

Lundi 14 février 2022 à Châlons en Champagne

matin	9h30 – 10h	10h- 10h 45	10h 45- 11h30	11h30-12h	
Grp 1	Echauffement	Sol	Arçons	Etirement	
GRp 2	Echauffement	Arçons	Sol	Etirement	
Midi					
Après midi	13h30- 13h 45	13h45- 14h30	14h30- 15h15	15h15- 16h	16h 16h30
	Échauffement	anneaux	Saut	fixe	Etirement
	Echauffement	Saut	Anneaux	Parallèle	Étirement

Mardi 15 février 2022 à Epernay

matin	9h30 – 10h	10h- 10h 45	10h 45- 11h30	11h30-12h	
Grp 1	Echauffement	parallèle	PP	Etirement	
GRp 2	Echauffement	Fixe	PP	Etirement	
Midi					
Après midi	13h30- 13h 45	13h45- 14h30	14h30- 15h15	15h15- 16h	16h 16h30
	Échauffement	Sol	Arçons	Agrès choix	Etirement
	Echauffement	Arçons	Sol	Agrès choix	Étirement

Programme

Grp	Sol	Arçons	Anneaux	Saut	Parallèle	Fixe
1	Elément fédéral A et imposé 4 à 6					
2 (MVT 1 à 3)	rondade , équilibre , flip	Balancé engager cercle	Balancé Décente planche	Lune	Balancer Equerre	Tour d'appui Bascule Traction renversement