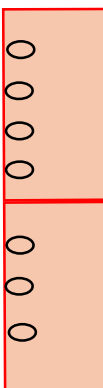


SAMEDI AM
9H20-10H25



=ZONES ATHLÈTES



Atelier 1 - Poussées
À partir de 9h55

Atelier 3 – Rotations

Jusqu'à 10h05

Jusqu'à 10h05

Atelier 4 – Flexibilité H2O

Atelier 2 – Ateliers
spécifiques

À partir de 9h55

Natation – échauffement

(9h40 à 9h50)



SAMEDI AM
10H25-12H25



=ZONES ATHLÈTES

Landrill

Atelier 1 - Poussées

Atelier 2 – Ateliers
spécifiques



SAMEDI PM
13H15-16H45



=ZONES ATHLÈTES

JUGES

Atelier 3 - Rotations

Atelier 1 - Flexibilité
H2O

Atelier 2 - Routine de transitions



0
0
0
0
0
0
0
0
0
0

DIMANCHE



=ZONES ATHLÈTES

ZONE DES ENTRAÎNEUR.ES

JUGES

9-10 ans et
11-12 ans

9-10 ans

Figure 1 Position du
grand écart
Figure 2 Position queue
de poisson

11-12 ans

Figure 1 Cygnet
Figure 2 Barracuda

Jeunesse
et Junior

Jeunesse

Figure 1 Vrille continue de 720
Figure 2 Barracuda

Junior

Figure 1 – TRE #1(Poussée)
Figure 2 – TRE #3 (Fouet)

JUGES

