

## **STAGE CF 2 du Dimanche 14 Novembre 2010.**

Le stage s'est déroulé à Nelson PAILLOUX qui nous fût gracieusement prêté par le club de Villenave d'Ornon. Merci à Denise pour son petit déjeuner délicieux...

Le stage été encadré par Françoise M, Marina et Cécile de 9h30 à 17h. Nous avons travaillé en petit comité puisqu'il n'y avait que 19 gymnastes issues de trois clubs différents et qu'il nous manqué une Françoise (V qui s'été blessée)...

Nous avons débuté par un parcours qui exploiter la fosse, les poutres, les différentes barres, les swiss ball des infrastructures du gymnase.

Puis nous nous sommes attaqués au travail corporel propre à la GR, souplesse (dos, jambes, fermeture), placements des pieds et des bars...

Nous avons ensuite pris les cordes et les ballons, et nous avons fait de la technique de la coupe formation, roulés, rebonds, balancers ( balançoires!), lancers & sautillés,etc...mais nous avons également appris un petit enchaînement en musique à la corde sur un rythme rapide avec Françoise, au ballon sur une mélodie d'Alladin avec Marina.

Avant la pause avec le goûter offert par le comité de gymnastique de Gironde, au menu cakes, boissons, sucettes & carambars, nous avons travaillé sur le gainage afin de peaufiner ou de s'initier aux équilibres et aux acrobaties...

Néanmoins, tout ce travail acharné fût entrecoupé de jeux et de rires et tout le monde enfant comme animateur était enchanté de sa journée...

Alors rendez-vous le Dimanche 31 Janvier 2011..!

### **\*Les Tigres d'OR**

**Katalina**  
**Zoé**  
**Marianne**  
**Pauline**  
**Hanna**  
**Marika**  
**Eva**

### **\*Les Pandas**

**Julie**  
**Clara**  
**Lauriane**  
**Elodie**  
**Maylis**  
**Lorie**

### **\*Les Chats**

**Justine**  
**Julia**  
**Inès C**  
**Inès P**  
**Loanne**  
**Mélissa**

