

Programme du Stage d'Echasses d'Octobre 2018

Horaire	09H00/9H30	09H30/10H00	10H00/10H30	10H30/11H00	11H00/11H30	11H30/12H00	12H00/12H30	Repas	13H30/14H00	1400/14H30	14H30/15H00	15H00/15H30	15H30/1600	16H00/16H30	16H30/17H00	17H00/17H30	17H30/18H00		
Lundi	Accueil & Administration	Présentation & Echauffement	Trampoline & Vocabulaire Corporelle		Réglage Echasses & Prise de contact					Echauffement & Trampoline	Echasses Différent pas / Prise d'élan Sauts : Chandelle / Groupé		Echasses Pas de Fillette/Polka/Scorpion Samba / Déboulé		Etirement				
Mardi	Départ de Sommières pour Nîmes	Grand trampoline et trampoline à l'école de cirque de Nîmes								Echauffement	Prise d'Elan & Saut : Chandelle / Vrille		Escaliers	Ballade à Sommières		Etirement			
Mercredi		Echauffement	Trampoline & Vocabulaire Corporelle		Prise d'Elan & Saut en Hauteur					Echauffement & Trampoline		Modules Rampes / Saut d'obstacles Cordes à sauter			Préparation Physique avec Coach				
Jeudi		Echauffement	Trampoline & Vocabulaire Corporelle		Travail sur le tempo Les pas de danse La chorégraphie					Intervention de Jean Pierre Fournales Fabricant des échasses		Echauffement	Saut en Hauteur & Corde à Sauter		Etirement				
Vendredi		Echauffement		Trampoline & Vocabulaire Corporelle		Modules et blocs à Junas						Echauffement	Balade dans les carrières			Corde à Sauter			