

STAGES DE PERFECTIONNEMENT EN GYMNASTIQUE FEMININE TERRITOIRE DAUPHINE-SAVOIE-VIVARAIS

INTITULE	OBJECTIFS	FREQUENCE/DUREE	PROGRAMME	PRE REQUIS	PUBLIC
PERFECTIONNEMENT POUSSINES	TRAVAIL DES BASES DE LA GYMNASTIQUE AUX AGRES	2x 1 journée/saison	<u>SAUT</u> : Préalpelle-appel-alignements-luneselon capacité <u>BARRES</u> :Prise d'élan-balancers- Bascules ou plus <u>POUTRE</u> :Alignement- prépa gym: choré, sauts <u>SOL</u> :Alignements-courbes-courbettes-bases au sol:roulade AV,AR , souplesses	*avoir envie * être prêt physiquement à faire 6 heures de gym	POUSSINES SELECTIONNEES EN DEPARTEMENT SUR TESTS PHYSIQUES
PERFECTIONNEMENT JEUNESSES/ AINEES 5°degré	TRAVAIL DES ELEMENTS PERMETTANT D'ACCEDER AU 5ème DEGRE OU LE PERFECTIONNER	2x 1 journée/saison	<u>SAUT</u> : Lune <u>BARRES</u> : Bascules BI/BS; Sortie échappe; balancers <u>POUTRE</u> : Souplesse AR/AV; Cloche; Sortie salto AV/AR <u>SOL</u> :Saut de main; salto AV; enchaînement flip-flip; flip-salto + travail éléments gymniques poutre/sol 5° (sauts/pivots)	*Maitriser le 4° à tous les agrès sauf AUX BARRES *avoir engagé le travail des bascules dans son club	JEUNESSES et AINEES TRAVAILLANT LES ELEMENTS DES 5°
PERFECTIONNEMENT CATEGORIE 2	TRAVAIL SUR LES EXIGENCES DU PROGRAMME CATEGORIE 2	2x 1 journée/saison	Vérification et conseils sur la composition des enchaînements Travail d'éléments ou de séries répondant aux exigences de composition	*s'inscrire en 5° étoile aux étoiles	GYMNASTES TOUTES CATEGORIES D'AGES SE PRESENTANT EN COMPETITION SUR LE PROGRAMME "CAT 2"
PERFECTIONNEMENT CATEGORIE 1	TRAVAIL SUR LES EXIGENCES DU PROGRAMME CATEGORIE 1 <i>les obj peuvent être affinés en fonction de la place du stage dans la saison</i>	3x 1 journée/saison	<u>* 1er stage:</u> Vérification et conseils sur la composition des enchaînements Travail d'éléments ou de séries répondant aux exigences de composition <u>* 2° et 3° stage:</u> Travail de nouveaux éléments	<u>* 1er stage:</u> nouvelles ou gymnastes non qualifiées après 1er tour de saison précédente VENIR AVEC DES MOUVEMENTS COMPLETS A CHAQUE AGRES <u>* 2°stage:</u> qualifiées aux demi- finales: 2 groupes sur 2 lieux différents en fonction des points du 1er tour <u>* 3°stage:</u> qualifiées aux finales et/ou fédéral individuel	GYMNASTES TOUTES CATEGORIES D'AGES SE PRESENTANT EN COMPETITION SUR LE PROGRAMME "CAT 1" (attention ≠ à chaque stage)

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez joindre le service formation du Territoire Dauphiné-Savoie-Vivaraïis:

☎ 06 27 70 57 18 ou @ : fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr