

## Perfectionnement Jeunes (Cadettes 1ère année au choix : Aînées ou Jeunes) 5/6<sup>ème</sup> 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 15 novembre 2020 de 9 h 30 à 16 h 30 à **Angers NDC**  
Dimanche 13 décembre 2020 de 9 h 30 à 16 h 30 à **Chalonnnes**  
Dimanche 10 janvier 2021 de 9 h 30 à 16 h 30 à **Ecouflant**

Salle d'entraînement : **Gymnase André Bertin, rue de la Meignanne - Angers**  
**Salle Emilie Le Pennec complexe st Exupéry av du 8.05.1945 - Chalonnnes**  
**Complexe sportif 2 rue des Champs du Bourg - Ecouflant**

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<sup>ème</sup> étoiles validées ou avoir effectué au moins une compétition en tout 5 au cours de l'année passée. (5<sup>ème</sup> maitrisé).**

- 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 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.