

BILAN REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL GAc

Vendredi 25 octobre 2019 – SEVRAN



4 clubs présents :

- Acro Tramp Sevran
- AS Bondy
- SO Rosny sous Bois (7 + Célia)
- CMASA Aulnay

Rosny S/B: entraîneur Célia TRATEUR

- 1) Bannerman Inaya 2004 Quator incomplet du niveau Fed B Toutes Catégories
- 2) Khelaifi Ines 2004 Quator incomplet du niveau Fed B Toutes Catégories
- 3) Chartier Manon 2008 Trio incomplet du niveau Fed A
- 4) Chapsal Colleen 2006 Duo Incomplet du niveau Nat B Toutes Catégories
- 5) Chapsal Nathan 2006 Duo Complet du Niveau Nat A Toutes Catégories
- 6) Chapsal Aurore 1980 Duo complet du Niveau Nat A Toutes Catégories
- 7) Haintz Gustave 1993 Duo Incomplet du niveau Nat B Toutes Catégories

Club AS Bondy : entraîneur Natacha MOJEIKO:

- 1) Camilo Duarte Driddz 2008 Duo Complet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 2) Marques Delliana 2012 Duo Complet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 3) Ben Ramdan Iness 2007 Duo Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 4) Nuret Maryam 2006 Trio Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 5) Bouaziz Thairy 2008 Trio Complet du niveau Fed B 7-14 ans
- 6) Sile Joanne 2009 Trio Complet du niveau Fed B 7-14 ans
- 7) Boubtane Miryam 2010 Trio Complet du niveau Fed B 7-14 ans

Acro Tramp Sevrans : entraîneur Natacha MOJEIKO

- 1) Palma Pinto Beatrice 2008 Trio Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 2) Léger Amelia 2008 Trio Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 3) Clémence Trio Incomplet du Niveau Fed. B
- 4) Jade Trio Incomplet du Niveau Fed. B

CMASA Aulnay : entraîneur Julie MILOJEVIC (en formation Animateur)

- 1) Kalai Naya 2009 Duo Complet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 2) Vacarciuc Lavinia Duo Complet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 3) Sebbagh Sabrina 2005 Duo Complet du Niveau Fed B Toutes Catégories
- 4) Sebbagh Aya 2007 Duo Complet du Niveau Fed B Toutes Catégories
- 5) Richard Coralie 2009 Trio Incomplet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 6) Gregoire Lila 2005 Trio Incomplet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 7) Mizikacioglu Meriem 2010 Quator Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 8) Mizikacioglu Husné 2012 Quator Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 9) Desjardins Anais 2009 Quator Incomplet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 10) Costa Julia 2006 Duo Complet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 11) Beaudouin Alicia 2011 Duo Complet du Niveau Fed A 7-14 ans
- 12) Ali Yara 2010 Duo Complet du Niveau Fed B 7-14 ans
- 13) Fonclaud Melissa 2007 Duo Complet du Niveau Fed B 7-14 ans

L'entraînement a commencé par **l'échauffement chorégraphique musical**, dans lequel il y avait (1heure):

- les pas chorégraphiques (battements, le travail des pointes, les pas chassés devant, coté, croisé...)
- le renforcement musculaire spécifique (placements, gainage, équerres serrées et écartées)
- les étirements et le travail de Préparation Physique Spécifique pour les voltigeurs (équerres/élastique, Équilibre de Force) et porteurs (travail en binôme pour le renforcement des cuisses et bras)

Puis :

- le travail individuel 30 min (Maintien, Agilité, Souplesse et Tumbling)
- Pour l'entraînement, les gymnastes de Bondy et du CMASA ont pu profiter de la piste gonflable.
En effet, dans ces clubs , il n'y a pas de piste pour travailler les éléments du Tumbling.
- Le travail des portés statiques et dynamiques.

Plusieurs formations n'étaient pas complètes pour ce regroupement.

Pour les exercices dynamiques, le Club de Rosny a pu profiter de la ceinture de parade, que seul le club de Sevrans possède dans le Département 93.

Le regroupement s'est terminé par un petit apéritif amical.

Grand remerciement au club de Sevrans pour avoir accueilli tous ces gymnastes, mais aussi aux participants et entraîneurs grâce auxquels nous pouvons dynamiser cette belle activité dans notre département.

Natacha MOJEIKO
Responsable technique GAC 93