



CPS Poussines et Benjamines 2016-2017

Le Comité Départemental de Gymnastique en Essonne (CDGE) propose un cours supplémentaire pour les poussines et les benjamines du département, en compétition ou non, notamment celles engagées dans les Coupes Formations.

Dates et programme :

- **1^{ère} : Dimanche 6 novembre 2016** (de 10h à 16h30, 5 €) à Wissous : éléments aux engins et ML, initiation aux acrobaties.
- **2^{ème} : Dimanche 4 décembre 2016** (de 10h à 16h30, 5 €) lieu à confirmer : révision du ML imposé CF2 et CF3 et révision des enchaînements engin imposés CF2/CF3, tests physiques.
- **3^{ème} : Dimanche 19 février 2017** (de 10h à 16h30, 5 €) (lieu à confirmer) : révision du ML imposé CF2 et CF3 et révision des enchaînements engin imposés CF2/CF3, tests physiques.
- **4^{ème} : Dimanche 28 mai 2017** (de 10h00 à 16h30, 5 €) (lieu à confirmer) : préparation à l'engin surprise, révision du ML.

Encadrement : Anais Rosillette.

Participation des familles : 5 € par journée complète, de préférence par chèque à l'ordre du CDGE.

Apporter la tenue d'entraînement, un pique-nique, une bouteille d'eau et un goûter, des engins de GR si vous en possédez.

Inscription nécessaire au plus tard 7 jours avant la date pour prévoir l'organisation, auprès de Delphine, cdgegr@yahoo.fr ou 06.83.21.71.21.

Précisez : nom, prénom, année de naissance, club, numéro de téléphone, adresse email.

Nous espérons vous voir nombreux,

Cordialement,

Le Comité Départemental de Gymnastique de l'Essonne