



NIVEAU 5

Atelier 1 : L'ATR



Description : **Porteur (P) :** maintient la face antérieure de la cuisse du V avec les mains et les avant-bras et avance.

Voltigeur (V) : en placement du dos (90°), avance sur 2 mètres.

Consigne : Porteur attrape V sous les cuisses.
Voltigeur maintient le dos à la verticale avec le regard sur les mains.

Être capable de : Maintenir le placement du dos pendant le déplacement.



NIVEAU 5

Atelier 2 : La Roue



Description : Debout sur le plinth en fente avant, pose des mains au bout de la caisse pour réaliser une roue en contrebass.

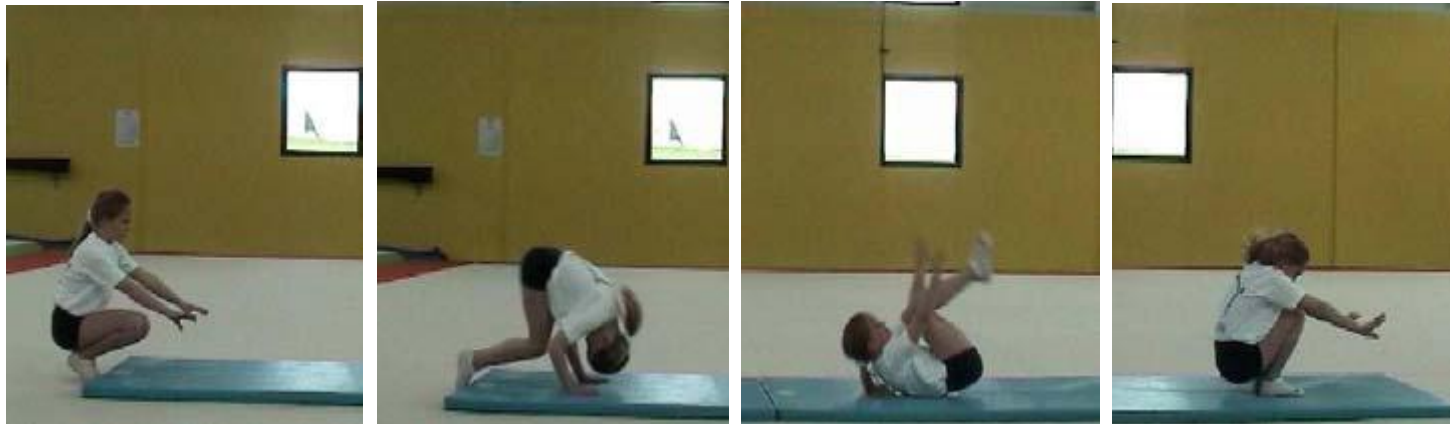
Consigne : Poser les mains en position parallèles ou la 2^{ème} main rentrée vers l'intérieur.

Être capable de : Réaliser une roue avec un passage à la verticale.



NIVEAU 5

Atelier 3 : La Roulade Avant



Description : Faire **plusieurs** roulades avant **enchaînées.**

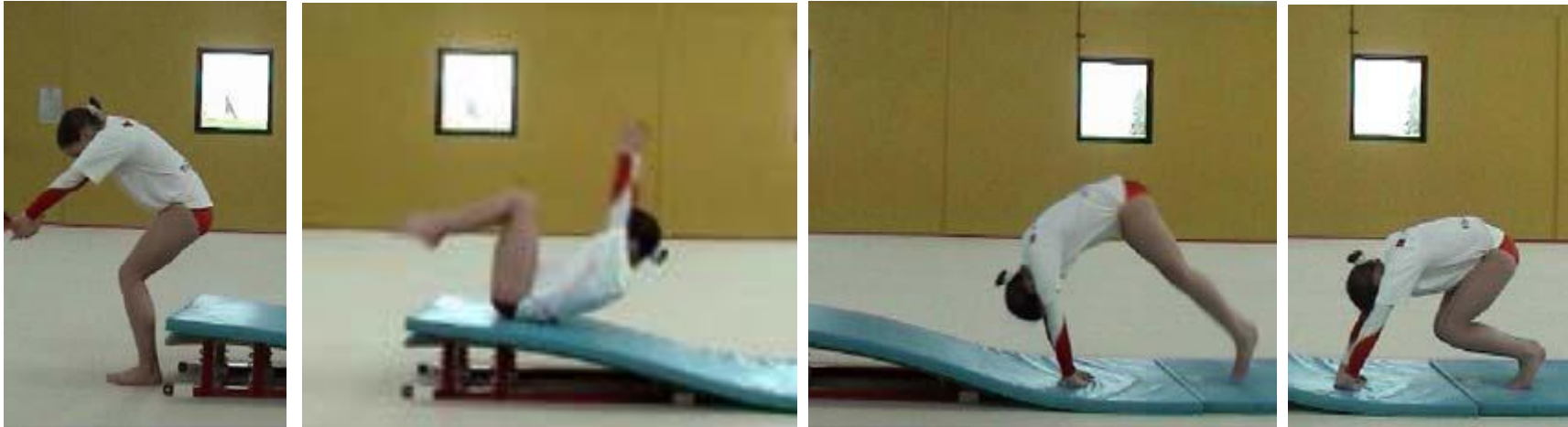
Consigne : Poser les mains loin devant.

Être capable d' : Enchaîner 2 roulades avant.



NIVEAU 5

Atelier 4 : La Roulade Arrière



Description : les bras tendus.

Départ 1/2 plié, roulade arrière sur un plan incliné corps groupé avec

Consigne : rentrée.

Départ bras aux oreilles mains attachées (doigts croisés) garder la tête

Être capable de :

Exécuter la roulade arrière avec les bras tendus.



NIVEAU 5

Atelier 5 : Course / Impulsion



Description : D'une série de caisses, courir, impulsion sur mini-trampoline, arrivée en contre haut.

Consigne : . 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 : Conserver le corps droit dans la phase aérienne.



NIVEAU 5

Atelier 6 : L'équerre



Description : Equerre groupée sur caissons, jambes serrées entre les bras. Alternativement avec équerre groupée sur caisson, genoux écartés, bras à l'intérieur.

Consigne : Elever les genoux le plus haut possible. Le regard à l'horizontale.

Être capable de : Maintenir l'équerre jambes groupées 3 secondes proche de l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix.