

COURS METHODOLOGIQUE JEUNESSE (C1 à C4 // PP à P3)

Thème : Rotation arrière

<i>Horaire</i>	<i>Salle 1</i>		<i>Salle 2</i>		<i>Salle 3</i>	
9 :00-9 :15	Appel & bienvenue					CONNE Nicolas
9 :15-10 :00	Planification de la préparation physique dans l'entraînement ou Classiques au sol					CONNE Nicolas
10 :00-10 :45	 Dislocation arrière	GILLERON Jean-Marc	 Renversement arrière	CONNE Nicolas		
10 :45-11 :00	Pause					
11 :00-11 :45	  Tour d'appui arrière -> Tour d'appui libre	COCHAND Quentin	 Roulade arrière -> Streuli	GILLERON Jean-Marc		
11 :45-12 :30	  Tour d'appui arrière -> Tour d'appui libre	COCHAND Quentin	 Roulade arrière -> Streuli	GILLERON Jean-Marc		
12 :30	Evaluation du cours					Nicolas Conne

COURS METHODOLOGIQUE ACTIF (C5 à C7+H // P4 à P6)

Thème : Bascules & Vrilles

<i>Horaire</i>	<i>Salle 1</i>		<i>Salle 2</i>		<i>Salle 3</i>	
14 :00-14 :05	Appel & bienvenue					CONNE Nicolas
14 :05-14 :35	Théorie sur les rotations longitudinales					MEYLAN Claude
14 :35-15 :20	 Bascules et stemme	COCHAND Quentin	 Bascules à un élément de force	CONNE Nicolas		
15 :20-15 :30	Pause					
15 :30-16 :15	 Bascules (+éduc pour autres engins)	DETRAZ Stéphane	  Rotations longitudinales	MEYLAN Claude		
16 :15-17 :00	 Bascules (+éduc pour autres engins)	DETRAZ Stéphane	  Rotations longitudinales	MEYLAN Claude		
17 :00	Evaluation du cours					CONNE Nicolas