

CENTRE DE PERFECTIONNEMENT DEPARTEMENTAL
STAGE N°2 BRUGES
SAMEDI 11 NOVEMBRE 2018

13H30 13h50 Accueil :

Explication de la séance aux entraîneurs
Regroupement des gymnastes sur le praticable
GROUPES

GROUPE 1 BLEU 2009 2010	GROUPE 2 ROUGE 2010	GROUPE 3 VERT 2011
ALET ELEONOR ASCPA2009	LE GALL ORANNE ASGV 2010	VAISSIERE AINOHA LA TESTE 2011
EMPTOZ JULIETTE ASCPA 2009	RZEPKOWSKI CHARLINE ASGV 2010	Grillere maelis 2011
PENZ AINOHA LANGON 2010	HARRES LEINA ASGV 2010	DUFOURQUET MAELIE ASH 2011
FAGAT Yael SAUVETERRE 2009	JANO MELINA ASGV 2010	SAVIGNY MILANA ASH 2011
DJEZZAR KAHINA ASCPA 2010	VERVOOT NINON LA TESTE 2010	SERVAT AMBRE ASH 2011
BAZZANIE ZIA SAUVETERRE 2010	MASQUET FRIBOURG VAITEA LA TESTE 2010	MILHADE AGATHE LIBOURNE 2011
GALISSAIRE CHARLYNE SAUVETERRE 2010	Bentebbouche MELINA ASH 2010	JVANIA MARIA TALENCE 2011
TAUZIN LYA SAUVETERRE 2010	SARDAT SYRINE TALENCE 2010	CHEVILLOT CLARA TALENCE 2011
	LEBEYRIE ZOE LIBOURNE 2010	OSSEDAT VALEZE ROMANE TALENCE 2011
		SARRAILH AURORE SAM 2011
FASTRACK POUTRE SOL	POUTRE SOL FASTRACK	SOL FASTRACK POUTRE

13H50 14H15 Echauffement

CARDIO
PREPA JAMBES TENDUE
ALIGNEMENT

14H15 15H00 TEST PHYSIQUE

5 GROUPES DE 4 GYMNASTES
3 GROUPES DE 3 GYMNASTES

1 FERMETURES	2 VITESSE	3 ATR	4 PONT 7
FLORIANE	ARMELLE	IDALIE	JENNI
5 ECART	6 FERMETURE SS	CORDE	8 ENDURANCE
LYSON	JANE	CELINE	AUDE

S'il y a assez de temps commencer à rentrer les notes des tests dans le fichier : JENNY CELINE JANE

15H00 15H30 AGRES 1 : POUTRE RESPONSABLE ARMELLE ET AUDE H (aide Lison)

Les déplacements pédestres		
OBJECTIFS : tenue de bras et travail du pied (12 minutes)		
1	Marche avant	Vérifier que le talon est dans l'axe de la poutre
2	Marche coté droit	
3	Marche coté gauche	
4	Marche arrière	
5	Battement avant	Avoir les 2 jambes tendues
6	Battement arrière	
7	Battement coté	
8	Petit rebond en avant	Garder les pieds dans l'axe
9	Petit rebond coté	Sauter en position latérale
10	Petit rebond coté	
11	Saut en longueur	Garder les pieds dans l'axe
12	Course	
13	Prépa saut extension	

Les souplesses (12 minutes)

Objectifs : placement des mains, ligne de jambe, rotation des jambes

Attention : chaque exercice démarre avec une position de départ et une position de fin

		Exercices	Evolution
1		Sur poutre gonflable Départ debout corps aligné, battement fente, retour battement avant, retour pieds serrés	Evoluer jusqu'à la planche
2		Sur poutre gonflable Faire une planche entre 2 blocs	Enlever le bloc au niveau des mains
3		Sur poutre mousse Se placer en pont avec une jambe à la verticale	1 Faire le retour en souplesse arrière 2 Faire l'exercice sur la PM
4		Sur poutre mousse Départ sur poutre en mousse, faire un tic tac arrière bloquée en posant les mains sur une valise	1 Même exercice sur PM 2 Même exercice et terminer la souplesse arrière
5		Sur petite poutre Faire un tic tac avant	1 faire le retour 2 faire l'exercice sur PM
6		Sur moyen poutre Faire un pont	Faire un pont avec la jambe tendue à la verticale

15H30 16H00 AGRES 2 : SOL CELINE ET IDALIE aide Jane

Circuit avant et latérale (12 minutes)

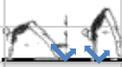
1		ATR ATR TOMBER DOS ATR IMPULSION TOMBER DOS
2		ATR PONT RECEPTION BLOC ATR PONT AVANT ATR PILOU PONT RECEPTION BLOC
3		ATR REPOUSSE DOS ATR REPOUSSE ARRIVER DEBOUT (aide avec rouleau)
4		POSITION ALLONGE AU SOL POSITION ROUE ENTRE DES STEPS POSITION ROUE CONTRE UN BLOC
5		ROUE ¼ ¼ TOMBER VENTRE ROUE ¼ VENTRE RONDADE VENTRE

Circuit arrière (12 minutes par atelier)

1		Départ allongé sur bloc projection des bras pour aller mettre les mains au sol passage par l'ATR puis tomber ventre en courbe avant
2		Départ ATR en courbe arrière passage par l'ATR puis tomber à genoux en courbe avant
3		Départ allongé dos sur une planche à roulette et repousser jusqu'au bout des pointes
4		Départ debout dos au rouleau qui est bloqué, projection des bras et poussée des complète des jambes pour arriver dos en courbe arrière sur le rouleau
5		Roulade arrière repousser dans les jambes pour tomber dos sur une fosse

16H00 16H30 AGRES 3 : FAST TRACK + ROUTINE PLACEMENT JENNY et FLORIANE

Piste saut : (12 minutes)

1	Marche avant en fermeture		
2	Marche arrière en fermeture		
3	Marche latérale D en fermeture		
4	Marche latérale G en fermeture		
5	Marche avant en fermeture pieds alternés		
6	Marche arrière en fermeture pieds alternés		
7	Fermeture avancer mains puis pieds en marchant		
8	Fermeture reculer pieds puis mains en marchant		
9	Fermeture avancer mains puis pieds en impulsions		
10	Fermeture reculer pieds puis mains en impulsions		
11	Impulsion bras en marchant en fente		

FAST TRACK : (12 minutes)	
Exercices	Objectifs
Rebond bras aux oreilles corps solide vers l'avant	Développer les pointes de pieds, corps solides
Rebond bras en bas corps solide vers l'arrière	Développer les pointes de pieds, corps solides
Faire des rebonds vers l'avant avec ¼ de tour entre chaque rebond vers la droite	Développer les pointes de pieds, corps solides
Faire des rebonds vers l'avant avec ¼ de tour entre chaque rebond vers la gauche	Développer les pointes de pieds, corps solides
En fermeture (dos rond), avancer en impulsion mains pieds simultanées	Garder bras et jambes tendus et coller bras aux oreilles
En position gainage avancer en impulsion mains pieds simultanées	Garder bras et jambes tendus et coller bras aux oreilles
Faire des bonds de lapin genoux mains	Garder bras tendus, coller bras aux oreilles, maintien du dos rond
Courir long pré appel taper bas derrières et faire saut extension en maintenant les bras derrières et réception en contre haut	Long pré appel Tenir son buste
Courir long pré appel taper bas derrières et faire saut extension puis tomber 4 pattes	Projeter les bras en maintenant le corps verrouillé
Courir long pré appel taper bas derrières et faire un salto avant groupé, dégroupé arriver dos sur une fosse	Déclencher la rotation en poussant le haut du dos vers le plafond

16H30 16H45

Calcul des notes des tests physiques (entrer dans le fichier Excel) : JENNY CELINE JANE
 PREPARATION DU GOUTER : ARMELLE LYSON
 ETIREMENT

16H45 17H00

GOUTER POUR GYMNASTES LYSON
 DEBRIF ENTRAINEURS