



NIVEAU 10

Atelier 1 : L'ATR



Description :
parade.

ATR départ en fente et retour en fente soit : Face à un mur ou avec

Consigne :

Garder les bras aux oreilles, et les jambes tendues serrées à l'ATR.

Être capable de :

S'élever à l'ATR et de revenir en fente.



NIVEAU 10

Atelier 2 : La Roue



Description :

Départ en fente avant, effectuer une roue au sol, revenir en fente.

Consigne :

Poser les mains en position parallèles ou la 2ème main rentrée vers l'intérieur.

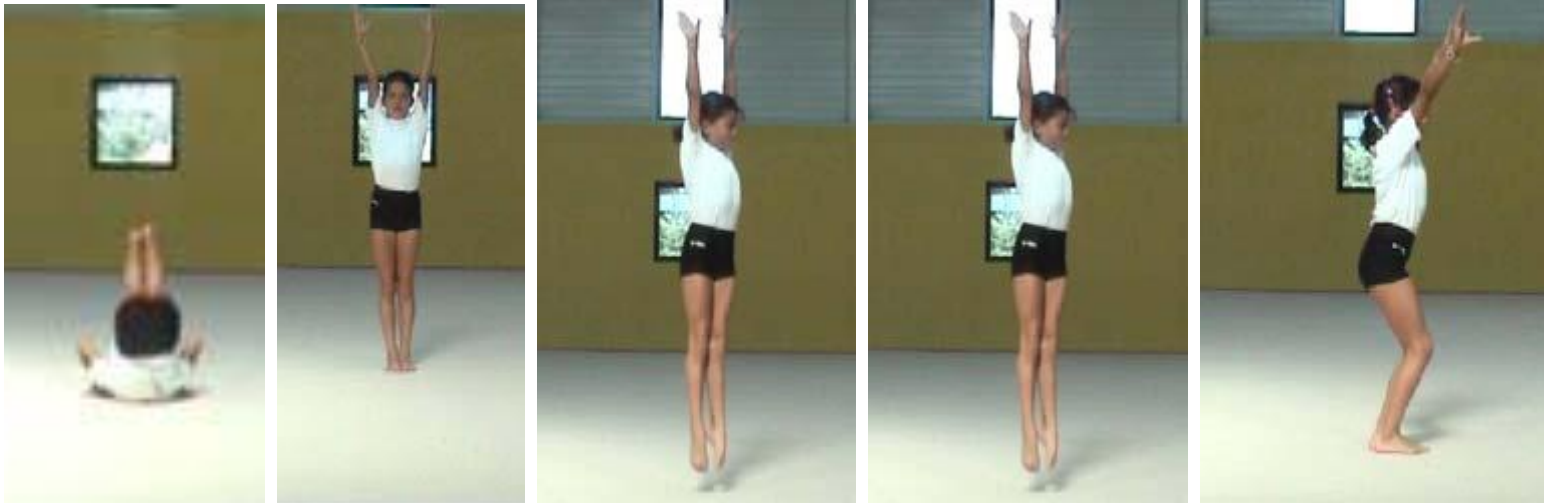
Être capable de :

Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne.



NIVEAU 10

Atelier 3 : La Roulade Avant + L'impulsion



Description :

Départ à la station. Roulade AV groupé + saut vertical avec 1/4 de tour.

Consigne :

Retour rapide de la roulade avant. Elancer les bras aux oreilles en poussant dans les jambes jusqu'au bout des pointes. Orienter l'épaule du côté de la rotation.

Être capable d' :

Enchaîner un saut après une roulade avant : liaison d'éléments.



NIVEAU 10

Atelier 4 : Impulsion + La Roulade Avant



Description : Départ au sol, courir avec pré-appel sur le tremplin, impulsion sur tremplin, roulade avant, arrivée à la station sur gros tapis.

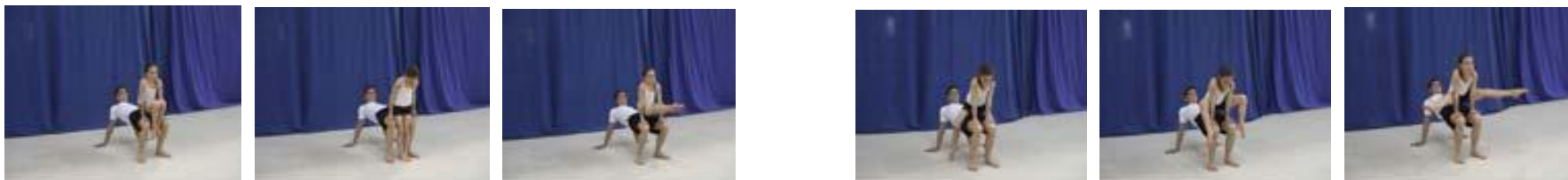
Consigne : Liaison course-impulsion sans arrêt. S'élever avant la pose des mains sur les tapis et rester grouper pendant la roulade avant et se relever sans les mains.

Être capable d' : Avoir le corps à l'horizontale pendant la phase d'envol.



NIVEAU 10

Atelier 5 :



Description :

Porteur (P) : En table, jambes écartées à la largeur des épaules du V.

Voltigeur (V) : mains sur les genoux du P, équerre jambes tendues et serrées. Alternativement avec jambes tendues et écartées.

Consigne : .

Porteur : Cherche à pousser le bassin le plus haut possible.

Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée, les bras tendus, le regard à l'horizontale. Monter les genoux le plus possible avant de tendre les jambes (à l'équerre serrée comme à l'équerre écartée).

Être capable de :

Maintenir l'équerre 3" cuisses proches de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix.



NIVEAU 10

Atelier 6 : La Suspension



Description : Départ en suspension sur une barre, 1/2 Culbuto, accrocher les genoux à la barre pour se placer "en cochon pendu" puis poser les mains sur les 2 tapis et décrocher les jambes de la barre pour arriver à 4 pattes sur ces tapis.

Consigne : Placer bien le creux des genoux sur la barre et appuyer sur les mollets pour lâcher et dérouler le dos doucement.

Être capable de : Être capable de lâcher la barre avec les mains puis avec les genoux en contrôlant son geste.