

Saison  
2021 - 2022

# REGROUPEMENTS DÉPARTEMENTAUX

Poussines  
Hauts de Seine



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Deux regroupements départementaux auront lieu cette saison

- Dimanche 17 Octobre 2021 de 10h à 15h00\*

Domaine de Vert-Bois

Côte de la Jonchère, 92500 RUEIL MALMAISON

- Dimanche 12 Décembre 2021 de 10h à 15h00\*

Gymnase Jean GUIMIER

4 Rue Salvador Allende, 92220 Bagneux

**Les inscriptions se font par mail à [valentin.furet@gmail.com](mailto:valentin.furet@gmail.com) avec « Nom », « Prénom », « Année de naissance » et « Numéro de licence » ainsi que les dates de regroupement sur lesquelles la gymnaste sera présente.**

**Les inscriptions seront closes une semaine avant la date du regroupement, ou lorsque la capacité d'accueil est atteinte.**

\* Prévoir un repas pour le midi

# OBJECTIFS

- Rencontre, partage et cohésion entre les entraîneurs du département
- Détection des gymnastes, en vue d'une orientation vers les regroupements Interdépartementaux

# PUBLIC CONCERNÉ

- Les regroupements départementaux sont ouverts à 24 gymnastes nées en 2013 – 2014 – 2015
- Les gymnastes doivent être licenciées dans un club du 92
- Les gymnastes doivent remplir les prérequis techniques et physiques

# PRÉREQUIS TECHNIQUES ET PHYSIQUES

Afin d'avoir un niveau relativement homogène lors de ces regroupements, un niveau minimum par année de naissance est requis.

	2015	2014	2013
Barres	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Traction avec maintien 10 secondes</li><li>○ 3 tractions enchaînées</li><li>○ Maintien des courbes avant et arrière en suspension</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Traction renversement</li><li>○ Tour d'appui arrière maîtrisé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Début de bascule</li><li>○ Tour d'appui arrière voire libre</li><li>○ Balancés barre supérieure</li></ul>
Sol	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Roulade avant groupé, bras tendus</li><li>○ Roulade arrière bras et jambes tendus</li><li>○ ATR</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ ATR</li><li>○ Roue</li><li>○ Début de roulade arrière piquée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ ATR rebond</li><li>○ Maîtrise des courbettes</li><li>○ Liaison course/sursaut/fente avant,,,</li></ul>

# REGROUPEMENT DU 17 OCTOBRE

Les gymnastes seront réparties sur 4 agrès, par groupes d'âge

- **Barres asymétriques** avec Valentin
  - Travail de la barre supérieure du niveau 1 du programme Performance Poussine
  - Travail de la bascule
- **POUTRE** avec Cathy Vaton
  - Apprentissage des éléments du niveau 1 du programme Performance à la poutre
  - Travail gymnique
- **SOL** avec Philippe
  - Travail des éléments du niveau 1 du programme Performance au Sol
  - Sursaut, roue et évolutions
- **SAUT** avec Hélène
  - Travail des séquences du niveau 1 du programme Performance au Saut

# PLANNING DU REGROUPEMENT DU 17 OCTOBRE 2021\*

\*Planning susceptible d'être modifié

10h00 – 10h10	Appel et présentation des intervenants			
10h10 – 10h45	Échauffement articulaire au sol puis répartition des gymnastes en 2 groupes d'âges			
10h45 – 11h30	SAUT Hélène	BARRES Valentin	POUTRE Cathy	SOL Philippe
11h30 – 12h15	SOL Philippe	SAUT Hélène	BARRES Valentin	POUTRE Cathy
12h15 – 13h15	PAUSE REPAS			
13h15 – 14h00	POUTRE Cathy	SOL Philippe	SAUT Hélène	BARRES Valentin
14h00 – 14h45	BARRES Valentin	POUTRE Cathy	SOL Philippe	SAUT Hélène
14h45 – 15h00	Étirements puis débrief de la séance			

# REGROUPEMENT DU 12 DÉCEMBRE

Les gymnastes seront réparties sur 4 agrès, par groupes d'âge

- **Barres asymétriques** avec Valentin
  - Travail de la barre supérieure du niveau 1 du programme Performance Poussine
  - Travail de la bascule
- **POUTRE** avec Cathy Vaton
  - Apprentissage des éléments du niveau 1 du programme Performance à la poutre
  - Travail gymnique
- **SOL** avec Philippe
  - Travail des éléments du niveau 1 du programme Performance au Sol
  - Sursaut, roue et évolutions
- **SAUT** avec Hélène
  - Travail des séquences du niveau 1 du programme Performance au Saut



# PLANNING DU REGROUPEMENT DU 12 DÉCEMBRE 2021\*

\*Planning susceptible d'être modifié

10h00 – 10h10	Appel et présentation des intervenants			
10h10 – 10h45	Échauffement articulaire au sol puis répartition des gymnastes en 2 groupes d'âges			
10h45 – 11h30	SAUT Hélène	BARRES Valentin	POUTRE Cathy	SOL Philippe
11h30 – 12h15	SOL Philippe	SAUT Hélène	BARRES Valentin	POUTRE Cathy
12h15 – 13h15	PAUSE REPAS			
13h15 – 14h00	POUTRE Cathy	SOL Philippe	SAUT Hélène	BARRES Valentin
14h00 – 14h45	BARRES Valentin	POUTRE Cathy	SOL Philippe	SAUT Hélène
14h45 – 15h00	Étirements puis débrief de la séance			

## MESURES SANITAIRE A RESPECTER IMPÉRATIVEMENT

- Les gymnastes doivent être en possession de leur tenue, matériel (maniques, sangles etc) et leur propre magnésie
- Les gymnastes doivent apporter leur repas du midi
- Les parents ne sont pas autorisés à rentrer dans le gymnase, ni les gradins
- Afin d'encourager les échanges, nous encourageons les entraîneurs (masqués) à accompagner leurs gymnastes

Pour toute question, demande d'information, n'hésitez pas à joindre Valentin au 0626312882

# FICHE DE RENSEIGNEMENT

Si l'entraîneur ne peut pas accompagner sa gymnaste et qu'elle vient seule, il est obligatoire de remplir les champs suivants.

NOM:

PRÉNOM:

NOM DES PARENTS:

NUMÉROS DE LICENCE:

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DES PARENTS: