PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Compétition

9h - 17h00

HEURE	20/04/2026 LUNDI	H1	21/04/2026 MARDI	H2	22/04/2026 MERCREDI	H3	23/04/2026 JEUDI	H4	24/04/2026 VENDREDI	H5
09:00	Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	REPOS		Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min
09:30	Echauffement	1h	Echauffement	1h			Echauffement	1h	Echauffement	1h
10:00	Ballon		Corde				Massues		Cerceau	
10:30	Etirement souplesse	30 min	Etirement souplesse	30 min			Etirement souplesse	30 min	Etirement souplesse	30 min
11:00	Travail Diff Pivot	30 min	Travail Diff Equilibre	30 min			Travail Diff Saut	30 min	Travail	
11:30	Travail		Travail				Travail		D'enchainement	1h30
12:00	Manip Ruban	1h	Manip Cerceau	1h			Manip enchainement	1h		
12:30	R	30 min	E	30 min	P	30 min	A	30 min	S	30 min
13:00	Barre classique	30 min	Barre au sol	30 min	REPOS		Barre Modern'	30 min	Echauffement	1h
13:30	Technique classique	30 min	Pré accrobatie	30 min			Technique Modern'	30 min	gymmnique	
14:00	Travail		Travail				Travail		Travail	
14:30	de recherche	1h	de recherche	1h			de recherche	1h	D'enchainement	1h
15:00										
15:30	Travail		Travail				Travail		Simulation +	
16:00	D'enchainement	2h	D'enchainement	2h			D'enchainement	2h	Démonstration	2h
16:30										
17:00										