

## Compte rendu Tests pour Collectif Régional AER 2020/2021

Date : 13 Septembre 2020

Lieu : Salle Robert Lasplacette Tarnos

Responsable : Virginie Marque (Tarnos)

Entraîneurs présents : Agathe Pédrón (Hagetmau)

Lucille

Silène Veyrat (Tarnos)

Julie Alonso (Tarnos)

Nombre de Gymnastes : 11

### 09h30 Début de la journée

- Présentation des objectifs de la constitution d'un collectif régional. 2 chemins possibles, représenter l'aérobic par le biais de démonstrations collectives dans la région ou/et préparation à l'entrée du pôle d'aérobic de Ceyrat.
- Explication du contenu des tests.
- Échauffement (Souplesse + Cardio + Renforcement Musculaire)

### 10h 12h30 Début des Tests

Évaluation sur les thèmes de Force, Difficultés et Souplesse

### 12h30 Pique-nique

### 13h30 16h30 reprise du travail

- Échauffement (Souplesse + Gym)  
Suite des tests avec les parties cardio et acrobatie.
- Apprentissage d'une petite chorégraphie et évaluation de la capacité à mémoriser dans un temps défini.

### 16h30 Bilan de la journée et fin des tests

## Résultats des tests

Tests Collectif Régional 12 Septembre 2020													
													Force 50 pts
Nom	Prénom	Année	Club	Total points	Difficultés	Acrobatie 60 pts	Fermetures /10	Pompes /10	CMJ /10	Tractions /10	Cardio/10	Total Force	Souplesse 30 pts
ARCIDET	Canelle	2009	Tarnos	53,2	1,2	8	6	1,5	7	0	6,5	21	23
Barrau Jost	Eilíne	2009	Tarnos	50,1	1,6	6,5	7	3,5	5	3	6	24,5	17,5
OLHAGARRAY	Inès	2008	Tarnos	35,3	1,3	5,5	0	0	7	0	0	7	21,5
EWBANK	Maria	2011	Hagetmau	31,2	0,2	3	0	3,5	4	0	5,5	13	15
LEGLISE	Inès	2007	Hagetmau	28,9	1,4	8	0	0	6	0	0	6	13,5
LESCOUTE	Kélia	2009	Tarnos	28,1	1,1	3	5	3,5	3	0	0	11,5	12,5
MEHATS	Anaïs	2011	Hagetmau	28,1	0,6	5	0	2	4	4	0	10	12,5
LEGLISE	Gabrielle	2009	Hagetmau	25,6	0,6	4	3	1,5	6	3	0	13,5	7,5
DESORTHES	Clémence	2009	Hagetmau	24,5	0,9	3	0	0	5	0	0	5	15,5
BLANQUART	Laena	2011	Hagetmau	22	0,5	2	0	2,5	4	0	0	6,5	13
SAUBIGNAC	Alice	2011	Hagetmau	12,5	0,5	4	0	0	2	0	0	2	6

## Conclusion

**Nous avons décidé de retenir 4 Gymnastes. Nous constituerons 1 trio et 1 solo. Les gymnastes retenus devront malgré tout améliorer certains points.**

- **Arcidet Canelle** (Tarnos) : doit augmenter sa note de difficulté et son niveau en acrobatie
- **Barrau Jost Eilíne** (Tarnos) : doit augmenter sa note de difficulté et son niveau de souplesse
- **Olhagarray Inès** (Tarnos) : doit augmenter ses performances dans la partie « force »
- **Ewbank Maria** (Hagetmau) : doit augmenter sa note de diff et son niveau dans la partie « force »

**Nous invitons 2 gymnastes à revenir au mois de Juin pour les tests de 2020/2021**

- **Mehats Anaïs** (Hagetmau) : doit prendre un peu de maturité sportive, travailler sur la technique de ses difficultés et augmenter son niveau de force.
- **Lescoute Kélia** (Tarnos) : doit augmenter son niveau de diff, d'acrobatie et de force.

**Bien qu'arrivée en 5ème place nous faisons le choix de ne pas retenir Leglise Inès.** En effet, son niveau de pratique reste éloigné des attentes pour les gymnastes en espoir 3ème année. Mais nous l'encourageons à continuer de travailler pour s'épanouir au sein de son équipe !

**Enfin**, pour les 4 gymnastes restantes nous pensons que le travail est trop important pour intégrer le collectif. Nous soulignons la motivation et l'envie de bien faire. Que ces qualités se retrouvent dans le travail compétitif avec leur club.

