

Revue d'effectif régionale 2024

	Nom	Prénom	Année d'âge	Club	Entraîneur	Total	Physique	Technique	Classement	Classement année d'âge	
1	Renard	Malo	2016	LMJSM	Julien						
2	Pluma	Simon	2016	Avion	Jacky						
3	Kadmiri	Adam	2016	Marly	Loïc						
1	Essiarab	Jassim	2015	Halluin	Greg						
2	Deleu	Gabriel	2015		Greg						
3	Chomette	Alexandre	2015	LMJSM	Julien						
4	Marzin	Jona	2015								
5	Crépin	Maé	2015								
1	Waxin	Enzo	2014								
2	They	Hugo	2014	Halluin							
3	Rambeau	Loïs	2014	Avion	Jacky						
4	Martin	Maël	2014								
5	Constant	Sohann	2014	Amblainville	Thomas						
6	Ventout	Jahyann	2014								
7	Chuat	Lohann	2014								
8		Karl	2014	Marcq	Maxence						
9		Sacha	2014	Marly	Loïc						
10		Jonas	2014								
1	Cappy	Vassily	2013	LMJSM	Tom						
2	Mey	Sovann	2013	Marly							
1	Nore	Charles	2012	LMJSM							
1	Chomette	Antoine	2011	LMJSM	Guillaume						
2	Cuisset	James	2011	Maubeuge							
1	Mbondo	Giovanni	2010	Amblainville							
1	Delattre	Yvann	2009	LMJSM							

Evaluateurs souplesse : Jérôme, Franck

Participant club : Avion, Maubeuge, Halluin, LMJSM, Amblainville, Hénin, Marly, Marcq-En-Barœul

Participants 2024 par année d'âge :

2016 → 5 2015 → 7 2014 → 3 2013 → 2 2012 → 2 2011 → 3 2010 → 2 2009 → 1

Voici les objectifs fixés les années précédentes :

*Concernant l'année 2024/2025, l'objectif sera d'atteindre le podium. En vue des 2015, cet objectif semble accessible par rapport au creux que nous avons avec les 2013.

*Pour l'année 2025/2026, nos années d'âge 2015/2016 auront pour objectif de renouveler avec la 1ere place. Nous sommes confiants suite aux regroupements régionaux et départementaux.

Déroulement de la journée

- **9H30 → 10h** : Echauffement par Jérôme. Réunion avec les autres cadres
- **10H → 12H** : Tests physiques. Tous les gymnastes débiteront par la corde et suivront l'ordre de 1 à 10. Jérôme organisera les tests de souplesse.
- **12H – 13H** : Repas
- **13H → 13H15** : Echauffement
- **13H20 → 17H** : Tests techniques

Ordres Exercices

1	Corde	Fabian
2	Rétablissement Brachial	Franck
3	Équerre renversée	Greg
4	Monter A.T.R Bras fléchi	Alexis
5	Force dynamique bras tendus. Montée A.T.R	Julien
6	Planche Libre	Loïc
7	A.T.R	Jacky
8	Cercles	Thomas
9	Sergeant Test	Sylvain
10	Planche en suspension et appuis aux anneaux	Aurélien

Ordre de passage des tests physiques

1	Yvann	18	Jona
2	Giovanni	19	Alexandre
3	Antoine	20	Gabriel
4	James	21	Jassim
5	Sovann	22	Adam
6	Vassily	23	Malo
7	Jonas	24	Simon
8	Sacha		
9	Maël		
10	Loïs		
11	Karl		
12	Lohann		
13	Sohann		
14	Jayhann		
15	Hugo		
16	Enzo		
17	Maé		

Tests Techniques

3 groupes de 8 par agrès divisés en 2

Sol – Arçons – Anneaux

Puis

Saut – B.P – Fixe

10min d'échauffement suivi de 10min d'évaluations sur 2 groupes

Groupes + ordres d'agrès	<u>Sol</u>	<u>Arçons</u>	<u>Anneaux</u>	<u>Saut / Trampo</u>	<u>B.P</u>	<u>Fixe</u>
Groupe 1-2	Jérôme	Thomas / Jacky	Franck / Julien	Greg	Franck	Tom / Julien
Groupe 3-4	Greg	Tom	Alexis / Loïc	Alex	Thomas/Jacky	Jérôme / Loïc
<u>Groupe 1 :</u> Sol Arçons Anneaux Saut B.P Fixe	Yvann Giovanni James Antoine Sovann Vassily Loïs Maël					
<u>Groupe 2 :</u> Arçons Anneaux Sol B.P Fixe Saut		Jahyann Sohann Lohann Karl Malo Simon Adam Karl				
<u>Groupe 3 :</u> Anneaux Sol Arçons Fixe Saut B.P			Alexandre Maé Jona Hugo Gabriel Jassim Jonas Sacha			