

STAGE R3 -- DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2013

Gymnase du Collège Paul Fort (SIRM) - 35 rue de la Plaine -- 91310 MONTLHERY

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
9h - 9h30	Accueil + échauffement			
9h30 - 10h10	Sans patin (PPG-PS)-(Stéphanie) - 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)	
10h10 - 10h50	Patin - pirouette Hr - sauts généralités (rotation,réception)		Sans patin (PPG-PS)-(Stéphanie) - atelier 1: s'équilibrer (cigogne, arabesque, avec ou sans Waff ...) - atelier 2: se coordonner (corde à sauter, 2 pieds puis 1...)	
10h50 - 11h30	Pause		Patin - pirouette Dr - saut de boucle	
11h30 - 12h10	Patin - pirouette Dr - saut de boucle		Pause	
12h10 - 13h10	Repas			
13h10 - 14h00	Sans patin (PPG-PS)-(Adrien) - atelier 1: sauter, les rotations -atelier 2: proprioception		Patin - pirouette Hr - Flip et Loutz	
14h00 - 14h50	Patin - pirouette Hr - Flip et Loutz		Sans patin (PPG-PS)-(Adrien) - atelier 1: sauter, les rotations -atelier 2: proprioception	
14h50 - 15h40	Pause		Patin - pirouette Dr - boucle en dedans (combinaisons)	
15h40 - 16h30	Patin - pirouette Dr - boucle en dedans (combinaisons)		Pause	
16h30 - 16h45	Bilan du stage avec les entraîneurs			

Roues : magnum 53 D ou 57 D