

## Regroupement du jeudi 20 avril

**Groupe performance :** SICHERE Charlotte - LE MOIGNIC Adélie - KIEZER Eléna - MARY LEGER Louise - DE PINHO Lily - CHAMPENOIS Anaïs - CEROUSCE Célia – LEMAIRE Alizée – SORTON Paola – BARBRY Marie-Lou (ABSENTE) – CREUZE LEROUX Honorat.

9h30 10h15	Echauffement base acro (Camille)
10h15 11h15	Sol (Camille)
11h15 12h15	Barres (Maggy)
12h15 12h30	Stretching
13h45 14h30	Echauffement gymnique (Maggy)
14h30 15h30	Poutre (Camille)
15h30 16h15	Saut (Maggy)
16h15 16h30	Stretching + Bilan

Programme du 20 avril :

Saut : éducatifs yurchenko

Barres : balancés,blancés demi tour, culbute, soleil

Poutre : Souplesse arrière, flip, souplesse flip

Sol : saut de mains, salto avant, salto salto

**Regroupement du vendredi 21 avril**

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
SICHERE Charlotte DE PINHO Lily LEMAIRE Alizée KIEZER Eléna LE MOIGNIC Adélie THOMAS Paloma	CHAMPENOIS Anaïs CEROUSCE Célia CREUZE LEROUX Honorat MARY LEGER Louise SORTON Paola MICHEL Léna	GRANDJEAN Oriane SANDRIN Mindy ZAOUI Lila BRAVO Apolline STEGURA Alice MARTIN Célia

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30 10h15	Echauffement muscu (Camille)		
10h15 11h	Sol (Maggy)	Barres (Camille)	Poutre (Pauline)
11h 11h45	Barres(Camille)	Saut (Pauline)	Sol (Maggy)
11h45 12h	Stretching		
13h30 14h	Echauffement jeux (Maggy)		
14h 14h45	Saut (Pauline)	Gymnique (Maggy)	Barres (Camille)
14h45 15h30	Poutre (Camille)	Sol(Maggy)	Gymnique (Pauline)
15h30 16h15	Gymnique (Maggy)	Poutre (Camille)	Saut (Pauline)
16h15 16h30	Stretching + bilan		

Programme du 21 avril :

Saut : lune, flip avant, salto avant groupé/ tendu

Barres : bascule

Poutre : ATR, roue, tic tac, souplesse avant, saut de mains, facial

Sol : Rondade, rondade flip, série de flip, rondade flip salto groupé/ tendu, ½ vrille