

## **Bilan stage régional PAS GR - février 2020**

Intervenantes : Sarah Herry/Laurence Goulay

Clubs présents : Betton/ Quimper GR/ CPB Rennes/ Lannion

Déroulement :

Matin : Echauffement articulaire suivi d'un travail de placement et d'onde en musique. Puis travail des éléments et de l'enchaînement ML CF3.

Après-midi : Travail des éléments et de l'enchaînement ballon CF3 puis travail des tests physiques sous forme d'olympiade.

Observations :

Le déroulement et le contenu ont semblé répondre aux attentes des clubs et aux besoins des gymnastes. A l'issue de la journée, les gymnastes et les adultes présents ont paru satisfaits du stage.

De moins en moins de clubs inscrivent des gymnastes en CF3...

Améliorations :

Des clubs qui disent avoir du mal à préparer leurs gymnastes aux étapes de la CF, n'ont pas répondu présents. Peut-être améliorer le dialogue et la communication afin d'avoir plus de fréquentation sur ce type de stage.

Pour proposer des améliorations, il faudrait que les clubs fassent part de leurs attentes. Cependant, il est difficile d'obtenir des réponses.

Suite aux échanges :

- Dans le ML CF2, les mains doivent être posées lors de la fente.
- Pour la chandelle, si elle est réalisée avec les mains, l'élément chandelle CF2 sera considéré comme non présentée (pénalité 0,5).
- Dans la vidéo de l'enchaînement ballon Cf3, les lancers sont rattrapés après des petits pas. Lors de l'évaluation, il est nécessaire de ne pas sanctionner les gymnastes si elles ne font pas ces pas ou si elles n'en font pas le même nombre.