



**COMITÉ RÉGIONAL
NOUVELLE-AQUITAINE**

**COMPTE RENDU CPR 2 et Stage AV/ESP 2
BOULAZAC
2 – 5 Janvier 2019**

CPR 2

ORGANISATION DU STAGE

| | | | | |
|-------|----------------------------|--------|--------|----|
| 14h30 | | | | 1h |
| 14h35 | ACCUEIL | | | 1h |
| 14h40 | | | | 1h |
| 14h45 | ECHAUFFEMENT | | | 1h |
| 14h50 | | | | 1h |
| 14h55 | | | | 1h |
| 15h00 | FIXE | SOL | ARCONS | 1h |
| 15h05 | | | | 1h |
| 15h10 | | | | 1h |
| 15h15 | | | | 1h |
| 15h20 | | | | 1h |
| 15h25 | | | | 1h |
| 15h30 | SOL | ARCONS | FIXE | 1h |
| 15h35 | | | | 1h |
| 15h40 | | | | 1h |
| 15h45 | | | | 1h |
| 15h50 | | | | 1h |
| 15h55 | | | | 1h |
| 16h00 | ARCONS | FIXE | SOL | 1h |
| 16h05 | | | | 1h |
| 16h10 | | | | 1h |
| 16h15 | | | | 1h |
| 16h20 | | | | 1h |
| 16h25 | | | | 1h |
| 16h30 | ALIGNEMENT | | | 1h |
| 16h35 | | | | 1h |
| 16h40 | | | | 1h |
| 16h45 | | | | 1h |
| 16h50 | | | | 1h |
| 16h55 | | | | 1h |
| 17h00 | ESTANCE/ATTITUDE/PRESENTAT | | | 1h |
| 17h05 | | | | 1h |
| 17h10 | | | | 1h |
| 17h15 | SOUPLESSE | | | 1h |
| 17h20 | | | | 1h |
| 17h25 | | | | 1h |
| 17h30 | | | | 1h |

| | | | | JEUDI | | |
|-------|-------------------|-----------|-----------|-------|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 9h00 | | | | | | |
| 9h05 | JAMBES | | | | | |
| 9h10 | | | | | | |
| 9h15 | | | | | | |
| 9h20 | TRAMPO/FAST-TRACK | | | | | |
| 9h25 | | | | | | |
| 9h30 | | | | | | |
| 9h35 | | | | | | |
| 9h40 | | | | | | |
| 9h45 | SAUT | PARALLELE | ANNEAUX | | | |
| 9h50 | | | | | | |
| 9h55 | | | | | | |
| 10h00 | | | | | | |
| 10h05 | | | | | | |
| 10h10 | PARALLELE | ANNEAUX | SAUT | | | |
| 10h15 | | | | | | |
| 10h20 | | | | | | |
| 10h25 | | | | | | |
| 10h30 | | | | | | |
| 10h35 | ANNEAUX | SAUT | PARALLELE | | | |
| 10h40 | | | | | | |
| 10h45 | | | | | | |
| 10h50 | | | | | | |
| 10h55 | | | | | | |
| 11h00 | BRAS | | | | | |
| 11h05 | | | | | | |
| 11h10 | | | | | | |
| 11h15 | | | | | | |
| 11h20 | | | | | | |
| 11h25 | | | | | | |
| 11h30 | | | | | | |
| 11h35 | | | | | | |
| 11h40 | | | | | | |
| 11h45 | SOUPLESSE | | | | | |
| 11h50 | | | | | | |
| 11h55 | | | | | | |

COLLECTIF 19 gymnastes GAM

| | | | | | |
|-----------------------|----------|----------------------------|-------------|--------------------|-----------|
| VARLOT Louka | LA TESTE | GALIBERT Célian | MERIGNAC | MOORE Kylann | LA TESTE |
| JOUBIN PANASSIE Gabin | BRIVE | MARSAN Max | AGEN | BROTIER Paul | COGNAC |
| BARTIU PALLET Antonin | MERIGNAC | GARCIA Aurel | COGNAC | RUPA Adam | COGNAC |
| PORTAIS Gabin | BRIVE | BLANCHARD BROCHET Mael | BOULAZAC | BOISSINOT Tom | ANGOULEME |
| CASTAING Yanis | BOULAZAC | ZOUAK Yanis | LA ROCHELLE | OULAD RIHATE Nahil | AGEN |
| | | DECELLE Erwann | BEGLES | | |
| | | LANDRIAUD Martin | CHEVANCEAUX | | |
| | | SAILLY Arthur | CHEVANCEAUX | | |
| | | DESCHAISES CASSAIGNE Louca | JARNAC | | |

ENTRAINEURS PRESENTS :

LEPY Maxime (La Teste), FLODERER Hugues (Brive), WINCKLER Patrick (Cognac), DUBOIS Yannick (Chevanceaux), FLORENT Arnaud (Agen)

BILAN GROUPE 1 : 2009

Un travail d'alignement et de gainage.
Des circuits de renforcement bras, jambes, abdo et dorsaux.
Répétitions d'éléments de base aux agrès avec correction des placements.
Mise en place d'ateliers d'approche de nouvelles techniques.
Un groupe motivé et heureux de faire de la gym.

BILAN GROUPE 2 : 2010

Très bon groupe. Tous les 2010 ont été regroupés pour ce CPR2 afin d'avoir un visuel sur l'ensemble du collectif.
Des progrès ont été réalisés sur la tenue de jambes et les alignements depuis le CPR1.
Quelques gymnastes sont encore un peu trop sur la retenue quant au rythme et au nombre de passages sur les 2 séances d'entraînement.
Il faut continuer à travailler en club sur le plan physique (alignement, placements dos) et évoluer sur le programme technique national en vue du test technique qui aura lieu sur le CPR3.

BILAN GROUPE 3 : 2011

Un groupe très jeune (tous nés en 2011) mais avec du potentiel intéressant pour les projets du secteurs jeunesse/avenir.
Bonne entente entre eux - Ils ont su tenir largement le rythme d'entraînement. Il est donc possible d'envisager un regroupement sur les 3 de 1 journée et demie.

BILAN GROUPE 1

Gros travail de préparation physique du haut du corps ciblé sur les différents styles de contractions musculaires (concentrique, excentrique...).

- Différents ateliers de renforcement du maintien des alignements sur agrès.
- Série mi-longue d'éléments de base pour augmenter l'endurance.
- Evolution vers des éléments de difficulté supérieure.
- Travail de base acrobatique en trampoline et au fast track.

Un groupe qui est content de se retrouver, avec une bonne motivation. Plaisant à entraîner.

Bien que ce stage ait été plus sur un rythme de stage de reprise, on peut noter une bonne participation et un engagement dans le travail de chacun. Bon état d'esprit général et bonne cohésion de groupe. On a pu noter également des améliorations chez chacun par rapport au stage d'octobre, un bon signe donc pour la progression de ce groupe qui se prépare pour le repêchage de la revue d'effectif en avril prochain.

BILAN GROUPE 2

Groupe homogène, avec une très bonne dynamique de travail, surtout sur la 1ère séquence d'entraînement.

Le rythme de travail a un peu baissé, avec les entraînements qui se sont succédés (reprise après les fêtes de fin d'année, fatigue, courbatures) mais l'envie était présente.

CES GYMNASTES SAVENT POURQUOI ILS SONT EN STAGE REGIONAL ET S'INVESTISSENT DURANT L'ENTRAINEMENT.

Petit bémol pour Côme, qui se met un peu à l'écart et qui essaie de « fuir » certains éléments qui le font douter. Côme doit persévérer et trouver sa place au sein de ce collectif.

Julien MONTAGUT, durant ce stage régional, a présenté aux entraîneurs une intervention de 2 heures sur le programme d'homogénéisation sur le plan national de la préparation physique des membres supérieurs, ainsi que de la planification annuelle sur la préparation physique pour le secteur avenir et espoir GAM. Ces documents sont disponibles sur le drive régional.

Cette réflexion était au programme de la Formation Professionnelle Continue pour les membres du collège exigence GAM qui avait lieu au pôle France de Lyon en décembre dernier.

Merci à Julien pour le partage de ces connaissances. Des discussions ont eu lieu afin de pouvoir adapter ce programme national de PP sur nos clubs et nos propres moyens et modes de fonctionnements.

Merci aux entraîneurs présents, très impliqués et merci à Sophie Darrigade pour la logistique mise en place et les moyens accordés pour le HN chez la GAM en Nouvelle Aquitaine.