



# Bilan regroupement Ile-de-France National A / Elite

## Gymnastique Acrobatique

**Eaubonne les 23 et 24 Novembre 2019**

Ce week-end s'est déroulé au CDFAS d'Eaubonne le second regroupement régional d'Ile de France en gymnastique acrobatique, à destination des clubs franciliens proposant des catégories Nationales A (toutes catégories) et Elite (Espoir, Junior, Sénior).

Sous la houlette d'intervenants experts, tels que Jean-Luc VOYEUX et Karine MARTELLI, 18 gymnastes venus de cinq clubs différents ont partagé le temps d'un week-end séances d'entraînement et moments de vie en communauté :

- US Créteil (un trio Elite Espoir, un trio National A TC, un trio Elite Junior)
- SO Rosny (un duo Mixte National A TC)
- La Saint Louis de Poissy (un trio National Avenir)
- Acro Tramp Sevran (un duo Elite Espoir)
- OG Boissy Saint Léger (un duo Elite Espoir)

Mis en place par la région Ile de France depuis plusieurs années, ce stage s'est déroulé de la même façon que les autres saisons. Un premier temps d'entraînement le samedi après midi mené par Angélique VOYARD et Jean-Luc VOYEUX, responsables de ce regroupement, basé sur le

travail dynamique des pyramides et des éléments individuels.

La soirée, moment privilégié entre gymnastes, a été organisée en moments de détente et de jeux avant d'attaquer la grosse journée du lendemain.

Karine MARTELLI, chorégraphe du club de Bois Colombes 92, a proposé aux gymnastes en matinée un travail artistique en musique, axé sur le rythme et le tempo, le travail artistique comptant pour une partie importante de





la note en catégories Nationale A et Elite. Placements, postures et positions de « classique » ont été approfondies afin d'apporter un vrai plus aux gymnastes et aux entraîneurs. A l'issue d'une matinée à dominante « statique », Karine a proposé aux clubs le souhaitant d'apporter son avis sur les chorégraphies de compétition qui étaient déjà apprises.

Après le déjeuner, Jean-Luc VOYEUX, deuxième expert invité sur ce stage, est intervenu en proposant son traditionnel et tant apprécié échauffement ludique. Le cafard, la roulade du chimpanzé... de quoi s'amuser avant d'attaquer la dernière demi-journée d'entraînement où l'attention a été portée sur la technique et le renforcement général et spécifique des porteurs et voltigeurs.

La journée s'est conclue avec le bilan des intervenants, un bilan très positif avec un stage intéressant et bien mené, des gymnastes motivés et

prometteurs qui se retrouveront dès janvier à Melun à la première compétition sélective de l'année !



Merci aux entraîneurs des clubs d'avoir été présents, à Angélique, responsable de ce regroupement, ainsi qu'aux deux intervenants experts, Jean-Luc et Karine.

Merci également au CDFAS d'Eaubonne qui nous accueille et nous héberge tous les ans pour ce regroupement, ainsi qu'au Comité Régional Ile-de-France d'avoir rendu ce stage possible.

