

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

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: