

 <p style="text-align: center;">ANIMATION DEPARTEMENTALE VALENCE – 03 FEVRIER 2019</p>
--

Circuit blanc réservé aux gymnastes de 2012

échauffement 13h30 à 14h

passage 14h à 15h

récompenses 15h

Répartition :	SAUT	Portes	4 gymnastes
	BARRES	Portes + Valence	4 gymnastes
	POUTRE	St Vallier	4 gymnastes
	SOL	St Vallier	4 gymnastes

Organisation 2' d'échauffement général à l'agrès et évaluation**Durée de chaque rotation** 12 minutes environ**Circuit jaune réservé aux gymnastes de 2011 et 2010**

échauffement 15h à 15h30

passage 15h30 à 17h

récompenses 17h

Répartition :	SAUT	Portes	10 gymnastes
	BARRES	Portes	10 gymnastes
	POUTRE	St Vallier	10 gymnastes
	SOL	Valence	6 gymnastes

Organisation 3' d'échauffement général à l'agrès et évaluation**Durée de chaque rotation** 15 minutes environ