

Stage régional catégorie R1 ( patin de bronze )- dimanche 25 novembre 2012 - FOSSES

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
<b>9h15 - 9h45</b>	Accueil + échauffement			
<b>9h50 - 10h30</b>	Patin - croisés avant - arabesques en S - demi-tour ( X 2 )		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... )	
<b>10h30 - 11h10</b>	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 - croisés avant - arabesques en S - demi-tour ( X 2 )	
<b>11h10 - 11h50</b>	Patin - croisés arrière - pas de danse		Sans patin ( PPG-PS ) - atelier 1: tourner (roulade arrière ) - atelier 2: sauter( 1 tour, 1 tour sur 1 pied, saut de trois ... )	
<b>11h50 - 12h30</b>	Sans patin ( PPG-PS ) - atelier 1: tourner (roulade arrière ) - atelier 2: sauter( 1 tour, 1 tour sur 1 pied, saut de trois ... )		Patin - croisés arrière - pas de danse	
<b>12h30 - 13h30</b>	Repas			
<b>13h30 - 14h10</b>	Patin - série de pas ( les trois, les bouteilles saoules) - saut de valse		Sans patin ( PPG-PS ) - coordination - proprioception	
<b>14h10 - 14h50</b>	Sans patin ( PPG-PS ) - coordination - proprioception		Patin - série de pas ( les trois, les bouteilles saoules) - saut de valse	
<b>14h50 - 15h20</b>	Simulation sans patin	pause	Simulation patin	pause
<b>15h20 - 15h50</b>	pause	Simulation sans patin	pause	Simulation patin
<b>15h50 - 16h20</b>	Simulation patin	pause	Simulation sans patin	pause
<b>16h20 - 16h50</b>	pause	Simulation patin	pause	Simulation sans patin
<b>16h50 - 17h30</b>	Bilan des simulations et du stage			

Gymnase Cathy Fleury  
rue du Grand Tremblay  
95470 FOSSES

roues: magnum 53 ou 57D

Stage régional catégorie R1 ( patin de bronze )- dimanche 25 novembre 2012 - FOSSES

AS BALLAINVILLIERS	CHARLES Marine	26/06/2005	Groupe 1
OTHI'S ROLLER	TAHAR Lina	29/08/2004	Groupe 1
RA DE FOSSES	DONGA Auriane	23/03/2004	Groupe 1
RA DE FOSSES	LOPEZ Eva	05/02/2004	Groupe 1
AS BALLAINVILLIERS	BAL Lilly	18/09/2003	Groupe 1
OTHI'S ROLLER	BRICE Pauline	26/05/2003	Groupe 1
CP LIVRY	DONINEAUX Jelyssa	11/11/2002	Groupe 2
OTHI'S ROLLER	TELLIER-ORIOIS Jade	28/10/2002	Groupe 2
RA DE FOSSES	BERNARD Axelle	03/10/2002	Groupe 2
OTHI'S ROLLER	DZIEDZIC Coralie	03/08/2002	Groupe 2
CP LIVRY	DUBOIS Lindy	18/07/2002	Groupe 2
CP LIVRY	JOUANOT Tiphaine	06/05/2002	Groupe 2
OTHI'S ROLLER	STEPHAN July	03/05/2002	Groupe 2
OTHI'S ROLLER	DERIAUD Justine	15/04/2002	Groupe 3
AS BALLAINVILLIERS	HALPER Emmy	04/04/2002	Groupe 3
AS BALLAINVILLIERS	BALDO Sarah	28/12/2001	Groupe 3
OTHI'S ROLLER	HAKKOU Inès	06/10/2001	Groupe 3
S GENEVIEVE s	ALVAREZ MARIA Yasmeen	05/08/2001	Groupe 3
RA DE FOSSES	SCHOEFFNER Camille	01/05/2001	Groupe 3
RA DE FOSSES	LARZUL Nolwen	19/03/2001	Groupe 4
S GENEVIEVE s	LEGRAS Margot	19/01/2000	Groupe 4
RA DE FOSSES	LAVALLEE Florine	09/12/1999	Groupe 4
OTHI'S ROLLER	DELAYGUE Laure	30/05/1999	Groupe 4
RA DE FOSSES	LOPEZ Julia	28/05/1999	Groupe 4
OTHI'S ROLLER	OELSCHLAGER Solène	29/12/1998	Groupe 4
OTHI'S ROLLER	LUKOWSKI Léa	29/08/1998	Groupe 4