

REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL CF4 ET FEDERALES BENJAMINES

SAMEDI 19 NOVEMBRE 2011 A CARROS

Objectif du stage : préparation aux tests physiques du mercredi 23 novembre à Aix en Provence

Encadrement : Frédérique TAULANE et Marie LEROI

24 gymnastes présentes sur 24 engagées.

5 clubs présents : SCMS, SPCOC, AISA, ASPPT NICE, STADE LAURENTIN

9h30 : accueil/appeil/présentation du stage

9h35 : échauffement dynamique

9h45 : 2 groupes (travail du test et simulation) puis changement d'atelier

- 1) Groupe 1 : course 20m et saut longueur /Groupe 2 : denisiuk
- 2) Groupe 1 : saut corde/groupe 2 : épaules
- 3) Groupe 1 : gainage/ groupe 2 : flamingo
- 4) Groupes 1 et 2 : pointes

11h50 : bilan

NOMS	COURSE 20M	SAUT LONGUEUR	DENISIUK	SAUTS CORDE	EPAULES	GAINAGE	FLAMINGO
Romane GIRELLI ASPPT NICE	3''75	133	18''94	74	37	30	5''32
Fanny SOLA ASPPT NICE	3''95	145	19''93	82	28	30	14''10
Anna MASLENIKOVA ASPPT NICE	4''40	128	19''80	82	20	30	6''08
Mélanie POUZOLLE ASPPT NICE	4''07	129	21''23	81	47	30	7''22
Emma LUNAU ASPPT NICE	4''21	110	20''54	84	28	30	3''27
Méline BEAUJEAN SCMS	4''22	147	19''66	74	42	30	1''98
Valentine COLLUCCI SCMS	3''70	175	18''08	76	40	30	8''18
Eléa GIULIANO SCMS	4''10	148	19''96	83	28	30	23''80
Victoria NEMRI SCMS	3''91	156	19''05	73	55	30	30''
Ainhoa VILANOVA SCMS	3''90	148	18''82	79	13	30	13''59
Marie MILTENBERGER SPCOC	4''22	110	19''95	81	29	30	2''90
Roxanne LUCAS SPCOC	4''10	120	19''83	82	38.5	30	22''
Amandine SISTERON SPCOC	4''10	148	19''36	72	31	12''	14''30
Lola EXPOSITO SPCOC	3''77	165	20''24	103	44	30	30''
Clara BOUBEL SPCOC	3''73	152	15''50	100	33.5	30	30''
Eva GIBARD SPCOC	4''04	155	19''37	90	41.5	30	3''57
Carla BRUNET SLV	3''81	147	19''09	88	24	30	5''80

Mickaëlla MAIFRET SLV	3''51	149	18''66	89	0	30	23''99
Julia LEO SLV	4''	151	19''40	68	27	30''	13''86
Yasmin MANDARIN AISA	4''29	131	18''03	73	20	30''	13''
Lalie de Horsey AISA	3''63	151	17''04	85	38	30''	30''
Camille LEDROLE AISA	3''99	134	17''78	81	46	30''	?
Annabelle LEBRUN AISA	4''23	72	18''51	70	41	30''	4''08
Eliséa LEGORJU AISA	4''22	133	19''04	74	43	30''	8''

VERT : BIEN JAUNE : MOYEN ROUGE : A TRAVAILLER

BILAN DES TESTS :

Le travail ne souplesse n'a pas pu être abordé (sauf épaules et pointes) en raison des faiblesses des gymnastes sur les tests dynamiques sur lesquels nous avons dû beaucoup insister :

- **Course 20m** : problème dans le départ (mauvais pied, contre-temps), dans l'accélération (course non rectiligne, mauvais positionnement des bras, du regard, course avec les pieds plats sans utiliser la poussée complète des pieds...), dans l'arrivée (freinage trop tôt) ;
- **Saut en longueur** : pas de puissance dans les jambes, pas d'aide des bras, mauvaise technique d'appel et SURTOUT problème dans la **réception** : + de la moitié des gymnastes n'arrivent pas à stabiliser leurs sauts, donc sauts annulés ! Insister sur le poids du corps qui, à la réception, doit se positionner sur les talons, le regard qui doit aider à bloquer la position d'arrivée, et une bonne flexion des jambes.
- **Denisiuk** : test très peu travaillé en club. Les gymnastes ne sont pas à l'aise (quel pied pour la roulade, pour la remonté... ?), marche 4 pattes trop lente encore, faiblesse de vélocité sur les tours ou ½ tours autour des plots.
- **Saut à la corde** : trop de grands mouvements : il faut d'une part s'économiser pour tenir 30'' et réduire les gestes pour gagner du temps. Les genoux sont trop hauts, la corde claque par terre, les bras bougent trop (les poignets suffisent à déclencher l'action de la corde). Trop de sauts ratés (pieds dans la corde). Les gymnastes qui sont en difficulté ne sont pas forcément faibles en vélocité mais faibles au niveau de la technique des sautillés rapides. C'est un test pour lequel on peut vite progresser. A intégrer systématiquement dans les échauffements et/ou préparations physiques.
- **Epaules** : bien s'échauffer avant le test. Attention, passages des bras sans décalage des épaules, sans bascule du dos, sans flexion des bras.
- **Gainage** : A part de rares gymnastes, pas de problème sur ce test. Bon placement, bonne stabilisation, bonne concentration.
- **Flamingo** : Beaucoup de problèmes sur ce test. Il n'est pas assez préparé dans les clubs (pas de poutrelles « flamingo » pourtant faciles à faire). Les gymnastes en général ne tiennent

même pas les 15 premières secondes immobiles. Attention, le pied ne doit pas s'écartier de la jambe de terre sinon le chrono s'arrête. Travailler ce test en plusieurs étapes : au sol pied plat d'abord. Puis inclure des exercices de renforcement des chevilles sur différents matériels, des exercices d'équilibre sur différents supports. Pour ensuite se spécialiser sur un support étroit. Pour stabiliser et maintenir l'axe vertical, guider les gymnastes en leur faisant ressentir le centre du corps (se concentrer mentalement autour du centre de gravité), ou plus simplement en gainant tout son corps et notamment la ceinture abdominale. Bien entendu, le regard est très important. Au bout des 15 ", le ou les bras en mouvement (4 cercles avant, 4 cercles arrière) ne doivent pas déstabiliser les gymnastes. Garder le gainage, l'amplitude des cercles n'étant pas nécessaire, essayer de garder les 2 épaules dans la même position (pas d'ouverture de ou des épaules).

- **Pointes :** test non évalué, mais travaillé. Les gymnastes peuvent choisir leur meilleure pointe. Garder le talon au sol (pas de jambe en hyper extension).

Bilan avec les gymnastes :

Les gymnastes sont contentes de ce regroupement car pour la plupart les tests sont peu abordés en club (gymnastes en compétition individuelle donc manque de temps, ou besoin d'un entraîneur uniquement pour 3-4-5-6 gymnastes...)

Nous avons tenté de donner un maximum d'astuces et de consignes aux stagiaires pour qu'elles obtiennent de bonnes notes aux tests physiques de mercredi à Aix. Malheureusement, le groupe étant chargé (24 gyms) et rencontrant pas mal de lacunes sur certains tests dynamiques et manquant d'entraîneurs pour nous aider, le travail sur la souplesse n'a pas pu être fait.

Si les clubs ne peuvent libérer des entraîneurs pour s'occuper des enfants lors des tests, je propose que les mamans qui tiennent ce rôle au final, soient à ce regroupement les prochaines fois. Elles peuvent ainsi mieux accompagner les gymnastes, en connaissant mieux les tests, les exercices préparatoires à ces tests et les consignes de réalisation.

Merci à Mmes Exposito et Brunet (maman de Lola et Carla) qui nous ont aidées aux évaluations.

Félicitations aux clubs qui participent aux regroupements départementaux proposés. Cela contribue au grand dynamisme du comité qui peut compter un grand nombre de gymnastes très prometteuses.

Frédérique TAULANE

responsable du comité 06 secteur GR