

**Déroulement prévisionnel**  
 Programme National d'Evaluation, Trampoline secteur P.A.S  
 Pôle France Rennes, les 25 et 26 janvier 2020

**SAMEDI 25  
JANVIER**

**Evaluation Séries et Difficulté**

APRES MIDI

13h00 - 19H30

à partir de 13H00	Ouverture salle / accueil
13H15	Présentation de la journée / échauffement libre*
14H00 - 14H45	<b>Evaluation des séries (3 groupes)</b>
16H30 - 19H30	<b>Diff avant + Diff arrière (3 groupes)</b>
19H30	Retour au calme / étirements*

**DIMANCHE 26  
JANVIER**

**Evaluation Figures de base + Evaluation Physique**

MATIN

9H - 12H

08H15	Ouverture de salle / Accueil / Echauffement libre*
09H00 - 12H00	<b>Evaluation des figures de base (3 groupes)</b>
12H00	Retour au calme / étirements*

APRES-MIDI

13H00 - 16H30

12H45	Echauffement*
13h00 - 16h00	<p><b>Evaluation physique (3 groupes)</b></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>
16H00 - 16H30	<b>Piste d'athlétisme / Test navette</b>
16h45 - 17h00	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