

Déroulement prévisionnel
 Programme National d'Evaluation, Trampoline secteur P.A.S
 Pôle France Antibes, les 1er et 2 février 2020

**SAMEDI 01
FEVRIER**

Evaluation Séries et Difficulté

APRES MIDI 13h00 - 19H30

à partir de 13H30	Ouverture salle / accueil
13H45	Présentation de la journée / échauffement libre*
14H00 - 15H30	Evaluation des séries (2 groupes)
16H00 - 18H00	Diff avant + Diff arrière (2 groupes)
18H00	Retour au calme / étirements*

**DIMANCHE 02
FEVRIER**

Evaluation Figures de base + Evaluation Physique

MATIN 9H - 12H

08H45	Ouverture de salle / Accueil / Echauffement libre*
09H30 - 11H30	Evaluation des figures de base (2 groupes)
11H30	Retour au calme / étirements*

APRES-MIDI 13H00 - 16H30

13H15	Echauffement*
13h30 - 15H30	<p>Evaluation physique (2 groupes)</p> <p>1 Souplesse fermeture carpée</p> <p>2 Fermeture groupée ou carpée en suspension</p> <p>3 Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos</p> <p>4 Salto arrière de l'arrêt</p> <p>5 ATR maintenu au sol</p> <p>6 Extension de buste</p> <p>7 Maintien ATR contre mur</p> <p>8 Fermeture carpée / ouverture frappée</p>
15H45	Test navette en extérieur
16H30	Reprise de mobilité et bilan*

* les périodes d'échauffement (sol et trampo) et retour au calme/étirements sont libres et peuvent être utilisées à la convenance des entraîneurs