

Planning stage départemental du Dimanche 22 Octobre 2023

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
SICHERE Charlotte	MICHEL Léna	ISAILOVIC Éléna
DE PINHO Lily	EL HANNACHI Dina	COUROUSCE Célia
SORTON Paola	STEGURA Alice	SOUDANT Ninon
LEMAIRE Alizée	MARTIN Célia	MARY LEGER Louise
LEMOIGNIC Adélie	CHAMPENOIS Anaïs	

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30-10h15	Échauffement : Gymnique (Romane ou Isabelle)		
10h15 – 11h15	Barre (Pauline)	Saut (Isa ou Romane)	Sol (Maggy)
11h15-12h15	Saut (Isa ou Romane)	Barre (Maggy)	Poutre (Pauline)
12h15-13h30	Pause méridienne		
13h30-14h15	Échauffement : jeux (Pauline)		
14h15-15h15	Sol (Pauline)	Poutre (Isa ou Romane)	Saut (Maggy)
15h15-16h15	Poutre (Maggy)	Sol (Pauline)	Barre (Isa ou Romane)
16h15-16h30	Étirements		

Programme de travail :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Saut	Salto avant tendu	Salto avant groupé	Salto avant groupé
	Lune	Salto avant tendu	Lune en atelier
	Tsukara en atelier	Flip avant	Flip avant
Barre	Bascule	Bascule	Bascule
	Tour proche	Tour proche	Tour proche
Poutre	Flip	ATR sous toutes ses formes	ATR sous toutes ses formes
	Série accro arrière	Élément latéral et arrière	Élément latéral et arrière
	Sortie en roue pp		
Sol	Évolution en arrière	Rondade flip	Rondade flip
	Gamme du salto arrière en atelier	Gamme du salto arrière en atelier	Gamme du salto arrière en atelier