



PAS GR
Bilan stage interdisciplinaire
2 au 6 juillet 2018
La Teste de Buch

Liste des gymnastes présentes :

NOM Prénom	Année de naissance	Club
HALCAREN Margaux	2007	Union Gymnique Paloise - Pau
BELAHSEN Kaylia	2006	Union Gymnique Paloise - Pau
CONQUES Anaé	2006	Union Gymnique Paloise - Pau
COUSTALAT Emma	2009	ASGV – Villenave d'Ornon
CHINE Zahia	2009	ASGV – Villenave d'Ornon
RECEVEUR Cloé	2009	Cadets de Gascogne – St Sever
GUILLERMO Gabrielle	2010	ASCPA - Pessac
LAGRANGE Tanaé	2009	ASCPA - Pessac
MISKINE Alya	2010	Stade Poitevin Gymnastique

9 gymnastes présentes sur le stage sur 10 convoquées, 5 clubs, 2 cadres Nouvelle

Aquitaine et aucun entraîneur Club...

Liste des cadres :

CHEVALLIER Marion : Référente DRA GR Nouvelle-Aquitaine

RIOTTE Stéphanie : Equipe Technique Régionale - Hegal Egin - Anglet

DARRIGADE Sophie : Responsable pôle Haut-Niveau Nouvelle-Aquitaine

Objectifs du stage :

- L'accent a été mis sur la préparation au code de pointage en vue d'engagement compétitif

Individuel

- Détection d'éventuels talents
- Carnet de stage individuel rempli par chaque gymnaste

Bilan général :

- Difficile adaptation de certaines gymnastes quant à l'hébergement sur place et le fait de quitter sa famille quelques jours. Il est important sur les prochains stages d'acclimater les gymnastes par des nuitées à l'extérieur plus nombreuses et d'imposer l'hébergement même si les gymnastes sont locales.
- Nous remarquons également que les gymnastes ne sont pas habituées à vivre un stage aussi long, beaucoup de fatigue en cette fin d'année. Il semble nécessaire d'augmenter le volume et l'intensité des entraînements dans les clubs.

Bilan détaillé :

Le travail de la semaine s'est porté sur :

- Échauffement à 2 en changeant de partenaire à chaque fois : insister sur la concentration lors de l'énoncé et sur l'application des consignes.
- PNL et sophrologie (mise en place de routines de respiration, de concentration et de réactivation en fonction des besoins) : les gymnastes ont très rapidement et efficacement adhéré à ce type de travail. A approfondir.
- Parcours renforcement musculaire et cardio. La notion de dépassement de soi a été longue à mettre en place mais les gymnastes ont fait de réels efforts sur ce plan.
- Gainage avec les GAF et GAM avec JF Bonvallet. Il semble impératif d'améliorer le travail des qualités physiques dans les clubs et lors des regroupements.
- Séance Pré-Accro avec Nadia Massé (Roue et souplesse) : très bon comportement des gymnastes malgré des lacunes pour certaines sur le travail de base.
- Séance rotation au cerceau et à la corde (travail sur les R) : une bonne technique générale et de belles réalisations pour les plus grandes. ATTENTION à la fixation du bras pour les plus jeunes.
- Séance technique sur la conception et réalisation des DE (engins au choix) : des notions complexes bien assimilées même si la création de DE a parfois été difficile pour les plus jeunes.
- Séance technique corporelle sur les DC (prépa pivot et équilibre) : importance de la préparation corporelle de base et en particulier de la technique de danse classique à analyser et à enseigner.
- Séance Expression en liant DC et engin (objectif ML) : une bonne implication des gymnastes en général. ATTENTION à l'importance du regard lors de tous les entraînements au sein des clubs.

Dans l'ensemble il est nécessaire, dans les clubs (avec le soutien des formateurs du groupe), de **mettre l'accent** sur :

- L'intensité des contenus
- Le travail des qualités physiques
- La précision des consignes techniques.

BON TRAVAIL A TOUS et MERCI de votre confiance.

Marion CHEVALLIER – Référente DRA GR Nouvelle-Aquitaine

Stéphanie RIOTTE – ETR GR Nouvelle-Aquitaine