

Programme de travail
Regroupement de proximité n°1 du secteur jeunesse GAM Marne
Dimanche 16 janvier 2022 à Epernay

Planning journée :

matin	9h30 10h	10h 10h45	10h45 11h30	11h30 12h		
Gr. 1	Echauffement	Sol	Arçons	Etirement		
Gr. 2	Echauffement	Arçons	Sol	Etirement		
PAUSE REPAS						
Après midi	13h30 13h45	13h45 14h15	14h15 14h45	14h45 15h30	15h30 16h15	16h15 16h30
Gr.1	Échauffement	Anneaux	Saut	Fixe	Parallèles	Etirement
Gr. 2	Echauffement	Saut	Fixe	Parallèles	Anneaux	Étirement

Objectifs travail de la journée :

- Regarder avec les gyms, les programmes qu'ils travaillent en club pour constituer les groupes.

Pour groupe 1 :

Tibo / Léonard / Lucas / Pierre / Justin / Elouan / Robin / Victor / Axel / Gabin

- Travail sur les éléments des imposés

Pour groupe 2 :

Liam / Maxime / Charlie / Rodrigo / Emile / Gabrielle / Gabin

- Travail sur la grille d'éléments Fédérale A