



COUPE FORMATION 4 Centre Sportif JL Moulin rue Montespan, 91000 Evry

STAGE CF4

samedi 17 et dimanche 18 février 2018
de 10h à 16h30, centre sportif JL Moulin à Evry
apporter ses engins et un pique-nique

TESTS PHYSIQUES CF4 + GYMEVAL

mercredi 7 mars 2018 à 13h30

Organisation

- **Cette salle n'a pas de gradins.** Les tests se déroulent sans spectateur.
- Chaque gymnaste apporte sa corde et des tennis propres.
- Chaque club présente **au minimum** un entraîneur-juge.

Planning :

13h00 ouverture du gymnase

13h30 échauffement

14h00 début des tests : description des ateliers, se reporter au protocole
tests morphologiques, équilibre Flamingo
écarts, fermeture tronc-jambes, pont, épaules, pointes de pied
détente, course 20 m, gainage, sautillers, Denisuk
Tests spécifiques GymEval.

CF4 ETAPES 2 & 3

Organisation

- **Cette salle n'a pas de gradins.** Des chaises seront mises en place pour les parents des gymnastes.
- Chaque gymnaste apporte ses engins.
- Chaque club présente **au minimum** un juge.
- Pas de palmarès ni de résultats lors de l'étape 2.

Planning Etape 2 : samedi 10 mars 2018

09h00 ouverture du gymnase et réunion des juges

09h15 échauffement

09h45 Ballon // Ruban

Planning Etape 3 : samedi 2 juin 2018

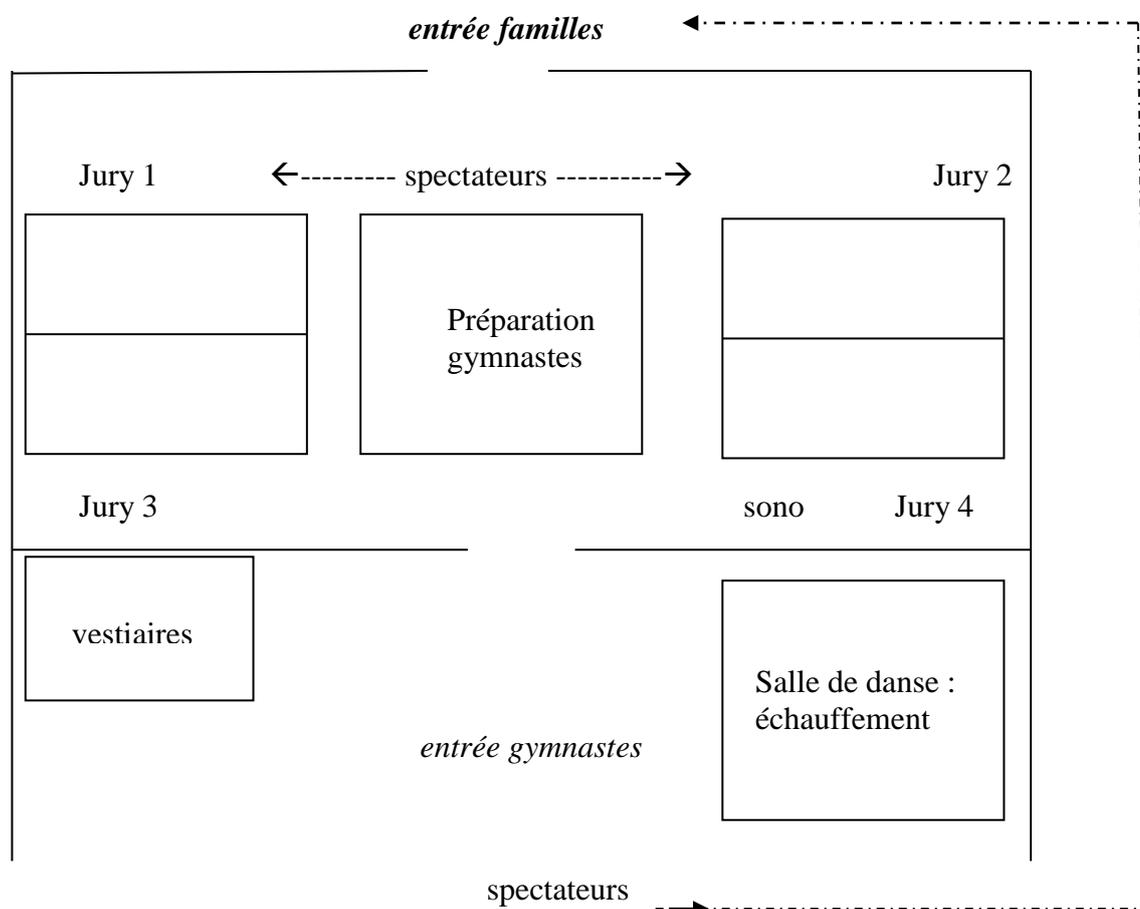
09h00 ouverture du gymnase et réunion des juges

09h15 échauffement

09h45 Massues // Mains Libres

Improvisation

Plan du gymnase pour les Etapes 2 et 3



CENTRE SPORTIF JEAN-LOUIS MOULIN

Clubs engagés en CF4 : Crégy les Meaux, La Ferté\Jouarre, Ballainvilliers, Saint Germain lès Arpajon, Evry, Antony, Nanterre, Le Plessis Robinson, Paris Centre, Paris 13, Paray Vieille Poste, Issy les Moulineaux, Carrières sous Poissy, Roissy en Brie

Contact : contact.polegrevry@orange.fr