

# Stage perfectionnement gym

## INFORMATIONS

<b>Date</b> <b>Horaires</b> <b>Lieu</b>	<b>Dimanche 26 février 2023</b> de 09h30 à 16h30 Gymnase Viviani, 75 rue de Remiremont, 880000 EPINAL
<b>Public concerné</b>	Ce stage de perfectionnement s'adresse aux Poussines, du CD88, de niveau 4 <sup>ème</sup> /5 <sup>ème</sup> degré. Chaque club doit fournir <b>1 entraîneur pour 4 gymnastes inscrites</b> . Licence FSCF obligatoire, au moment de l'inscription.
<b>Prévoir</b>	Pour les gymnastes, entraîneurs et encadrants : - tenue de sport - bouteille d'eau <b>- pique-nique pour le repas du midi</b> - l'autorisation complétée (mineurs + majeurs)
<b>Coût du stage</b>	Le coût du stage est de <b>5€ / gymnaste inscrite</b> <b>Aucun paiement à l'inscription.</b> Une facture récapitulative vous sera transmise par le CD88, au cours de la saison.
<b>Nombre de place</b>	<b>Le stage est limité à 30 places.</b> <i>Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.</i>
<b>Inscription</b>	Fiche d'inscription et autorisation complétée (mineurs + majeurs) sont à envoyer sur le site internet du CD88.
<b>Clôture des inscriptions</b>	<b>Judi 09 février 2023, dernier délai.</b>

**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

### Éléments acquis pour pouvoir s'inscrire au stage :

**Saut :** pré-appel, appel (*trampoline et tremplin*) + avoir travaillé la lune en club

**Barres :** tour d'appui arrière (*ou en cours d'acquisition avec un bon maintien du corps*)

**Poutre :** ½ équilibre et sursaut rondade

**Sol :** ATR et rondade

### Programme du stage :

	<b>Groupe 1</b> <i>4<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> degré</i>	<b>Groupe 2</b> <i>5<sup>ème</sup> degré et +</i>
<b>SAUT</b>	Lune	½-½ ou lune ½ vrille
<b>BARRES</b>	Filé Renforcement des balancers	Bascule Sortie échappe
<b>POUTRE</b>	Roue Sortie saut de main	Souplesse AR ou travail des éléments à 1.20 du règlement du Libre Poussines ( <i>ligne "élément en rotations" et "ATR"</i> ) Sortie salto AV/AR
<b>SOL</b>	Flip en atelier	Salto AV et AR en atelier