

Les stages d'été de Montpellier...

La GRS c'est chouette !!

18 gymnastes issues des 4 coins de la France sont venues faire de la GRS sous le soleil de Montpellier. Au programme : échauffement musclé, technique à l'engin et bonne humeur lors des différentes sorties . Passés les premiers moments de timidité, quelques amitiés se sont liées et déjà mercredi, on s'échange les numéros de portable.



Berdhé Lecque, notre reporter spécialisée en GRS, ayant pris quelques vacances à Tahiti, nous allons donc vous laisser découvrir cette semaine au fil des mots, dessins et photos des principales intéressées : les gymnastes !



L'équipe de rédaction du journal en plein travail...

ANNAELLE

La colle sur loup (06)



L'accueil était très bien organisé. Nous avons été très bien accueillies.

Tous les échauffements sont différents des nôtres (sauf les fentes).

Les sorties prévues étaient super : il y a eu piscine, plage, patinoire...

Le midi au restaurant, c'était délicieux.

L'hôtel bien qu'étant une étoile était trop cool !

Bref, que des bons moments !!!

EMMA & ALIX : lundi, premier jour de stage à MONTPELLIER

Lundi a été la journée où l'on a rencontré tout le monde.

Pour apprendre à se connaître, la séance a débuté par des test physiques:

saut en longueur,

course,

sauts à la corde, sauts doubles,

parcours chronométré, et endurance.



Après cette matinée d'efforts intenses, la journée a été ponctuée par le déjeuner au restaurant, mais pas le temps pour une petite sieste !

On enchaîne directement par la manipulation au cerceau.

Enfin on conclut cette dure journée par la danse classique pour certaines et le jazz pour les autres.

Un jour prévoyant plus que des courbatures pour le restant de la semaine !!!

MARIE (Sussargues 34)

J'ai aimé quand on travaillait notre enchaînement individuel en musique.

J'ai aussi aimé le jazz et le classique.

Le gainage me faisait mal mais j'ai quand même apprécié.

Cette semaine c'était super et les sorties aussi.

J'ai appris à faire la crevette et à rattraper le ballon sous les jambes.

Il ne reste plus que 5 centimètres avant d'avoir mon écart gauche !!!



Les compositions individuelles (CLAIRE)

Les compositions individuelles ont permis à certaines de préparer une compétition ou pour d'autres de découvrir leur capacités avec un engin (ruban, cerceau, massues, ballon, corde) et d'inventer une chorégraphie sur une musique au choix.

Bien sûr les professeurs (qui en savent beaucoup plus que nous !) peuvent nous aider et je les en remercie.

ROXANE

La colle sur loup (06)

Au stage nous avons fait plusieurs sorites, nous sommes allées :

mardi : après midi piscine avec toboggan

Mercredi soir : manger des glaces et acheter des habits

Jeudi : après midi patinoire, piste de danse avec musique, monter, descendre, bosses...

Bref, c'était super !!!!

Nous avons fait le premier jour un test physique.

Nous avons fait du jazz avec Manu et du classique avec Mélissande.

Tous les entraîneurs étaient super sympas : Camille, Carole, Manu, Mélissande.



MAIA (Montpellier)

J'ai bien aimé le stage car on allait manger tous les jours au restaurant.

On a aussi beaucoup travaillé, je me suis quand même bien amusée.

J'aimais bien rouler dans la camionnette. *(c'était un minibus)*

Ce qui m'a beaucoup surpris, c'est que je croyais ne pas savoir faire des choses qu'en fait je savais faire.

C'était très fatigant.

J'aimais bien regarder les grandes.

J'aimais bien les tests physiques le premier jour.

Ca m'a beaucoup appris!

LISA & LILA : mercredi 9 juillet

On s'est bien échauffées, comme tous les jours. On a fait un échauffement cardio avec Camille.

Puis nous avons enchaîné avec du travail corporel.

On a fait les grands écarts et d'autres échauffements de souplesse.

Après nous avons fait du ballon; avec cet engin nous avons fait des exercices.

On a fait deux groupes et un est parti en danse classique avec Mélissande et l'autre a fait jazz avec Manu.

Ensuite nous avons fait un travail de groupe sur les portés.

Enfin, nos parents sont venus nous chercher.



Ce qui est différent au stage de Montpellier... DORIANE (Créteil)

Les journées à thème (souplesse, endurance...)

Activités autres que le GR (piscine, patinoire...)

Montage des enchainements individuels

Manger en dehors du gymnase

Ce que j'ai aimé :

Les manipulations aux engins

La prise en charge des individuelles

La piscine

L'hôtel

La danse, le jazz

Les entraîneurs

En gros, c'était super !!!



BREVES...BREVES...BREVES...BREVES...

- Les journées que j'ai préféré, c'était mardi et jeudi.

Le mardi on est allées à la piscine et on a fait le toboggan.

Et le jeudi on est allées à la patinoire. (Maelys Montpellier 7 ans)



- Moi, ce que j'ai préféré c'est qu'on était à la patinoire et quand je suis tombée trois fois et quand je suis allée dans la salle et qu'il y avait de la musique (Lou Montpellier 7 ans).

- J'ai aimé le moment où j'ai créé mon enchainement avec Camille.

J'ai appris de nouveaux mouvements.

Ensuite le moment avec Manu le gainage, les abdos c'était dur mais c'était bien.

Et quand Carole m'a appris de nouveaux mouvements.

Après la piscine et la patinoire m'ont plu avec les toboggans.

Cette semaine était extraordinaire, les profs sont super gentilles.

Manon (Vailhauquès 34) .

PS : les annotations en italique sont les précisions apportées par Berdhé Lèque