

CPS départemental – Dimanche 6 novembre 2016

WISSOUS

Bilan de la journée :

- 42 gymnastes de 6 clubs.
- 3 cadres de gymnastique rythmique : Noémie Rosillette (Wissous) Eva Di Marco (Paray) et Morgane (Ballainvilliers), 2 cadres de gymnastique artistique de Wissous le matin : Natacha et Marc.
- 1 salle de GR avec 1 praticable.

Déroulement du cours :

10h00 – 12h15 : Ateliers d'acrobaties : roue, pont , souplesses, roulades

13h30 – 14h00 : Échauffement + éléments au mains-libres : E3 niv 2+3 / E32 niv 2+3

14h00 – 15h00 : Éléments ballon avec mini-enchaînement : E1 niv 1+2/ E8 niv 1+2 / E16 niv 1+2 / E13 niv 1+2

15h00 – 16h00 : Éléments corde avec mini-enchaînement : E9 niv 1+2+3/ E16 niv 1+2 / E6 niv 1

16h00 – 16h10 : Travail d'expression corporelle et improvisation

16h10 – 16h20 : Sauts à la corde (type tests physiques) + gainage sans ballon

16h20 – 16h30 : Bilan et rangement



Niveau	Prenom	Club
2	BJade	Ballainvilliers
2	Eléa	Ballainvilliers
2	Laurine	Ballainvilliers
2	Carla	Ballainvilliers
2	Waïna	Ballainvilliers
2	Zoé	Ballainvilliers
3	Méli	Ballainvilliers
3	Candice	Ballainvilliers
3	Sixtine	Ballainvilliers
3	Inès	Ballainvilliers
3	Margot	Ballainvilliers
3	Jade	Ballainvilliers
3	Lise	Ballainvilliers
3	Justine	Ballainvilliers
3	Janelle	Ballainvilliers
?	Thaïna	Evry
?	Julia	Evry
?	Alicia	Evry
?	Irina	Evry
?	Kélyna	Evry
?	Shayma	Evry
3	Charline	Mennecy
?	Cylia	Mennecy
3	Sarah	Mennecy
3	Flora	Paray
2	Cléane	Paray
2	Chloé	Paray
2	Zoé	Paray
2	Joia	Paray
2	Elena	Paray
2	Inès	Paray
2	Carla	Paray
?	Léonie	Corbeil-Essonnes
?	Lola	Corbeil-Essonnes
?	Vanona	Corbeil-Essonnes
?	Raitra	Corbeil-Essonnes
3	Ninon	Wissous
3	Anaïs	Wissous
3	Ilyana	Wissous
3	Victoria	Wissous
3	Camille	Wissous
3	Hortense	Wissous