

## Stage du cadre national GR à Calais – été 2021

Le stage été du cadre national 2021, a eu lieu du 16 au 21 août à Calais, France.

Les gymnastes ont été accueillies pour une semaine par l'équipe encadrante professionnelle du Pôle d'entraînement de Calais. Elles ont pu profiter toute la semaine de l'infrastructure spécialisée du site.

Les 2 gymnastes Luxembourgeoises ont été directement intégrées au groupe d'entraînement des gymnastes du Pôle. Elles ont pu profiter ainsi d'une semaine en immersion complète dans une structure d'entraînement Française.

La charge de travail était intense, 8h d'entraînement/jour. Sophie et Elena, très motivées ont fait preuve d'une très grande motivation, d'un investissement et d'une implication très sérieuse tout au long de la semaine.

Au programme chaque jour : danse Hip hop, préparation physique générale et spécifique, danse classique, technique corporelle et technique engin de base et spécifique axée sur le nouveau code de pointage qui entrera en vigueur en 2022

Les entraîneurs du Pôle ont su adapter leur mode de travail en individuel en fonction des qualités et capacités des gymnastes du cadre lux, le point de vue technique nouveau des entraîneurs, ont permis aux gymnastes de préciser et comprendre certains détails de technique de travail, qui pourront certainement les aider dans le futur dans leur pratique quotidienne.

L'ensemble des participants aussi bien du côté staff du Pôle que les gymnastes luxembourgeoises étaient satisfaits de cette semaine de travail. En espérant pouvoir renouveler le projet, dès l'été 2022.

Sophie Beauducel (Coordinatrice GR FLGYM)

Olga Denkovych (accompagnatrice FLGYM sur le stage)

