

Stage perfectionnement gym

INFORMATIONS

Date Horaires Lieu	Dimanche 05 janvier 2025 de 09h30 à 16h30 Gymnase Viviani, 75 rue de Remiremont, 88000 EPINAL
Public concerné	Ce stage de perfectionnement s'adresse aux Aînées et Jeunes, du CD88, ayant un niveau 4 ^{ème} /5 ^{ème} degré. Chaque club doit fournir 1 entraîneur pour 5 gymnastes inscrites . Licence FSCF obligatoire.
Prévoir pour le jour du stage	Pour les gymnastes, entraîneurs et encadrants : - tenue de sport, pas de bijoux - bouteille d'eau - pique-nique pour le repas du midi - autorisation parentale (pour les mineurs)
Coût du stage	Le coût du stage est de 5€ / gymnaste inscrite Aucun paiement à l'inscription. Une facture récapitulative vous sera transmise par le CD88, au cours de la saison.
Nombre de place	Le stage est limité à 5 gymnastes par club pour un total de 30 places. <i>Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.</i>
Inscription	A envoyer sur le site internet du CD88 : - fiche d'inscription - fiche individuelle de chaque gymnaste
Clôture des inscriptions	Jeudi 12 décembre 2024, dernier délai.

Le comité Départemental FSCF des Vosges décline toutes responsabilités en cas de perte, vol ou dégradation de bijoux, vêtement, argent, etc.

Stage perfectionnement gym

PROGRAMME DU STAGE

Niveau minimum pour pouvoir s'inscrire au stage :

Saut : lune au tremplin double

Barres : niveau 4^{ème} degré (avec ou sans bascule) - avoir travaillé la bascule en club

Poutre : ATR, roue et sortie saut de main

Sol : rondade flip et saut de main / avoir travaillé le salto AV et AR en club

	Programme du groupe 1	Programme du groupe 2
SAUT	renforcement lune / lune carpé	½-½ / lune ½ vrille
BARRES	bascule	renforcement des balancers sortie échappe AR
POUTRE	roue PP sortie salto AV / AR	souplesse AV / AR / cloche sortie salto AV / AR
SOL	salto AV liaison flip-flip	salto AV liaison flip-salto AR