

Lieu : BOULAZAC

Horaires : 10h00/12h30 - 14h00/17h00

Responsable du stage : BONVALLET Jean François

Entraîneurs club :
PALLARES Mickael
LALAUDIERE Idalie
BORDAS Christel
FLORENT Anne Sophie
DA SILVA Maylis

Gymnastes :	HAMELIN Romane	Brive Gym	
	MOHAMED Siyam	AE Angoulême	
	FERREIRA DA SILVA Maïa	Urkirolak – St Jean de Luz	
	PRAT Maïana	SAM - Mérignac	
	SEGUIN Victoire	Brive Gym	
	LAFFORGUE Mia	Les Patriotes Agenais	
	GONZALEZ Lou	AS St Médard en Jalles	
	JVANIA Maria	US Talence	
	SAUROIS Naémie	Stade Poitevin Gymnastique	Excusée

Objectifs : Reprise Physique et Technique
Travail des bases

Planning :

10h00 10h30	Proprioception	Pique nique gymnase Repos Gymnase	14h00 14h30	Gymnique
10h30 11h00	PP Abdos-Dorsaux		14h30 15h15	BARRES Bases + Technique
11h00 11h30	PP Alignement		15h15 16h00	SOL Bases + Technique
11h30 12h00	Fast Track / Trampoline		16h00 16h45	POUTRE Bases + Technique
12h00 12h15	Etirements		16h45 17h00	Etirements

Bilan :

Premier rendez-vous de préparation à la revue d'effectifs des jeunes qui aura lieu le 02 novembre prochain à St Etienne. La première cession d'entraînement a été consacrée à la préparation physique et placement de base au Fast Track, la deuxième cession consacrée aux bases à la poutre, aux barres et au sol.

Nous avons décidé avec l'ensemble des entraîneurs de revoir les gymnastes sur les ID Centre (Romane/Siyam/Victoire) et Sud (Maïa/Maïana/Mia/ Lou/Maria) du 06 octobre prochain (présentation des enchaînements du moment aux 4 agrès) En ce qui concerne Naémie SAUROIS a voir avec son entraîneur.

La sélection de l'équipe nouvelle aquitaine se déroulera le lundi 21 octobre à Boulazac (horaire à définir cela peut être 14h00 échauffement 15h00 évaluation)
entraîneurs qui se sont rendus disponibles en cette fin d'été et bonne préparation à tous
Jean François

(horaire à définir)
Merci aux gymnastes et