



**DRA GR**  
**Bilan stage pré-filière 1**  
**16/17 février 2019**  
**Pau**

**Liste des gyms présentes :**

| <b>NOM Prénom</b>   | <b>Année de naissance</b> | <b>Club</b>                         |
|---------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| COUSTALAT Emma      | 2009                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| BALSE Mila          | 2009                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| BOURDEAU Téa-Luni   | 2010                      | Association Niortaise Gym Rythmique |
| CHINE Zahia         | 2009                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| DOUSSANG Silia      | 2010                      | ASC Pessac Alouette                 |
| DULAC Cassandre     | 2008                      | Union St Bruno – Bordeaux           |
| FAUCHER Chloé       | 2010                      | ASC Pessac Alouette                 |
| FERRERE Marine      | 2008                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| FILIP Noalyne       | 2010                      | ASC Pessac Alouette                 |
| GRANDJEAN Lisa      | 2011                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| GUILLERMO Gabrielle | 2010                      | ASCPA - Pessac                      |
| GODEFIN Jade        | 2010                      | Union Gymnique Paloise              |
| HOURTIN Léna        | 2007                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| MANEA Cassidy       | 2009                      | Union St Bruno – Bordeaux           |
| RADIGOIS Eloane     | 2009                      | Union Gymnique Paloise              |
| RECEVEUR Chloé      | 2009                      | Les Cadets de Gascogne              |
| RIBEIRO Maélys      | 2010                      | ASGV – Villenave d'Ornon            |
| RODRIGUEZ Louise    | 2010                      | CAM Bordeaux GR                     |
| RONZEAU Tessa       | 2007                      | GRS Club Limoges                    |
| SEGUIN Lou          | 2008                      | Union St Bruno – Bordeaux           |
| QUINTARD Teyssa     | 2009                      | Envolée Créchoise                   |

**Cadres :**

- 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)
- Lea BISSERIER (Envolée Créchoise)

## **Contenus abordés lors du stage :**

Technique à la corde

Séance de travail sur le pied et l'équilibre sur ½ pointes HAUTES.

Renforcement musculaire et travail de grande souplesse.

Travail des difficultés corporelles, sauts (enjambé, manège biche, biche boucle), équilibres (I, attrapé boucle, penché côté) et pivots (attitude, tour illusion, retiré).

Travail de la roue et apprentissage souplesse avant et souplesse arrière.

Atelier rotation et DE à la corde.

## **Bilan**

Très bonnes conditions d'entraînement au Jaï alaï.

Le niveau était très hétérogène, nous avons noté un manque de concentration, de détermination et d'implication sur le 1<sup>er</sup> jour de stage, une fin de matinée difficile due à niveau physique insuffisant.

La 2<sup>ème</sup> journée est beaucoup plus efficace.

Pour les prochains stages, une tenue sera imposée aux gymnastes : chignon, justaucorps ou short brassière.

## **Objectif des prochains stages :**

Renforcer l'intérêt du stage en expliquant les exigences et les contenus abordés.

Solliciter d'avantage la présence des entraîneurs clubs pour favoriser le lien entre le staff et le club mais aussi pour contribuer aux progrès des gymnastes.

Il est primordial que l'exigence de travail soit constante lors des entraînements. Il faudrait travailler la posture, la ligne de jambes et les appuis en amont. Il faudrait également insister sur la présentation, la préparation et la fin 5<sup>ème</sup> ½ pointes.

Une liste de pré requis (sous forme de vidéo) sera diffusée avant le 1<sup>er</sup> stage régional l'an prochain :

Déboulés, tour fesses, roulade, roue, équilibre retiré, pivot retiré et prépa pivot correcte, saut de biche et enjambé, savoir lancer et rattrapé avec belle exécution.

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

Merci au club de Pau pour son agréable accueil.

**Marion CHEVALLIER – Référente DRA GR NA**

**Sophie DARRIGADE**