

Compte rendu - Stage National Junior Gym Aérobic

Centre National d'entraînement – Ceyrat (63)

13-15 janvier 2016

Objet du Stage :

- Regroupement du collectif Junior
- Fin de l'apprentissage des chorégraphies nationales imposées Groupe et Trio
- Travail de porters Groupe/Trio/ Duo avec Yann Arsac, spécialiste GAC
- Tests 1/2 Routine Solo/Duo/Groupe/Trio

Le stage s'est très bien déroulé grâce notamment à l'engagement des athlètes et des entraîneurs. L'ambiance était conviviale, propice à la mise en place d'un climat de confiance et de travail.

L'ensemble des juniors a désormais appris les chorégraphies qui leur ont été imposées. Les athlètes ont été testés en 1/2 partie de routine sur les Solos et individuellement sur les catégories de synchronisation. Une étape difficile car elle arrive tôt dans la saison. Les routines viennent d'être apprises et ne sont pas encore totalement intégrées par les athlètes. Les éléments techniques ont été ajoutés aux routines et un travail de porters a également été effectué.

L'objectif est à présent d'améliorer la synchronisation lors de stages, ainsi que l'exécution dans le secteur artistique et dans le secteur des difficultés techniques.

Rachel Muller

Directrice Haut-Niveau AER