

CRPA Ile de France
STAGE HAUT NIVEAU
 Sauts 2009-2010

23 patineurs inscrits
 3 clubs représentés

Groupes

Sauts

| G1 | G2 | G3 |
|--|--|---|
| Estelle Boulet Charmilla Mohamed Célia Hidouche Shanelle Gendron Camille De Sa Nora Aichi Clément Bouron | Elise Frau Marine Bouron Ines Hidouche Mathilde Frau Ouanne Bitout Marion Defabiani Himen Farehane Camille Frelicot (blessée) | Juliette Pacouret Caméllia Cherifi Stéphanie Claud Sabrina Ghisslane Callahan Busvelle Thomas Picard Justine Laugier Pierre Meriel |

Lundi – Mardi – Mercredi

| | Sauts (Michele) |
|--------------------|--|
| 9h-9h15 | |
| 9h15-9h45 | Echauffement |
| 9h45-10h35 | G2 Axel F2 |
| 10h35-11h25 | G1 Axel F2 F2 + b!2 ou Axel B bd S2 |
| 11h25-12h15 | G3 A2 F2 + "X" (ou F3) |
| 12h15-13h45 | |
| 13h45-14h30 | G2 S2 B2 (B2 + "X") |
| 14h30-15h15 | G1 S2 B2 |
| 15h15-16h00 | G3 X + S3 ou X + F2 B2 – B3 |
| 16h00-16h45 | G2 b!2 L2 |
| 16h45-17h30 | G1 b!2 (b!2 + b!2) L2 |
| 17h30-18h15 | G3 b !2 ou b!3 L2 + B2 ou L3 |