



Planning stage du 10 octobre 2021 à Mardeuil

Groupe 1 :
Lou Ann Tachenet
Anaë Richy
Liselotte Zuin

Groupe 2 :
Lily De Pinho
Thaïs Droumaguet
Charlotte Sichere
Emi Ridou Cauchy
Lou Chanchevrièr

9h30 9h40	Accueil des gymnastes/ étirements	
9h40 10h15	Échauffement cardio + bases acro	
10h15 11h	Groupe 1 : Barres	Groupe 2 : Sol
11h 11h45	Groupe 1 : Sol	Groupe 2 : Barres
11h45 12h	Stretching	
13h30 14h	Échauffement gymnique	
14h 14h45	Groupe 1 : Saut	Groupe 2 : Préparation gymnique
14h45 15h30	Groupe 1 : Poutre	Groupe 2 : Saut
15h30 16h15	Groupe 1 : Préparation gymnique n3	Groupe 2 : Poutre

Programme stage du 10 octobre 2021 à Mardeuil:

Saut :

- Lune
- Salto avant

Barres :

Travail en barre inférieure sur les tours proches et les prises d'élan.

Poutre :

- gymnique niveau 2 ou 3
- acrobaties vers l'arrière (souplesse arrière, équilibre souplesse arrière et flip)

Sol :

- Rondade, flip et salto arrière

Échauffements :

- un échauffement gymnique (base vers le niveau 3)
- un échauffement acrobatique (base vers le niveau 3)