

Planning stage départemental du Dimanche 19 Novembre 2023
à Châlons en Champagne

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	

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h30-10h15	Échauffement : Circuit training (Pauline)		
10h15 – 11h15	Poutre (Pauline)	Sol (Manon)	Saut (Camille)
11h15-12h15	Saut (Manon)	Barre (Camille)	Poutre (Pauline)
12h15-13h30	Pause méridienne		
13h30-14h15	Échauffement : Évolution acrobatique (Camille)		
14h15-15h15	Barre (Pauline)	Poutre (Camille)	Sol (Manon)
15h15-16h15	Sol (Camille)	Saut (Pauline)	Barre (Manon)
16h15-16h30	Étirements		

Programme de travail :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Saut	Salto avant tendu Lune Tsukara en atelier	Salto avant tendu Lune Flip avant	Salto avant groupé Salto avant tendu Flip avant
Barre	Bascule Balancés/ Grand tour	Bascule Balancés/ Grand tour	Bascule Balancés/ Grand tour
Poutre	Flip + série accro Sortie en roue pp	Élément arrière Sortie en roue pp	Élément latéral et arrière
Sol	Évolution en avant Travail de la liaison saut de main salto (groupé/tendu)	Évolution en avant Travail de la liaison saut de main salto (groupé/tendu)	Évolution en avant Saut de main Salto avant