

## Objectif général :

- **Perfectionner les enchaînements individuels pour une potentielle qualification au championnat de France**

## Formateurs :

- Justine Layeux, Laëtitia Hory , Lydie Lastra et Chloé Nossereau

## Publics :

- Gymnastes GR concourant en catégorie Individuel Fédéral A ou National C et B 10/11 ; 12/13 et 14/15.

## Nombre de participantes :

- 32 gymnastes maximum (5 par club maximum). Une liste des 32 premiers inscrits vous sera diffusée au plus tard le 22 novembre (après l'inter-département)
- Présence obligatoire d'un entraîneur par club

## Date, horaire et lieu :

- **DIMANCHE 27 NOVEMBRE 2022 de 9H30 à 17h00**
- **Gymnase des Pompiers**  
**Rue Doyen Chapas**  
**69009 LYON**
- Pique-nique froid à apporter
- Venir avec une corde, son engin d'individuel, un élastique, sa musique

## Inscription:

- Avant le 16 Novembre 2022 via ce formulaire:  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScQmIWyuV1lWSqleQe6T5OchMU6b3bMuByY0U7flxKVz7CpAw/viewform?usp=sharing>

## Programme:

- Échauffement ciblé (ondes, corpo,...)
- 4 Ateliers d'une heure :
  - N°1 : Complet : obj : travail sur les fautes de liaisons les plus importantes
  - N°2 : DB : Validation des DC, R, W
  - N°3 : Complet : obj : orientation des éléments et validation
  - N°4 : DA : Validation des DA

## Méthode pédagogique :

- Pour les entraîneurs : aider à la mise en œuvre des exercices sur les gymnastes
- Pour les gymnastes : perfectionner son enchaînement (1 seul pour les Nationales B)