

CENTRE DE PERFECTIONNEMENT DEPARTEMENTAL  
STAGE N°1  
SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018

### 13H30 13h50 Accueil :

Explication de la séance aux entraîneurs

Regroupement des gymnastes dans les gradins pour qu'elles écrivent leur nom sur une étiquette  
GROUPES

GROUPE 1 BLEU 2009 2010	GROUPE 2 ROUGE 2010 2011	GROUPE 3 VERT 2011
ELISA ASGV 2009	ORANNE ASGV 2010	AGATHE LIBOURNE 2011
CHARLOTTE ASGV 2009	AMAIA ASGV 2010	VIOLETTE LIBOURNE 2011
Yael SAUVETERRE 2009	AINHOA LANGON 2010	EMMA LIBOURNE 2011
CASSANDRE ARCACHON 2010	NINON LA TESTE 2010	EMMIE LANGON 2011
CELIA ARCACHON 2010	VAITEA LA TESTE 2010	ANNA LANGON 2011
COLINE ARCACHON 2010	EVA LANGON 2011	EMA LANGON 2011
CHARLINE SAUVETERRE 2010	ROMANE LANGON 2011	LENA ST CAPRAIS 2011
ELOISE ST CAPRAIS 2010	AMBRE ASGV 2011	ANAELLENNE ST CAPRAIS 2011
NATTIE ANDERNOS 2010	ELOAN LA TESTE 2011	CHLOE ST CAPRAIS 2011
		LOU ST MEDARD 2011
SAUT BARRES TRAMPOLINE	BARRE TRAMPOLINE SAUT	TRAMPOLINE SAUT BARRES

### 13H50 14H15 Echauffement

CARDIO

PREPA JAMBES TENDUE

ALIGNEMENT

### 14H15 15H00 TEST PHYSIQUE

4 GROUPES DE 4 GYMNASTES

4 GROUPE DE 3 GYMNASTES

1 FERMETURES	2 ATR	3 VITESSE	4 CORDE
ANAIS	AUDREY	ARMELLE	MARINE
5 PONT	6 ECART	7 ENDURANCE	8 FERMETURE SS
CHRISTELLE	AURELIE	AUDE LISON	AMELIE PRISCILLA

### 15H00 15H30 AGRES 1 RESPONSABLE ARMELLE (aide Amelie et Lison)

OBJECTIF : taper bras derrière et renverser corps aligné (5 minutes par atelier)

1		Renversement tomber dos (départ bras aux oreilles) → pilou
2		Saut de main dos (départ bras aux oreilles) → Arriver debout
3		Lune dos (départ bras derrière) → Flip avant
4		Courir saut extension tomber ventre (départ bras derrière) → Sans poser les pieds sur la table
5		Courir saut extension (départ bras derrière) → Salto avant

**15H30 16H00 AGRES 2 MARINE et AUDREY (SAUVETERRE)**(aide Anais, Priscilla et aurélie)

Objectif : Position de corps (5 minutes par atelier)		
1	FIXE (les balancés)	Faire courbe avant et arrière Faire des balancé
2	BARRE ELASTIQUE (les prises d'élan)	Faire du maintien en position prise d'élan Faire des rebonds vers l'ATR
3	BARRE (les tours proches)	Maintien en cuisse Prise d'élan dos jusqu'à tours d'appui
4	BARRE (les stalders)	Départ à genoux mains sur petites barres tirade arriver écrasement Idem en barre
5	Barres (les bascules)	Attraper barre bloqué / Balancé balancé / balancé fermeture / Bascule fixe

**16H00 16H30 AGRES 3 (AUDE et CHRISTELLE)**

Trampoline : Christelle (12 minutes)	
Exercices	Objectifs
Chandelle	placement des bras
Tomber assis	Fixer en arrière des oreilles + Position assise
4 pattes ventes	Pousser jusqu'au bout des poignets + Position ventre

Technique de Course : Aude	
Exercices	Objectifs
Faire le mouvement des bras Assis Debout En marchant En courant	Placement des coudes dans l'axes Tenir son buste
Genoux poitrine Talon fesse Jambes tendues devant Genoux genoux talon talon Genoux genoux tendu tendu talon talon	Tenir le rythme
Allongé dos sur une caisse dérouler la jambes	Travail du pieds

**16H30 16H45**

Calcul des notes des tests physiques (entrer dans le fichier Excel) : 3 entraîneurs  
ETIREMENT

**16H45 17H00**

GOUTER POUR GYMNASTES (AMELIE PRISCILLA)  
DEBRIF ENTRAINEURS