



NIVEAU 4

Atelier 1 : L'ATR



Description : De l'appui facial, les pieds sur un plinth, mains au sol, monter en placement de dos jusqu'à l'ouverture complète des épaules.

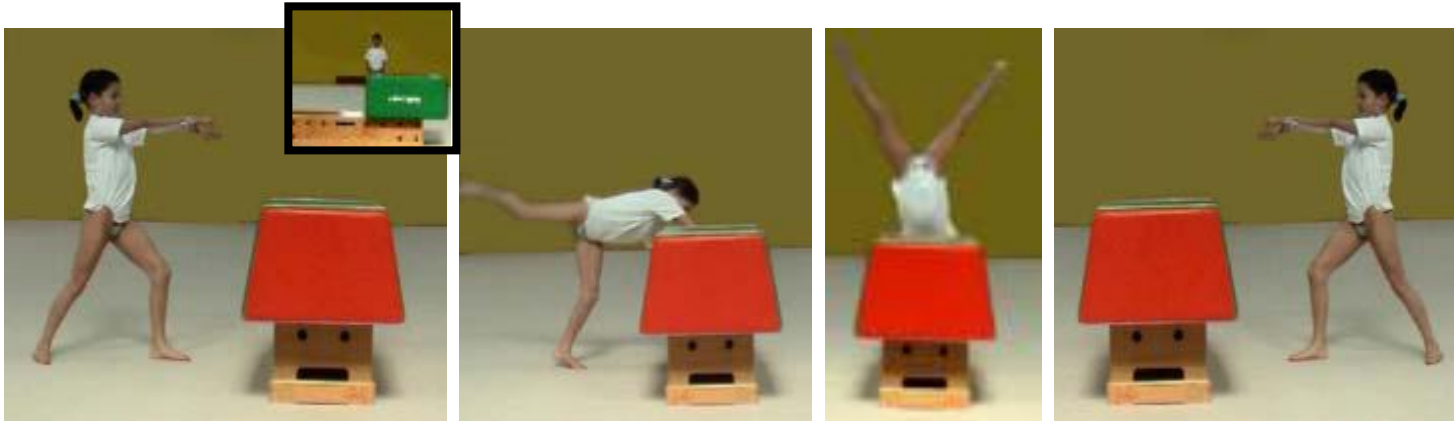
Consigne : Glisser les pieds le plus proche possible du bord de la caisse et garder les bras tendus.

Être capable de : Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3 secondes.



NIVEAU 4

Atelier 2 : La Roue



Description : Franchissement d'un plinth bas en appui manuel alternatif avec obstacle en mousse pour obliger le placement de dos, et retour au sol alternatif.

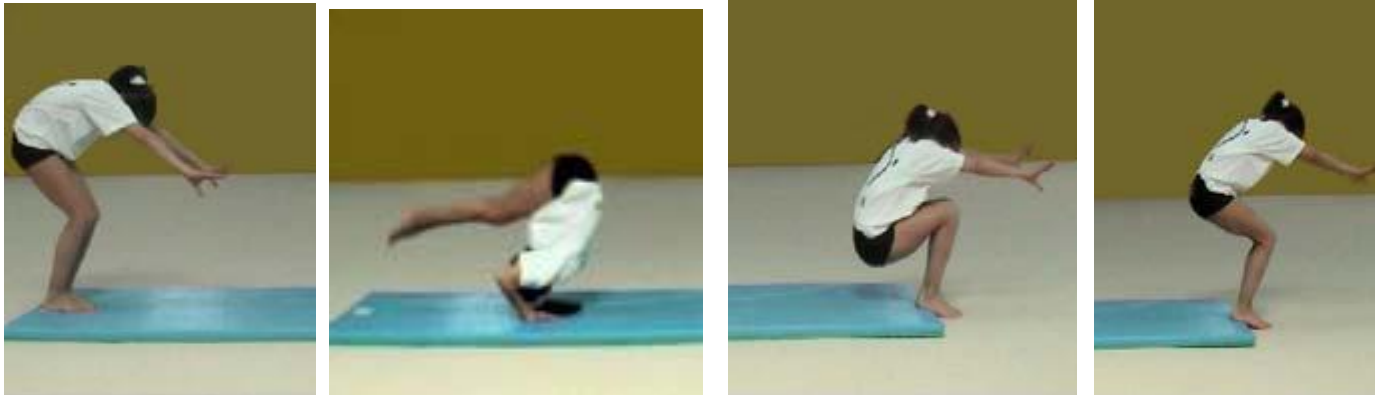
Consigne : Monter le bassin le plus haut possible.

Être capable de : Franchir l'obstacle sans le toucher.



NIVEAU 4

Atelier 3 : La Roulade Avant



Description : Roulade au sol, revenir debout sans les mains.

Consigne : Rouler vite en gardant la position groupée et envoyer les bras tendus vers l'avant pour se redresser.

Être capable de : Réaliser une roulade avant en condition réelle en se relevant sans l'aide des mains.



NIVEAU 4

Atelier 4 : La roulade Arrière



Description : Roulade arrière départ sur le tapis en position 1/2 pliée arrivée en contrebas pieds au sol.

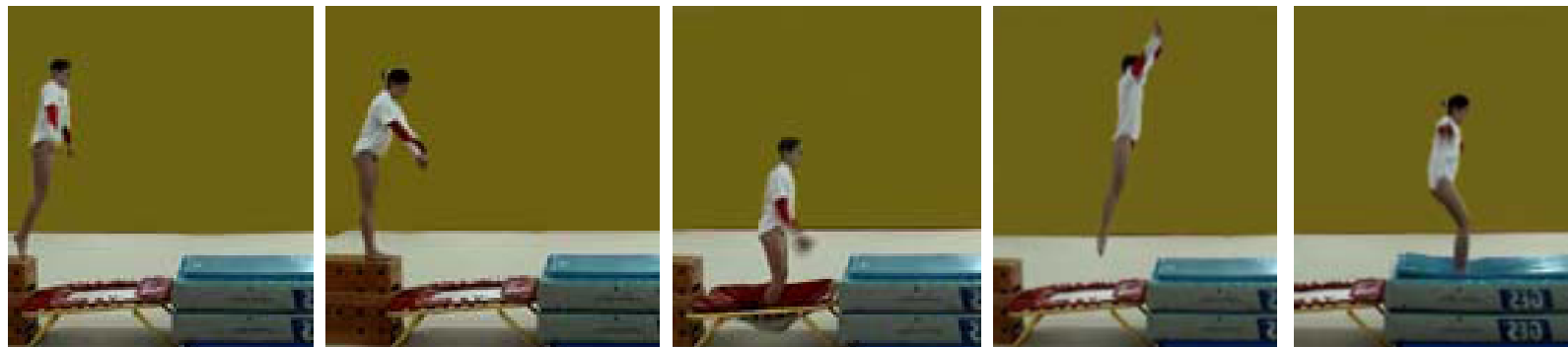
Consigne : Rouler vite et pousser fort sur les bras pour se relever.

Être capable de : Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout.



NIVEAU 4

Atelier 5 : L'impulsion jambe



Description : Départ de l'arrêt sur une caisse, sauter en contre bas, bras le long du corps, impulsion dans le mini trampoline et arrivée à la station droite en contre haut sur les tapis.

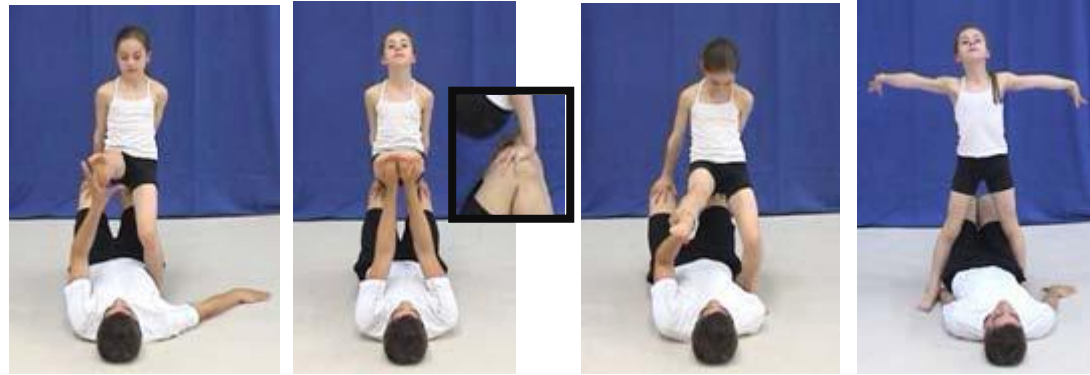
Consigne : . Rebondir vivement dans la toile après le saut en contrebas. Lever les bras en sortant de la toile jusqu'à l'oblique haute. Serrer les fesses et rentrer le ventre pour rester tonique.

Être capable de : S'élever après l'impulsion jambes.



NIVEAU 4

Atelier 6 : L'équerre



Description : Le **porteur(P)** est allongé sur le dos, les jambes écartées à largeur des épaules du Voltigeur, il maintient les chevilles du Voltigeur bras tendus et verticaux.

Le **Voltigeur (V)** a les mains sur les genoux du Porteur, en équerre les jambes tendues et serrées.

Consigne : Porteur cherche à verrouiller les genoux.

Voltigeur a les doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée, grandissement (appui dynamique) sur les bras tendus.

Être capable de : Maintenir la position 3" bras tendus et fesses décollées.