

BILAN REGROUPEMENT GAF JEUNESSE



Celui-ci s'est déroulé **le mercredi 28 octobre 2020** à AULNAY SOUS BOIS de 14h à 17h

Etaient présents les clubs de Noisy Le Grand, Aulnay Sous Bois , Villepinte et Epinay sur Seine.

Les entraîneurs présents étaient : MARINE APERE, SEVERINE BORTOLAMEOLLI, STEPHANIE POULAIN, STEPHANIE LE ROUIC, MAYA SAEZ.

L'après midi s'est découpée de la manière suivante :

- **Un échauffement** complet de 45mn comprenant cardio, placement, souplesse et musculation ainsi que quelques longueurs d'éléments afin de juger du niveau technique des gymnastes.

Nous avons fait trois groupes de niveau à peu près homogènes et avons travaillé essentiellement au sol (avec trampoline également afin de faire profiter les gymnastes qui n'en possèdent pas dans leur club) à la poutre, et aux barres avec une rotation toutes les 45mn.

- **Au sol** : un grand circuit d'apprentissage de la rondade flip + salto arrière ; du saut de main , flip avant + salto avant .
- **A la poutre** : apprentissage des sauts de base, de la souplesse arrière, souplesse avant, tic tac et flip
- **Aux Barres** : un circuit basé essentiellement sur la bascule, l'ATR, le balancé et le tour d'appui libre.

Le contenu des exercices a été adapté à chacune d'entre elles pour leur permettre de s'épanouir au maximum de leur capacités.

L'après- midi s'est très bien déroulée dans une entente cordiale et instructive pour tout le monde.

MAYA SAEZ

Représentante technique GAF

BILAN REGROUPEMENT PERFORMANCE GAF



Celui-ci s'est déroulé **le jeudi 29 octobre 2020** à AULNAY SOUS BOIS de 9H30 à 13H30

Étaient présents les clubs de Noisy Le Grand, Aulnay Sous Bois , Noisy le Sec et Rosny.

Les entraîneurs présents étaient : NOEMIE CHANDANSON, LUDOVIC CLAVIER, JUSTINE LASSARTESSE, MAYA SAEZ, MARINE APERE et CHRISTELLE GREVIN

La matinée s'est découpée de la manière suivante :

- **Un échauffement** complet de 30mn comprenant cardio, placement, souplesse et musculation ainsi que quelques longueurs d'éléments afin de juger du niveau technique des gymnastes.

Nous avons fait quatre groupes de niveau à peu près homogènes et avons travaillé essentiellement au sol, à la poutre, et aux barres avec une rotation toutes les 50MN.

- **Au sol** : travail des doubles arrière, double vrille, vrille avant et liaison de deux saltos différents en avant.
- **A la poutre** : apprentissage des sauts en demi-tour, flip salto arrière ou tendu décalé, toutes les sortes de salto en avant et pivot accroupis. Travail de sortie en vrille avant également.
- **Aux Barres** : travail des soleils, directs, salto pack, passe fil et sortie en double arrière.

Nous avons prévu de faire un peu de saut également mais les gymnastes étaient fatiguées.

La fin de séance s'est donc terminée par un travail de sauts gymniques au sol et un concours de salto arrière pilés dans la bonne humeur !

Le contenu des exercices a été adapté à chacune d'entre elles pour leur permettre de s'épanouir au maximum de leur capacités.

La matinée s'est très bien déroulée dans une très bonne entente avec beaucoup d'échanges techniques.

Maya SAEZ

Représentante technique GAF