

Organisation étape 2

Secteur EST C3 C4

Canet 23 mai 2026

8h30 : Début des échauffements **C3 et C4** et réunion des juges/évaluateurs

Répartition des clubs en 2 Blocs :

Bloc 1	Bloc 2
Perpignan	Narbonne
Montpellier	Béziers
Le Boulou	Canet
Vias	Argelès
Le bousquet d'orb	Nîmes
La Grande Motte	
St Brès	

Organisation:

Bloc 1		Bloc 2	
9h à 9h35	tests dynamiques	9h à 10h30	tests techniques
9h35 à 10h15	tests souplesse	11h à 11h35	tests dynamiques
10h45 à 12h15	tests techniques	11h35 à 12h15	tests souplesse
12h15 à 13h	tests corporels C4		

Pour les tests physiques, j'ai indiqué seulement le commencement pour chaque club, une fois le premier atelier fini, elles passeront au suivant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Les évaluateurs doivent connaître les protocoles des tests physiques.

Chaque club doit fournir les fiches pour les tests techniques et tests physiques.

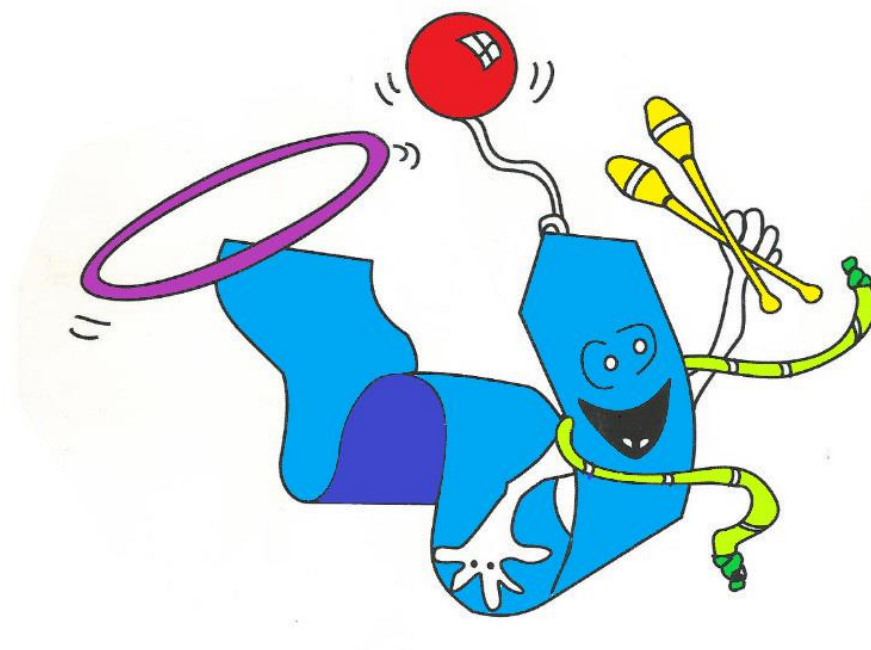
bloc 1	ateliers	évaluateurs	Club C3/C4
tests dynamiques	Course 20 m	Béziers 1, Perpignan	Perpignan 8 +2 gyms
de 9h à 9h35	sautillés	Argelès, Narbonne, Nîmes	Montpellier 5+1 gyms, Bousquet d'orb 3 gyms, Vias 2 gyms
	détente	Le bousquet d'orb Montpellier 1	Le Boulou 6+3 gyms
	gainage	Vias, Béziers 2 Le boulou	La grande motte 6 gyms, St Brès 5 gyms
tests souplesse	Ecart x 3	Argelès, Le boulou, Montpellier2	Perpignan 8+2 gyms
de 9h35 à 10h15	Fermeture T/J	Narbonne, Le bousquet d'orb	Montpellier 5+1 gyms, Vias 2 gyms, bousquet d'orb 3 gyms
	Pont	Canet, Vias, Béziers 4	Le Boulou 6+3 gyms
	Epaules + pointes	Béziers 3, Nîmes Perpignan	La grande motte 6 gyms, St Brès 5 gyms
tests techniques	prat 1	Florence Sivignion	Perpignan 8+2 gyms
10h45 à 12h15	prat 2	Solène Affre	Montpellier 5+1 gyms, Bousquet d'orb 3 gyms, Vias 2 gyms
	prat 3	Karine Cappochiani	Le Boulou 6+3 gyms
	prat 4	Laura Estève	LaGande Motte 6 gyms, St Brès 5 gyms

bloc 2	ateliers	évaluateurs	Club C3/C4
tests techniques	prat 1	Florence Sivignion	Narbonne 7 gyms
9h à 10h30	prat 2	Solène Affre	Canet 6+1 gyms, Nîmes 1 gym
	prat 3	Karine Cappochiani	Béziers 10+1 gyms
	prat 4	Laura Estève	Argelès 10 gyms
tests dynamiques	Course 20 m	La Grande Motte, Perpignan	Narbonne 7 gyms
11h à 11h35	sautillés	Argelès, Narbonne, Nîmes	Canet 6+1 gyms, Nîmes 1 gym
	détente	St Brès, Montpellier1	Béziers 10+1 gyms
	gainage	Vias, Béziers1, Le boulou	Argelès 10 gyms
tests souplesse	Ecart x 3	Argelès, Le boulou, Montpellier2	Narbonne 7 gyms
11h35 à 12h15	Fermeture T/J	Narbonne, Béziers2	Canet 6+1 gyms, Nîmes 1 gym
	Pont	Canet, Béziers3 La Grande Motte	Béziers 10+1 gyms
	Epaules + pointes	Béziers4, Perpignan, Vias	Argelès 10 gyms

De 12h15 à 13h :

tests corporels C4	
<i>évaluateurs</i>	<i>tests</i>
Solène Karine	équilibre et Rotation
Florence Laura	Sauts

13h : remise des diplômes



Organisation étape 2

C2

Canet 23 mai 2026

13h45 : début des échauffements C2

Répartition des clubs en 2 blocs

Bloc 1	Bloc 2
Balaruc	Thuir
Montpellier	Béziers
Saint Bres	Castries
La grande Motte	Le boulou
	Narbonne
	Nîmes
	Canet

Organisation :

Bloc 1		Bloc 2	
14h15 à 14h45	tests dynamiques	14h15 à 16h	tests techniques
14h45 à 15h30	tests souplesse	16h15 à 16h45	tests dynamiques
16h à 17h45	tests techniques	16h45 à 17h30	tests souplesse

Pour les tests physiques, j'ai indiqué seulement le commencement pour chaque club, une fois le premier atelier fini, elles passeront au suivant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Les évaluateurs doivent connaître les protocoles des tests physiques.

Chaque club doit fournir les fiches pour les tests techniques et tests physiques.

bloc 1	ateliers	évaluateurs	club C2
tests dynamiques	Course 20 m	Béziers 1, Balaruc 1	Balaruc 15 gyms
14h15 à 14h45	sautillés	La grande motte, Le boulou, Montpellier1, Castries	Montpellier 15 gyms
	détente	Narbonne, Béziers 2, Thuir	La Grande motte 6 gyms St Brès 6 gyms
tests souplesse	Ecartis Facial	Montpellier2, Balaruc 2, Thuir	Balaruc 15 gyms
14h45 à 15h30	Fermeture T/J	Béziers 3, Narbonne	Montpellier 15 gyms
	Gainage	Béziers 4, St Brès, Le Boulou	La Grande motte 6 gyms St Brès 6 gyms
tests techniques	prat 1	Florence Sivignion	Balaruc 10 gyms
16h10 à 17h55	prat 2	Solène Affre	Montpellier 10 gyms
	prat 3	Karine Cappochiani	Balaruc 5 gyms Montpellier 5 gyms
	prat 4	Laura Estève	St brès 6 gyms La grande motte 6 gyms

bloc 2	ateliers	évaluateurs	club C2
tests techniques	prat 1	Florence Sivignion	Nîmes 3 gyms, Castries 5 gyms, Canet 4 gyms
14h15 à 16h	prat 2	Solène Affre	Le Boulou 6 gyms + Narbonne 4 gyms
	prat 3	Karine Cappochiani	Thuir 10 gyms
	prat 4	Laura Estève	Béziers 10 gyms
tests dynamiques	Course 20 m	Béziers 1, Balaruc 1	Thuir Nîmes
16h15 à 16h45	sautillés	La grande motte, Le Boulou, Montpellier1, Castries	Béziers Canet
	détente	Narbonne, Béziers 2, Thuir	Le boulou Narbonne Castries
tests souplesse	Ecartis Facial	Montpellier2, Balaruc 2, Thuir	Thuir Nîmes
16h45 à 17h30	Fermeture T/J	Béziers 3, Narbonne	Béziers Canet
	Gainage	Béziers 4, St brès, Le Boulou	Le Boulou Narbonne Castries

18h : remise des diplômes