

Programme du stage du 5 décembre

Objectif de ce stage : Évaluation des gymnastes sur la fin du niveau 2 pour savoir si certaines pourraient valider en décembre.

Saut :

-évaluation du salto avant

Travail en avant sur la lune et le saut de mains. L'objectif sera d'évaluer le saut de mains.

Les niveau 3 : travail sur la rondade.

Barres :

-évaluation sur l'exercice de la traction renversement x2 + chandelle, traction renversement prise d'élan tour d'appui filé et balancé de bascule.

-Travail sur les balancés BS. Objectif : évaluation en sangle voir en manique.

Les niveau 3 : culbute vers le soleil.

Poutre :

- Évaluation sur le mouvement sans souplesse arrière pour Margo et Charlotte (les autres gyms ayant été déjà évaluées).

-Travail sur la souplesse arrière. Objectif : évaluation de la souplesse arrière sur grande poutre.

Les niveau 3 : préparation de la séquence acrobatique du n3.

Sol :

-évaluation sur le saut de mains en atelier et la préparation au salto avant.

-Travail en arrière. Objectif : évaluation en rondade flip.

Les n3 : rondade 3 flips et rondade flip salto.

Planning stage :

Groupe 1 :

Anaé Richy

Liselotte Zuin

Lou Ann Tachenet

Groupe 2 :

Thaïs Droumaguet

Lily De Pinho

Charlotte Sichère

Lou Chanchevrier

Emi Ridou Cauchy

Margo Geoffroy

	G1	G2
9h30 10h10	Échauffement bases acro	
10h10 11h	Barres (Camille)	Sol (Maggy)
11h 11h45	Sol (Maggy)	Barres (Camille)
11h45 12h15	Trampoline (Maggy)	Gymnique (Camille)
	Pause méridienne	
14h 14h30	Échauffement gymnique	
14h30 15h15	Saut (Maggy)	Poutre (Camille)
15h15 15h45	Poutre (Camille)	Saut (Maggy)
15h45 16h15	Gymnique (Camille)	Trampoline (Maggy)
16h15 16h30	Étirement et bilan du stage	