

## SAMEDI 1er NOVEMBRE

BLOC 1 (29x)	Arrivée	Échauffement	Échauffement	Compétition
CR3 A (9+1)		Général	spécifique	
CR3 T (14+5)	7h30	7h40 à 7h55	7h55 (4x7mn)	8h30 à 9h55 (Remise 10h15)
Saut	Gym Ibik (7) T base			
Barres	Gym Ibik (1) A base, Dynamics (2) A base, (3) T base, (1) T av.			
Poutre	Gymnitours (2) A base, Jeune Aire (1) T base, (1) T av, Gadbois (1) A base, (2) T base			
Sol	Gym Plus (3) A base, (2) T av, Gymnix (1) T base, (1) A av, (1) T av.			

BLOC 2 (27x)	Arrivée	Échauffement	Compétition	Remise
CR3 N (7+9)		Général		(palestre)
CR3 S (5+6)	9h50	10h00 à 10h15	10h20 à 11h45	12h00
Saut	Gymnix (1) N av, (1) S av, Dynamics (1) N base, (2) S base, (1) N av, (1) S av.			
Barres	Jeune Aire (2) N av, (2) S av, Gym Ibik (3) N av.			
Poutre	Gym Plus (2) N base, (2) N av, (1) S av, Gadbois (1) N base			
Sol	Gym Ibik (3) N base, (3) S base, (1) S av.			

**OFFICIELLES: Lunch 11h50 à 12h50**

BLOC 3	Arrivée	Échauffement	Compétition	Remise
A2 (29x)		Général		(palestre)
	12h20	12h30 à 12h45	12h50 à 14h15	14h30
Saut	Wimgym (9)			
Barres	Gym Plus (3), Gymnix (4)			
Poutre	Gymini (4), Gymnitours (3)			
Sol	Gadbois (1), Gym Richelieu (2), Dynamics (1), Gym Ibik (2)			

BLOC 4	Arrivée	Échauffement	Compétition	Remise
T2 (42x)		Général		(palestre)
	14h10	14h20 à 14h35	14h40 à 16h40	16h55
Saut	Gym Richelieu (9), Dynamics (1)			
Barres	Gymnix (6), Gymnitours (4)			
Poutre	Wimgym (8), Jeune Aire (2), Gym Ibik (1)			
Sol	Gym Plus (3), Gadbois (4), Gymnika (3), Gymini (1),			

**OFFICIELLES: Souper 16h45 à 17h45**

BLOC 5 (41x)	Arrivée	Échauffement	Compétition	Remise
N2 (23)		Général		(palestre)
S2 (18)	17h15	17h25 à 17h40	17h45 à 19h45	20h00
Saut	S2: Dynamics (2), Gym Ibik (9)			
Barres	N2: Gym Ibik (5), Wimgym (1), Gymnitours (3), Dynamics (1)			
Poutre	Jeune Aire (3) N2, Gymnika (3) N2, Jeune Aire (1) S2, Gymnika (3) S2			
Sol	Gymini (1) N2, Gym Richelieu (2) N2, Gym Plus (3) N2, Gadbois (1) N2 Gymini (1) S2, Gym Richelieu (1) S2, Gym Plus (1) S2			

## DIMANCHE 2 NOVEMBRE

<b>BLOC 6 (22x)</b>	<b>Arrivée</b>	<b>Échauffement</b>	<b>Compétition</b>	<b>Remise</b>
<b>A3 (1), T3 (19)</b>		<b>Général</b>		<b>(palestre)</b>
<b>T4 (1), T5 (1)</b>	<b>7h50</b>	<b>8h00 à 8h15</b>	<b>8h20 à 9h20</b>	<b>9h35</b>
Saut	Gym Ibik (1) A3, (3) T3, Gym Richelieu (1) T3, Gymnitours (1) T4			
Barres	Gym Plus (1) T5, (2) T3, Gymnitours (3) T3			
Poutre	Gymnix (5) T3			
Sol	Gymini (4) T3, Wimgym (1) T3			

<b>BLOC 7 (23x)</b>	<b>Arrivée</b>	<b>Échauffement</b>	<b>Compétition</b>	<b>Remise</b>
<b>N4 (8), S4 (8)</b>		<b>Général</b>		<b>(palestre)</b>
<b>N5 (2), S5 (5)</b>	<b>9h15</b>	<b>9h25 à 9h40</b>	<b>9h45 à 11h05</b>	<b>11h20</b>
Saut	Gym Ibik (2) S4, Gymini (3) S4, (1) S5			
Barres	Gym Plus (2) N5, (4) S5			
Poutre	Gymnix (3) N4, Gym Plus (2) N4, (1) S4			
Sol	Gym TRM (3) N4, (1) S4, Gadbois (1) S4			

**OFFICIELLES: Lunch 11h10 à 12h10**

<b>BLOC 8</b>	<b>Arrivée</b>	<b>Échauffement</b>	<b>Compétition</b>	<b>Remise</b>
<b>N3 (22x)</b>		<b>Général</b>		<b>(palestre)</b>
	<b>11h40</b>	<b>11h50 à 12h05</b>	<b>12h10 à 13h10</b>	<b>13h25</b>
Saut	Wimgym (5)			
Barres	Gymnitours (5)			
Poutre	Gymslic (3), Gymini (2), Gadbois (1)			
Sol	Gym Plus (3), Gymnix (3),			

<b>BLOC 9</b>	<b>Arrivée</b>	<b>Échauffement</b>	<b>Compétition</b>	<b>Remise</b>
<b>S3 (24x)</b>		<b>Général</b>		<b>(palestre)</b>
	<b>13h00</b>	<b>13h15 à 13h30</b>	<b>13h35 à 14h55</b>	<b>15h10</b>
Saut	Gym Ibik (5), Gymslic (1)			
Barres	Gadbois (1), Gym Richelieu (1), Gymini (1), Gym Plus (2)			
Poutre	Gym Plus (6)			
Sol	Gymnix (4), Gymnitours (2)			