









## Planning stage départemental

Dimanche 12 avril 2026 - Châlons en Champagne

Groupe 1	Groupe 2
Talya BOQUET MALOT	Estrela SOARES DE FIGUEIREDO
Nina SOYEUX	Thea NGUYEN
Guilia DOS SANTOS	Lilas LEBEAU
Marie FRENOIS	Elina LAGNAUX
Jelyana GREFFIER	Olivia SZEWCZYK
Romy TOTH	Leolina DONET
Alice KURMAN	Lina GRENETTE
Albane VILLEGER	Chloé PHILIPPE
SORTON Paola	Agathe LEMAIRE PIAZZON
COUROUSCE Célia	Suzy MAURY
Kaelina BERNARD	Lorette POMPEY

	Groupe 1	Groupe 2
9h30 - 10h15	Echauffement placement (Pauline)	
10h15 - 11h15	 Travail en avant : ATR, roue, tic tac, souplesse avant vers les facial/costal	 Educatif tsukara
11h15 - 12h15	 Educatif tsukara	 Travail en avant : ATR, roue, tic tac, souplesse avant vers les facial/costal
12h15 - 13h30	<b>Pause méridienne</b>	
13h30 - 14h15	Echauffement ludique	
14h15 - 15h15	 Travail en avant : saut de mains, salto avant Vers salto salto et saut de	 Grand balancé, culbute Soleil
15h15 - 16h15	 Grand balancé, culbute Soleil	 Travail en avant : saut de mains, salto avant Vers salto salto et saut de main salto
16h15-16h30	Etirement	