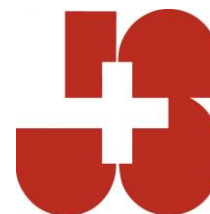


**MODULE DE PERFECTIONNEMENT J+S**  
**GYMNASTIQUE AUX AGRES**  
**VD 149.18 – 6 octobre 2018**  
**La Tour-de-Peilz**



**PROGRAMME**

08h15 – 08h30	Ouverture du cours
08h30 – 09h30	La planification dans le sport (Théorie)
09h30 – 09h45	<i>Pause</i>
09h45 – 10h15	Echauffement
10h15 – 11h15	La planification dans le sport (Pratique)
11h15 – 11h45	Nouveautés J+S
11h45 – 13h30	<i>Repas</i>
13h45 – 14h15	Echauffement
14h15 – 15h15	Apprentissage méthodologique de deux éléments gymniques Gr. A (C1 – C4) : L'élément vous sera communiqué ultérieurement Gr. B (C5 – C7) : L'élément vous sera communiqué ultérieurement <b><i>Les participants choisissent dans quel groupe ils souhaitent aller.</i></b>
15h15 – 15h30	<i>Pause</i>
15h30 – 16h30	Apprentissage méthodologique de deux éléments gymniques Gr. A (C1 à C4) : L'élément vous sera communiqué ultérieurement Gr. B (C5 à C7) : L'élément vous sera communiqué ultérieurement <b><i>Les participants choisissent dans quel groupe ils souhaitent aller.</i></b>
16h30 – 16h45	Rangements
16h45 – 17h00	Evaluation – Clôture du cours
Chef de cours :	Cédric Bovey
Chef de classe :	Jeff Aeberhard Julien Crisinel Sébastien Rohner
Office cantonal J+S :	Chef J+S : Michel Pirker Collaboratrice J+S : Myriam Frête

*Ce programme peut être soumis à modifications.*