

STAGE R3 DIMANCHE 2 DECEMBRE 2012

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
9h - 9h25	Accueil + échauffement			
9h25 - 10h10	Patin - pirouette Hr - sauts généralités (rotation,réception)		Sans patin (PPG-PS) - atelier 1: s'équilibrer (cigogne, arabesque, avec ou sans Waff ...) - atelier 2: se coordonner (corde à sauter, 2 pieds puis 1...)	
10h10 - 10h55	Sans patin (PPG-PS) - atelier 1: s'équilibrer (cigogne, arabesque, avec ou sans Waff ...) - atelier 2: se coordonner (corde à sauter, 2 pieds puis 1...)		Patin - pirouette Hr - sauts généralités (rotation,réception)	
10h55 - 11h40	Patin - pirouette Dr - saut de boucle		Pause	
11h40 - 12h25	Pause		Patin - pirouette Dr - saut de boucle	
12h25 - 13h10	Repas			
13h10 - 13h55	Patin - pirouette Hr - Flip et Lutz		Sans patin (PPG-PS) - atelier 1: sauter, les rotations -atelier 2: proprioception	
13h55 - 14h40	Sans patin (PPG-PS) - atelier 1: sauter, les rotations -atelier 2: proprioception		Patin - pirouette Hr - Flip et Lutz	
14h40 - 15h25	Patin - pirouette Dr - boucle en dedans (combinaisons)		Pause	
15h25 - 16h10	Pause		Patin - pirouette Dr - boucle en dedans (combinaisons)	
16h10 - 16h30	Bilan du stage avec les entraîneurs			

Roues : magnum 53 D

Adresse: Gymnase des Cherelles // Avenue Jean Moulin // Nemours