

1er Gala de Printemps des Loisirs 18 avril 2015

Samedi 18 avril aura lieu le Gala de Printemps des Loisirs et des jeunes compétitions, Salle de l'Auditorium à St Paul de Vence.

Toutes les gymnastes sont convoquées à 14h00 à l'auditorium de St Paul de Vence, en tenue et coiffée avec une bouteille d'eau nominative.

La représentation débutera à 15h00 et une petite buvette sera proposée.
Des préparations culinaires sont les bienvenues.

Ordre de passage des groupes :

- DC4 toutes catégories
- Poussines du mardi
- Poussines du vendredi
- M/C du mardi
- Poussines du lundi
- Benjamines du vendredi



Les tenues des différents groupes :

Pour les mini poussines du lundi : T-shirt bleu, short noir et socquette blanche.
Queue haute pour la coiffure

Pour les mini poussines du mardi : T-shirt vert, short noir et socquette blanche
Queue haute pour la coiffure

Minimes et cadettes du mardi : Short noir et débardeur rose, socquette blanche
Queue haute pour la coiffure

Poussines du vendredi : T-shirt colori au choix, short noir et socquette blanche
Queue haute pour la coiffure

Benjamines du vendredi : T-shirt blanc, short en jeans et socquette blanche
Queue haute pour la coiffure.

Prochaines Compétitions:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| • Championnat de Zone DF Nat : | le 25 Avril à Seyssinet (38) |
| • Championnat de Zone DC : | 9 / 10 mai à Aix en Provence (13) |
| • CF2 et CF3, l'étape finale : | 30 ou 31 mai à Vence. |
| • CF3, regroupement : | samedi 18 Avril à l'école Pennac |

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



CHAMPIONNAT REGIONAL DN, DF et Individuelles DR

Dimanche 22 mars 2015 nous étions à Martigues, encore un podium 100% SPCOC pour la Finale des DR Crit Junior/Senior. Notre Championne est **Marine Burvelle** suivie de très prêt par **Lucille et Malvina**.

Pauline obtient le titre de Vice Championne en décrochant l'argent en DR Crit Benjamine.
Bravo et félicitation pour cette belle finale.



Palmarès :

DR Crit J/S : 1ère Marine CHAMPIONNE, 2ème Lucille, 3ème Malvina

DR Crit B : 2ème Pauline

DF2 Benjamine : 2ème SPCOC Amandine et Chloé

DF1 Benjamine :

- 4ème SPCOC 1 Pauline, Chiara, Célia, Juliette et Iris
- 8ème SPCOC 2 Olivia, Lisa, Perrine, Aubane et Clara

DF1 Minimes : 7ème Laura, Laétitia, Roxane, Marie et Mélissa

DF1 Cadette : 5ème Coraline, Andréa, Eva, Lola et Clara

DF1 Senior : 3ème Laurie, Annaëlle, Ophélie, Garance, Margaux et Rébecca

Coin du lecteur :

Nous apprécierons vos remarques et idées sur la vie du club, faites nous en part via spcocgr.info@gmail.com

CHAMPIONNAT DE ZONE SUD-EST à SEYSSINET

La Demi-finale du Championnat de France le 25 avril au Gymnase Aristide Bergès, 27, allée des Balmes, 38170 – SEYSSINET PARISSET.

Le gymnase sera ouvert le samedi de 7h à 22h.

La salle d'échauffement sera ouverte le samedi à partir de 8h (suivant planning d'échauffement).

Tenue club obligatoire sur l'aire de compétition.

Tarif public 8 € , tarif licencié FFGym 4 €

CHALLENGE INTER-DEPARTEMENTAL samedi 25 Avril

Le challenge aura lieu au Complexe St-Suspy – Chemin du creux – 13140 Miramas

Déplacement Aller : avec les bus du Comité Départemental, sous la responsabilité des membres du Comité et de l'entraîneur du club de votre enfant.

Départ à 9h00 précises du parking de la piscine de Saint Laurent du Var, bd Georges Pompidou.

Déplacement retour : Vous êtes libres de ramener votre enfant avec vous si vous avez fait le déplacement à Miramas. Si votre enfant rentre en bus, celui-ci repartira vers 19h30 de Miramas, retour à St Laurent vers 22h30.

Restauration : Prévoir un pique-nique pour le repas du midi. Des bouteilles d'eau et un goûter seront à disposition des gymnastes pour et après la compétition. Le Comité Départemental fournira un repas froid pour les enfants rentrant en bus.

Tenue : Le Comité Régional PACA offre les tenues des gymnastes et un T-shirt aux entraîneurs, le tout leur sera distribué le jour de la compétition par un membre du Comité Départemental.

Afin d'uniformiser la délégation départementale, il est demandé aux enfants et entraîneurs de porter un bas noir et un haut blanc.

Droits d'entrée: 4 € (gratuité pour tout licencié FFGym)

1er passage de 15h00 à 15h45

2ème passage de 17h00 à 17h45

PALMARES à 18h20

La boutique Club achat/recyclage , contactez Corinne au 06 800 800 07



CHAMPIONNAT REGIONAL DIVISIONS CRITERIUMS

Le championnat Régional des Divisions Critérium se tenait ce dimanche 12 avril à la Salle des Fêtes de Istres. C'est une belle médaille d'Argent que remportent nos DC1 Minimes et un classement à la 6eme pour nos DC1 Juniors qui se feront fort de progresser au championnat de Zone qui aura lieu à Aix En Provence le 10 mai prochain.

Palmarès:

DC1 minimes : 2eme Elyse COUSYN - Lola BONNET - Nell PEGORIER - Eva IMBERT

DC1 juniors : 6eme Lucille BRIAL - Marine BURVELLE - Ophelie GODET - Emma METTOUDI - Malvina BERNARD

DC2 Minime : 7eme Carla MILLO - Alexia HEMBISE - Romane SANCHEZ - Marion PUSELLO

DC4 Benjamine : 8eme Syrine SERON - Lola PARDIGON - Manon PANO - Kamille MARTINEZ - Victoria BLIC-BOILINI - Laura SEBTI

DC4 Minime : 7eme VERDILLON - BORFIGA - BURVELLE - DAOUI - TSOUTSAS

DC4 C/J/S : 6eme PRIGENT - FIORE - FIORE - DUNAND - CHAUZENOUX - GALLEA



PREPARATION DE LA SAISON 2016

Certaines jeunes gymnastes ont émis le souhait de poursuivre la GR en individuelle l'an prochain. Elles sont donc invitées à préparer les manipulations pour les compétitions individuelles de la saison 2015-2016.

Ces cours se feront à l'**auditorium de saint Paul** les **mardi de 18h à 19h30**.

Les cours débiteront le **mardi 20 avril**. Chaque gymnaste devra venir avec son engin. Les entraîneurs leur dirons lequel prendre.

Gala de Clôture samedi 20 JUIN

Cette année c'est sur le thème de la « **Vie de Château** » que nous terminerons en fête cette saison sportive.

Si vous souhaitez vous désabonner de ce courrier signalez le nous à spcocgr.info@gmail.com

Championnat Régional des ensembles Criterium à Aix En Provence

La compétition aura lieu les 9 et 10 mai

Début de la compétition **Samedi** à 10H30 avec Palmarès à 11H45

Reprise de la compétition à 13H30 avec Palmarès à 15H00 et à 17H45 et à 20H30

Dimanche 10 Mai 2015

Début de la compétition à 09H00 avec Palmarès à 10H00 et à 12H00

Reprise de la compétition à 13H30 avec Palmarès à 14H45 et 16H45

Les STAGES de Printemps

Stage animé par Manue à l'école Pennac de 9h à 12h

Tarif : 21 € (7€/jour)

Semaine 1

- Lundi 27, mardi 28 et Jeudi 30 avril

Semaine 2

- Lundi 04, mardi 05 et jeudi 07 mai

Stage animé par Clarisse et Reneta au gymnase de 9h à 12h

Tarif : 7€ le cours

- Lundi 4, mardi 5 mai, mercredi 6 mai et jeudi 7 mai

Prévoir tenue de gym, bouteille d'eau, petite collation

Les STAGES d'été

Stages de juillet :

Du 06 au 10 juillet sera organisé un stage multi activités Ludi-Gym avec piscine, jeux du cirques, GR, Ping-Pong ... Stages de perfectionnement pour les compétitions en fin d'après midi.

Du 13 au 17 juillet stage de préparation aux compétitions de la saison 2015-2016 pour les gymnastes inscrites pour la saisons 2016.

Stages d'août :

Du 17 au 28 aout, Stage de préparation aux compétitions tous les jours de 9h00 à 18h30.

Esthetic Center propose des cours de maquillage aux membres du Club durant le mois de mai 2015

Ils se dérouleront chez ESTHETIC CENTER par groupe de 2 à 5 personnes.

Venez avec votre matériel pour que nous puissions vous conseiller au mieux.

Chaque cours durera entre 30 minutes et 1 heure en fonction de vos questions et besoins.

Différents thèmes vous sont proposés

« **Se maquiller au quotidien** »

- Lundi 4 Mai à 10h,
- Mercredi 13 Mai à 14h,
- Samedi 23 Mai à 10h

« **Se maquiller pour un événement en journée** »

- Mercredi 6 Mai à 15h,
- Samedi 16 Mai à 14h,
- Lundi 18 Mai à 17h

« **Se maquiller pour un événement en soirée/gala** »

- Samedi 9 Mai à 10h,
- Lundi 11 Mai à 14h,
- Mercredi 20 Mai à 17h

COURS DE MAQUILLAGE

GRATUIT*



*GRATUIT pour toutes les filles de GR et leurs mamans
10€ pour tout autre accompagnant

THEMES

- Se maquiller au quotidien
- Se maquiller pour un événement en journée
- Se maquiller pour un événement en soirée

INFO CLUB

Le Repas du Club :

L'organisation est en cours, pour le moment on part sur un cocktail dinatoire suivi d'une soirée dansante le samedi 27 juin au Club et village de vacances **Belambra Clubs** "Les Oliviers" Chemin de Mont-meuille, à La Colle-sur-Loup.

Cette info reste à confirmer.

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

