

# TUMBLING

## Regroupement N°1

**SAMEDI 17 OCTOBRE 2015**  
**17H30 à 20H00**

**Gymnase Pierre LESPIAT**  
**Bd de l'Almont**  
**77 000 MELUN**

### Public :

- **Athlètes nés en 2005 et moins :**  
**Féminins et Masculins licenciés FFG, pratiquant ou pas le TUMBLING**

*Profil demandé :*

*Avoir un niveau acrobatique de base sur les rotations avant, arrière, avec ou sans pose de mains*

- **Entraîneurs : toutes disciplines acrobatiques souhaitant s'investir ou découvrir l'activité tumbling**

Une intervention sur le programme trophée fédéral sera proposée sur cette première journée

### Programme :

1. Travail sur les liaisons et l'acrobatie en avant
2. Combinaison Flip et Tempo
3. Acrobatie arrière

### Matériel d'évolution :

Piste de tumbling / Air floor / Mini trampoline

### Responsable:

Eric DOUSSINAULT

### Encadrement :

- FRANCOIS Delphine : BE2 Ancienne athlète de haut niveau
- VLASIC Anthony : responsable CRIFO et responsable de l'équipe de France féminine
- DOUSSINAULT Eric : responsable Ile de France
- Membres de la commission Ile de France

### Déroulement :

- **17H15**  
Ouverture de la salle
- **17H30**  
Echauffement spécifique  
Intervention sur le contenu Trophée Fédéral (entraîneurs)
- **18H00**  
Entraînement (3 rotations de 40mn)
- **20H00**  
Clôture du regroupement

**INSCRIPTION au près du responsable du secteur Ile de France**

**Eric Doussinault**  
Tel : 06 75 11 35 53  
E-mail : [doussinaulteric@hotmail.fr](mailto:doussinaulteric@hotmail.fr)