

**5 novembre**

Un groupe : Lily De Pinho, Thaïs Dromaguet, Charlotte Sichère, Lou Chanchevri, Emi Ridou Cauchy.

9h30 10h	Échauffement base acro
10h 10h30	Circuit Endo
10h30 11h15	Sol
11h15 12h	Barres
12h 12h15	Étirement
12h15 13h45	Pause méridienne
13h45 14h15	Échauffement gymnique
14h15 14h45	Sauts gymniques
14h45 15h30	Poutre
15h30 16h15	Saut
16h15 16h30	Étirement + bilan

**6 novembre**

G1 = Lily De Pinho, Thaïs Dromaguet, Charlotte Sichère, Lou Chanchevri, Emi Ridou Cauchy, Margo Geoffroy

G2 = Lou Ann Ge, Iness El Hanachi, Thalyana Bauchet Follet, Linaïa Délé, Eyrinn Claudotte, Leina Ecanvil

G3 = Léana Vaucaire, Anaïs Holin, Zélie Bassot, Candice Thiriou, Mélissa Rocha Chastre, Adélie Le Moignic

	G1	G2	G3
9h30 10h	Échauffement		
10h 10h45	Barres Camille M	Saut Camille G	Renforcement ATR, placements de base Isabelle
10h45 11h30	Renforcement ATR, placements de base Isabelle	Barres Camille M	Sol Camille G
11h30 12h15	Sol Camille G	Poutre Isabelle	Barres Camille M
12h15 13h45	Pause méridienne		
13h45 14h15	Échauffement		
14h15 15h	Poutre Isabelle	Chorégraphie/Gymnique Camille M	Saut Camille G
15h 15h45	Saut Camille G	Renforcement ATR, placements de base Isabelle	Chorégraphie/Gymnique Camille M
15h45 16h20	Chorégraphie/Gymnique Camille M	Sol Camille G	Poutre Isabelle
16h20 16h30	Étirement + bilan		

## **Programme stage du 5 et 6 novembre**

### **5 novembre**

Saut : lune + saut de mains (cf n2 PAS)

Barres :

- traction renversement tour d'appui filé
- Balancé de bascule/ Bascule
- Oscillation de stalder et pied mains

Poutre :

- Apprentissage du niveau 2 PAS

Sol :

- Rondade
- Flip
- Rondade flip

### **6 novembre :**

Saut :

G1 : saltos avant (objectif réussir arrivée debout avec tempo tramp sur tapis à hauteur)

G2 et G3 : Lune/ flip avant

Barres :

G1 : courbes, balancés BS, traction renversement BS (cf N2 PAS)

G2 et G3 : Oscillations tour pied main, prise d'élan vers l'ATR

Poutre :

G1 : Souplesse arrière

G2 et G3 : Sauts gymniques de base, roue

Sol :

G1, G2 et G3 : saut de mains