

CLINIQUES DE GYMNASTIQUE

29 juin au 14 août

Date	Appareil travaillé	12h30 à 14h00
29 juin	Barres	Prise d'élan & ATR (équilibre)
30 juin	Sol	Rondade
1 ^{er} juillet	Poutre & Sol	Renversements
2 juillet	Saut	Saut de mains (2 ^{ème} envol)
6 juillet	Barres	Streuli
7 juillet	Sol	Salto avant (Front)
8 juillet	Poutre	Roue & Rondade
9 juillet	Saut	Rondade
13 juillet	Barres	Bascule (Kip)
14 juillet	Sol & Poutre	Enchaînement gymnique (Sauts)
15 juillet	Barres	Sorties
16 juillet	Poutre	Mini & Flic
27 juillet	Poutre	Enchaînement de mouvements
28 juillet	Sol	Salto arrière
5 août	Saut	Préparation Tsuk et Yurchenko
6 août	Sol	Saut de mains +
10 août	Sol	Press / ATR
11 août	Barres	Petit bonhomme tour et pied main catch

Déroulement typique d'une clinique

12h20	Arrivée des gymnastes
12h30	Échauffement
12h40	Placer le matériel et explications des éducatifs
12h55	Début des éducatifs (sous forme de rotation)
13h45	Ranger le matériel et retour au calme (étirements)
14h	Fin de la clinique

Critères d'admissibilité

1. Avoir fait de la gymnastique compétitive dans un groupe de 9 ans et plus avec Gymkara à la saison 2025-2026
2. Avoir été sélectionné pour faire partie d'un groupe pour la saison 2026-2027

Fonctionnement pour les inscriptions

Premier arrivé, premier servi. Les inscriptions ouvriront le lundi 12 juin via Activity Messenger.

Aucune limite d'inscriptions par enfant aux cliniques.