

## Dimanche 2 octobre

### Gymnastes convoquées :

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
KILANDAMOKO Cassie 2014 JOLY Maely 2014 MERCIER Gaïa 2014 MERCIER Laïna 2014 MICHEL Léna 2014 THOMAS Paloma 2014 GRANDJEAN Oriane 2014	BRAVO Apolline 2015 BARTHELEMY Zoé 2015 HOURCADE Lucille 2015 LE MOIGNIC Adélie 2015 KIEZER Eléna 2015 LEMAIRE Alizée 2015 STEGURA Alice 2015	ZAOUI Lila 2015 ROSAY Eleyna 2015 FAGET Rose 2015 SANDRIN Mindy 2015 CHAMPENOIS Anais 2015 SORTON Paola 2015 MARY LEGER Louise 2016 COUROUSCE Célia 2016

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30 9h40	Accueil, présentation		
9h40 10h10	Échauffement (Camille)		
10h10 11h	Tests force		
11h 11h55	Saut (Martin)	Poutre (Camille)	Sol (Isabelle)
11h55 12h15	Tests souplesse		
	Pause méridienne		
13h30 14h	Échauffement (Isabelle)		
14h 14h55	Poutre (Camille)	Sol (Isabelle)	Barres (Martin)
14h55 15h50	Sol (Isabelle)	Barres (Martin)	Saut (Camille)
15h50 16h45	Barres (Martin)	Saut (Isabelle)	Poutre (Camille)
16h45 17h	Stretching + Bilan		

### Force :

Martin : Course

Isabelle : Fermetures

Camille : Tractions

Pauline Leglaive : équerre jambes écartées

Lydie / Melyange : équerre jambes serrées

Pauline Lehmann / Lou-Anne : saut en longueur

### Souplesse :

Martin : Gd écart droit

Pauline Leglaive/ Lou Anne : Gd écart gauche

Lydie / Melyange : Gd écart facial

Isabelle/ Pauline Lehmann : Fermeture

Camille : Pont