



Session 15-19 juillet 2008

# Les stages d'été de Montpellier...

Cette semaine, fidèle lecteur du journal des stages d'été, les gymnastes ont décidé de noter chaque jour ce qu'elles avaient fait sur un journal de bord afin de pouvoir le faire partager dans leur club à leur retour.

Nous allons donc retrouver journée par journée le récit (succinct) de ces nouvelles aventures gymniques.

Berdhé Lèque étant rentrée de vacances, le reportage photo précède donc ces quelques lignes sur [www.montpellier-grs.fr](http://www.montpellier-grs.fr).

Bonne lecture à tous, et à la semaine prochaine !

## CEDRINE MARION & LAURA (Foix 09)

Nous sommes arrivées **lundi** à la gare de Montpellier à 18h24 puis nous sommes allées à l'hôtel. Nous avons pique-niqué sur la terrasse de l'hôtel et nous sommes allées nous coucher.

**Mardi**, nous avons fait les présentations (prénom, âge, ville, club).

Pour connaître nos capacités physiques, les entraîneurs nous ont fait passer des tests (course de 20m avec les supers encouragements de Téodora « go,go,go !!! », saut en longueur avec Camille « hop !hop ! », et parcours chronométré avec Carole « allez, allez !!!! »)...

Nous avons fait beaucoup de sauts à la corde puis nous avons fait des tests de souplesse (pont jambes tendues, épaules, fermeture...).

Téodora nous a appris de nombreuses manipulations au cerceau.

Nous sommes allées manger au Restaumarché (miam, miam).

L'après midi, nous nous sommes ré – échauffées. Nous nous sommes séparées en 2 groupes : un groupe allait en jazz et l'autre en classique. Puis nous avons monté deux chorégraphies avec Téodora, Carole et Camille.

Cette semaine fut très enrichissante, amusante, passionnante et difficile.

## MERCREDI par Candice et Amélie (Chambesy, SUISSE)

C'était le deuxième jour du stage.

On a fait un circuit et un échauffement pour renforcer les chevilles.

Ensuite, nous avons fait du gainage et avons du tenir en équilibre sur une jambe. Ca fait mal aux mollets (entre temps nous avons eu des pauses).

Puis Carole et Camille ont partagé les filles en deux groupes de sept, un groupe est parti faire du jazz et l'autre groupe faisait leur individuelle.

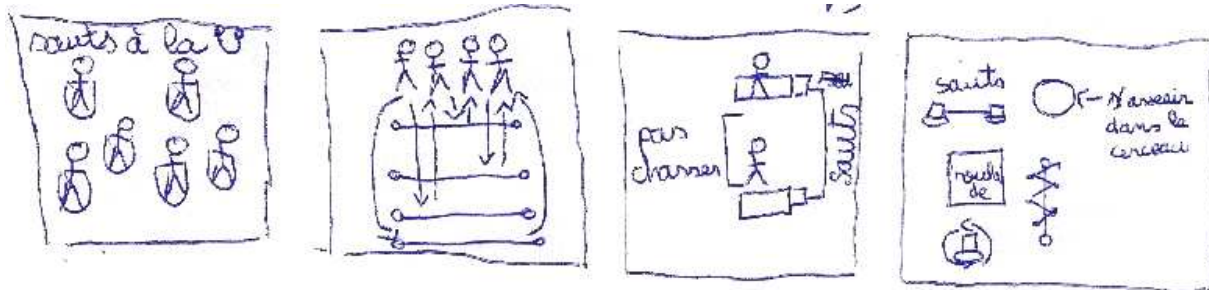
Nous sommes allées manger au restaurant.

Vers 14h30, nous nous sommes rendues à la Serre Amazonienne. On a bien aimé tous ces animaux étranges.

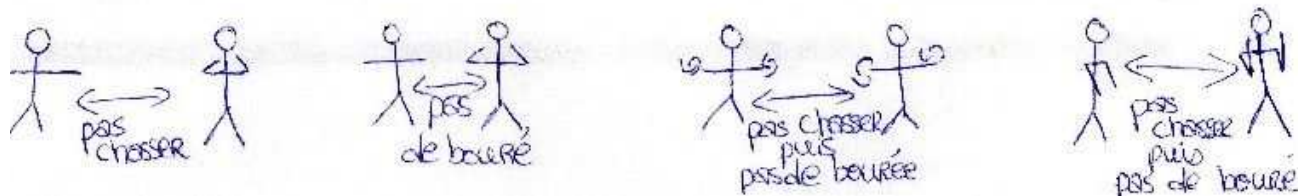
La journée nous a bien plu.

# JEUDI : ateliers « cardio » (Léa et Laura - FOIX 09)

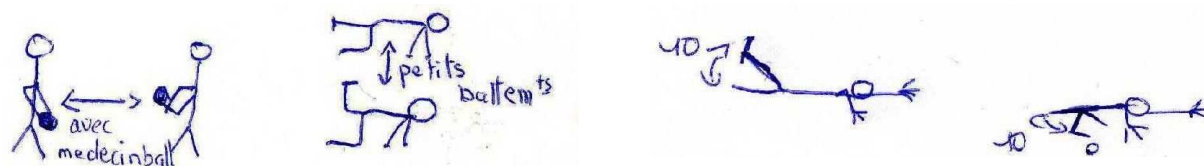
Ateliers corde, course, step, endurance (2 minutes chaque exercice)



Chorégraphie en musique



Exercices de renforcement



Stretching, étirements...

Nous avons ensuite travaillé le ballon avec la prof bulgare.

Un groupe est allé au classique avec Méli ssande Roux, pendant que l'autre groupe travaillait les individuels.

Nous avons apprécié cette journée même si elle était très difficile, physique.

Le soir les internes ont mangé au restaurant de l'hôtel en compagnie du président du club et de son épouse (présidente du pôle espoir) puis nous sommes sortis nous balader dans Montpellier en prenant le tramway.

## **Vendredi 18/07/08 (Fanny et Fiona- FOIX 09)**

Nous avons commencé notre journée à 9h30 par une course puis nous avons enchainé par un échauffement à la corde :

- traverser le praticable en pédalo (en avant et en arrière)
- sauts croisés (en avant et en arrière)
- doubles sauts

Nous sommes allées boire et nous avons continué (abdos, grands écarts,...).

Nous avons fait des diagonales de saut ; certaines les ont appris, d'autres les ont perfectionnés.

Ensuite, nous avons appris la technique des échappés et des lancés à la corde, pendant que le deuxième groupe apprenait la techniques des échappés, lancés, jonglage, mouvement en 8, moulinets aux massues.

Ensuite nous avons échangé les groupes.

A midi nous avons mangé et nous avons passé l'après midi à a plage. Nous avons apprécié de bronzer et de se baigner.

Nous avons passé une agréable journée avec la compagnie de Carole, Camille, Téodora et Erika.

## **SAMEDI (Coralie de Montpellier et Bérangère de Martigues (13)).**

C'est le dernier jour du stage.

On a commencé par s'échauffer. Après on a travaillé les pivots. On a fait des exercices au ruban. On a fini la matinée en faisant nos individuels. En dernier on s'est habillées et on est parties manger.

Le stage était bien.

Ce qui était le mieux dans le stage c'était les individuels. Les échauffements étaient fatigants.

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