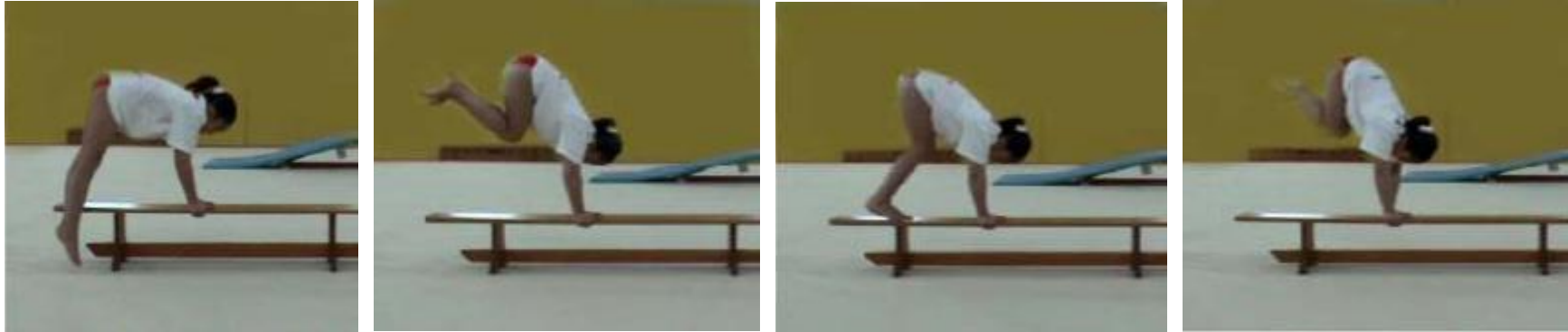




# NIVEAU 1

## Atelier 1 : L'ATR



**Description :** En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

**Consigne :** Avoir les bras tendus.

**Être capable de :** Conserver les bras tendus durant tout l'exercice



# NIVEAU 1

## Atelier 2 : L'ATR



**Description** : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

**Consigne** : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

**Être capable de** : Venir en alignement bras/tronc.



# NIVEAU 1

## Atelier 3 : LA ROUE



**Description** : En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

**Consigne** : Poussée jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

**Être capable de** : Faire une impulsion complète (jambe tendue)



# NIVEAU 1

## Atelier 4 : **LA ROULADE AVANT**



**Description** : Départ à genoux sur un plinth, roulade avant sur un plan incliné, maintien de la position groupée.

**Consigne** : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

**Être capable de** : Maintenir la position groupée



# NIVEAU 1

## Atelier 5 : LA ROULADE ARRIERE



**Description** : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

**Consigne** : . Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

**Être capable de** : Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation



# NIVEAU 1

## Atelier 6 : **COURSE / IMPULSION**



### Description :

- Le porteur est mains sur les hanches du Voltigeur
- Les deux fléchissent lentement les jambes, puis exercent une poussée dynamique.
- Le voltigeur fait saut droit (chandelle) aidé par le porteur durant tout l'exercice (montée et descente jusqu'à la réception)

### Consigne :

Le voltigeur fait une flexion lente et une poussée dynamique des jambes  
Le porteur reste toujours en contact avec le voltigeur

### Être capable de :

(Le porteur) de pousser jusqu'à avoir les bras à l'horizontale.