

Gymnastique Acrobatique

Bilan du regroupement du 28 octobre 2020 - SEVRAN



Il s'est déroulé au gymnase « Victor Hugo » à Sevrans de 17h30 à 20h.

Les 3 clubs étaient présents :

1) Acro Tramp Sevrans :

- Heraoui Sara/ Duo Fédéral B 7-14 ans
- Taisne Léa-Line/ Duo Fédéral B 7-14 ans
- Poirson Clémence /Trio Fédéral A 7-14 ans
- Renault Jade/Trio Fédéral A 7-14 ans
- François Mélissa/Duo Nat. B T.C.
- Olewniczak Julia/Duo Nat. B T.C.
- Romanenko Nikita/Trio Nat. B T.C.
- Olewniczak Léna/ Duo Féd. A T.C.

2) Association Sportive de Bondy :

- Camilo Duarte Driddz/Duo Féd. A 7-14 ans
- Marques Pereira Delliana/Duo Féd. 7-14 ans
- Ben Romdan Iness/Trio Féd.7-14 ans
- Boubtane Miriam / Trio Féd. 7-14 ans
- Boubtane Nour / Trio Féd. 7-14 ans
- Chapsal Colleen/Quatuors Nat.B T.C.
- Chapsal Roxane/Quatuors Nat.B T.C.
- Chapsal Nathan/Quatuors Nat. B T.C.

3) Club Municipal Aulnaysien des Sports Athlétiques

- Fonclaud Mélissa/Trio Féd. B 7-14 ans
- Bulud Nida /Trio Féd. B 7-14 ans
- Mizikacioglu Husné/Trio Féd. B 7-14 ans
- Sebbagh Sabrina / Duo Féd. T.C.
- Sebbagh Aya/Duo Féd. T.C.
- Sebbagh Yara/Trio Féd. T.C.
- Kalai Naya/Duo Féd. A 7-14 ans

Les entraineurs présents : GALEZIEWSKI Régis, CAMILO Cléo, MOJEIKO Natalia

L'échauffement était réalisé en 2 parties :

- par la méthode de Tabata avec la musique en alternance des exercices cardio et musculaires (8 exercices : 4 exercices cardio et 4 exercices musculaires).

Ca nous permet de gagner du temps en travaillant les mouvements avec le rythme musical.

- l'échauffement spécifique de la Gymnastique acrobatique en synchronisation avec ses partenaires sur les diagonales.

Le travail individuel avec ses partenaires par club :

- Maintien - Agilité - Souplesse - Tumbling

Le travail des portés Statiques et Dynamiques, utilisation de la ceinture de sécurité pour l'apprentissage des exercices dynamiques pour le club de Bondy.

Nous avons fini notre regroupement par les passages de chorégraphies sur le praticable avec les formations complètes de ce jour. C'est toujours de bons moments de surprise, de dépassement et de partage entre les clubs.

Responsable Technique GAC/ Mojeiko Natalia