

Saison  
2023 - 2024

# REGROUPEMENTS DÉPARTEMENTAUX

Poussines  
Hauts de Seine



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Deux regroupements départementaux auront lieu cette saison

- *Dimanche 15 Octobre 2023 de 9h45 à 15h00\**

*Gymnase Beltrame*

*Allée Beltrame, Rue Fernand Forest, 92150 SURESNES*

- *Dimanche 3 Décembre 2023 de 9h45 à 15h00\**

*Gymnase Beltrame*

*Allée Beltrame, Rue Fernand Forest, 92150 SURESNES*

**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 2015 – 2016 – 2017*
- *Les gymnastes doivent être licenciées dans un club du 92*
- *Les gymnastes doivent remplir les prérequis techniques et physiques*
- *Si des clubs n'ont pas ou peu de poussines à présenter, ils sont autorisés à présenter une 2014*

# PRÉREQUIS TECHNIQUES ET PHYSIQUES

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

	2017	2016	2015
<i>Barres</i>	<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>
<i>Sol</i>	<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 15 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 15 OCTOBRE 2023\*

*\*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 3 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 3 DÉCEMBRE 2023\*

*\*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>			

# INFORMATIONS

- Les gymnastes doivent être en possession de leur tenue, matériel (maniques, sangles etc)
- 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*