



REGROUPEMENT CD75 GAF N°1

Dimanche 17 Octobre - 9h/12h Paris Falguière

28 gymnastes présentes lors de ce premier regroupement GAF du CD75

- ADP : 4 gymnastes
- GP15 : 11 gymnastes
- UAV : 13 gymnastes

- Le regroupement a débuté à 9h par un grand échauffement en commun.

Les gymnastes ont ensuite été réparties en 4 groupes de 7 afin d'évoluer sur les différents agrès et tests.

- BARRES : Circuit avec ateliers et positions de bases (Flavien)
- POUTRE : Routine Gymnique + évolutions vers l'ATR et la Roue (Aurélié)
- SOL : Éléments acrobatiques de bases (Mathilde & Kany)
- TEST : Test Physique + Test Technique (Nell)

	TEST	BARRES	POUTRE	SOL
9H/9H15	ACCUEIL + PRÉSENTATION			
9H15/9H45	ÉCHAUFFEMENT			
9H45/10H15	1	2	3	4
10H15/10H45	4	1	2	3
10H45/11H15	3	4	1	2
11H15/11H45	2	3	4	1
11H45/12H	ÉTIREMENTS + BILAN DE LA MATINÉE			



- Les gymnastes étaient appliquées, motivées et à l'écoute.
- L'équipe technique s'est réunie en fin de regroupement afin d'échanger sur les profils potentiellement intéressants. L'objectif étant de choisir les gymnastes pouvant prétendre à participer aux regroupements InterDépartementaux.
- Les gymnastes de 2012 / 2013 / 2014 avec 100% seront convoquées sur le regroupement InterDépartemental :
 - Inès.G (2013) UAV
 - Gabrielle.L (2014) GP15
 - Gal.L (2014) GP15
 - Elise.E (2014) GP15
 - Albertine.Z (2012) ADP
- Les gymnastes de 2013 / 2014 avec 75% seront convoquées sur le regroupement InterDépartemental.
 - Julia.B (2013) UAV
 - Mahault.P (2013) UAV
 - Manon.C (2014) UAV
 - Liya.H (2013) UAV
 - Suzanne.G (2013) UAV
- En fonction des quotas fixés par la région, les gymnastes de 2012 à 75% et les gymnastes de 2014 à 50% pourront également être convoquées.
 - Chamss.B (2014) GP15 - sous réserve des quotas
 - Capucine.D (2014) GP15 - sous réserve des quotas
 - Pauline.R (2014) UAV - sous réserve des quotas
 - Joséphine.O (2012) ADP - sous réserve des quotas
 - Chloé.S (2014) UAV - sous réserve des quotas
 - Maiwenn.D (2012) ADP - sous réserve des quotas