

Perfectionnement Aînées (Cadettes 1^{ère} année au choix : Aînées ou Jeunes) 5/6^{ème} imposés (FSCF) et libre (Code FIG)

Tous les perfs sont ouverts aux cadres et juges

→ Inscriptions à faire sur notre site directement **avant le 04.10.2020**. Paiement par retour de facture envoyée par mail. Merci.

Dates et horaires :
Dimanche 22 Novembre 2020 de 9h30 à 17h00 à **Angers NDC**
Dimanche 17 Janvier 2021 de 9h30 à 17h00 à **Beaucouzé**
Dimanche 7 Février 2021 de 9h30 à 17h00 à **Baugé en Anjou**

Salle d'entraînement
Salle Bertin, rue de La Meignanne à Angers
Avenue de la Grange aux Belles à Beaucouzé
Salle Gym route de la Flèche à Baugé en Anjou

Objectifs :

- Renforcer les éléments acquis
- Sensibiliser et aborder l'apprentissage de nouveaux éléments techniques en tenant compte de l'évolution du programme gymnique en cours et de la progression des gymnastes
- Apporter aux gymnastes un autre regard de leur pratique
- Créer du lien entre les gymnastes venant de différents clubs du département
- Favoriser les échanges entre les entraîneurs en partageant leurs pratiques leurs techniques afin de permettre une approche plus riche et diversifiée de la gymnastique.

Conditions d'inscription :

- **5^{ème} étoiles validées ou avoir effectué au moins une compétition en tout 5 au cours de l'année passée. (5^{ème} maitrisé).**

- Inscription de 3 gymnastes maximum par club (en cas de surnombre, celui-ci sera ramené à 2 gyms...),
- **La présence d'un cadre du club est fortement souhaitée.**
- Les stagiaires devront obligatoirement rester du début à la fin du stage et participer aux 3 journées.

Prix : **48 €** de participation par stagiaire pour les 3 journées, chèque à l'ordre de : FSCF CD 49

Programme du stage :

Table de saut	Poutre
1/2 - 1/2 et 1 tour, Tsukahara yurchenko	Rondade, flip, salto... Sorties (sauts et pivots divers...)
Barres	Sol
Les lâchers, tour libre, A.T.R et variantes Sorties	Eléments arrière : Salto groupé/ tendu, vrille... Eléments avant : Salto groupé/ tendu, saut de mains salto, vrille, (sauts et pivots divers...)

Apporter :

- Pique-nique pour le dimanche midi
- **Licence FSCF**
- Equipement sportif et Bouteille d'eau

Le CD49 FSCF et les clubs organisateurs déclinent toutes responsabilités en cas de perte ou de vol de toutes natures (bijou, vêtement, argent...).

Cette circulaire tient lieu de convocation. Faites des photocopies pour chacune de vos stagiaires.