

# REGROUPEMENT POUSSINES

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE



**17 OCTOBRE 2021**

# Effectifs lors du regroupement

Lors de ce regroupement, 30 gymnastes étaient présentes et 10 clubs ont été représentés. 9 entraîneurs sont venus : Clotilde (Suresnes), Céline (Courbevoie), Cyrille (Rueil), Sihame (Villeneuve la Garenne), Gabrielle et Bénédicte (Puteaux, Cyril (Plessis Robinson), Willy (Nanterre) et Coline (La Garenne Colombe).

4 intervenants : Cathy, Hélène, Philippe et Valentin.

	CLUB	NOM	PRÉNOM	ANNÉE
1	SURESNES	BARDOL REMY	MARGAUX	2013
2		IDALI	JANA	2014
3		MALAURIE	Pauline	2013
4		LEMBERT BOUCHAUT	Naélie	2015
5	COURBEVOIE	GARDARSON	Mathilda	2013
6		GARDARSON	Emilie	2013
7		NIVEAU	Fleur	2013
8		KICHENIN	Eden	2014
9		KODA	Séléna	2013
10		Warnecke	Paloma	2013
11	RUEIL- MALMAISON	FOUSSE	Jade	2014
12		AUDEBEAU	Ana	2013
13	VILLENEUVE LA GARENNE	RIOULT	Lucy	2013
14		GOMIS	Lola	2015
15		HOURMAN	Lily	2014

16	CLAMART	FURET	Milla	2015
17		TOLLE	Cléa	2013
18		FERNANDEZ GHIOTTI	Naéli	2013
19	PUTEAUX	CORMEROIS	Margot	2013
20		EID	Julia	2013
21		FLEURIER	Louise	2013
22		SCHOHN	Clara	2014
23		LAYER	Kim	2014
24	PLESSIS ROBINSON	NKAYILU	Zoé	2015
25	ANTONY	FOREST	Anna	2013
26	NANTERRE	PHUNG DHUICQ	Lilly Mai	2014
27		EL ABASSI	Jihane	2014
28		Amaral	Gabrielle	2013
29		CAPPAI	Apolline	2014
30	LA GARENNE COLOMBE	CARIOU	Zoé	2014
31		SIMPSON	Diane	2013
32		IDDIR	Giulia	2013

# Planning de la journée

10h00 – 10h10	Appel et présentation des intervenants			
10h10 – 10h45	Échauffement articulaire au sol puis répartition des gymnastes en 4 groupes d'âges			
10h45 – 11h30	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
11h30 – 12h15	SOL	SAUT	BARRES	POUTRE
12h15 – 13h15	PAUSE REPAS			
13h15 – 14h00	POUTRE	SOL	SAUT	BARRES
14h00 – 14h45	BARRES	POUTRE	SOL	SAUT
14h45 – 15h00	Étirements puis débrief de la séance			

Après l'accueil des gymnastes et des entraîneurs, Valentin passe à la présentation de la journée et rappelle le protocole sanitaire.

Les filles se sont échauffées avec Cathy, alternant les postures, les positions chorégraphiques et des étirements pendant 45 minutes. Une fois l'échauffement terminé, les filles sont alignées et divisées en quatre groupes d'âges.



Les 2015/2014 commencent au saut avec Philippe, les 2014 aux barres avec Valentin tandis que les deux autres groupes de 2013 vont à la poutre avec Cathy et au sol avec Hélène.

Deux rotations auront lieu le matin et deux autres après la pause déjeuner.

D'un point de vue technique, les filles vont travailler sur la base du niveau 1 du programme Performance Poussines.

Des tests physiques ont été réalisés et ont permis d'établir une note qui permettra aux gymnastes d'accéder ou non aux regroupements interdépartementaux.

SAUT → Saut extension en trampo'tremp, ATR plat dos. Test : impulsions et saut en longueur.



BARRES → Niveau 1 du programme. Test : Maintien en traction puis équerre en suspension.



POUTRE → Partie chorégraphique puis technique du niveau 1. Test : Fermeture.



SOL → Acrobaties du niveau 1. Test : Pont et grands écarts.



Une fois les 4 rotations effectuées, les filles se sont rassemblées pour un débrief de fin de regroupement.

# Bilan du regroupement

Cette journée de regroupement s'est très bien déroulée. L'ambiance était conviviale et sérieuse. Les tests ont été réalisés et une liste de gymnastes sera établie afin de les convoquer au prochain regroupement interdépartemental à Rueil-Malmaison le 21 novembre 2021.

Tous les entraîneurs et gymnastes ont appréciés participer à ce regroupement, ils seront très probablement présents au prochain rendez-vous, les 12 décembre, à Bagneux cette fois-ci.