

Saison
2024 - 2025

REGROUPEMENTS DÉPARTEMENTAUX

Poussines
Hauts de Seine



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Deux regroupements départementaux auront lieu cette saison

- Dimanche 20 Octobre 2024 de 9h45 à 15h00*

Gymnase Beltrame

Allée Beltrame, Rue Fernand Forest, 92150 SURESNES

- Dimanche 10 Novembre 2024 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 2016 – 2017 – 2018
- 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 2015

PRÉREQUIS TECHNIQUES ET PHYSIQUES

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

	2018	2017	2016
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 20 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 20 OCTOBRE 2024*

*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	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			

REGROUPEMENT DU 10 NOVEMBRE

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 10 NOVEMBRE 2024*

*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	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			

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