



Espoir Gymnastique Rythmique Montpellier

Montpellier, le 30 juin 2009

A l'attention des comités régionaux de :
Aquitaine, Midi-pyrénées, et Languedoc-Roussillon

GROUPE PERFORMANCE

Saison 2009/2010

Vous trouverez ci dessous la liste des gymnastes pressenties pour intégrer le Groupe Performance et participer aux regroupements prévus, ainsi que la répartition des actions dans le calendrier.

Ces regroupements permettent aux plus jeunes gymnastes sélectionnées, en fonction de leur potentiel, (sélection lors de la finale CF4) d'avoir une formation renforcée. Les entraîneurs du pôle et la structure, apportent une aide et un soutien aux entraîneurs et à leurs jeunes gymnastes, afin de leur assurer un suivi particulier. Ils ont un rôle de soutien, de conseil, d'expertise, et d'information.

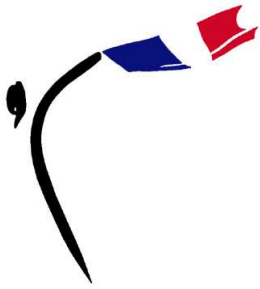
Pour cette saison, 4 regroupements, de septembre à janvier, seront prévus. D'autres regroupements ultérieurs seront mis en place en fonction des qualifications de chacune en compétition de zone.

Veillez à nous confirmer la participation des gymnastes par retour de courrier.

Gymnastes pressenties et déjà intégrées :

- **Fialips Anaëlle, 29/12/99 Villenave d'ornon**
- **Coffinet Aurianne, 04/05/00, Saint Gaudens**
- **Jacquinet Tiphaine, 25/03/99, Union Saint Bruno**
- **Palayret Jeanne, 25/02/00, Colomiers**
- **Pouzens Emma, 13/03/00, Limoux**
- **Bosc Cyndi, 16/12/99, Limoux**
- **Gasc Lou Ann, 08/10/99 Montpellier GR**
- **Tomas Camille, 27/02/99 Montpellier GR**
- **Manon Blasco 25/01/1999, UG Paloise**
- **Sacha Cavalière, 28/12/99, Canet**

Dates des regroupements :



ZONE SUD OUEST - GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Secteur Jeunesse

FFG - Zone Sud Ouest

COUPE FORMATION 4 2009

VALIDATION DU RUBAN

Ruban doré : SANDAU Charlotte

Ruban jaune : COFFINET Auriane
JACQUINET Tiphaine
LANCON Marion
MEKANN BOUV-HEZ Léa

Ruban rose : ROMA Julie
DUMAS Chloë
IZOPET Agathe
TOLLON Anne Héloïse
CABARES Marie
CADAUGADE Clara
CASTETS Enzo
CASUBOLO Laurine
DA COSTA Sabrina
ESPERCE Noëlie
GUILLOT Séville
HALL Erin
TOSSA Shana
VICTORIN Emma

PROPOSITION GROUPE PERFORMANCE

FIALIPS Anaëlle	29/12/99	Villenave d'ornon
COFFINET Aurianne	04/05/00	Saint Gaudens
JACQUINET Tiphaine	25/03/99	Union Saint Bruno
PALAYRET Jeanne	25/02/00	Colomiers
POUZENS Emma	13/03/00	Limoux
BOSC Cyndi	16/12/99	Limoux
GASC Lou Ann	08/10/99	Montpellier GRS
TOMAS Camille	27/02/99	Montpellier GRS
BLASCO Manon	25/01/99	UG Paloise
CAVALIERE Sacha	28/12/99	Canet

- Samedi 26 septembre 2009 à 14h jusqu'au dimanche 27 septembre 16h.
- Samedi 24 octobre 2009 à 14h jusqu'au dimanche 25 octobre 16h.
- Samedi 28 novembre 2009 à 14h jusqu'au dimanche 29 novembre 16h.
- Samedi 9 janvier 2010 à 14h jusqu'au dimanche 10 janvier 16h.

Encadrement :

Hélène Nollet, cadre technique régional, entraîneur au pôle espoir de Montpellier.

Dany Peremarti, responsable POP de zone.

Mélessande Roux, professeur de danse classique au Pôle espoir de Montpellier.

Lieu :

Gymnase Lou Clapas, stade de la Mosson,

Avenue d'Heidelberg, à Montpellier.

Objectifs mis en place lors des regroupements :

- **Travail corporel :**
 - placement de base
 - évaluation des qualités de souplesse (dos-jambes)
 - travail des difficultés individuelles avec les liaisons à l'engin.
- **Travail à l'engin (cerceau) :**
 - Technique de base
 - Travail de liaison
 - travail des CAP du nouveau code et réajustement des compositions si nécessaire.
 - révision des contenus et des difficultés obligatoires
 - test à l'engin et travail vidéo
- **Travail en préparation physique :**
 - évaluation des qualités d'endurance, de force et de coordination.
 - Mise en place de circuits de base afin développer toutes les qualités physiques et à réintégrer dans les entraînements dans chaque club.
 - Travail spécifique avec les entraîneurs sur la notion de proprioception qui sera développée et complexifiée tout au long des regroupements.
 - révision des tests physique en vue de la zone individuelle benjamine.
- **Travail spécifique du main libre : 45'' :**
 - précision de la composition et travail en musique
 - travail spécifique sur la coordination, les énergies et l'expression.
 - travail vidéo
- **Bilan** de la préparation physique et échanges sur la **planification** de l'entraînement.