



Gymnastique Acrobatique

Bilan du regroupement Ile-de-France National B

Poissy, les 9 et 10 Novembre 2019

Nouvelle saison, nouveaux objectifs, le premier regroupement de l'année s'est déroulé le week-end du samedi 9 et dimanche 10 Novembre à Poissy. Un regroupement tôt dans la saison qui avait pour but de découvrir les nouvelles formations des clubs présents et d'échanger sur les cibles de chacun pour cette année.

Au total ce sont 21 gymnastes venus de 5 clubs différents (US Créteil, OG Boissy Saint Léger, Marly Acrobat Club, SO Rosny et La Saint Louis de Poissy) qui se sont retrouvés pendant ces deux jours d'entraînement.

Réservé aux catégories évoluant en National B, ce stage s'est déroulé sous le même format que les éditions précédentes. Le premier jour étant réservé au travail dynamique sous toutes ses formes, avec un gros travail d'éléments individuels. Grâce aux six coachs présents les gymnastes ont pu évoluer en toute sécurité et profiter d'ateliers mis en place spécialement en fonction de leurs éléments contenus dans leurs programmes (rondade flip et rondade salto notamment). Les entraîneurs ont eu tout au long du week-end l'occasion de coacher d'autres gymnastes que les leurs, une leçon très enrichissante autant pour les sportifs que pour les éducateurs.

La deuxième partie de la journée était consacrée au travail des pyramides dynamiques. Le gymnase de Poissy étant équipé d'une longe, les clubs n'ayant pas la chance de posséder ce matériel ont pu s'initier au travail en longe et les gymnastes s'essayer à de nouvelles difficultés sans danger.



Pour la matinée du dimanche, les gymnastes ont commencé en douceur avec un début de séance en musique. Echauffement chorégraphique et travail de rythme, indispensables dans notre discipline. Puis à l'inverse du samedi, les pyramides et éléments individuels de catégorie statique ont été abordés avec un gros travail de solidification des bases et des appuis.



Lors de la pause du midi ce sont les coachs qui ont travaillé avec un temps mis en place depuis plusieurs saisons, extrêmement bénéfique et apprécié, celui de l'échange de connaissances entre entraîneurs, cette fois ci orienté autour du thème de l'équerre et de l'équilibre sous toutes ses formes (montée en force, acquisition, perfectionnement et renforcement du stalder, musculation adaptée.).

Enfin, pour terminer le stage, l'après midi a repris les éléments dynamiques travaillés la veille et mêlés avec la suite du programme statique de la matinée, pour se terminer sur un temps chorégraphique pour les groupes qui étaient volontaires. Sans oublier évidemment un bon programme de renforcement musculaire général mais aussi spécifique voltigeur / porteur.

Tout au long du week-end les gymnastes se sont montrés volontaires et désireux de recevoir les conseils des coachs présents. Un week-end de travail très agréable pour tous, et bien que tôt dans la saison, très riche en échanges de toutes sortes.

Nous remercions Angélique, Elise et Julie, intervenantes sur ce regroupement, ainsi que tous entraîneurs qui ont fait le déplacement et qui ont su rendre ce stage vivant et instructif. Merci également au club de la Saint Louis de Poissy pour son accueil ainsi qu'au Comité Régional Ile-de-France d'avoir rendu cette session possible.

Les prochains regroupements auront lieu à la fin du mois (23/24 Novembre) à Eaubonne pour les catégories National A et Elite, et au mois de janvier (18 / 19 Janvier) pour les catégories Fédérales.

