

## Stage du 3 juillet

Groupe 1	Groupe 2
Lily De Pinho Marie Lou Barbry Charlotte Sichere Margo Geoffroy Linaia Délé Thaïs Droumaguet	Lou Chanchevrier Adélie Le Moignic Eyrinn Claudotte Zélie Bassot Mélissa Rocha Chastre Lou Ann Ge

	Groupe 1	Groupe 2
9h30 10h15	Échauffement (Ninja Warrior)	
10h15 11h	Barres (Isabelle)	Sol (Camille)
11h 11h45	Sol (Camille)	Barres (Isabelle)
11h45 12h15	Trampoline (Isabelle)	Choré (Camille)
12h15 13h45	Pause méridienne	
13h45 14h15	Échauffement (jeux)	
14h15 15h	Poutre (Camille)	Saut (Isabelle)
15h 15h45	Saut (Isabelle)	Poutre (Camille)
15h45 16h15	Choré (Camille)	Trampo (Isabelle)
16h15 16h30	Étirements + bilan	

### Programme du stage

Saut : Travail de préparation vers le yurchenko

Barres : ATR, balancés vers le soleil

Poutre : acrobaties avant : tic tac, souplesse avant (début de séance), costal, facial, salto avant (fin de séance)

Sol : acrobatie vers l'arrière, salto arrière groupé et tendu