

Planning stage départemental du Dimanche 17 Décembre 2023

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
CLAUDOTTE Eyrinn	SICHERE Charlotte	ISAILOVIC Elena
LE DRUMAGUET Thaïs	MICHEL Léna	CHAMPENOIS Anaïs
DE PINHO Lily	EL HANNACHI Dina	DIAKHITE Maïssa
BARBRY Marie-Lou	STEGURA Alice	SOUDONT Ninon
SORTON Paola	COUROUSCE Célia	MARTIN Célia
CREUZE LEROUX Honorat	LEMAIRE Alizée	POMPEY Célestine
LEMOIGNIC Adélie	MARY LEGER Louise	KURMAN Alice

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30-10h15	Échauffement : Chorégraphie (Romane)		
10h15-11h15	Barre (Romane)	Saut (Maggy)	Sol (Pauline)
11h15-12h15	Sol (Pauline)	Barre (Romane)	Poutre (Maggy)
12h15-13h30	Pause méridienne		
13h30-14h15	Échauffement : Évolution acrobatique (Pauline)		
14h15-15h15	Poutre (Maggy)	Sol (Pauline)	Saut (Romane)
15h15-16h15	Saut (Pauline)	Poutre (Maggy)	Barre (Romane)
16h15-16h30	Étirements		

Axe de travail :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Saut	Lune/flip avant Salto avant tendu Préparation tsuk sous forme d'atelier	Salto avant Lune Préparation tsuk sous forme d'atelier	Flip avant Lune atelier Salto avant groupé
Barre	Bascules/série bascules/bascule ATR Tour proche	Bascules Tour proche	Bascules Tour proche
Poutre	Travail en arrière (pont, souplesse arrière, flip) + série accro	Travail en arrière (pont, souplesse arrière, flip)	Travail en arrière et latéral (roue, pont, souplesse arrière)
Sol	Travail en arrière (rondade + série de flip + salto arrière groupé ou tendu) Atelier sur la vrille	Travail en arrière (rondade + série de flip + salto arrière)	Travail de la rondade flip + salto arrière en atelier