

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

INTITULE	OBJECTIFS	FREQUENCE/DUREE	PROGRAMME	PRE REQUIS	PUBLIC
<b>PERFECTIONNEMENT POUSSINES</b>	TRAVAIL DES BASES DE LA GYMNASTIQUE AUX AGRES	2x 1 journée/saison	<u>SAUT</u> : Préappel-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
<b>PERFECTIONNEMENT JEUNESSES 4°/5°</b>	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> : Renfo ATR;Roue;Souplesse arrière;Sortie salto AV/AR <u>SOL</u> :prépa gym choré ;ATR valse; Saut de main;Flip; flip-salto	*Avoir le 3°degré panaché, seul le 4° MANQUE AUX BARRES  *avoir travaillé les bascules dans son club	JEUNESSES TRAVAILLANT LES 4° ET 5°
<b>PERFECTIONNEMENT CATEGORIE 2</b>	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"
<b>PERFECTIONNEMENT CATEGORIE 1</b>	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  * <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