

**BILAN DE STAGE DU SECTEUR JEUNESSE GAM MARNE
MERCREDI 24 OCTOBRE 2018 - EPERNAY**

* 10 gymnastes présents sur ce stage, issus de 2 clubs différents :
AGReims (2), Réveil d'Epernay (8)

* 2 cadres présents :
Grosmaire Pascal - Mickaël Delton (sur une partie)

Organisation: 9h30 - 12h15 / 13h45 - 16h30

Matin : Echauffement

Saut de Cheval. Après un travail sur la course d'élan et de la lune, travail sur le tsukahara et apprentissage du Yurchenko

Arcons (cercles, travail des faux ciseaux et ciseaux)

Alignement

Etirement

Repas convivial sur la mezzanine

Après midi : Echauffement

Travail de petits renforcements musculaires

Sol (travail des acrobaties avant et arrière)

Barres parallèles (bascule, Moy, balancé ATR et valse)

Anneaux et barre fixe sur le travail en suspension

Bon investissement de la part de tous les gymnastes.

Un bon travail et une très bonne entente entre les gymnastes.

Plus qu'à espérer que le nombre de club et de gymnaste augmentent pour la saison prochaine.

Pascal GROSMAIRE

Responsable du secteur jeunesse GAM de la Marne