

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
9h30 à 9h45	Début du stage : Accueil + Echauffement			
9h50 à 10h30	PATIN	PATIN	SANS PATIN (PS)	SANS PATIN (PS)
10h30 à 11h10	SANS PATIN (PS)	SANS PATIN (PS)	PATIN	PATIN
11h10 à 11h50	PATIN	PATIN	SANS PATIN (PS)	SANS PATIN (PS)
11h50 à 12h30	SANS PATIN (PS)	SANS PATIN (PS)	PATIN	PATIN
12h30 à 13h00	REPAS POUR TOUS			
13h00 à 13h40	PATIN	PATIN	COORDINATION	COORDINATION
13h40 à 14h20	COORDINATION	COORDINATION	PATIN	PATIN
14h20 à 15h20	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	SIMULATION PATIN	SIMULATION PATIN
15h20 à 16h20	SIMULATION PATIN	SIMULATION PATIN	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>
16h20 à 16h30	Bilan du stage			

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 6
9h50 à 10h30	<i>Pir Hr</i> <i>Série d'arabesques</i> <i>Saut de trois</i>	<i>Pir Hr</i> <i>Saut de trois</i> <i>Boucle piquée</i>	PPG	PPG	Atelier 1 : corde à sauter : 2 pieds puis 1 pd Atelier 2 : WAFF : cigogne, arabesques, arabesques passées carrosse (6 secondes) Atelier 3 : roulade arrière – roue Atelier 4 : Sauts : 1tour, 1 tour sur 1 pied, flip, boucle	
10h30 à 11h10	PPG	PPG	Atelier 1 : corde à sauter : 2 pieds puis 1 pd Atelier 2 : WAFF : cigogne, arabesques (6 secondes) Atelier 3 : roulade arrière – roulade avant Atelier 4 : Sauts : 1tour, 1 tour sur 1 pied, saut de trois		<i>Pir Hr</i> <i>Salchow</i> <i>Flip / Lutz</i>	<i>Pir Hr</i> <i>Salchow</i> <i>Flip / Lutz</i>
11h10 à 11h50	Idem groue 3 & 4		<i>Pir Hr</i> <i>Saut de trois</i> <i>Boucle piquée</i>	<i>Pir Hr</i> <i>Saut de trois</i> <i>Boucle piquée</i>	PPG	PPG
11h50 à 12h30	<i>Pir Dr</i> <i>Salchow</i>	<i>Pir Dr</i> <i>Salchow</i> <i>(Boucle)</i>				
13h00 à 13h40			Atelier 1 : Pir Hr sur disque Atelier 2 : WAFF : cigogne, arabesques (6 secondes) Atelier 3 : Sauts : 1 tour, 1 tour sur 1 pied Atelier 4 : Sauts : saut de trois, flip		<i>Pir Dr</i> <i>Boucle</i> <i>Boucle piquée</i>	<i>Pir Dr</i> <i>Boucle</i> <i>Boucle piquée</i>
13h40 à 14h20	Idem groupe 3 & 4		<i>Pir Dr</i> <i>Salchow</i> <i>Séquence de danse</i>	<i>Pir Dr</i> <i>Salchow</i> <i>Séquence de danse</i>	COORDINATION	COORDINATION
14h20 à 15h00	<i>Pir Hr</i> <i>Boucle piquée</i> <i>Séquence de danse</i>	<i>Pir Hr</i> <i>Boucle piquée</i> <i>(Flip)</i>				
15h00 à 15h40			COORDINATION	COORDINATION	<i>Boucle en dedans</i> <i>Saut de trois + bd +</i> <i>salchow</i>	<i>Boucle en dedans</i> <i>Saut de trois + bd +</i> <i>salchow</i>
15h40 à 16h20	COORDINATION	COORDINATION	<i>Pir Hr</i> <i>Boucle piquée</i> <i>Série d'arabesques</i>	<i>Pir Hr</i> <i>Boucle piquée</i> <i>Série d'arabesques</i>	Atelier 1 : Pir Hr sur disque Atelier 2 : WAFF : cigogne, arabesques (6 secondes) Atelier 3 : Sauts : 1 tour, 1 tour sur 1 pied, 1 tour 1/2 Atelier 4 : Sauts : boucle, boucle en dedans	