

# PRESENTATION DE L'ASSOCIATION GRFM



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**

# Sommaire

- ❖ **Présentation de l'association**
- ❖ **Présentation des activités**
- ❖ **Notre structure**
- ❖ **Les résultats sportifs**



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**

# Notre Association

**Association de loi 1901, la Gymnastique Rythmique Fertoise et Maissoise a été :**

- ❖ **Créée en 1991 sous le nom A.F.G.D., elle propose aux adhérents de la Gymnastique Rythmique Sportive (GRS), de la danse et de l'entretien corporel,**
- ❖ **En août 1999 la G.R.S se sépare des autres disciplines afin de créer la Gymnastique Rythmique Fertoise (G.R.F). La section danse devient ainsi la D.E.C.F (Danse et Entretien Corporel Fertois),**
- ❖ **A partir de juin 2001 un partenariat se réalise entre la G.R.F et la commune de Maisse. Désormais l'association sera connue sous le nom de Gymnastique Rythmique Fertoise et Maissoise (G.R.F.M),**
- ❖ **En août 2005 le club intègre la gymnastique adulte (Fitness) à ses activités suite à l'arrêt de l'association D.E.C.F.**



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**

# Notre Association

Son siège social est à la : Mairie de la Ferté Alais – 5, rue des fillettes – 91590 LA FERTE ALAIS.

Elle est affiliée à la FEDERATION FRANCAISE de GYMNASTIQUE sous le n° 23091.148 et agréée à la Direction Départementale de la Jeunesse et du sport n° 91S721.

Le club a reçu en 2011 le « LABEL PETITE ENFANCE ». Cette certification qualité lui a été renouvelée en 2015.

Situé dans un secteur rural du Sud de l'Essonne, le club accueille sans supplément de cotisation des adhérents des 54 communes avoisinantes. L'âge de ses licenciés est de 2 ans à 84 ans.



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**

# Présentation des Activités



GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise

# **SPORT « Petite Enfance »**

## ✓ **BABY GYM**

Elle contribue au développement général de l'enfant sur le plan moteur, affectif, cognitif, en utilisant les particularités des activités gymniques sur un mode ludique, le jeu étant une nécessité vitale pour l'enfant. Activité physique et ludique

Les « Baby-gymnastes » bénéficient de programmes éducatifs, sportifs et ludiques adaptés : en groupes de 20 maximum (un moniteur pour cinq enfants), ils roulent, se renversent, grimpent, sautent, tournent, apprennent à se mouvoir dans l'espace, dans n'importe quelle position. poutre, petits cerceaux, ballons de couleurs vives, foulards, tissus et petits instruments de musique et de rythme... autant d'installations et de matériels colorés et amusants conçus pour que les tout-petits s'amusent en toute sécurité. Du parcours aménagé, au travail de créativité, chaque séance se déroule au rythme de l'enfant. A l'issue de chaque récréation sportive, une musique douce à la fin de la séance appelle au retour au calme, moment précieux au cours duquel l'enfant se laisse aller, étendu sur le tapis.





# **SPORT « Petite Enfance »**

## ✓ **EVEIL GR**

Initiation à la Gymnastique Rythmique de manière ludique pour les enfants de 4 à 6 ans. Après un échauffement sous forme de parcours et en musique, apprentissage de la technique de base corporel (sauts, rotations, souplesse, équilibre...) et de la technique de base à l'engin (corde, cerceau, ballon, massues, ruban) Afin d'aborder et de favoriser: le rapport à l'espace, l'écoute musicale, la concentration, l'observation des autres.

## ✓ **EVEIL MULTISPORTS**

Ils permettent aux enfants de développer leurs capacités motrices et physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées comme le vélo, les Rollers, le Tir à l'Arc, la Baby-Gym GR, jeux de ballons, sports de contact et activités raquettes. L'objectif étant d'aborder de manière ludique diverses disciplines sportives permettant à l'enfant d'affiner ses choix. Ces activités sont réparties en 2 ou 3 séances par discipline.



# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## ✓ GYMNASTIQUE RYTHMIQUE LOISIRS

Une activité facile à débiter...

L'un des avantages de cette discipline réside dans le fait que la gymnaste peut pratiquer facilement dès ses premiers entraînements.

Elle se pratique en groupe ou en individuel. Les jeunes filles aimant la danse et la chorégraphie se retrouveront dans cette activité.

Les premières qualités requises sont la souplesse et la coordination. La pratique de cette discipline permet de les développer et d'accroître également la motricité, la concentration, le courage et le sens du rythme.

Le cours débute par un échauffement corporel en musique du renforcement musculaire et des exercices d'assouplissement.

- apprentissage de la technique corporelle de base (cette dernière sera fonction de l'âge de l'enfant): sauts, pivots, équilibres, souplesses et ondes.
- apprentissage de la technique propre à chaque engin ( corde, cerceau, ballon, massue, ruban).
- retour au calme et étirements.





# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## ✓ GYMNASTIQUE RYTHMIQUE en COMPETITION

La Gymnastique Rythmique se pratique en individuelle ou en ensemble, de la poussine à la senior.

La gymnastique rythmique est une composante de la gymnastique, discipline olympique. Elle allie la grâce, la souplesse, la virtuosité à la rigueur d'un code de pointage.

Les cinq engins de la Gymnastique Rythmique :

- la Corde
- le Cerceau
- le Ballon
- les Massues
- le Ruban

Tous les enchaînements se déroulent en musique.

Les justaucorps, le chignon, les paillettes, les demis pointes, tout plein de petites choses qui font la gymnastique rythmique en compétition!!

La concentration, l'esprit d'équipe, le dépassement de soi, tant de choses que la GR peut apporter...

L'Essonne est le 1er département français représenté à l'international



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**

# GYMNASTIQUE ADULTES

## ✓ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

La séance se découpe en trois parties:

- L'échauffement
- Les exercices de renforcement musculaire (cuisses, fessiers, abdominaux, bras...)
- Le stretching: mouvements d'étirement des muscles, exécutés lentement. Permet d'assouplir, de renforcer, de vasculariser et d'aider à la récupération (intensité faible).

## ✓ RENFO BODY BARRE CARDIO TRAINING

C'est un cours qui alternera au fil de l'année plusieurs programmes.

Le renforcement musculaire d'une part avec ou sans matériel (haltères – Swissball – Step – etc...).

Le Bodybarre : répétitions de différents exercices à l'aide de barres et poids adaptés à tous niveaux. Ces séances permettent de sculpter et raffermir son corps.

Le Cardio Training : enchaînements de pas sur un rythme soutenu en intégrant des mouvements de ren

## ✓ STEP

Chorégraphie simple autour d'une « marche » appelé STEP

Adapté à tous niveaux, cette technique de fitness permet de cibler le travail des cuisses et fessiers bien plus importante par rapport aux activités aérobics plus classiques.



# GYMNASTIQUE ADULTES

## ✓ LIA

Le LIA (pour Low Impact Aerobic) est sans doute la technique de fitness la plus accessible. Elle consiste en effet à travailler sur une musique au rythme modéré et avec des mouvements faciles à exécuter.

Aucun saut n'est pratiqué il y a au moins un pied au contact du sol de façon permanente C'est la technique aérobic la plus simple.

Cette pratique permet un gain appréciable des capacités cardiovasculaires, ainsi qu'une amélioration de la coordination générale. Dans une moindre mesure, on appréciera un certain renforcement musculaire, principalement pour les membres inférieurs.

## ✓ CARDIO DANCE

Le cours est basé sur le principe du LIA. L'effort est continu, avec des déplacements rythmés sur une musique latino, afro latino, pop dance, r&b mais avec un travail de coordination, de dissociation et d'isolation plus important qu'en LIA.

Objectifs généraux sont: Coordination, Contrôle des gestes, Développement des capacités de rythme, d'orientation et d'équilibre et Endurance



# Le bureau directeur

- ❖ Présidente : Geneviève LIAUME
- ❖ Secrétaire & Animatrice petite enfance : Laurence MICHALEZYK
- ❖ Trésorière & aide animatrice petite enfance : Christine RICOU
- ❖ Trésorière Adjointe & aide animatrice petite enfance : Sandrine ENAULT
- ❖ Chargée des commandes : Jocelyne RAGOT
- ❖ Juge, animatrice & aide animatrice petite enfance : Aurélie RICOU
- ❖ Kiné, juge & styliste : Alice Calice
- ❖ Responsable de l'organisation manifestation : Jean-Yves RAGOT
- ❖ Photographe et maquilleuse : Sandrine LEGENDRE
- ❖ Sécurité et préparation décor gala : Frédéric MICHALEZYK
- ❖ Sécurité et préparation décor gala : Franck CHIROL



# Nos contacts :

Responsable du Projet : Geneviève LIAUME

📍 19, rue d'Auvers Saint Georges – 91510 JANVILLE-sur-JUINE

@ gene.liaume@hotmail.fr

☎ : 06 11 75 29 29



GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise

# L'équipe technique

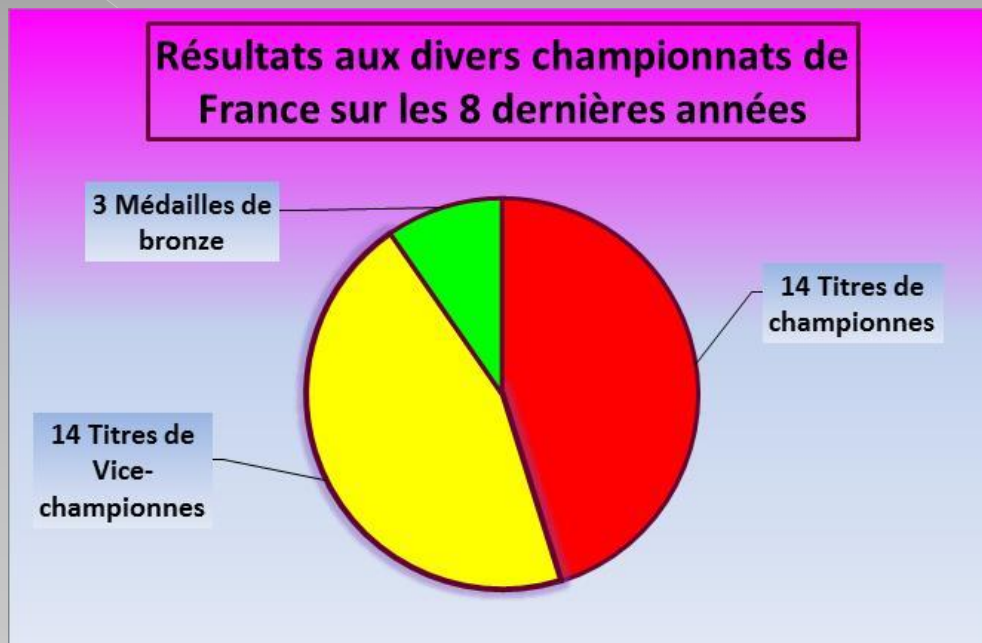
- ❖ Composée d'éducateurs sportifs diplômés d'état et d'animatrices fédérales compétents qui permettent d'accompagner les adhérents dans leur épanouissement sportif et ludique.
- ❖ Ils conduisent les séances, dans un objectif de loisirs ou de compétitions, tout en veillant à la sécurité des adhérents.
- ❖ Responsable Technique : Stéphanie GIRAL
- ❖ Educateurs sportifs GR : Stéphanie GIRAL – Solenn CHERVY – Julie PLA TOMAS – Lyudmila KADIYSKA – Sarah VIASSONE
- ❖ Professeur de danse classique : Marie-José MONTY – Catherine JANNIC
- ❖ Educateurs sportifs fitness : Stéphanie GIRAL – Sarah VIASSONE – Annette ELOMBO BWEMBA
- ❖ Animatrices : Léa MARQUES – Clémence MARQUES – Léa CECINI – Louanne PROVOST – Clara FERNANDES – Camille DELOROZOY
- ❖ Animatrices Petite Enfance : Laurence MICHALEZYK, Aurélie RICOU
- ❖ Juges : Aurélie RICOU – Emma LEVEQUE – Louanne PROVOST – Léa CECINI – Elsa LECANTE





# Les résultats sportifs

L'association GRFM a depuis plusieurs années engagé des gymnastes en compétition et obtenu de très beaux palmarès.



# **Le sport en compétition**

**Pour un enfant, pratiquer un sport en club est le meilleur moyen d'avoir une activité physique régulière.**

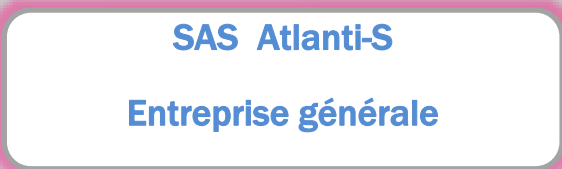
**Bouger, voir ses capacités s'améliorer, se mesurer aux autres, partager des activités sportives qui procurent des émotions, des tensions et des réussites, autant de raisons pour que les jeunes se passionnent pour le sport.**

**Les entraînements et les compétitions viennent rythmer sa vie et lui donnent des points de repère et des objectifs à atteindre.**

**L'univers de la compétition est l'univers de la pratique compétitive, du débutant au gymnaste confirmé.**



# Nos sponsors et partenaires qui nous suivent et nous font confiance :



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**

# ANNEXES



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**



# RESULTATS SPORTIFS :



Vice-Championnes de France 2018 :  
Maëlys LACOUR et Lisa GIALDRONE



Championnes de France 2018 :  
Mélina DALLLOUX - Lisa GIALDRONE - Syane  
FLANDY - Fiona ZONTA - Rachel LAUBIER



GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise

# RESULTATS SPORTIFS :



**Vice-Championne de France 2019 :**  
**Cloé GIALDRONE**



**Vice-championnes de France 2018:**  
**Justine MOULINIER – Erne CLAM – Louane NOEL –**  
**Erne GILBERT – Agathe RENAULT**



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**



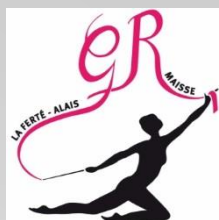
# Championnat départemental à Maisse :



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**



## Les bénévoles



**GRFM – Gymnastique Rythmique Fertoise & Maissoise**