CPD 1

La saison 2019 2020 a repris avec un 1er regroupement de gymnastes nées en 2009 2010 2011. Ce CPD (centre de perfectionnement départementale) s’est déroulé le 21 septembre 2019 à Talence. Il y avait 23 gymnastes présentes. 11 clubs de la gironde ont participé (Villenave D’Ornon, La Teste, Talence, Mérignac, Cenon, Le Haillan, Pessac (ASCPA), Libourne, Langon, Sauveterre de Guyenne, Andernos).

La formule de la séance a plus aux gymnastes et aux entraineurs :

* Accueil (explication de la séance aux entraineurs, jeux de coopération entre les gymnastes)
* Echauffement Cardio sous forme de jeux
* 3 X 20 minutes préparation physique : Alignement, Renforcement cheville, Les souplesses
* 2 X 30 minutes d’agrès (saut, barres)
* Etirement
* Gouter

Un grand nombre d’entraineurs présents (11), ce qui a permis à la responsable de se détacher et ainsi voir l’ensemble des gymnastes et donner des conseils aux entraineurs. C’était également très intéressant pour les gymnastes qui ont pu bénéficier d’un grand nombre de correction et de manipulation.

A l’issus du stage, regroupement des entraineurs pour partager nos impressions sur les gymnastes et ainsi proposer un collectif départemental pour passer au CPID 1 qui aura lieu le Dimanche 6 Octobre de 9H30 à 16H00 à Agen.

Voici la liste des gymnastes proposées pour l’étape suivantes :

* SARRAILH AURORE SAM 2011
* AUGER LEANA UST 2012
* VAISSIERE AINOHA LA TESTE 2011
* OTHMAN Adeya 2011 CENON
* VERVOORT NINON LA TESTE 2010

LISTE DES RESERVES (classées dans l’ordre ou elles sont proposées)

* 1. FONTAN Louna 2012 LANGON
* 2. VAN DER HORST Alix 2012 LIBOURNE
* 3. MAUTAUBAN Charlie 2012 ASCPA
* 4. ROBIN Ylianha 2010 CENON
* 5. GALLIN NINON ASGV 2011

Les autres gymnastes sont bien sûr les bienvenueS sur le CPD 2 qui aura lieu le Samedi 18 Novembre de 13H30 à 17H00 (lieu à définir)

Bilan très positif concernant les effectifs et le nombre de club présent pour un stage qui démarre tôt dans la saison.

Très bonne dynamique des entraineurs présents ce qui a rendu ce stage très intéressant.

Rappel des dates des centres de perfectionnement départementaux, interdépartementaux régionaux et Avenir.

-CPID1 : 06 Octobre 9H30 16H00 à Agen

-CP AVENIR : Du 23 Octobre au 25 Octobre (14H00 /14H00) à Boulazac

-CPR1 : Du 25 au 26 Octobre (15H00/12H30) à Boulazac

-CPD2 : 16 Novembre 13H30 17H00 (2010 2011 2012)

-CPID2 : 01 Décembre 9H30 16H00 à La Teste

-CP AVENIR : Du 02 Janvier au 04 Janvier (14HOO/14H00) à Boulazac

-CPR2 : Du 04 Janvier au 05 Janvier (15H00/12H30) à Boulazac

-CPD3 : Le 01 Février 13H30 17H00 (2010 2011 2012)

-CPID3 : Le 08 Mars 9H30 16H00 à Talence

-CP AVENIR : Du 22 Avril au 24 Avril (14H00/14H00) à Boulazac

-CPR3 : Du 24 Avril au 25 Avril (15H00/12H30) à Boulazac