



DRA GR
Bilan stage pré-filière 2
Préparation Coupes Formation
13 au 15 avril 2019
Villenave d'Ornon

Liste des gymnastes présentes :

NOM Prénom	Année de naissance	Club
COUSTALAT Emma	2009	ASGV – Villenave d'Ornon
CHINE Zahia	2009	ASGV – Villenave d'Ornon
FAUCHER Chloé	2010	ASC Pessac Alouette
HOURTIN Léna	2007	ASGV – Villenave d'Ornon
MANEA Cassidy	2009	Union St Bruno – Bordeaux
RABINEAU Margaux	2007	GRS – Club Limoges
RECEVEUR Chloé	2009	Les Cadets de Gascogne
RODRIGUEZ Louise	2010	CAM Bordeaux GR
SEGUIN Lou	2008	Union St Bruno – Bordeaux
QUINTARD Teyssa	2009	Envolée Créchoise

Encadrement :

- Karine VINCENT (UG Paloise)
- Stéphanie RIOTTE (Hegal Egin – Anglet)
- Lucie PALLETEAU (Union St Bruno – Bordeaux)
- Marion CHEVALLIER (ASGV – Villenave d'Ornon)
- Sophie DARRIGADE (Comité Régional)

Entraîneurs accompagnateurs :

- Elodie FATH (ASC Pessac)
- Léa BISSERIER (Envolée Créchoise)
- Stéphanie JAULIN (GRS Club Limoges)

Attitude des gymnastes :

- Positive
- Envie de s'améliorer
- Goût de l'effort plus prononcé
- 4 gymnastes tirent le groupe par leur combativité, implication et perfectionnisme
- 3 gymnastes plus faibles sur le plan mental
- Encore des moments d'inattention et donc quelques problèmes de compréhension
- Besoin de recadrer de temps en temps sur la notion de se perfectionner pour soi et être meilleure et non pas faire pour faire par peur de la sanction ou du regard du juge

Niveau et attentes par rapport aux objectifs fixés :

- Amélioration dans le travail de posture, de tenue de jambes, de préparation physique dans les échauffements et le renforcement musculaire
- Qualité dans l'exécution des pivots avec compréhension de l'axe et du placement
- Qualité dans les corrections des enchainements imposés
- Essais de nouvelles difficultés corporelles avec réussite des éléments pour certaines gymnastes
- Travail approfondi des lancers avec rotations du corps
 - Réussite pour la plupart des gymnastes sur 2 rotations
 - Avec fixation des bras
 - Oser perdre de vue l'engin et moins peur de l'engin
 - Moins de problème de trajectoires
 - Vitesse de réalisation
- Travail d'improvisation :
 - Les gymnastes sont rassurées par rapport à l'épreuve grâce à une démarche pédagogique sur le déroulement de cette épreuve
 - Gyms qui osent et s'impliquent dans le travail demandé
 - Bon rendu chorégraphique et musical
 - De belles émotions sur l'épreuve test donnée en fin de stage

A améliorer :

Nombre de répétitions des exercices par rapport au temps de travail effectif.

Les gymnastes manquent un peu de résistance physique.

Attentes par rapport au prochain stage :

- Sélectionner des gymnastes à potentiel motivées et réceptives
- Axer le travail sur la qualité d'exécution et le nombre de répétitions
- Faire passer un cap entre CF4 et indiv national/fédéral
- Affiner la technique engin et renforcer travail DE et Risque
- Développer la souplesse et le maintien

- Goût de l'effort et combativité
- Création d'enchaînement individuel (les gymnastes sélectionnées en juillet devront se munir de leur musique)

Merci à l'ensemble des encadrants pour leur engagement et leur disponibilité.

Merci au club de Villenave d'Ornon pour son agréable accueil.

Marion CHEVALLIER – Référente DRA GR NA

Sophie DARRIGADE