

TUMBLING FEMININ
JEUNESSE.ELITE
Regroupement

SAMEDI 21 OCTOBRE 2017
17H30 à 20H00

Gymnase DES MAZIERES
RUE FERDINAND BUISSON
91210 DRAVEIL

Public :

- **Athlètes nés en 2008 et moins :**
Féminins licenciés FFG, pratiquant le TUMBLING

Profil demandé :

Evoluer cette saison en National ou Elite

- **Entraîneurs :**
Une intervention sur le programme National et Elite sera proposée sur cette journée

Programme Filière Nationale Elite :

1. Liaison Tempo en série longue
2. Liaison vrille
3. Acrobatie arrière (double rotation)

Matériel d'évolution :

Piste de tumbling / Air floor / Fast Track

Responsable:

DOUSSINAULT Eric

Encadrement :

- FRANCOIS Delphine : BE2 Ancienne athlète de haut niveau
- VLASIC Anthony : Entraîneur Equipe de France Féminine
- DOUSSINAULT Eric : responsable régional
- Membres de la commission régionale

Déroulement :

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

INSCRIPTION auprès du responsable du secteur Ile de France avant le 18 octobre

Eric Doussinault

Tel : 06 75 11 35 53

E-mail : doussinaulteric@hotmail.fr