

COMPOSITION GROUPES D'ENTRAINEMENT

GROUPE 1		GROUPE 2		GROUPE 3		GROUPE 4	
Claire François 97	Marly	Rose Duhamel 07	Amiens	Giulia Novembrino 06	Douchy	Zélie Berquet 09	Douchy
Anaëlle Laboux 00	Marly	Ayamé Legrand 02	Marly	Marie Capelle 01	Douchy	Lauryne Opet 11	Château Th
Charlyne Denys 02	Amiens	Lisa Delhaye 08	Marly	Romane Marzy 09	Senlis	Noémie Facquez 11	Amiens
Eline Cordelle 06	StAmand	Sana Berbache 08	Marly	Lisa Potencier 10	Marly	Lily Dehan 11	Amiens
Thais Prom 09	Amiens	Flora Cordelle 09	StAmand	Ambre Masse 10	Béthune	Louise Gaillet 11	Amiens
Rafaelle Ateba 09	Senlis	Lou Mercier 09	Château Th	Louise Delanghe 10	Béthune	Emna Ait Mouhou 11	St Amand
Luna Rodriguez 06	Amiens	Flavie Flahaut 10	Marly	Lise Bessachi 08	Château Th	Léa Lefebvre 11	Douchy
				Noéline Servais 08	Château Th	Alice Rigaux 11	Douchy

- 30 gyms (7 clubs)
- 4 groupes (âges/niveaux)
- 4 intervenants agrès
- 4 rotations agrès 50mn (Saut « les 3 familles en fonction des sauts en travail », Barres « les gds tours avt/arr, direct, lâcher... », Poutre « les différents saltos et séries acros », Sol « rotations transversales vers double arrière »)
- 2 échauffements spécifiques de 30mn (placements/ renfo et souplesse active/ prépa gymn)
- 1 fin de séance (assoupl/relax)

STAGE REGIONAL PERF 26 OCTOBRE 2024 ST AMAND

	9h30	10h	10h35	11h30	12h25	13h45	14h20	15h15	16h10	16h30
Groupe 1	ACCUEIL	ECH	SAUT	BARRES	PAUSE DEJEUNER	ECH	POUTRE	SOL	ETR RELAX	BILAN + RGT
			Yann	Axelle			Ludivine	Amélie		
Groupe 2		PLT RENFO	BARRES	SAUT		SA GYMN	SOL	POUTRE		
			Axelle	Yann			Amélie	Ludivine		
Groupe 3		ECH SA GYMN	POUTRE	SOL		ECH PLT RENFO	SAUT	BARRES		
			Ludivine	Amélie			Yann	Axelle		
Groupe 4			SOL	POUTRE			BARRES	SAUT		
			Amélie	Ludivine			Axelle	Yann		