
Revue d'effectif nationale 2021

Montceau-les-Mines du 9 au 12 décembre

Afin d'assurer les meilleures conditions pour le bon déroulement de ce week-end de compétition, vous trouverez ci-dessous les informations

Mesures sanitaires en complément du protocole en pièce jointe.

- Le contrôle du pass sanitaire des personnes entrant dans l'enceinte sportive sera effectué chaque jour.
- La durée de validité des tests PCR et antigéniques est de 24h.
- L'accueil du public pourra s'effectuer seulement sur la journée du 10 décembre lors des compétitions sur imposés et concours libre. (Sauf huit clos obligatoire) Pas de public pour les tests spécifiques.
- Le déroulement des entraînements et de la compétition ont été effectués de façon à limiter les contacts entre les groupes et de garder les distanciations.
- Nous vous demandons de bien respecter les zones définies, les sens de circulation, les horaires concernant les entraînements.
- Chacun devra avoir ses effets personnels, des claquettes et sa propre magnésie.
- Avant toute entrée dans l'une des salles d'entraînement ou de compétition, les gymnastes devront se laver les mains au gèle hydroalcoolique, et cela sera à répéter chaque fois qu'un gymnaste sort d'une des salles.
- Le port du masque est obligatoire pour l'ensemble des personnes lors des entraînements et dans l'enceinte du complexe sportif.
- Il sera également obligatoire pour les gymnastes de le porter sur les zones de repos à l'agrès. Le masque est retiré uniquement lors du passage sur l'engin
- Compte tenu du renforcement des mesures sanitaires, la réunion du jeudi 9 (20h-22h) prévue pour les secteurs junior et sénior ne pourra pas se tenir, les informations concernant la feuille de route 2022 (calendrier, minimas, chemins de sélection) seront communiquées par mail après la RNE

Entraînements la veille des compétitions, le jeudi 9 décembre :

- Pour l'entraînement aux agrès, il se déroulera dans la salle de compétition Jean Bouveri pour chaque session de compétition.
- L'échauffement général sera effectué dans la salle d'entraînement Marceau Crespin du pôle 30mn avant l'accès au plateau de compétition.
- A l'agrès, le temps d'entraînement se fera par groupe selon l'organigramme nominatif en commençant au 2ème agrès de la compétition.
- Les gymnastes disposeront de 15mn par agrès. Le changement d'agrès sera annoncé au micro.
- Les zones de repos restent par groupes au 1^{er} agrès de départ de la compétition. Il n'y aura pas de changement de zone de repos au changement d'agrès. Le port du masque sera obligatoire.
- Horaires d'entraînement par session :

Jeudi 9 décembre

Avenir-Espoir = Salle M.Crespin : 13h30-14h00 - Salle de compétition : 14h00 - 15h30

U16 - U18 = Salle M.Crespin : 15h15-15h45 - Salle de compétition : 15h45 – 17h15

Sénior = Salle M.Crespin : 17h00-17h30 - Salle de compétition : 17h30 – 19h00

- Le certificat médical élite est obligatoire pour les catégories Espoir-Junior-Senior.
- Le certificat médical d'absence de contre-indication est nécessaire pour la catégorie Avenir. Se référer au règlement technique GAM-GAF 2021-2022

Déroulement de la compétition du vendredi 10 décembre, salle Jean Bouveri.

- Le temps d'échauffement général s'effectuera dans la salle d'entraînement M.Crespin 30mn avant le temps de préparation d'une heure à l'agrès dans la salle de compétition Jean Bouveri.
- A l'agrès, le temps de préparation se fera par groupe selon l'organigramme nominatif en commençant au 2^{ème} agrès de la compétition. Les gymnastes disposeront de 10mn par agrès. Le changement d'agrès sera annoncé au micro.
- Les zones de repos restent par groupes au 1^{er} agrès de départ de la compétition. Il n'y aura pas de changement de zone de repos. Le port du masque sera obligatoire.

Palmarès

- Il se fera 15mn après la compétition pour les catégories Avenir / Espoir
- A 20h pour les catégories Juniors et Séniors
- Seuls les 3 premiers gymnastes seront concernés.

Déroulement des tests spécifiques, le samedi 11 et dimanche 12 décembre, salle Marceau Crespin.

Il est primordial que chaque gymnaste connaisse les exercices physiques et techniques à présenter.

Tests techniques :

- 55 mn sont prévues pour un échauffement général et à l'agrès pour la RNE.
- 40 mn pour la RERJ.
- Les zones de travail pour chaque agrès avec ses ateliers éducatifs seront indiquées.
- Lors des évaluations chaque groupe disposera d'une zone de repos. Il n'y aura pas de changement de zone de repos durant les tests. Le port du masque sera obligatoire.
- Selon les exercices à réaliser, un temps d'échauffement en « One touch » pourra être effectué.
- A chaque agrès 2 groupes de gymnastes sont en évaluation comme indiqué sur les ordres de passage. Ils inverseront les exercices à présenter avant le changement d'agrès.
- Pour la RERJ nous demandons aux entraîneurs des équipes régionales d'effectuer eux-mêmes la répartition pour équilibrer en nombre les 2 groupes. Cela demande de séparer l'équipe en un groupe de 3 et un de 2.
- Les exercices techniques que le gymnaste présentera doivent être totalement acquis. Il doit s'agir des routines quotidiennes et ne nécessiter aucun travail supplémentaire. Le gymnaste devra donc être en mesure d'annoncer la série technique lorsqu'il se présentera à l'agrès.

Tests physiques :

- 30 mn sont prévues pour réaliser uniquement l'échauffement général.
- Des zones d'échauffements sur les ateliers seront prévues en fonction des exercices demandés. Les groupes se déplaceront en fonction des indications données qui correspondront également à une zone de repos.
- Il n'y aura pas d'échauffement à l'atelier avant le passage évalué.

Palmarès

- Il sera donné à l'issue de l'ensemble des épreuves pour la revue régionale et la catégorie Avenir le dimanche 12 décembre vers 14h15.
Il sera exprimé en pourcentage pour le classement par équipes avec l'addition des 3 meilleurs totaux individuels parmi les 5 gymnastes qui composent l'équipe.
- Un classement individuel par année d'âge récompensera les 3 premiers.
- Aucun palmarès n'est donné à l'issue des tests spécifiques pour les catégories Espoir et U16. Ils sont un critère supplémentaire pour permettre l'identification des collectifs nationaux.

Ci-dessous les coordonnées des différents lieux utilisé régulièrement par le club de Montceau pour effectuer les prélèvements et obtenir le pass sanitaire :

(Pour les personnes non-vaccinées et nécessitant un test PCR ou Antigénique de moins de 24h Il est préférable de vous organiser avant pour prendre les rendez-vous si nécessaire.)

Pharmacie DERANGERE
109 avenue Waldeck Rochet
71230 Saint Vallier
03 85 67 19 40

Laboratoire CARRON
1 avenue des Puits
71300 Montceau les Mines
03 85 67 91 70

Laboratoire ACM BIO
29 rue Jules Guesde
71300 Montceau les Mines
03 85 57 10 75