Planning stage départemental

Dimanche 18 Octobre 2026

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
KURMAN Alice	SOARES DE FIGEIREDO Estrela	POMPEY Lorette
VILLEGER Albane	BRANDAO Jade	EL MOUSSAOUI Tasmine
FRENOIS Marie	BOCQUET MALOT Talya	MAURY Suzy
BERNARD Kaéllina	POLLINI CARLOTTI Livia	GRENETTE Lina
PHILIPPE Chloé	BUFFET Noémie	CISSAKHO Sanaa
LEBEAU Lilas	LAGNEAUX Elina	GERMANY Kihra
TOTH Romy		HAMMICH Léna

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30 - 10h15	Accueil Echauffement Audrey		
10h15 - 11h15	 Pauline — Travail arrière: flip vers la série accrobatique	 Audrey — Tour proche, PM et tour libre	 Inès — Travail de la rondade et educatif du flip
11h15 - 12h15	 Pauline — Educatif tsukara	 Inès — Travail arrière: rondade flip, flipflip et travail salto arrière	 Audrey — Prise d élan et tour d'appui Travail oscillation pour tour PM
12h15 - 13h30	**Pause méridienne**		
13h30 - 14h15	Echauffement Inès		
14h15 - 15h15	 Inès — Travail arrière: rondade flip salto éducatifs demi-vrille, vrille	 Pauline — Travail arrière: souplesse arrière, flip	 Audrey — Travail salto avant groupe vers le tendu
15h15 - 16h15	 Audrey — Tour proche, PM et passe filé	 Inès — Travail salto avant tendu et de la lune	 Pauline — Travail arrière: souplesse arrière
16h15-16h30	Etirement / Bilan		