

JOURNEE DEPARTEMENTALE DE PERFECTIONNEMENT PUPILLES - Dim. 17 nov.24

	GROUPE A	GROUPE B	
10 h. -10 h.30 30 mn	<i>Echauffement</i>		
10 h.30 - 11 h.10 40 mn	SOL		
11 h.10-11 h.45 35 mn	PARALLELES	BARRE FIXE	
11 h.45-12 h.20 35 mn	BARRE FIXE	PARALLELES	
12 h.20-13 h.50 1 h.30	<i>REPAS</i>		
13 h.50-14 h.05 15 mn	<i>Echauffement</i>		
14 h.05-14 h.30 25 mn	ARÇONS	SAUT	Alois Pommeret
14 h.30-14 h.55 25 mn	SAUT	ANNEAUX	Ayden Couble
14 h.55-15 h.20 25 mn	ANNEAUX	ARÇONS	Sean Chalumeau
15 h.20-15 h.50 30 mn	MINI-TRAMPO / TRAMPO		Léandre Subrin
15 h.50-16 h.05 15 mn	<i>Musculation-Assouplissement</i>		Gabriel Junet
	MICHELLE - BRUNO - MATHIS - HUGO - TRISTAN - THEO		Samuel De Oliveira
	ELEMENTS A TRAVAILLER <i>en fonction des niveaux des gymnastes</i>		Evahn Gillier
SOL	RONDADE - RONDADE FLIP/SALTO - SAUT DE MAINS - SALTO AVANT - ROULADE ARR. A L'ATR BRAS TENDUS PLANCHE - A.T.R. - ATR en FORCE		Ronan Dubois
ARÇONS	ENGAGES - DEGAGES - FAUX CISEAUX - CISEAUX - CERCLES		Lowan Dubois
ANNEAUX	BALANCERS - DISLOCATION AVANT - DISLOCATION ARRIERE - SORTIE SALTO ARRIERE MONTEES PAR RENVERSERMENT-TRAVAIL EN APPUI		Joakym Valeyre
SAUT	SAUT LUNE		Mahé Crouzet
BARRES //	BALANCERS A L'ATR - DESCENTE ATR - BASCULE DE FOND SORTIE SALTO ARRIERE		Mathis Garcia
BARRE FIXE	BALANCERS - CHANGEMENTS DE FACE - ENGAGE JAMBES ECARTEES/OSCILLATION/DEGAGE - BASCULE FACIALE		Paul Jolivet

Alois Pommeret
Ayden Couble
Sean
Chalumeau
Léandre Subrin
Gabriel Junet

Samuel De
Oliveira
Evahn Gillier
Ronan Dubois
Lowan Dubois
Joakym Valeyre
Mahé Crouzet
Mathis Garcia
Paul Jolivet
Erwan Vautour
Kelyan
Boghossian
Maël Cubian
Anakym Valeyre

TRAMPOLINE	SAUTS "A" - SALTO AVANT GROUPE/CARPE/TENDU - SALTO ARRIERE - 1/2 VRILLE (VRILLE - DOUBLE AVANT)
MUSCULATION	A.T.R. TENU - A.T.R. EN FORCE - POMPES et TRACTIONNES PRISES ECARTEES- EQUERRE - FERMETURE CORPS
ASSOULISSANT	ECART FACIAL - ECART LATERAL - ECRASEMENT FACIAL - FERMETURE JAMBES/TRONC assis/debout OUVERTURE/FERMETURE EPAULES