

JOURNEE DEPARTEMENTALE DE PERFECTIONNEMENT PUPILLES – VEAUCHE – Dim. 16 nov.25

	GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C
10 h. -10 h.30 30 mn	<i>Echauffement</i>		
10 h.35 - 11 h.10 35 mn	SOL	BARRE FIXE	BARRE PARALLELES
11 h.10-11 h.45 35 mn	PARALLELES	SOL	BARRE FIXE
11 h.45-12 h.20 35 mn	BARRE FIXE	BARRES PARALLELES	SOL
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	ANNEAUX	SAUT
14 h.30-14 h.55 25 mn	SAUT	ARÇONS	ANNEAUX
14 h.55-15 h.20 25 mn	ANNEAUX	SAUT	ARÇONS
15 h.20-15 h.50 30 mn	MINI-TRAMPOLINE / TRAMPOLINE : 3 ateliers « tournants »		
15 h.50-16 h.05 15 mn	<i>Musculation-Assouplissement</i>		

ELEMENTS A TRAVAILLER *en fonction des niveaux des gymnastes*

SOL	RONDADE - RONDADE FLIP/SALTO - SAUT DE MAINS - SALTO AVANT - ROULADE ARR. A L'ATR BRAS TENDUS PLANCHE FACIALE - A.T.R. - ATR en FORCE
ARÇONS	ENGAGES - DEGAGES - FAUX CISEAUX - CISEAUX - CERCLES
ANNEAUX	BALANCERS - DISLOCATION AVANT - DISLOCATION ARRIERE - SORTIE SALTO ARRIERE MONTEES PAR RENVERSEMENT-TRAVAIL EN APPUI
SAUT	SAUT LUNE
BARRES //	BALANCERS A L'ATR - DESCENTE ATR - BASCULE DE FOND SORTIE SALTO ARRIERE
BARRE FIXE	BALANCERS - CHANGEMENTS DE FACE - ENGAGE JAMBES ECARTEES/OSCILLATION/DEGAGE - BASCULE FACIALE DEPART LUNE - DEPART SOLEIL - GRANDS TOURS - SORTIE SALTO ARRIERE
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 TRACTIONS PRISES ECARTEES- EQUERRE - FERMETURE CORPS - MONTEES JAMBES TENDUES en suspen° - GAINAGE POSI° INVERSEE (Barres asy.) - GAINAGE FACIAL/LATERAL
ASSOULISSMT	ECART FACIAL - ECART LATERAL - ECRASEMENT FACIAL - FERMETURE JAMBES/TRONC assis/debout OUVERTURE/FERMETURE EPAULES