



NIVEAU 2

Atelier 1 : ATR



Description : En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour...

Consigne : Avoir les jambes serrées et groupées.

Être capable de : Conserver les jambes groupées et serrées.



NIVEAU 2

Atelier 2 : ATR



Description : Le porteur : allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias)

Le voltigeur : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

Consigne : Le Porteur a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée.

Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

Être capable de : Maintenir la position 3 secondes en gainage.



NIVEAU 2

Atelier 3 : Roue



Description : Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

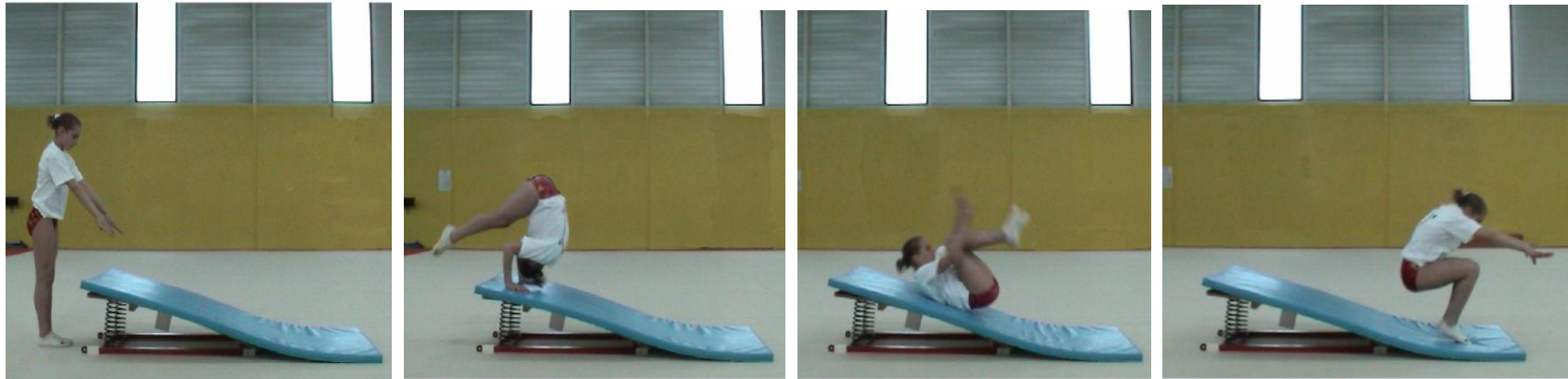
Consigne : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied – pied.

Être capable d' : Enchaîner des appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme.



NIVEAU 2

Atelier 4 : Roulade avant



Description : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.

Consigne : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.

Être capable de : Se relever sans l'aide des mains.



NIVEAU 2

Atelier 5 : Roulade arrière



Description :

Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

Consigne :

Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

Être capable d' :

Arriver sur les pieds.



NIVEAU 2

Atelier 6 : COURSE / IMPULSION



Description : **Voltigeur (V) :** Flexion lente et prononcée, poussée dynamique, chandelle corps gainé.

Porteur (P): Dos au Voltigeur, mains à la taille, lâche V en fin de poussée, puis le rattrape aux aisselles pour amortir la réception.

Consigne : **Voltigeur :** Bloque les bras à l'horizontale pendant la descente et la réception.

Porteur : lâche le Voltigeur en fin de poussée et tourne les paumes vers le ciel pour l'attraper aux aisselles.

Être capable de : Produire une phase aérienne visible / réception contrôlée.