

## Perfectionnement Jeunes 4/5

→ Inscriptions à faire sur notre site directement **avant le 20.09.2020.** Paiement par retour de facture envoyée par mail. Merci.

*Tous les perfs sont ouverts aux cadres et juges.*

Dates et horaires : Dimanche 11 Octobre 2020 de 9 h 30 à 16 h 30 à St Germain s/moine  
Dimanche 29 Novembre 2020 de 9 h 30 à 16 h 30 à Candé

Salle d'entraînement :

- **Complexe de la Moine (entrée A) : Salle de la Sanguèze (rue Louis Pasteur) à ST GERMAIN S/MOINE**  
Sevremoine
- Salle MESLIER : 36 route de Loiré à CANDE salle de sport

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 :

- **3<sup>ème</sup> étoiles validées et travail aux 4 agrès du 4<sup>ème</sup> degré.**
- Inscription de 3 gymnastes par club (en cas de surnombre, celui-ci sera ramené à 2 gyms...)
- **La présence d'un cadre du club est obligatoire.**
- Les stagiaires devront obligatoirement rester du début à la fin du stage.

Prix : 32 € de participation par stagiaire pour les 2 journées, chèque à l'ordre de : FSCF CD 49

Programme du stage :

Table de saut	Poutre
Lune, premier envol du 1/2- 1/2	ATR, Roue, Souplesses Sorties saut de mains/ Salto
Barres	Sol
Bascules, sortie échappe	Souplesses, rondade flip, Saut de mains, salto AV

Apporter :

- Pique-nique pour le 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.