

COUPE FORMATION 2/3 ETAPE REGIONALE

6 juin 2010

Vous trouverez ci-joint l'ordre de passage détaillé.

Nous demandons aux entraîneurs de bien vouloir apporter les fiches des ateliers correspondants à l'étape régionale, dûment remplies.

Rappel une fiche technique, une fiche qualités physique dont une spéciale pour la course de 20m et ceci par gymnaste (nom et âge de la gymnaste, club)


Pour la bonne organisation de cette journée, chaque club doit préparer une pochette navette, et y glisser les fiches d'atelier et ceci à partir de l'ordre de passage joint:

Sur la couverture de la pochette inscrire :

- Le nom du club
- Niveau
- Rotation N°...
- Engin de départ
- Rotation N°....
- Atelier de qualité physique de départ
- Noms des gymnastes dans l'ordre de passage

A la fin de chaque rotation (engins ou qualités physiques) remettre les fiches dans une bannette mise à cet effet. Merci

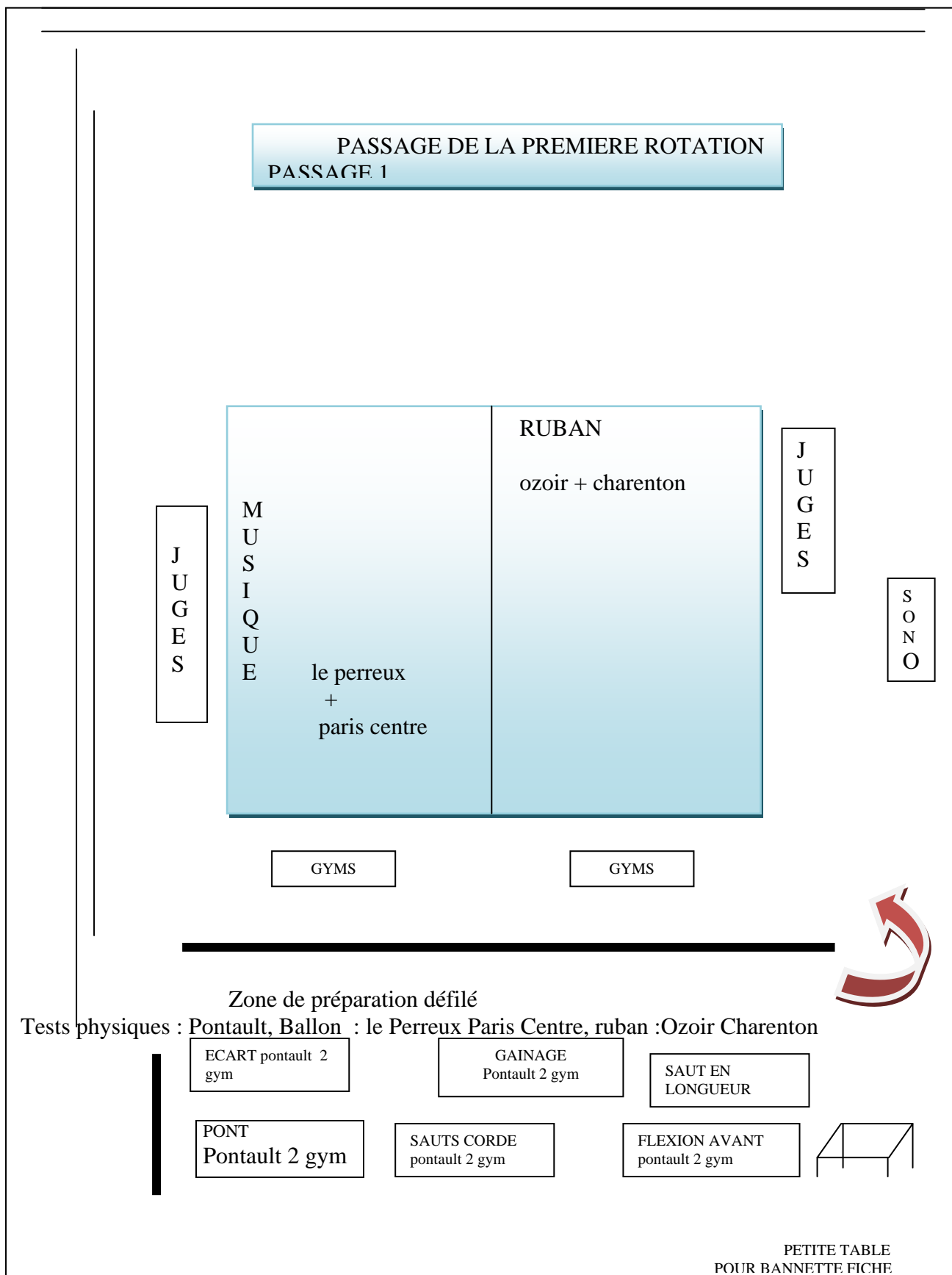
Exemple de pochette



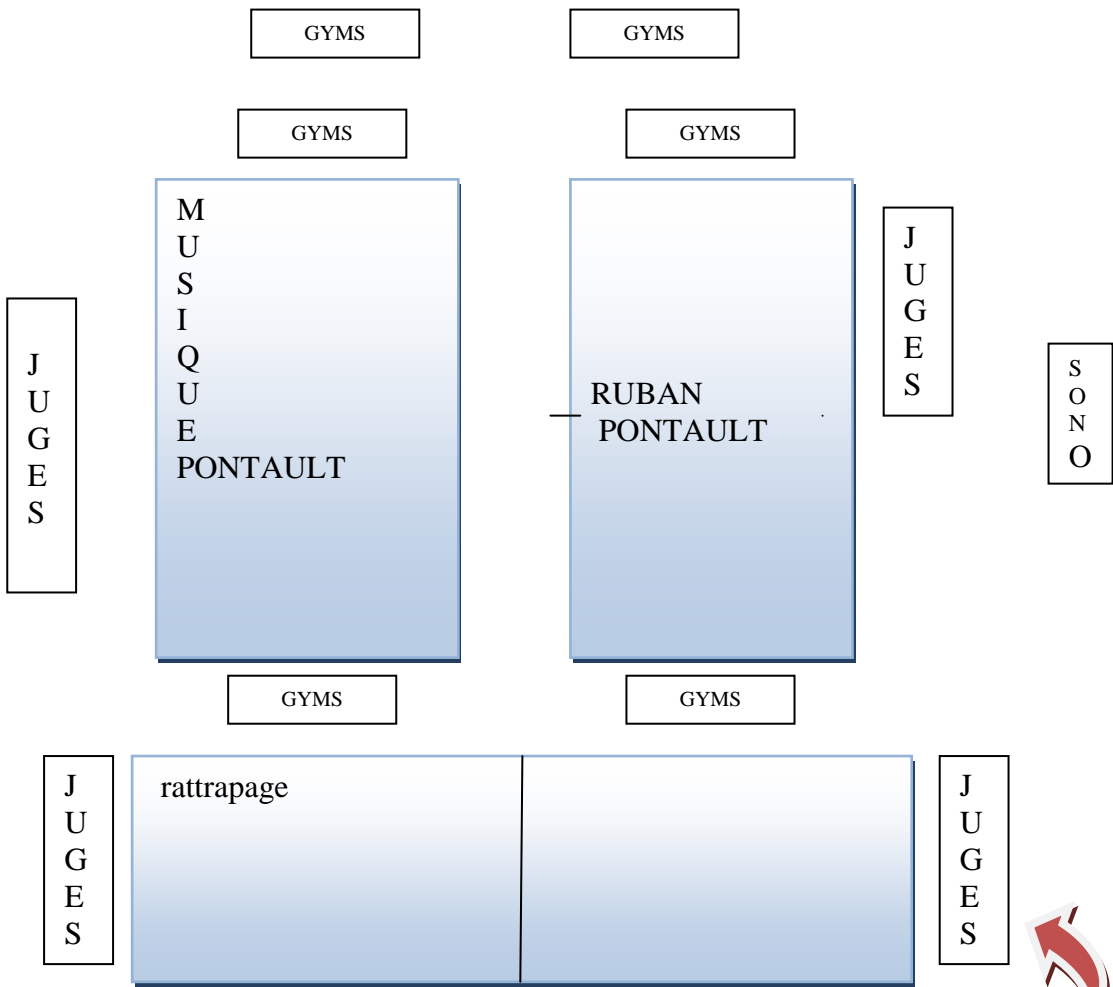
Glisser les fiches d'ateliers engin et physique+ course 20m

Nom du club
Niveau :
<u>Rotation N°</u>
<u>Passage 1</u>
Atelier départ :
<u>Passage 2</u>
Atelier départ
<u>Gymnastes</u>
•
•
•

PLAN DE LA SALLE COMPETITION DEROULEMENT DES ROTATIONS



PASSAGE 2 DE LA PREMIERE ROTATION



Zone préparation défilé
 Tests physiques : le Perreux +Paris centre +Ozoir
 +Charenton ballon Pontault , ruban Pontault

ECART OZOIR 4
 GYM

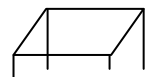
FLEXION AVANT
 OZOIR 4 GYM

GAINAGE ;
 CHARENTON 2

PONT LE
 PRREUX 3 GYM

GAINAGE
 PARIS CENTRE 4

FLEXION AVANT
 PARIS CENTRE 4
 GYM



ROTATION 1:

- **Premier passage**
 - Groupe A en technique
 - Groupe B en physique
- **Deuxième passage :**
 - Groupe A en physique
 - Groupe B en technique
 -

Fin de l'atelier on tourne en musique pour faire l'autre atelier (dans le sens des flèches)

Fin du passage 1 (les tests physiques ou techniques réalisés) musiques de défilé pour changement de lieu et tests

- **Troisième passage :** Fin de la rotation avec course 20m

Déplacement des ateliers en musique

- **Les entraîneurs remettent les fiches au secrétariat à chaque fin de passage**
- **Atelier musique: prévoir ordre de passage des gymnastes du groupe à remettre à la sono**

1 JUGE PAR CLUB EST NECESSAIRE DURANT TOUTE LA JOURNEE

Les frais d'engagement sont de 3 euros par gymnaste .

En cas de rattrapage ,avec certificat medical ou cas particulier vu lors de la deuxieme etape , un atelier sera prevu a cet effet , merci de faire venir vos gymnastes lors de la rotation de votre club .

Fiche Course 20 m

NOM DU CLUB			PERFORMANCE	POINTS
N°	NOM PRENOM	Age		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

NOM DU CLUB			PERFORMANCE	POINTS
N°	NOM PRENOM	Age		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

NOM DU CLUB			PERFORMANCE	POINTS
N°	NOM PRENOM	Age		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

NOM DU CLUB			PERFORMANCE	POINTS
N°	NOM PRENOM	Age		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

9h 00 ouverture de la salle

9h30 réunion de juge

10h 10h45 1ere rotation CF3

Le perreux 3 gym + Paris centre 7 gym ballon
 Ozoir 8 gym + Charenton 2 gym ruban
 Pontault 10 gym tests physiques

10h45 course pour toutes les gymnastes de la première rotation

11h 11h45 2eme rotation CF3

Pontault 6 gym + Bussy 4 gym ballon
 Paris centre 7 gym + Crecy la chapelle 2 gym ruban
 Chevilly 5 gym + Paris rythmique 2 gym + Paris 11 1 gym tests physiques

11h45 course pour toutes les gymnastes de la deuxième rotation

12h 12h45 3eme rotation CF3

Roissy 5 gym + la ferté 3 gym ballon
 GP 15 9 gym ruban
 Saint Fargeau 7 gym tests physiques

12h45 course pour toutes les gymnastes de la 3eme rotation

13h30 14h15 4eme rotation CF3

Sucy 7 gym + Thiais 3 gym ballon
 Bailly 11 gym ruban
 Creteil 6 gym + Bussy 7 gym tests physiques

14h15 course pour toutes les gymnastes de la 4eme rotation

14h30 15h15 5eme rotation CF2

Le perreux 10 gym ballon
 Paris rythmique 10 gym ruban
 Chevilly 6 gym + Thiais 3 gym tests physiques

15h15 course pour toutes les gymnastes de la 5eme rotation

15h30 16h15 6eme rotation CF2

La Ferté 8 gym ballon
 Bailly 2 + Crécy 3 gym ruban

16h15 course pour toutes les gymnastes de la 6eme rotation

pour tout soucis me prevenir au 0610175457

Chrystel Le Boulzec