

## L'aérobic ! - 1/1

**L'aérobic : un sport trop peu connu mais génial ! Voici une petite description ainsi qu'une présentation de notre équipe de championnes.**

L'aérobic est un sport MIXTE, (eh oui les garçons sont tout a fait acceptés... Et même on les réclame en général !) composé d'une équipe de 6 gymnastes pour les équipes "collège" et "lycée" + un juge, et de minimum 5 gymnastes pour les équipes "Excellence" (catégorie des élites) + un juge. Cette équipe doit créer un enchaînement d'environ 1min30 où s'enchaînent les "difficultés" [choisies selon une grille (pompes, souplesse, équilibre...)] et les déplacements (sur un praticable de 10m sur 10m) ou l'on doit inventer bras et jambes ! Attention ce n'est pas un sport pour les fainéants : il faut aimer bouger et avoir une certaine endurance.

Quelques petites précisions

Il y a 2 séquences imposées :

- La séquence MIROIR sur 2x 8temps
- La séquence AEROBIC sur 2x 8temps aussi !

On termine sur une pyramide qui se fait au choix sur 1x 8tps ou 2x 8tps

En compétition, les principaux critères de notation sont :

- LA SYNCHRONISATION
- LA TECHNIQUE
- L'ARTISTIQUE

En UNSS les différentes compétitions sont :

- Les départementales
- les académiques
- [les inter-académiques=> ça dépend des années]
- les championnats de France

Présentation de l'équipe Lycée de Briey

Cette équipe est composée de 6 amies (toutes en seconde cette année) : "Roussue" qui est pleine d'idées et qui ne se fatigue jamais; TiQ qui est facile à porter compte tenu de sa taille et de son poids; Alex qui retiens facilement les mouvements; Fanny avec qui on rigole beaucoup et enfin moi qui sort toujours des idées bêtes !!!

Beaucoup de diversité : blondes, rousses, brunes... Petites, grandes et minces...

Il y a aussi bien sûr notre entraîneuse : un prof dynamique qui a toujours de nouvelles choses à nous montrer et à nous apprendre ! C'est un plaisir de travailler toutes ensemble et l'ambiance est super.

On transpire beaucoup et on rajoute des entraînements à l'approche des compétitions mais on reste toujours "sport".

Cette année 2007 nous a marqué puisque nous sommes devenues championnes de France UNSS d'aérobic en catégorie lycée.