

REGROUPEMENTS DÉPARTEMENTAUX

Poussines
Hauts de Seine
Saison 2017 - 2018



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Deux regroupements départementaux auront lieu cette saison

- * Dimanche 26 Novembre 2017 de 10h à 15h30*
Gymnase Alain Mimoun
34 rue des Bons Raisins, 92500 RUEIL MALMAISON

- * Dimanche 03 Décembre 2017 de 10h à 15h30*
Gymnase Émilie Le Pennec
Place Jules Hunebelle, 92140 Clamart

Les inscriptions se font par mail à Clotilde@makowski.net 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 le prochain 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 2011 – 2010 – 2009
- * 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.

	2011	2010	2009
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	<ul style="list-style-type: none">○ Début de bascule○ Tour d'appui arrière voire libre○ Début de balancés
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○ Sursaut rondade○ Bonne base de saut de main

REGROUPEMENT DU 26 NOVEMBRE

Les gymnastes seront réparties sur 3 pôles, par groupes de niveau

- * **Pôle 1: Barres asymétriques** par Philippe et Valentin
 - * Travail des courbes, des balancés et évolutions

- * **Pôle 2: Préparation gymnique** par Clotilde
 - * Premiers pas vers le pivot
 - * Évolution des sauts : droit, demi-tour, groupé, enjambé et changement
 - * Apprentissage d'une chorégraphie au sol

- * **Pôle 3: Préparation physique générale** par Abde
 - * Circuit de placements et de renforcement

Le programme est susceptible de changer en fonction du matériel, du retour des entraîneurs, des effectifs etc.

PLANNING DU REGROUPEMENT DU 26 NOVEMBRE 2017

10h00 – 10h15	Appel et présentation des intervenants		
10h15 – 11h00	Échauffement articulaire au sol suivi d'une préparation gymnique		
11h00 – 11h10	Répartition des gymnastes en 3 groupes de niveaux		
11h10 – 12h00	Préparation gymnique par Clotilde	Barres asymétriques par Cyrille	Préparation physique générale Par ABDE
12h00 – 13h00	PAUSE REPAS		
13h00 – 13h50	Préparation physique générale Par ABDE	Préparation gymnique par Clotilde	Barres asymétriques par Cyrille
13h50 – 14h40	Barres asymétriques par Cyrille	Préparation physique générale Par ABDE	Préparation gymnique par Clotilde
14h40 – 15h00	Étirements puis débrief de la séance		

REGROUPEMENT DU 3 DÉCEMBRE

Les gymnastes seront réparties sur 3 pôles, par groupes de niveau

- * **Pôle 1: Barres asymétriques** par Abde et Valentin
 - * Travail des prises d'élan et tours d'appuis pour les 2011
 - * Travail de la bascule

- * **Pôle 2: Poutre** par Clotilde
 - * Préparation gymnique
 - * Travail de l'ATR, roue et pont (et évolutions)

- * **Pôle 3: Préparation acrobatique** par Philippe
 - * Évolutions en Fast-track : travail des courbes et courbettes
 - * Bases au trampoline puis travail des enroulés

Le programme est susceptible de changer en fonction du matériel, du retour des entraîneurs sur le premier regroupement, des effectifs etc.

PLANNING DU REGROUPEMENT DU 3 DÉCEMBRE 2017

10h00 – 10h15	Appel et présentation des intervenants		
10h15 – 11h00	Échauffement articulaire au sol suivi d'une préparation gymnique		
11h00 – 11h10	Répartition des gymnastes en 3 groupes de niveaux		
11h10 – 12h00	Barres asymétriques par Cyrille	Poutre par Clotilde	Préparation acrobatique par Philippe
12h00 – 13h00	PAUSE REPAS		
13h00 – 13h50	Préparation acrobatique par Philippe	Barres asymétriques par Cyrille	Poutre par Clotilde
13h50 – 14h40	Poutre par Clotilde	Préparation acrobatique par Philippe	Barres asymétriques par Cyrille
14h40 – 15h00	Étirements puis débrief de la séance		

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- * Les gymnastes doivent être en possession de leur tenue et 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. Si ce n'est pas le cas, il faut impérativement remplir la fiche de renseignement (page suivante).

Pour toute question, demande d'information ou proposition, n'hésitez pas à joindre Clotilde au 0699657376

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 TÉLÉPHONE (EN CAS D'URGENCE):