



Commission Technique Régionale Aérobie
Ile-de-France Ouest

le 5 janvier 2012

JOURNÉE RÉGIONALE Gymnastique Aérobie

Une journée régionale a été organisée le mercredi 21 décembre 2011 au complexe sportif Michel Poirier d'Étampes. Cette action, créée avant tout pour renouer avec une animation régionale, avait comme ambition de réunir une majorité des clubs aérobie ouest francilien. Étaient présents les clubs de Massy, Fontenay-aux-Roses, Conflans-Sainte-Honorine (en convention avec le club étampois), Morsang-Viry et évidemment Étampes qui accueillait, soit une représentation régionale de 46 gymnastes, 9 juges et 4 entraîneurs.

La planification technique de cette journée élaborée par Muriel Beaujard a permis de toucher l'ensemble des aspects spécifiques aux activités aérobie :

1. Échauffement cardio-vasculaire
2. Les pas de base de la gymnastique aérobie
3. Les éléments de difficulté
4. Passages chorégraphiques en musique
5. Séance commune en step
6. Travail sur l'exécution
7. Travail sur l'angoisse d'être face aux juges
8. Passages complets (chorégraphie + éléments de difficultés en situation de jugement)
9. Séance commune de hip-hop
10. Étirements



La présence de juges a permis à Cédric Beaujard de transmettre les dernières informations et errata sur les différents codes de pointage (FFG et FIG). Un entraînement à juger dans des conditions non stressantes et de visu auront été également un atout bénéfique de cette journée.

■ Stage régional avec l'EGE

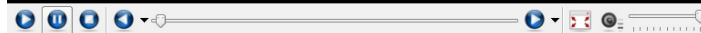
Un peu de gym avant les fêtes...



Mercredi 21 décembre dernier s'est déroulé une journée de stage régional en gymnastique aérobie au nouveau complexe Michel-Poirier d'Étampes. 50 gymnastes, quatre entraîneurs et neuf juges se sont retrouvés pour s'entraîner sur parquet à l'ensemble des pratiques aérobie. Un échauffement step, des ateliers sur les éléments gymniques et chorégraphiques, une séance hip-hop, des corrections en exécution et enfin un stretching sous la houlette de Muriel Beaujard (déléguée technique régionale), Marjorie Baron (entraîneur step), Dorian Alimélie (entraîneur aérobie et hip-hop) et Cédric Beaujard (juge international) auront permis de proposer une excellente journée sportive et d'échanges techniques. A noter que le complexe Michel-Poirier accueillera le championnat Ile-de-France des activités aérobie de la Fédération Française de Gymnastique les 10 et 11 mars prochains.

• www.egetampes.com

Merci au Comité Régional d'avoir pris en charge le coût pédagogique de cette journée, à la Municipalité d'Étampes pour l'accueil dans un complexe sportif tout juste rénové (et qui recevra le championnat de zone Île-de-France en mars prochain), à l'Entente Gymnique Étampoise pour la mise à disposition d'un parquet de gymnastique aérobie ainsi que du goûter offert à l'ensemble des participants, enfin à Muriel Beaujard, Marjorie Baron et Dorian Alimélie pour l'animation sportive.



Vidéo disponible sur le site internet du CRIFO