

HORAIRE CAMP D'ENTRAÎNEMENT GYMNASTIQUE ACROBATIQUE 24-25 NOVEMBRE 2018

Samedi 24 novembre

Matin					
	8h30 – 9h00	9h00 – 10h00	10h00 – 11h00	11h00 – 11h45	11h45-12h45
Athlètes JO 5-6	Arrivée des athlètes Mot de bienvenue	Échauffement de groupe tous les clubs ensemble	Activités ludiques	Pause lunch	Échauffement et Compétition d'équilibre Prix pour les gagnants
Athlètes JO 7&+	X			Arrivée des athlètes Mot de bienvenue Échauffement par club	
Entraîneurs / Formation	X	Présentation de la discipline de gymnastique acrobatique	10h00 – 12h00 Théorie sur l'implantation de la gym acrobatique à l'intérieur d'un club de gym artistique. Recrutement des athlètes VS formation. Approche de réorientation de certain gymnaste. Nombre d'heures d'entraînement, etc.		X
Après-midi					
	12h45-13h15	13h15 – 15h15	15h30– 16h30		
Athlètes JO 5-6	X				
Athlètes JO 7&+	Pause	Atelier pratique Construction du press et développement des variations, Construction du Foot Pitch et du tempo pied main de face Constructions des pyramides, originalité pour aller en main à main Autres points techniques au choix des participants	Présentation de routine* ou entraînement libre supervisé par les clubs *Les routines ne seront pas jugées mais évaluées. Des commentaires seront apportés par les juges présents.		
Entraîneurs / Formation	X		X		

DIMANCHE 25 novembre 2018

Matin					
	8h30 – 9h00	9h00 – 10h00	10h00 – 10h30	10h30 – 11h30	11h30 – 12h00
Athlètes JO 5-6	8h30 Arrivée des athlètes	8h40-10h30 Échauffement et présentation de routine Les routines ne seront pas jugées mais évaluées. Des commentaires seront apportés par les juges présents.		Entraînement libre supervisé par les clubs Division des athlètes sur les engins (trampo, ligne de tumbling, etc.)	Pause lunch
Athlètes JO 7&+	X	8h45 Arrivée des athlètes	Échauffement et atelier technique sur l'équilibre	Présentation de routine Les routines ne seront pas jugées mais évaluées. Des commentaires seront apportés par les juges présents.	
Entraîneurs / Formation	X			Atelier théorique et pratique sur la construction des équipes, sur la création des chorégraphies, sur la construction et complexité des routines en fonction du niveau.	
Après-midi					
	12h00 – 13h00	13h00 – 14h00	14h00 – 15h00		
Athlètes JO 5-6	Échauffement acrobatique dirigé	Présentation de routines sélectionnées par les juges	X		
Athlètes JO 7&+	Compétition d'acrobatie au sol Prix pour les gagnants				
Entraîneurs / Formation	X		Rencontre avec les entraîneurs Sujets : - Retour sur le camp - Demandes pour le prochain camp - Sélection Championnats canadiens - Questions diverses		