

|             | <b>Leane</b>                          | <b>R</b> | <b>Maeline</b>                   | <b>R</b>                              | <b>Amandine</b>            | <b>R</b> | <b>Naya</b>                      | <b>R</b> |
|-------------|---------------------------------------|----------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------|----------------------------------|----------|
| lundi 12/06 | <b>1</b><br>1 Tirs 3 points x 2       | 2        | Tir LF                           | <b>6</b><br>6 Mécanique tir           |                            |          | <b>3</b> Tirs Push-Cross floater |          |
|             | <b>3</b><br>3 Tirs Push-Cross floater | 6        | Mécanique tir                    | <b>4</b><br>4 Tirs spin move          |                            |          | 4 Tirs spin move                 |          |
|             | <b>4</b><br>4 Tirs spin move          |          | Floater dans l'axe               | <b>3</b><br>3 Tirs Push-Cross floater |                            |          | 5 Passe après combo              |          |
|             | <b>5</b><br>5 Passes après combo      |          | travail pliométrie avec Steve    | <b>7</b><br>7 Tirs après départ       |                            |          | 2 Tir LF                         |          |
|             | <b>8</b><br>8 Hesitation floater      |          |                                  | <b>8</b><br>8 Hesitation floater      |                            |          | 8 Hesitation floater             |          |
|             | <b>Lena</b>                           | <b>R</b> | <b>Manon</b>                     | <b>R</b>                              | <b>Emma</b>                | <b>R</b> | <b>Léana</b>                     | <b>R</b> |
|             | 3 Tirs Push-Cross floater             |          | <b>3</b> Tirs Push-Cross floater | 6                                     | Mécanique tir              | 3        | Tirs Push-Cross floater          |          |
|             | 4 Tirs spin move                      |          | <b>4</b> Tirs spin move          | 6                                     | Mécanique tir              | 4        | Tirs spin move                   |          |
|             | 7 Tirs après départ                   |          | <b>7</b> Tirs après départ       | 4                                     | Tirs spin move             | 7        | Tirs après départ                |          |
|             | 8 Hesitation floater                  |          | <b>8</b> Hesitation floater      | 3                                     | Tirs Push-Cross floater    | 8        | Hesitation floater               |          |
|             | 9 Tir Euro Steps Push                 |          | <b>9</b> Tir Euro Steps Push     | 7                                     | Tirs après départ          | 9        | Tir Euro Steps Push              |          |
|             | <b>Maelys</b>                         | <b>R</b> | <b>Calie</b>                     | <b>R</b>                              | <b>Hanaé</b>               | <b>R</b> | <b>Philomène</b>                 | <b>R</b> |
|             | 3 Tirs Push-Cross floater             |          | <b>6</b> Mécanique tir           |                                       | <b>6</b> Mécanique tir     |          | <b>6</b> Mécanique tir x 2       |          |
|             | 4 Tirs spin move                      |          | <b>6</b> Mécanique tir           |                                       | 6 Mécanique tir            |          |                                  |          |
|             | 7 Tirs après départ                   |          | <b>3</b> Tirs floater            |                                       | 4 Tirs spin move           |          | 4 Tirs spin move                 |          |
|             | 8 Hesitation floater                  |          | <b>7</b> Tirs ext après départ   |                                       | 3 Tirs Push-Cross floater  |          | 3 Tirs Push-Cross floater        |          |
|             | 9 Tir Euro Steps Push                 |          | <b>7</b> Tirs ext après départ   |                                       | 7 Tirs après départ        |          | 7 Tirs après départ              |          |
|             | <b>Aminata</b>                        | <b>R</b> | <b>Emmy</b>                      | <b>R</b>                              | <b>Mehdi</b>               | <b>R</b> | <b>Emrys</b>                     | <b>R</b> |
|             | <b>11</b> Tir en course               |          | <b>11</b> Tir en course          |                                       | <b>1</b> Tirs 3 points x 2 |          |                                  |          |
|             | 10 Tirs rebond                        |          | 10 Tirs rebond                   |                                       |                            |          |                                  |          |
|             | 5 Combo passes                        |          | 5 Combo passes                   |                                       | 3 Tirs Push-Cross floater  |          |                                  |          |
|             | <b>1</b> Tirs 3 points x 2            |          | 6 Mécanique tir                  |                                       | 4 Tirs spin move           |          |                                  |          |
|             | 3 Tirs Floater                        |          | 2 Tir LF                         |                                       | 5 Passes après combo       |          |                                  |          |
|             | 2 Tir LF                              |          |                                  |                                       | 8 Hesitation floater       |          |                                  |          |
|             | <b>Yann</b>                           | <b>R</b> | <b>Gauthier</b>                  | <b>R</b>                              |                            |          |                                  |          |