

Planning stage départemental du Dimanche 10 Mars 2024

Groupe 1	Groupe 2
CLAUDOTTE Eyrinn	ISAILOVIC Elena
LEMAIRE Alizée	MICHEL Léna
COUROUSCE Célia	PHILIPPE Chloé
BARBRY Marie-Lou	SOUDONT Ninon
SORTON Paola	MARTIN Célia
CREUZE LEROUX Honorat	DIAKHITE Maïssa
STEGURA Alice	CHAMPENOIS Anaïs
EL HANNACHI Dina	DOS SANTOS Guilina
	KURMAN Alice

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30-10h15	Échauffement (Pauline)		
10h15-11h15	Saut (Pauline)	Poutre (Isa)	/
11h15-12h15	Barre (Isa)	Sol (Pauline)	/
12h15-13h30	Pause méridienne		
13h30-14h15	Échauffement (Isa)		
14h15-15h15	Poutre (Pauline)	Saut (Isa)	/
15h15-16h15	Sol (Isa)	Barre (Pauline)	/
16h15-16h30	Étirements		

Axe de travail :

	Groupe 1	Groupe 2
Saut	Éducatif tsukara	Éducatif tsukara
Barre	Tour proche (pieds-mains, passe-fil) Grand tour	Tour proche (pieds-mains, passe-fil) Grand tour
Poutre	Éducatif salto facial/costal	Éducatif salto facial/costal
Sol	Travail en arrière	Travail en arrière