



CPR n°2



BOULAZAC



04 et 05 Janvier 2020



COMITÉ RÉGIONAL
NOUVELLE-AQUITAINE

EFFECTIFS - CPR 2 - Boulazac - 04/05 Janvier 2020

	NOM	Prénom	A.N	Club	Présence	CPID
1	REBERRI ESPRIT	Louise	2012	La Rochelaise		Nord
2	AIME GIORIA	Roxane	2012	UG Niort		
3	PANES	Kassia	2011	Boulazac	v	Centre
4	LEFORT	Kira	2012	Boulazac	v	
5	LEDENT	Louna	2011	Initiale gym 24		
6	LAS VERGNAS	Cléa	2012	Initiale gym 24		
7	DHAINAUT	Coline	2011	JSA	v	
8	MAKOWIESKY	Ella	2012	JSA	v	
9	DE SOUSA	Lola	2011	UG Panazol	v	
10	VAISSIERE	Ainhoa	2011	La Teste	ABS	Sud
10	TONIN	Ninon	2011	Agen	v	
11	VIRLOGUEUX	Taïna	2012	Agen	v	
12	OTHMAN	Adeya	2011	Cenon		
13	AUGER	Léana	2012	Talence	v	
14	FONTAN	Louna	2012	Langon	v	
15	RAMBAUD	Léana	2012	Langon	v	
16	VAN DER HORST	Alix	2012	Libourne	v	

Groupe 1		
1	PANES	Kassia
2	LEDENT	Louna
3	DE SOUSA	Lola
4	DHAINAUT	Coline
5	TONIN	Ninon
6	OTHMAN	Adeya
7	REBERRI ESPRIT	Louise
8	AIME GIORIA	Roxane

Groupe 2		
1	FONTAN	Louna
2	LAS VERGNAS	Cléa
3	MAKOWIESKY	Ella
4	VIRLOGUEUX	Taïna
5	AUGER	Léana
6	LEFORT	Kira
7	RAMBAUD	Léana
8	VAN DER HORST	Alix

Samedi 04 Janvier 2020

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
----------	----------	----------

14h30	Accueil et présentation du stage		
45			
15h00	Echauffement Collectif		
15			
30			
45	Trampoline / Fast Track	Tenue du corps / Gymnique	Ecole de course
16h00			
15	SOL	POUTRE	SAUT
30			
45			
17h00	Routine Placements de base	Trampoline / Fast Track	Tenue du corps / Gymnique
15			
30	BARRES	SOL	POUTRE
45			
18h00	Etirements	Etirements	Etirements
15			

REPAS HOTEL 19h00/19h30

Dimanche 05 Janvier 2020

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h00	Echauffement Collectif Gymnique		
15			
30			
45	Tenue du corps / Gymnique	Ecole de course	Routine Placements de base
10h00			
15	POUTRE	SAUT	BARRES
30			
45			
11h00	Ecole de course	Routine Placements de base	Trampoline / Fast Track
15			
30	SAUT	BARRES	SOL
45			
12h00	Etirements	Etirements	Etirements
15			

FIN DU CPR 2

1 Marche avant en fermeture



2 Marche arrière en fermeture



3 Marche latérale D en fermeture



4 Marche latérale G en fermeture



5 Marche avant en fermeture pieds alternés



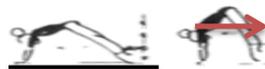
6 Marche arrière en fermeture pieds alternés



7 Fermeture avancer mains puis pieds en marchant



8 Fermeture reculer pieds puis mains en marchant



9 Fermeture avancer mains puis pieds en impulsions



10 Fermeture reculer pieds puis mains en impulsions



11 Impulsion bras en marchant en fente



Consignes techniques

Jambes tendues - Bras tendus - Pieds dans l'axe -
Mains dans l'axe - Tête droite oreilles cachées dans
les épaules

12 Brouette gainage marche avant



13 Brouette gainage marche arrière



14 Brouette placement du dos en avant



14 Brouette placement du dos en arrière



15 Brouette placement du dos 1 jambe D avant/arrière



16 Brouette placement du dos 1 jambe G avant/arrière



17 Brouette impulsions bras



18 Brouette en "pont" uniquement arrière



19 Fente avant ATR marcher



20 Fente avant ATR impulsions bras



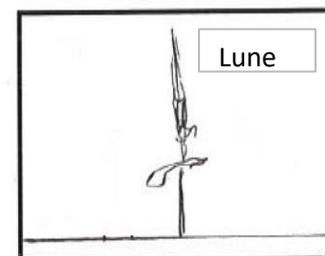
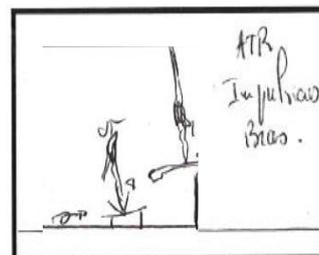
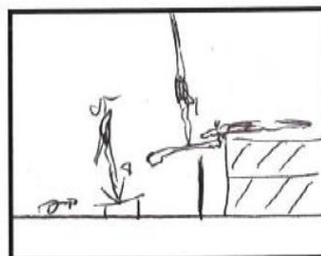
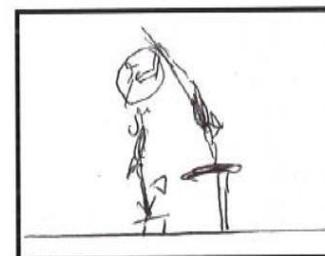
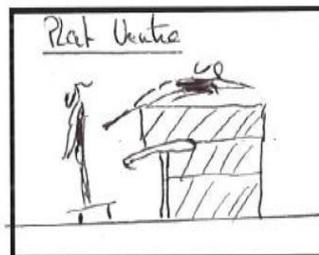
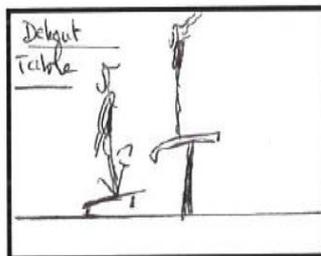
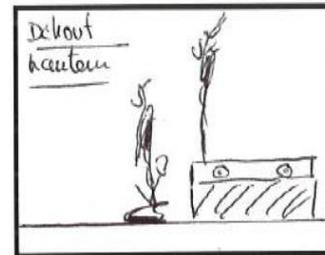
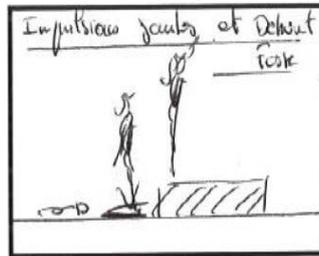
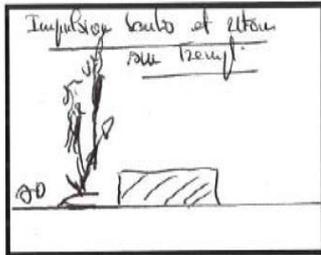
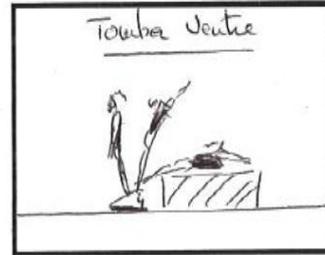
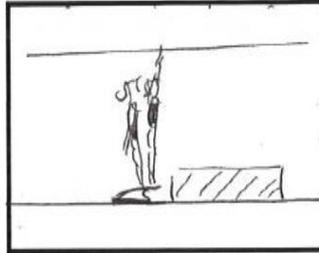
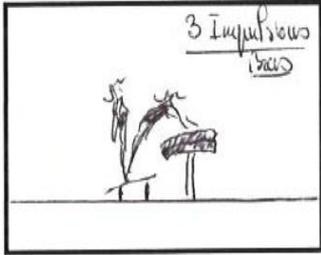
Consignes techniques

Jambes tendues - Bras tendus - Pieds dans l'axe -
Mains dans l'axe - Tête droite oreilles cachées dans
les épaules

TENUE DE JAMBES				ALIGNEMENT			
	Position	Exercice	Quantité		Position	Exercice	Quantité
1	Assise dos droit jambes tendues et serrées devant, bras seconde	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex et tenir la dernière position	3 x 8 temps + tenir 8	1	Allongé sur le dos bras serrés aux oreilles, jambes pliées à 90° et serrées	Creuser le dos puis coller tout le dos dans le sol, nombril rentré, grandissement complet des bras	1 x 10 tenir 10s
2	Assise dos droit jambes tendues et serrées devant, bras seconde	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex, léger demi plié, tendre les jambes pointes flex puis tendre les pointes	3 x 8 temps	2	Allongé sur le dos bras serrés aux oreilles, jambes pliées à 90° et serrées	De la position précédente, écarter les coudes jusqu'à 90° en les gardant plaqués au sol puis remonter	1 x 10
3	Allongé sur le dos, bras seconde, jambes tendues et serrées à la verticale	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex et tenir la dernière position	3 x 8 temps tenir 8	3	Allongé sur le dos bras serrés aux oreilles, jambes pliées à 90° et serrées	De la position précédente, tendre les jambes en gardant le dos collé au sol	10s
4	Allongé sur le dos, bras seconde, jambes tendues et serrées à la verticale	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex, léger demi plié, tendre les jambes pointes flex puis tendre les pointes	3 x 8 temps	4	Allongé sur le dos bras serrés aux oreilles, jambes tendues et serrées	Creuser le dos puis coller tout le dos dans le sol, nombril rentré, grandissement complet des bras	1 x 10 tenir 10s
5	Assise dos droit jambes tendues et écartées sur le côté, bras seconde	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex et tenir la dernière position	3 x 8 temps tenir 8	5	Allongé sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras tendus et serrés aux oreilles	Maintenir cette position en auto grandissement complet, rentrer le nombril	10s
6	Assise dos droit jambes tendues et écartées sur le côté, bras seconde	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex, léger demi plié, tendre les jambes pointes flex puis tendre les pointes	3 x 8 temps	6	Allongé sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras tendus et serrés aux oreilles	De la position précédente, lever les bras puis les baisser en gardant la position	10
7	Allongé sur le dos, bras seconde, jambes tendues et écartées à la verticale	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex et tenir la dernière position	3 x 8 temps tenir 8	7	Allongé sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras tendus et serrés aux oreilles	Maintenir la position précédente bras levés	10s
8	Allongé sur le dos, bras seconde, jambes tendues et écartées à la verticale	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex, léger demi plié, tendre les jambes pointes flex puis tendre les pointes	3 x 8 temps	8	Allongé sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras tendus et serrés aux oreilles	Maintenir cette position en auto grandissement complet, rentrer le nombril	10s
9	Allongé sur le dos en position de gainage mains à plat le long du corps	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex et tenir la dernière position	3 x 8 temps tenir 8	9	A 4 pattes, épaules au dessus des mains, fesses au dessus des genoux et serrées, talons serrés	Dos rond Dos plat Dos creux	5
10	Allongé sur le ventre bras tendus aux oreilles, mains à plat, décoller les jambes tendues	Enchaînement pointes tendues puis pointes flex et tenir la dernière position	3 x 8 temps tenir 8	10	A genoux, fesses levées, bassin en rétro, ventre serré, bras tendus le long du corps tête droite	De cette position lever les bras lentement jusqu'à l'horizontale en gardant la position, aussi rapide	1 x 10 lent 1 x 10 rapide avec blocage
11	Assise jambes tendues et serrées devant, mains à plat au sol à côté des chevilles, dos rond tête rentrée	En gardant la position, relever la jambe droite puis la jambe gauche	1 x 8 temps tenir 8 D et G	11	A genoux, fesses levées, bassin en rétro, ventre serré, bras tendus le long du corps tête droite	De cette position lever les bras lentement jusqu'à la verticale en gardant la position puis rapide	1 x 10 lent 1 x 10 rapide avec blocage
11	Equerre jambes serrées	Maintenir la position jambes tendues	10s				
12	Assise jambes tendues et écartées à 90° mains à plat au sol à côté de la cheville droite, dos rond tête rentrée, puis changer de jambe	En gardant la position, relever la jambe droite puis la jambe gauche	1 x 8 temps tenir 8 D et G				
13	Equerre jambes écartées	Maintenir la position jambes tendues	10s				

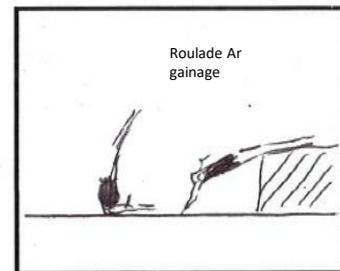
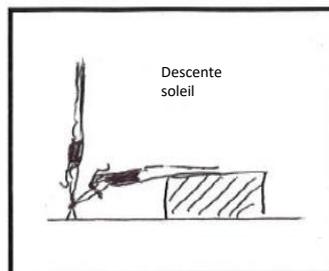
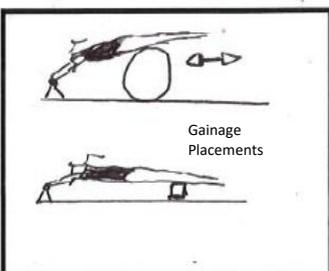
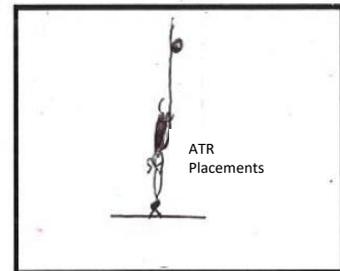
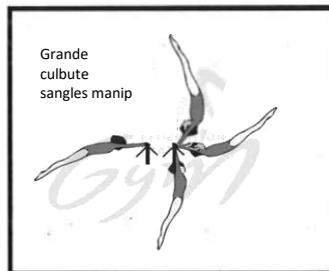
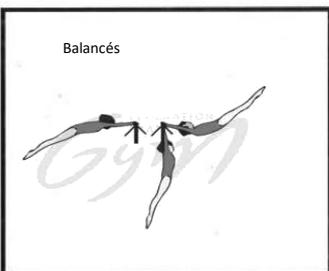
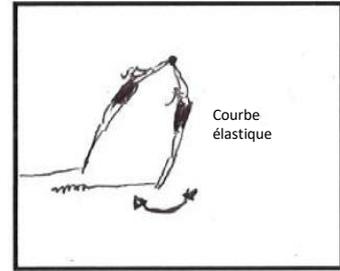
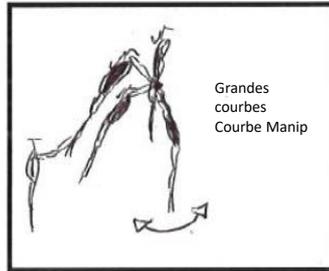
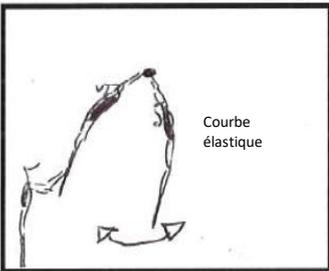
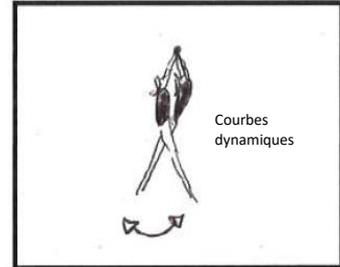
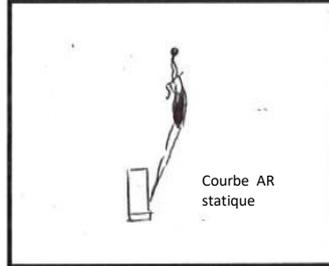
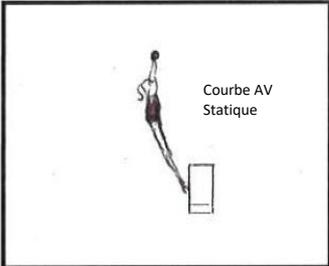
Thème : Renversement Lune

Ecole de course



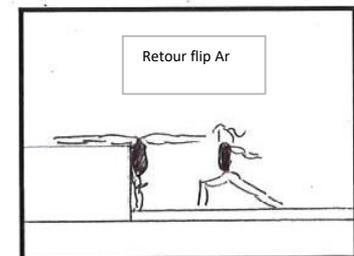
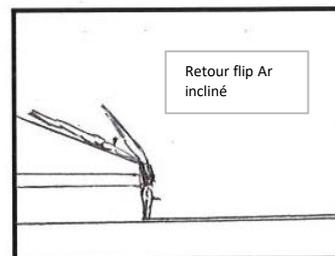
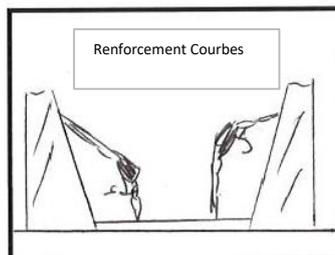
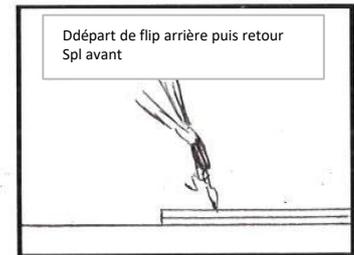
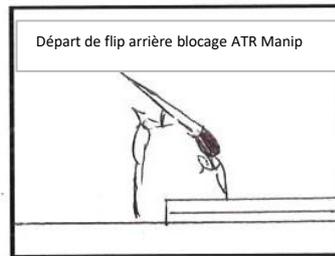
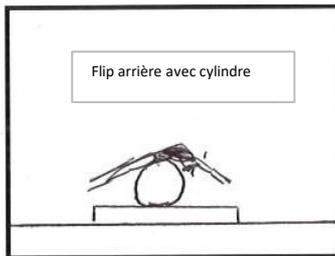
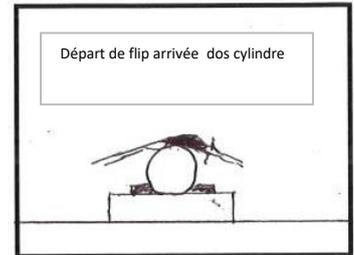
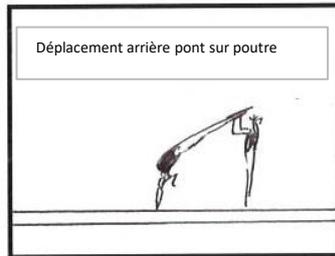
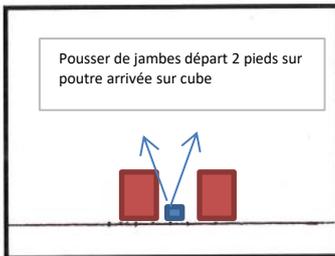
Thème : Balancés / Grands tours arrière

3 x Routine bases



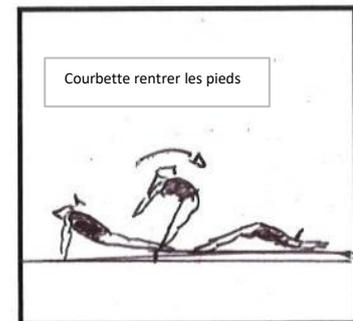
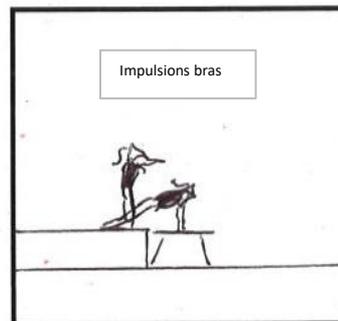
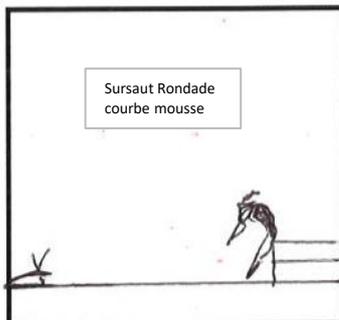
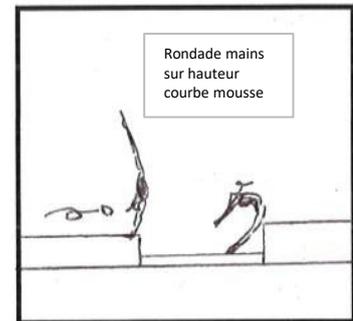
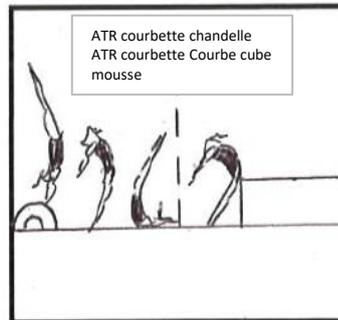
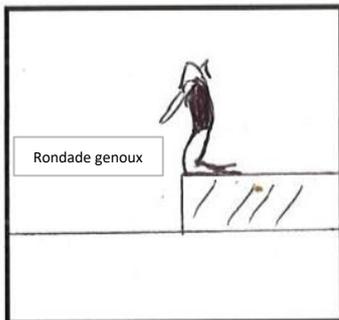
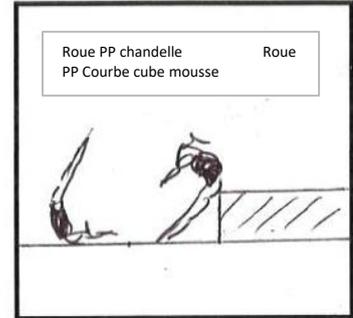
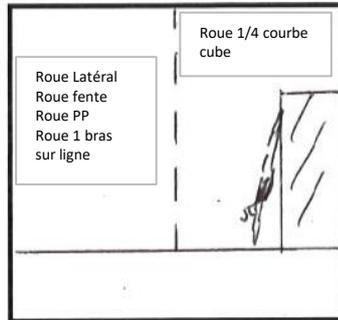
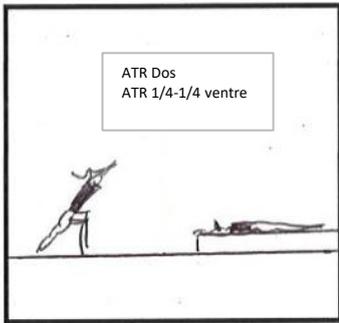
Thème : Flip Ar

Routine Déplacements



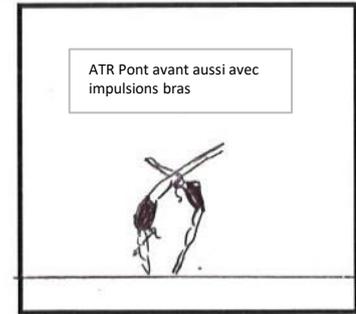
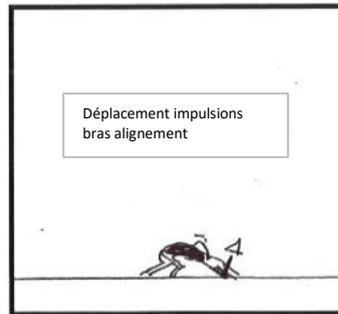
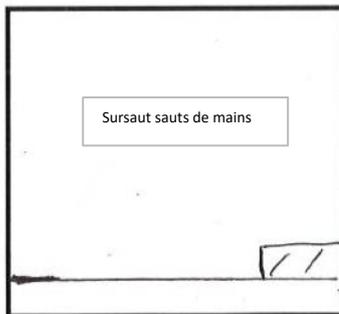
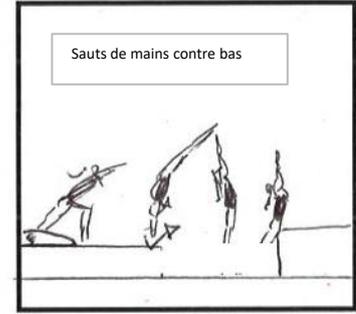
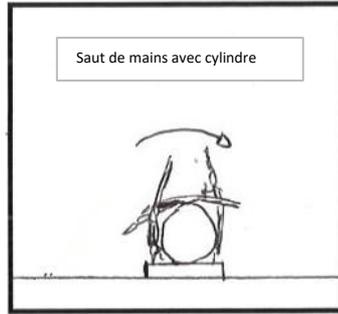
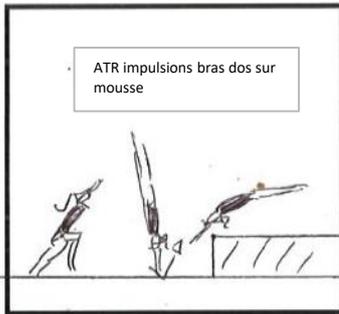
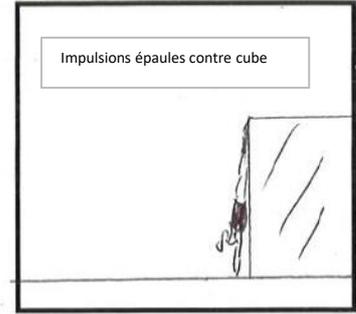
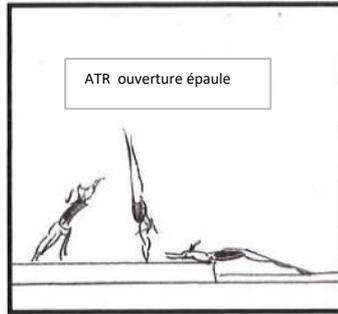
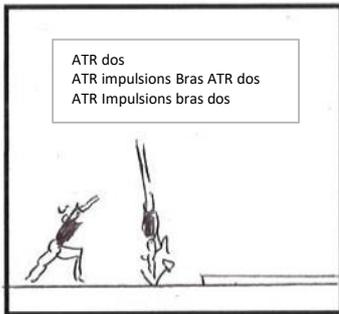
Thème : Rondade

Routine de base



Thème : Saut de mains

Routine de base



Orientation 2020

NOM	Prénom	A.N	Club	Présence	CPID	Profil	CPID 3	CPR 3	Stage Avenir 3
-----	--------	-----	------	----------	------	--------	--------	-------	----------------

1	REBERRI ESPRIT	Louise	2012	La Rochelaise	V	Nord		*		*	
2	AIME GIORIA	Roxane	2012	UG Niort	V	Nord		*		*	
3	PANES	Kassia	2011	Boulazac	V	Centre		*		*	
4	LEFORT	Kira	2012	Boulazac	V	Centre		*		*	
5	LEDENT	Louna	2011	Initiale gym 24	V	Centre	*			*	
6	LAS VERGNAS	Cléa	2012	Initiale gym 24	V	Centre		*		*	
7	DHAINAUT	Coline	2011	JSA	V	Centre	*			*	
8	MAKOWIESKY	Ella	2012	JSA	V	Centre		*		*	
9	DE SOUSA	Lola	2011	UG Panazol	V	Centre	*			*	
10	VAISSIERE	Ainhoa	2011	La Teste	ABS	Sud				*	
11	TONIN	Ninon	2011	Agen	V	Sud		*		*	
12	VIRLOGUEUX	Taïna	2012	Agen	V	Sud			*	*	
13	OTHMAN	Adeya	2011	Cenon	V	Sud		*		*	
14	AUGER	Léana	2012	Talence	V	Sud			*	*	
15	FONTAN	Louna	2012	Langon	V	Sud			*	*	
16	RAMBAUD	Léana	2012	Langon	V	Sud			*	*	
17	VAN DER HORST	Alix	2012	Libourne	V	Sud		*		*	

BILAN GENERAL :

16 gymnastes présentent sur 17 convoquées (6 nées en 2011 et 10 nées en 2012)

A l'issus du stage, l'ensemble du staff des entraîneurs référant a orienté chacune des gymnastes en fonction de leur niveau et aptitude. (voir tableau recapitulatif) 9 gymnastes sont reconduites directement sur le CPR 3, toutefois l'ensemble des gymnastes présentent sur ce stage devront repasser par le filtre des CPID n°3. L'organisation technique mis en place sur le CPR 1 a été encore affinée avec un résultat très positif sur l'attention et le travail des jeunes gymnastes ,Je tiens donc à remercier vivement l'ensemble des cadres et entraîneurs pour leur investissement dans la salle et en dehors.

Rendez-vous les 24 et 25 Avril 2020 à BOULAZAC pour le CPR 3

Je vous souhaite à toutes et tous une très belle année 2020 !!

Jean Francois BONVALLET