

Palmarès 1/2 Finale des Ensembles NATIONAL & TROPHÉE FÉDÉRAL

C'est dans un gymnase archi comble Samedi 23 et Dimanche 24 avril à La Garde, qu'à eu lieu la compétition.

Une belle compétition où les sudistes ont eu moins de chances cette année. Le SPCOC a cependant obtenu la qualification en Finale de l'équipe NAT 15 ans et moins. Le Duo TC et le DFE ont aussi été qualifiés au repêchage.

Palmarès club :

Argent pour l'équipe Nat. 15ans

avec 11.600 points, Amandine S, Clara B, Chloé D, Eva G et Roxane L

Bronze pour l'équipe **Nat Duo TC** avec 12.250 points, Lea G et Lola E

5eme Nat Esthétique avec 11.283 points
Lola E, Chloé D, Melissa C, Amandine S, Clara B, Roxane L, Giliane L, Rebecca L, Eva G et Léa G



10eme Nat Duo 13 avec 8.250 points, Giliane L et Melissa C.

13eme TFA 14-15 avec 8.400 points, Laetitia L, Nell, Lola, Marion, Elise et Marie M

7eme TFA 16-17 avec 7.700 points, Coraline H, Llona J, Lucie F et Manon G

8eme TFA TC avec 9.050 points, Laurie O, Rebecca C, Annaelle, Ophelie G et Margaux M

7eme TFB 10-11 avec 8.000 points, Anna, Clémence, Eve R, Shana et Eléa D

20 eme TFB 12-13 avec 7.116 points, Roxane, Romane, Iris B, Lisa, Alexia H et Carla.

Bravo à toutes nos gymnastes et coachs. Les 3 équipes qualifiées participeront à la Finale le 21 et 22 mai à Clermont-Ferrand.

2ème Regroupement Poussines

Le second regroupement poussines a eu lieu samedi 30 Avril 2016 de 15h00 à 18h00 à l'école Daniel Pennac, Chemin du Béal à LA COLLE SUR LOUP

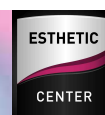
Ce regroupement a pour objectif une initiation aux tests physiques CF4, ainsi qu'un travail technique au ballon et aux massues.

Les gymnastes étaient venues avec une tenue près du corps, et les cheveux bien attachés.

Avec également une corde, un ballon, et des massues.

Entrée libre et participation gratuite.

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



Championnat Régional des Ensembles INTE

Dimanche 8 mai, à Istres s'est déroulé la compétition Inter Régional.

Le SPCOC y était présent par la participation de Malvina et Marine en catégorie Inter Régional C Duo Toutes Catégories.

Notre DUO TC s'est classé 6eme avec 9,633 points

1ère Fête des Loisirs SPCOC-GR

Une très belle après-midi ce 13 mai dernier pour la découverte de la gymnastique pour les plus jeunes. Vous étiez nombreux à avoir fait participer vous petits bouts. Les ateliers ont séduit les plus jeunes sous le regard d'un public venu nombreux dans un esprit familiale et récréatif.

La séance de Gym s'est terminée par un gros goûter où boissons et crêpes étaient offertes à tous les jeunes participants.



3ème Corsica Cup

Nos 5 délégations envoyées en Corse ont brillées ! Ce week-end de Pentecôte, 3 jours durant lesquels une délégation continentale en excursion sur l'île de beauté est revenue avec le plein de médailles. Au Total c'est 4 médailles d'or et 1 médaille de bronze !

TFA 13 et moins : 1ère place (Chiara, Clara Bz, Juliette, Pauline, Eva I.)

TFA 15 et moins : 3ème place (Elise, Nell, Lola B., Laetitia, Marion)

TFA 17 et moins : 1ère place (Llona, Lucie, Manon, Malvina)

TFB 10-11 ans : 1ère place (Clémence, Eva, Shana, Anna, Eléa)

IRC duo : 1ère place (Marine, Malvina).

Un pot aura lieu avec la remise des médailles bien méritées à l'équipe des ballons. Une photo de groupe avec toutes les filles en justaucorps et médaillées sur fond de drapeau corse sera prise en vue d'un article pour Nice-Matin. La date n'est pas fixée vu que nous n'avons pas encore reçu les médailles du comité Corse.

Finale des Ensembles 2016

A Clermont-Ferrand, samedi 21 et dimanche 22 mai, Le Duo TC de la Colle Saint Paul à effleuré le podium en décrochant la 5eme place ! Bravo les filles !

Palmares du club:

5eme de France dans la catégorie Duo TC Léa Garcia et Lola Exposito

8eme, l'ensemble 15 ans et moins Amandine, Chloé, Clara, Eva & Roxane

14eme le DFE Amandine, Chloé, Clara, Eva, Léa, Lola, Melissa & Roxane



On peut souligner que sur cette finale dans la catégorie TC on trouve des gymnastes cadettes, juniors et essentiellement seniors. Lola était la plus jeune dans sa catégorie, et c'était également la première année que Léa et Lola shootaient ensemble. Encore Bravo.

Merci à tous les participants sportifs et entraîneurs pour cette belle saison, ces beaux palmares. Rendez vous l'année prochaine en octobre pour la reprise du championnat individuel.

Pot de clôture du Championnat des Ensembles

La saison compétitive s'est terminée en beauté avec la participation au championnat de France catégorie nationale de 9 de nos gymnastes :



Nous vous invitons à un pot de fin de saison pour les féliciter, jeudi 26 mai à 18h30 sur le parvis et dans le hall du gymnase.

Nous remercierons toutes les gymnastes de leurs bonnes performances cette saison sportive : : Laetitia, Marion, Marie, Elise, Lola B., Nell, Chloé, Amandine, Roxane L., Clara, Eva G., Shana, Anna, Eléa, Clémence, Eve, Annaëlle, Laurie, Ophélie G., Rebecca, Margaux, Lola E.,

Léa, Juliette, Chiara, Pauline, Eva I., Clara Bz, Malvina, Marine, Lucie, Manon Llona, Coraline, Mélissa, Giliane, Iris, Lisa, Carla, Alexia, Romane, Roxane J.

1ère Fête de la Gym à Villeneuve-Loubet

La commune de Villeneuve-Loubet organise la « fête de la gymnastique » **vendredi 27 mai 2016** de 18h à 20h au **Gymnase Jean Granel**.

Les clubs de gymnastique de La Colle sur Loup, Villeneuve-Loubet et Cagnes sur mer viendront faire la promotion de leur discipline gymnique.

Au programme, des démonstrations de baby gym, de GR, de gym acrobatique et de trampoline.

Prix d'entrée pour les spectateurs :

2 euros (adultes uniquement, gratuite pour les enfants)

Le spcoc-gr participera au travers de démonstrations de gymnastes en compétition indiv et en équipe.

Étape 2 de la Coupe Formation

Rendez-vous le **dimanche 29 mai 2016** au Gymnase René Friard à **Mouans-Sartoux**.

Il y aura dans le hall d'entrée, une buvette avec des gâteaux et des boissons chaudes et froides. Un photographe professionnel sera sur place et proposera des photos à impression directe tout au long de l'après-midi.

Étape 2 de la Coupe Formation 2 (CF2)

- **13h30 à 14h15** : passage aux mains libres
- **14h15 à 14h30** : apprentissage de l'engin surprise
- **14h30 à 15h15** : passage à l'engin surprise
- **15h30** : remise des diplômes et de la médaille

Étape 2 de la Coupe Formation 3 (CF3)

- **16h à 16h45** : passage aux mains libres
- **16h45 à 17h** : apprentissage de l'engin surprise
- **17h à 17h45** : passage à l'engin surprise
- **18h** : remise des diplômes et de la médaille



Le détail de l'après midi se trouve ici : <http://www.spcoc-gr.com/>

Gala de Clôture

Cette année le gala de clôture se déroulera le **samedi 18 juin 2016** au gymnase de La Colle sur Loup.

Le thème est « VOYAGE »

On y verra des hôtes de l'air, des tahitiennes et bien d'autres personnages.

Il y aura une **répétition** générale le **vendredi 17 juin** de 17h à 18h au gymnase.

Merci de votre participation.

Perturbation des Cours

Mardi 28 juin, École du Brusquet

Le spectacle de fin d'année de l'école du Brusquet aura lieu le mardi 28 juin de 18 h à 20h.

En conséquence, il n'y aura pas de cours de Gym adulte ce jour là.

Auditorium jeudi 30 juin

Ce cours du 30 juin sera déplacé au mardi 28 juin, même heure.



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



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

STAGE D'ETE

Des stages pour Tous !

Loisirs et Coupes Formation : 20€ par jour à l'école Pennac de 9h30 à 16h30

Au programme : gymnastique rythmique, acrobatique et artistique + cirque.

Les non licenciés devront fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique.

- semaine 1 : 6-7-8 juillet
- semaine 2 : 11-12-13-15 juillet
- semaine 3 : 18-19-20-21-22 juillet

Stages Compo : 70€ par session

Les plannings de ces stages sont personnalisés, répartis sur juillet et août en fonction des possibilités des gymnastes et des entraîneurs

Stages Russes: 150€ (180€ si extérieur) au Gymnase

- semaine 1 : 11-12-13-15-16 juillet de 8h à 14h
- semaine 2 : 18-19-20-21-22 juillet de 8h à 14h

Stages Bulgares: 100€ (120€ si extérieur) au Gymnase

- semaine 1 : 11-12-13-15-16 juillet de 16h à 20h
- semaine 2 : 18-19-20-21-22 juillet de 16h à 20h

Réductions si participation à plusieurs sessions :

russe + compo 140€, bulgare + Compo 120€, russe+

bulgare+compo 190€, loisir/CF + bulgare 150€

Les sessions dont le seuil d'inscription ne sera pas atteint, pourra être annulée.

Renseignements horaires : www.spcoc-gr.com/espace-spcoc-gr/stages

contactez nous : spcocgr.secretariat@gmail.com, Corinne par tel au 06 800 800 07



Caravane du Sport été 2016

La Caravane du Sport sera à La Colle Sur Loup le **Lundi 11 juillet** prochain de 10h à 12h30 puis de 13h30 à 16h30.

Comme les années précédentes, elle sera installée au Parc de la Guérinière. Vous pourrez venir voir des démonstrations sportives et essayer certaines disciplines.

Organisé par le comité national Olympique et sportif des alpes-maritimes.

Participation libre.

Événements Programmés

Fête de la Gymnastique à Villeneuve-Loubet : 27/5/16

Coupe Formation étape 2 : le 28 mai à Mouans-Sartoux

Gala de Clôture : samedi 18 juin ; 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 et école Bulgare

Stage Compo : juillet et août

Stage Loisir et CF : Juillet

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

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

