

Saison
2022 - 2023

REGROUPEMENTS DÉPARTEMENTAUX

Poussines
Hauts de Seine



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Deux regroupements départementaux auront lieu cette saison

- *Dimanche 16 Octobre 2022 de 9h45 à 15h00**

Domaine de Vert-Bois

Côte de la Jonchère, 92500 RUEIL MALMAISON

- *Dimanche 11 Décembre 2022 de 9h45 à 15h00**

Gymnase Beltrame

Allée Beltrame, Rue Fernand Forest, 92150 SURESNES

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 2014 – 2015 – 2016*
- *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.

	2016	2015	2014
<i>Barres</i>	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Traction avec maintien 10 secondes</i>○ <i>3 tractions enchainées</i>○ <i>Maintien des courbes avant et arrière en suspension</i>	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Traction renversement</i>○ <i>Tour d'appui arrière maîtrisé</i>	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Début de bascule</i>○ <i>Tour d'appui arrière voire libre</i>○ <i>Balancés barre supérieure</i>
<i>Sol</i>	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Roulade avant groupé, bras tendus</i>○ <i>Roulade arrière bras et jambes tendus</i>○ <i>ATR</i>	<ul style="list-style-type: none">○ <i>ATR</i>○ <i>Roue</i>○ <i>Début de roulade arrière piquée</i>	<ul style="list-style-type: none">○ <i>ATR rebond</i>○ <i>Maîtrise des courbettes</i>○ <i>Liaison course/sursaut/fente avant,,,</i>

REGROUPEMENT DU 16 OCTOBRE

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

- *Barres asymétriques*
 - *Travail de la barre supérieure du niveau 1 du programme Performance Poussine*
 - *Travail de la bascule*

- *POUTRE*
 - *Apprentissage des éléments du niveau 1 du programme Performance à la poutre*
 - *Travail gymnique*

- *SOL*
 - *Travail des éléments du niveau 1 du programme Performance au Sol*
 - *Sursaut, roue et évolutions*

- *SAUT*
 - *Travail des séquences du niveau 1 du programme Performance au Saut*

PLANNING DU REGROUPEMENT DU 16 OCTOBRE 2022*

**Planning susceptible d'être modifié*

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

REGROUPEMENT DU 11 DÉCEMBRE

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

- *Barres asymétriques*
 - *Travail de la barre supérieure du niveau 1 du programme Performance Poussine*
 - *Travail de la bascule*

- *POUTRE*
 - *Apprentissage des éléments du niveau 1 du programme Performance à la poutre*
 - *Travail gymnique*

- *SOL*
 - *Travail des éléments du niveau 1 du programme Performance au Sol*
 - *Sursaut, roue et évolutions*

- *SAUT*
 - *Travail des séquences du niveau 1 du programme Performance au Saut*

PLANNING DU REGROUPEMENT DU 11 DÉCEMBRE 2022*

**Planning susceptible d'être modifié*

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

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
- Afin d'encourager les échanges, nous encourageons les entraîneurs à accompagner leurs gymnastes

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