

Planning stage départemental du Dimanche 20 Octobre 2024

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
SORTON Paola	DIAKHITE Maïssa	POMPEY Célestine
SOYEUX Nina	PHILIPPE Chloé	LEBEAU Lilas
EL HANNACHI Dina	BERNARD Kaëllina	DOS SANTOS Guilia
COUROUSCE Célia	MARY LEGER Louise	GREFFIER Jelyana
FRENOIS Marie	SOUDANT Ninon	VILLEGER Albane
KURMAN Alice	DESRUELLE Lucile	

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

Axe de travail :

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
Saut	Évolution vers la lune Tsukara en atelier	Évolution vers la lune Tsukara en atelier	Évolution vers la lune Tsukara en atelier
Barre	Tour proche vers le tour d'appui arrière libre et le tour pied mains Bascule + série vers la bascule ATR	Tour proche vers le tour d'appui arrière libre et le tour pied mains Bascule	Tour proche vers le tour d'appui arrière libre et le tour pied mains Bascule
Poutre	Gymnique Élément arrière	Gymnique Élément arrière	Gymnique Élément arrière
Sol	Élément en arrière	Élément en arrière	Élément en arrière