jeunes sportives, cette journée a vu les gradins du gymnase aussi pleins que lors d'une compétition. C'est dans une très bonne ambiance que nos petites gymnastes ont participé à l'étape de la Coupe Formation niveau 2 avec succès.

Merci à Malvina, Laeti, Melissa, Clara, Juliette et toutes les grandes qui ont aidé et soutenu les plus jeunes pendant l'étape.



Bravo à Lucie, Juliette, Victoria, Romane, Salomé et Luna.

Pour Adelyne, Eléa, Ambre, Philine, Emmie, Maïna et Julia, la première étape du niveau 3 est acquise.

**Félicitations les filles !**



## Etape 2 de la Coupe Formation

Elle aura lieu samedi 28 mai dans le gymnase de Mouans Sartoux.

Suivez nous sur Facebook : [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)

## Palmarès Championnat départemental Ensembles NATIONAL & TROPHÉE FÉDÉRAL

Dimanche 28 février, La Colle Sur Loup recevait le Département pour la première compétition du Championnat des Ensembles. Le public était nombreux au rendez-vous.

Le SPCOC-GR a réalisé une belle performance dans son ensemble au vue du nombre de podiums et de médailles d'or. Toutes les équipes présentées sont montées sur le podium. Une joie pour certaines gymnastes qui ont participé à leur toute première compétition. Un remerciement tout particulier à Ophélie, son esprit d'équipe, engagée en TFA TC qui malgré 3 points de suture sur la paupière a tenu à participer et ainsi décrocher avec son équipe, le titre de championnes du département.

### Or

- TFB 10-11 ans
- Nationale esthétique
- TFA 12-13 ans
- TFA 14-15 ans
- TFA 16-17 ans
- TFA TC
- Nationale duo TC

### Argent:

- IRC duo
- Nationale 14-15 ans

### Bronze:

- TFB 12-13 ans



Les gymnastes de la catégorie loisirs **festigym** ont également participé au « **challenge Festif** » sur le thème « printanier » et ont remporté le prix de la technicité.

Bravo et Merci à toutes nos gymnastes, entraîneurs, coaches, bénévoles et parents de leur positive journée.



Merci aux "navettes", nos jeunes gymnastes volontaires qui parcourent des kilomètres pour amener les fiches de notations à la table d'ordinateur du comité départemental.

Photo : Anna, Shana, Eléa et Clémence

## Perturbation des Cours

Le **mercredi 9 mars**, le gymnase est réquisitionné par le collège pour l'UNSS.

Les cours pratiqués l'après-midi au gymnase seront déplacés ou annulés.



L'équipe TFA 14-15 ans est déplacé à PENNAC de 14h30 à 16h ce jour là.

L'équipe TFB 10-11ans est déplacé à PENNAC de 13h à 14h30 ce jour là.

L'équipe TFB 12-13 ans voit son cours ANNULÉ ce jour là.

L'équipe IRC duo TC voit son cours ANNULÉ ce jour là.

L'équipe nationale duo 12/13 ans voit son cours déplacé au dojo du gymnase de 13h à 14h30 ce jour là.

L'équipe nationale duo TC voit son cours déplacé à Pennac de 14h30 à 16h ce jour là.

L'équipe TFA 12-13 ans voit son horaire de cours reporté à une session de 16h à 18h ce jour là.

L'équipe TFA 16-17 ans voit son cours reporté à une session de 16h à 18h ce jour là.

L'équipe nationale 15 ans et moins voit son cours reporté à une session de 16h à 18h ce jour là.

Merci au basket de partager son espace. Et merci de votre compréhension.

**samedi 14 mai 10H15 – 11H15 Salle la Paillère**

L'organisation de la Fête de la Rose engendre l'annulation du cours de Gym Adulte

## Regroupements poussines

**Samedi 12 mars,**

Le comité départemental 06/98, met en place des regroupements poussines en gymnastique rythmique dans le but de détecter les gymnastes ayant les qualités techniques pour prétendre aux catégories "Performance" dans les années à venir.

Nos gymnastes poussines graines de championnes sélectionnées (Eléa B, Emmie D, Philine S, Julia R) iront à **Mouans-Sartoux** accompagné par Marie, les horaires d'entraînement du samedi 12 mars 2016 seront exceptionnellement modifiés.

Ce jour là, pour l'équipe "DFE" l'horaire d'entraînement sera de 13h30 à 15h.

Un 2eme regroupement aura lieu Samedi 30 Avril 2016 de 15h à 18h à la Colle/Loup.

La participation est gratuite. Il faudra juste prévoir un petit goûter et une bouteille d'eau.

### Coin du lecteur :

Nous apprécierons vos remarques et idées sur la vie du club, faites nous en part via [spcocgr.info@gmail.com](mailto:spcocgr.info@gmail.com)

**Suivez nous sur Facebook :** [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)



## Championnat Régional Ensemble Nat et Trophée fédéral

**Dimanche 20 mars** Halle du Parc des Sports Charles Ehrmann à Nice

Accueil du public à partir de 7h45 heures

Entrée : 4€ avec gratuité pour les licenciés FFGym et les moins de 12ans

Planning de la compétition :

- Début de la compétition : 9h30
- Palmarès : 12h30 ; 15h50 et 18h30
- Fin de la compétition : 18h30

Une buvette sera à votre disposition pendant toute la durée de la compétition.

**Attention**, un concert est organisé le dimanche soir à la salle NIKAIA, veillez à ne pas stationner devant le parking des pins pour éviter des mésaventures

## Loto 26 mars à 18H00 au Belambra de la Colle sur Loup.

# Loto du SPCOC GR



Pour d'autres ce sera peut être 25% de réduction en carrosserie peinture.

Nous vous attendons nombreux le 26 mars 2016 dans la salle de spectacle du Belambra Club la Colle Sur Loup pour participer à notre 2ème Loto.

Ce loto est ouvert aux familles du clubs, à leurs amis et toutes personnes souhaitant tenter sa chance de gagner un des nombreux beaux lots que nous permettent de vous proposer nos partenaires.

Parmi les Gros lots, un des plus convoité sera certainement le **Week End dans un Palace de La Cote d'Azur :**

**1 Nuit avec repas et petit déjeuner pour 2 personnes au Carlton Croisette de Cannes.** (valeur 1500€)



Cette manifestation non sportive mais conviviale est importante pour la vie du club, c'est un évènement qui permet de financer le fonctionnement de ses activités sportives. Merci d'y participer.

*Les bénévoles*

Suivez nous sur Facebook : [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)



## Sponsor Esthetic Center



## Soirée Cocktail et Dansante

Toute l'équipe vive du SPCOC-GR sera heureuse de vous accueillir en famille et entre amis cette soirée **samedi 30 avril** au Belambra Club.

Dans un cadre de vacances, nous vous attendons nombreux pour partager un agréable moment de détente autour d'un buffet avec quelques animations avant de finir la soirée sur le Dancefloor.

## Evénements Programmés

**Championnat Régional en équipe** : dimanche 20 mars à Nice

**Loto** : Samedi 26 mars à La Colle Sur Loup

**Championnat Régional Nat et TF** : 23 ou 24 avril à La Garde (83)

**Stage de Printemps** : du 11 au 15 avril, ouvert aux extérieurs aussi.

**Soirée Cocktail Dansante** : animé au Belambra le samedi 30 avril

**Championnat catégorie Inter Régional** : 7 ou 8 mai à Istres (13)

**CORSICA CUP 3eme édition** : du 13 au 16 mai à Calvi

**Championnat de France National** : 21-22 mai à Clermond -Ferrand

**Coupe Formation étatpe 2** : le 28 mai à Mouans-Sartoux

**Vide Grenier de la GR** : dimanche 29 mai à la Hall de la Guérinière

**Championnat de France Trophée Fédéral** : 4-5 juin à Calais

**Gala de Clôture** : samedi 18 juin 2016 au Gymnase Emilie Fer sur le thème du VOYAGE

**OPEN GR AZUR** : 8-9-10 juillet à la Colle Sur Loup

**Summer Training Camp** : du 11 au 22 juillet,  
- école **Russe** le matin avec Ludmila Dimitrova

l'entraîneur National et Daria Kondakova,  
- école **Bulgare** l'après midi avec Bilyana Prodanova et Reneta Nesheva championnes Bulgares

**Stage Compo** : du 11 au 16 juillet

**Stages de la rentrée** : Les 2 semaines avant la rentrée scolaire.

**Rhythmic Gymnastics**  
**Summer Training Camp**  
**July 2016**  
Gymnase Emilie Fer  
La Colle Sur Loup  
France

**Mornings**  
Training 1 from 11-16  
Training 2 from 18-22  
Russian School

**Afternoons**  
Training 3 from 11-16  
Training 4 from 18-22  
Bulgarian School

www.spcoc-gr.com  
spcocgr.ti@gmail.com  
www.facebook.com/SpocGRTournoiInternational

Suivez nous sur Facebook : [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)

## STAGE DE PRINTEMPS

En 2eme semaine des vacances scolaires, du 11 au 15 avril.

Il se passera au gymnase Emilie Fer à la Colle sur Loup ; Stage ouvert à Tous !

Pour les loisirs, Coupe Formation et aux Extérieurs du SPCOC âgés de 6 à 12 ans : prévoir un picnic pour le casse croute du midi.



### Loisirs et Coupe Formation :

de 9h30 – 16h30 GR + Gymnastique

Au programme : gymnastique rythmique, danse, gymnastique acrobatique, zumba/fitness, gymnastique artistique et cirque.

### Compétitions GR : (en sessions de 3h selon groupes)

3 heures entre 9h-19h15 suivant les équipes. Le créneaux seront définis plus tard.

Les professeurs sont diplômés d'état.

L'inscription s'effectue pour la semaine complète uniquement avec le coupon réponse à imprimer et à donner au professeur de votre enfant ou à un membre du bureau.

**Renseignements horaires :** [www.spcoc-gr.com/espace-spcoc-gr/stages](http://www.spcoc-gr.com/espace-spcoc-gr/stages)

**contactez nous :** [spcocgr.secretariat@gmail.com](mailto:spcocgr.secretariat@gmail.com)

## Les remplaçantes

Il n'y a pas de remplaçante attirée cette année.

Dans les équipes où une remplaçante est prévue, chaque gymnaste se devra d'apprendre 2 rôles différents afin que l'équipe soit au maximum de ses capacités le jour de la compétition.

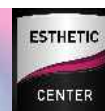
Aucune remplaçante ne sera nommée avant la compétition. Toutes les gymnastes d'une équipe doivent être présentes le jour de la compétition, s'échauffer ensemble, s'habiller et se coiffer ensemble. La gymnaste qui restera sur le banc sera nommée quelques minutes avant le passage en compétition de l'équipe.

Lors du palmarès toutes les gymnastes de l'équipe doivent être sur le tapis, y compris celles qui ne sera pas passée. Si l'équipe est médaillée, la remplaçante l'est aussi et monte sur le podium avec ses co-équipières.



**OPEN GR AZUR 2016 July**  
International Tournament  
July 8-9-10  
International Summer Training Camp  
July 11-16  
July 18-22  
www.spcoc-gr.com  
spcocgr.ti@gmail.com  
www.facebook.com/SpcocGRTournamentInternational  
Kseniya Moustafaeva is the godmother of the event.  
Many international gymnasts will participate in the show.  
Trainings: Russian and Bulgarian school  
**FRANCE**  
French Riviera  
La Colle Sur Loup  
Olivier Aubrais ©

Suivez nous sur Facebook : [spcoc.gymnastiquerythmique](https://www.facebook.com/spcoc.gymnastiquerythmique)



## Podiums du 28 Février



Toutes les gymnastes du SPCOC sont montées sur le Podium !

Encore bravo les Filles.

Rendez-vous à Nice le 20 mars pour le championnat Régional.

