

Regroupement du 8 et 9 février à Epernay

Mercredi 9 février

Groupe 1 :	Groupe 2 :
Liselotte Zuin Lou Ann Tachenet Lola Da Silva Gomes Emi Ridou Cauchy Anae Richy (abs)	Margo Geoffroy Lou Changevri Thaïs Droumaguet Charlotte Sichère Lily De Pinho

9h30 9h40	Accueil des gymnastes/ étirement	
9h40 10h15	Échauffement (Camille)	
10h15 10h45	Circuit endo (Camille)	
10h45 11h30	Groupe 1 : (Camille) Saut	Groupe 2 : (Lydie) Barres
11h30 12h15	Groupe 1 : (Lydie) Barres	Groupe 2 : (Camille) Saut
13h45 14h	Échauffement (Lydie)	
14h 14h45	Groupe 1 : (Camille) Sol	Groupe 2 : (Lydie) Trampoline
14h45 15h30	Groupe 1 : (Lydie) Poutre	Groupe 2 : (Camille) Sol
15h30 16h15	Groupe 1 : (Lydie) Trampoline	Groupe 2 : (Camille) Poutre
16h15 16h30	Stretching	

Jeudi 10 février

Groupe 1 :	Groupe 2 :	Groupe 3 :
Liselotte Zuin Anaé Richy (abs) Lou Ann Tachenet Lola Da Silva Gomes Emi Ridou Cauchy Thaïs Droumaguet Charlotte Sichère Lily De Pinho	Margo Geoffroy Lou Changevri Iness El Hanachi Lou Ann Ge Bérénice Decorte (abs) Leina Ecanvil Linaia Délé Vandine Zuin	Thalyana Follet Bauchet Candice Thiri Léana Vaucaire Anaïs Holin (abs) Zélie Bassot Eyrinn Claudotte Adélie Le Moignic Mélissa Rocha Chastre

9h30 9h40	Accueil des gymnastes/ étirement		
9h40 10h15	Échauffement (Camille M)		
10h15 11h	Groupe 1 : Barres (Camille M)	Groupe 2 : Sol (Isabelle)	Groupe 3 : Saut (Camille G)
11h 11h45	Groupe 1 : Saut (Isabelle)	Groupe 2 : Trampo (Camille G)	Groupe 3 : Barres (Camille M)
11h45 12h	Stretching (Camille G)		
13h30 14h	Échauffement gymnique (Isabelle)		
14h 14h45	Groupe 1 : Trampo (Camille G)	Groupe 2 : Barres (Isabelle)	Groupe 3 : Poutre (Camille M)
14h45 15h30	Groupe 1 : Poutre (Camille M)	Groupe 2 : Saut (Camille G)	Groupe 3 : Sol (Isabelle)
15h30 16h15	Groupe 1 : Sol (Isabelle)	Groupe 2 : Poutre (Camille M)	Groupe 3 : Trampo (Camille G)
16h15 16h30	Stretching		

Planning mercredi 9 février

	Groupe 1	Groupe 2
Saut	rondade vers le yurchenko (voir niveau 3)	lune et saut de mains (voir niveau 2)
Barres	BS : balancés, balancés demi tour et culbutes	BS : balancés
Poutre	Arrière : ATR-souplesse arrière, flip	Arrière : souplesse arrière
Sol	Ligne de base niveau 3 Avant : saut de mains 1 pied 2 pieds, salto avant	Avant : saut de mains
Trampoline	Chandelle, dos debout, kaboom stop, pull over	Chandelle, dos debout, kaboom stop, pull over

Planning jeudi 10 février

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Saut	Lune, salto avant groupé vers salto avant tendu	Lune, salto avant groupé vers salto avant tendu	Lune, salto avant groupé
Barres	Tours proches : tour d'appui libre, oscillations stalder et pied main	Tour proche : oscillation stalder et pied main	Tour proche : oscillation stalder et pied main
Poutre	Gymniques (cf n2/n3) Avant : roue, tic tac, souplesse avant	Gymniques niveau 2 PAS Avant : roue , tic tac	Gymnique niveau 2 PAS Avant : roue
Sol	Arrière : rondade flip, 2 flips, 3 flips Salto arrière	Arrière : rondade flip	Arrière : rondade, flip
Trampo	5 chandelles, chandelle 1/ tour tour, ventre debout, salto avant sortie de trampo + arrivée 4 pattes	5 chandelles, chandelle ½ tour tour, assis debout, salto avant en sortie	5 chandelles, chandelle ½ tour tour, assis debout, salto avant en sortie