

Après une fin de saison 2020/2021 encore compliquée en raison du COVID, nous avons démarré cette saison 2021/2022 par le **Stage de reprise Collectif AVENIR GAF**.

Les objectifs étaient nombreux :

- Insérer les jeunes gymnastes nées en 2013 suite à la la revue d'effectif du mois de juin dernier
- Une évaluation du niveau physique général de chaque gymnastes
- Préciser le calendrier et le plan d'action GAF pour la saison à venir
- Lancer la préparation à la RENJ qui aura lieu le 04 et 05 décembre 2021

17 gymnastes étaient présentent (3 nées en 2010 - 6 nées en 2011, 3 nées en 2012 et 5 nées en 2013)
(voir fiche jointe " collectif AVENIR GAF ")

8 cadres dans la salle + David BEAUPERIN (Resp HN Nlle Aqu) pour la Logistique

Hébergement à l'hotel IBIS Budget Boulazac

Repas du midi et du soir pris dans les locaux du club des Enfants de la Dordogne

Ce stage c'est déroulé sur 5 jours (4 nuits), ce qui à permis de bien étaler la charge de travail.

3 Entraînements étaient répartis dans la journée : (1) 7h30/9h00 : Footing + Réveil Musculaire + PP - (2)

11h00/13h00 : PP + 2 Agrès Bases - (3) 16h00/18h30 : 2 Agrès Bases + Circuit PP

(voir fiche jointe " Planning Stage collectif AVENIR GAF ")

PHYSIQUE :

Une évaluation de la condition Physique général a été mis en place le premier jour du stage.

Endurance:

Niveau homogène sur l'ensemblle du groupe, continuer le travail cardio sur le mois de Septembre 2021

Tractions de bras:

Niveau faible dans l'ensemble, **A RENFORCER**. 9 réalisations Max par une gymnaste née en 2013.

Fermetures Espaliers:

En progrès mais cela reste encore faible dans l'ensemble. **A RENFORCER**. 18 Réalisations MAX

Corde :

Niveau encore faible dans l'ensemble. **A RENFORCER**. Travail de la vitesse chez les plus grande (2010 2011 et 2012)

Endos:

2 bonnes réalisations (15 et 16), le niveau reste faible pour toutes les autres gymnastes **A RENFORCER**.

ATR Maintien :

8 gymnastes au dessus des 1 min. En progrès mais cela reste faible surtout au niveau de la qualité d'alignement. **A RENFORCER**

ATR Déplacement :

Qualité d'alignement et de tenue du corps à renforcer

Routine Souplesse :

Seulement 4 gymnastes au dessus de 10 pts. Manque de souplesse et de qualité esthétique pour le groupe en général. **A RENFORCER**

Un Bilan physique plutôt encourageant dans l'ensemble pour ce début de saison.

A renforcer sur le mois de Septembre

Prochaine évaluation Fin Septembre à MERIGNAC

(voir fiche jointe " Résultats Evaluation Condition Physique Générale ")

TECHNIQUE :

Travail axé sur les bases aux 4 agrès . A noter sur l'ensemble du groupe une faiblesse de la ceinture abdominale (GAINAGE et verrouillage du bassin) **A RENFORCER**

L'ensemble des gymnastes étaient motivées et ravies de ce retrouver

Des gymnastes très impliquées et sérieuses dans le travail dans la salle et en dehors (Respect des temps de récupération - Petit Spectacle Chorégraphique réalisé par l'ensemble du collectif le jeudi soir

Une très bonne adaptation des gymnastes nées en 2013 pour leur premier stage avec le collectif AVENIR.

Nous avons modifié quelques dates sur le plan d'action GAF, qui sera disponible sur le site du Comité Rapidement.

Nous avons également décidé d'observer les gymnastes sur le MASSILIA (mi-novembre) afin de préparer la RENJ

Je tire un bilan très positif de ce premier stage de la saison et à tout point de vue :

L'hébergement à l'hôtel IBIS Budget très sécurisant pour les gymnastes ainsi que pour tout les encadrants

Qualité de la restauration : Repas pris sur le site d'entraînement

Un grand merci à Danielle et Michel LORIMEY pour la logistique des repas ainsi qu'à Vanessa VIRAVAUD présidente du club des Enfants de la Dordogne pour l'accueil

Un encadrement dynamique et impliqué (même sur les footings matinaux !!!)

C'est un bon point de départ, nous nous revoyons les 25 et 26 septembre prochain à Mérignac.

Objectifs :

RENFORCER le niveau Physique Général

RENFORCER la qualité du travail technique de Base aux agrès

RENFORCER la cohésion de groupe

COMMENCER à s'imprégner et à travailler (Gymnastes 2011 - 2012 - 2013 et Entraîneurs) les programmes 7/9 ans et 10/11 ans.

PREPARER les modalités de sélection et la Revue d'Effectif Régional de décembre 2021

Je tiens également à remercier David BEAUPERIN pour l'organisation logistique et sa disponibilité lors de ce regroupement.

Je vous donne donc rendez vous du 25 au 26 septembre prochain à MERIGNAC pour le prochain regroupement du collectif AVENIR en vue de la préparation à la RENJ.

Merci à tous et bonne rentrée

GAMBA !

Jean Francois BONVALLET