

Regroupement du 12 Avril 2022 à Mardeuil

Groupe 1 :

Liselotte Zuin (CSMardeuil)
 Anaë Richy (CSMardeuil)
 Lou Ann Tachenet (Renaissance)
 Lola Da Silva Gomes (Renaissance)
 Emi Ridou Cauchy (Renaissance)

Groupe 2 :

Margo Geoffroy (Réveil Epernay)
 Thais Le Droumaguet (Réveil Epernay)
 Lily De Pinho (Renaissance)
 Lou Chanchevrier (Renaissance)
 Charlotte Sichère (Renaissance)
 Marie-Lou Barbry (AGReims)

	G1	G2
9h30 10h15	Échauffement muscu – cardio (Maggy)	
10h15 11h	Barres (Camille)	Sol (Maggy)
11h 11h45	Sol (Maggy)	Barres (Camille)
11h45 12h	Stretching	
12h 13h15	Pause méridienne	
13h15 14h	Échauffement alignement (Camille)	
14h 14h45	Poutre (Camille)	Saut (Maggy)
14h45 15h30	Saut (Maggy)	Gymnique (Camille)
15h30 16h15	Gymnique (Maggy)	Poutre (Camille)
16h15 16h30	Stretching	

Programme :

Saut :

G1 : Travail sur le tendu avant et la lune

G2 : PAS 2

Barres :

G1 : Travail sur les balancés, culbute vers soleil + prise d'élan ATR

G2 : PAS 2

Poutre :

G1 : gymnique PAS 3 + flip

G2 : PAS 2 ATTENTION LE MOUVEMENT EST A CONNAITRE !

Sol :

G1 : série de flip, salto arrière

G2 : PAS 2

Le groupe 2 sera évalué sur le PAS 2 sous forme d'entraînement mais le mouvement de poutre doit être connu pour pouvoir prendre le temps de revoir les éléments.