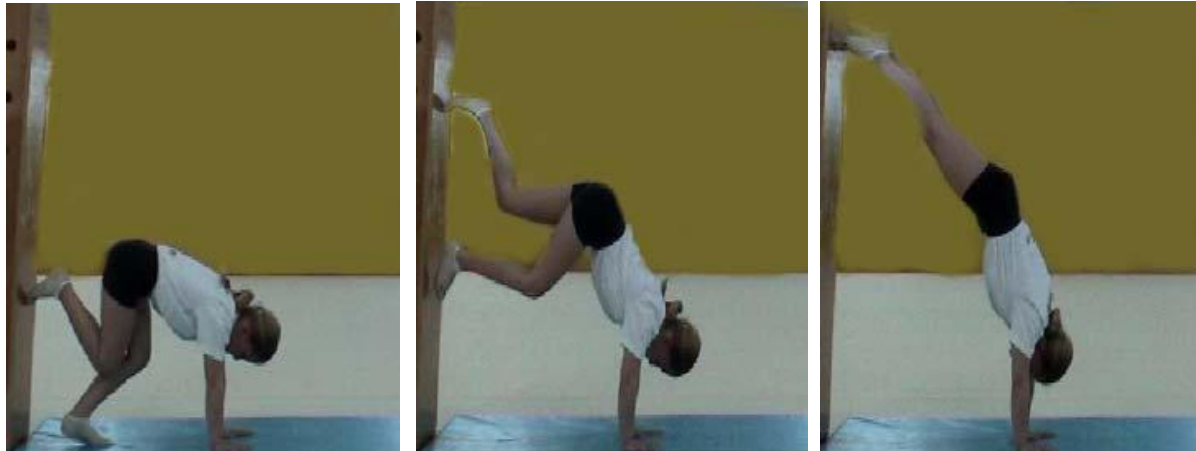




# NIVEAU 3

## Atelier 1 : L'ATR



**Description :** A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

**Consigne :** Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

**Être capable de :** Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).



# NIVEAU 3

## Atelier 2 : L'équerre et la Suspension



**Description :** Suspension à la barre supérieure et monter les genoux pour poser les pieds sur la barre basse + traversée la barre en suspension.

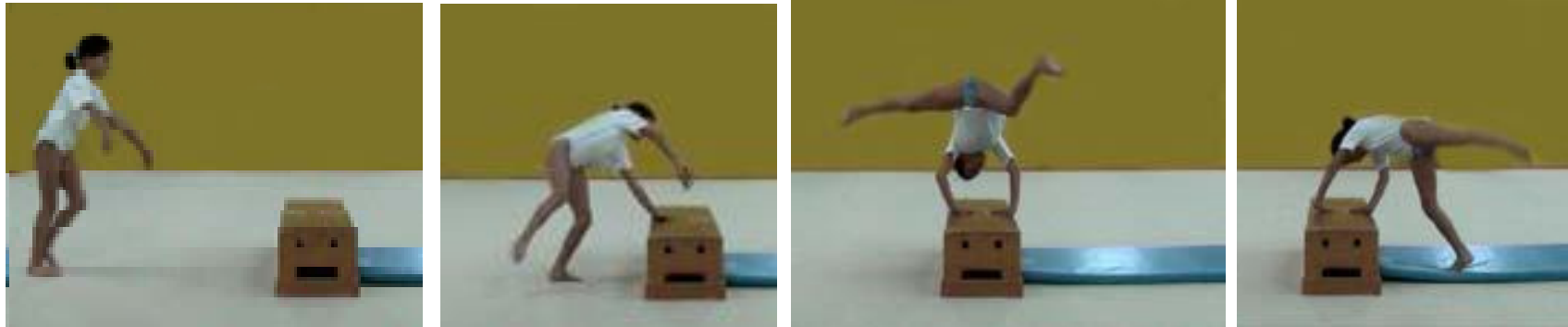
**Consigne :** Monter les jambes fléchies simultanément.

**Être capable de :** Poser les pieds simultanément sur la barre inférieure.



# NIVEAU 3

## Atelier 3 : La Roue



**Description :** pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

**Consigne :** Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

**Être capable de :** Passer l'obstacle sans rupture de rythme.



# NIVEAU 3

## Atelier 4 : La roulade Avant



**Description :** Roulade avant sur un tapis, départ debout sur le tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

**Consigne :** Se relever avec les mains loin devant le corps.

**Être capable de :** Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.



# NIVEAU 3

## Atelier 5 : La Roulade Arrière



**Description :**

Départ demi-plié, les pieds devant le tremplin, roulade arrière.

**Consigne :** .

Se déséquilibrer vers l'arrière sans s'arrêter.

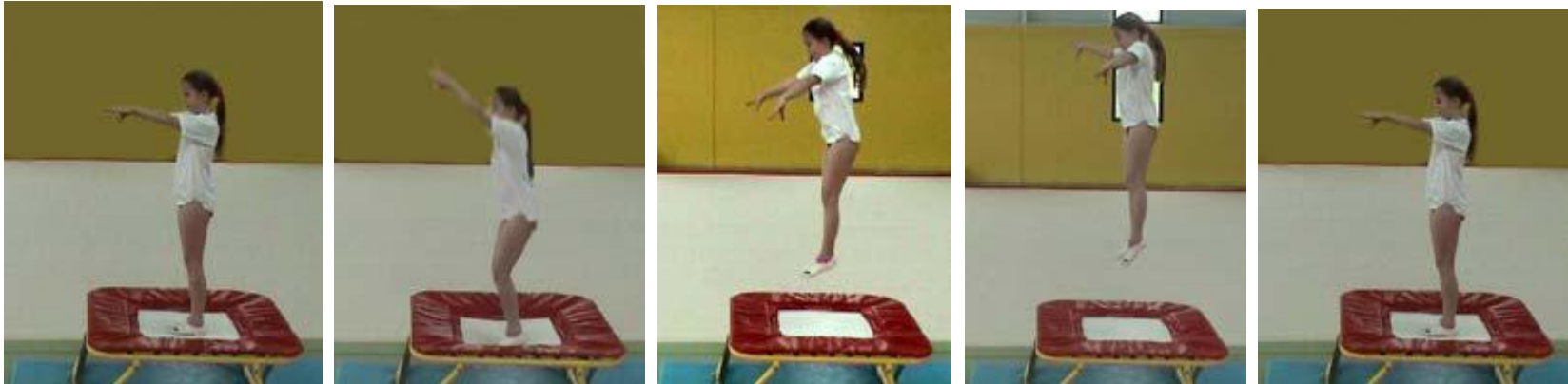
**Être capable de :**  
station debout.

Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la



# NIVEAU 3

## Atelier 6 : L'impulsion Jambe



**Description :** Effectuer plusieurs rebonds sur mini trampoline.

**Consigne :** Sauter avec les deux pieds ensemble.

**Être capable de :** Faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.