



A Laval le 06 octobre 2025

**Monsieur Le Président du comité départemental**

**Monsieur le Délégué technique général**

**Mesdames, Messieurs les présidents de club**

**Objet : Stage départemental de Gymnastique Rythmique**  
**Dossier suivi par Nadège Guérin**

Mesdames, Messieurs,

Je vous prie de trouver ci-dessous l'organisation du stage départemental GR du 23 Octobre prochain.

Nous aborderons les thèmes suivants :

- Travail corporel et engins
- Les exigences artistiques liées au nouveau code de pointage

Ce stage est ouvert aux gymnastes des catégories nationales, fédérales et régionales, et aura lieu à la salle Pascal Ménard, rue Pierre Joseph Proudhon, 53000 LAVAL.

**Attention, stage limité à 20 gymnastes.**

	<b>Jeudi 30 Octobre</b> <b>Nationales, Fédérales A et B</b>
10h00 – 12h00	Travail corporel – DA et R
12h00 – 13h00	Pause repas - Prévoir un pique-nique
13h00 – 16h00	Travail en groupe avec engins Exercice artistique sur le nouveau code

**Chaque gymnaste doit prévoir son matériel :**

- Brique – Elastique – Ballon – Corde
- Engin individuel
- Genouillères
- Bouteille d'eau
- Une tenue d'entraînement adaptée (short – brassière – débardeur – chaussettes – demi-pointes)

**Veillez également à avoir une coiffure adaptée**

**Condition de participation**

Chaque gymnaste doit être licencié à la FFG.

Ce stage est pris en charge par le comité départemental de la Mayenne.

Inscriptions à retourner par mail avant **le 18 octobre 2025** ([nadegeguerin3006@gmail.com](mailto:nadegeguerin3006@gmail.com)).

Vous souhaitant bonne réception de la présente.

Veillez agréer Madame, Monsieur le Président, l'expression de mes salutations sportives.

Nadège GUERIN  
Responsable GR CD53

# Stage départemental GR

30 Octobre 2025

Nom	Prénom	Date de Naissance	N° de licence	Catégorie	Club

