

**Planning stage départemental du Dimanche 14 Janvier 2024**

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3 (2017)
CLAUDOTTE Eyrinn	SICHERE Charlotte	KURMAN Alice
LE DRUMAGUET Thaïs	CHAMPENOIS Anaïs	DOS SANTOS Giulia
DE PINHO Lily	EL HANNACHI Dina	LEBEAU Lilas
BARBRY Marie-Lou	DIAKHITE Maïssa	PHILIPPE Chloé
SORTON Paola	COUROUSCE Célia	SOYEUX Nina
CREUZE LEROUX Honorat	SOUDONT Ninon	TANET Julia
LEMOIGNIC Adélie	POMPEY Célestine	
MARY LEGER Louise		

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

Axe de travail :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Saut	Atelier Yurchenko	Atelier Yurchenko	Base + évolution aux agrès (évaluation pour une potentielle intégration dans le collectif départemental)
Barre	Balancés/ Soleil Sortie échappe	Balancés/ Soleil Sortie échappe	Base + évolution aux agrès
Poutre	Gymnique Sortie roue pp salto /rondade salto	Gymnique Sortie roue pp salto /rondade salto	Base + évolution aux agrès
Sol	Gymnique	Gymnique	Base + évolution aux agrès
Trampoline *	Programme PAS	Programme PAS	

**Le créneau de sol est divisé en 2 : 30 minutes gymnique + 30 minutes trampoline (uniquement pour le groupe 1 et 2)**