



STAGES DEPARTEMENTAUX GAF - SAISON 2022- 2023

Cette saison, le Dispositif Régional d'Accession GAF, a décidé de supprimer les CPD et CPID. Un nouveau fonctionnement sera proposé par la région.

La commission GAF du comité de Gironde de Gymnastique a décidé de proposer 2 stages départementaux GAF dans ce début de saison.

Un nouveau format pour de nouveaux objectifs !

Jours	Horaires	Tranche d'âges	Niveau	Lieu à Confirmer
Dimanche 13 Novembre 2022	(Accueil 9h45) 10h - 12h30	2015 - 2014 - 2013 - 2012	Poussines Performance Benjamines	Libourne
Dimanche 11 Décembre 2022	14h - 16h30		Fédérale A et Performance	Lieu à Définir

Publics concernés : Gymnastes nées en 2015 - 2014 - 2013 - 2012

Poussines engagées dans la filière Performance

Benjamine avec un niveau Fédérale A+ ou engagées en Performance

Equipe Départementale : Armelle Nicot, Laury Kinast et Valentine Nicot

Objectifs :

- Créer une dynamique départementale
- Créer une cohésion de groupe : Travail avec l'ensemble des gymnastes et leur entraîneur

Prévoir : un pique pour les entraîneurs et leurs gymnastes, une bouteille d'eau et le matériel personnel d'entraînement.

Nombre de Gymnastes max par clubs : 6 (Création d'une liste d'attente pour intégrer les stages en fonction du nombre des gymnastes)

Date limite d'inscription

1^{er} stage : Lundi 31 Octobre 2022

2^{ème} stage : Lundi 28 Octobre 2022

Objectifs de travail sur ces journées

- Dimanche 13 Novembre 2022
 - Saut : La lune, $\frac{3}{4}$ avant tendu et salto avant tendu
 - Barres : Balancés, grand tour et sortie
 - Poutre : Élément en avant et saut gymnique

- Dimanche 11 Décembre 2022
 - Sol : routine accro + rondade flip salto
 - Barres : Bascule ATR + tour proche
 - Poutre : Accro arrière + série accro