



# NIVEAU 7

## Atelier 1 : L'ATR



**Description :** De l'appui facial reculer les mains en montant les pieds le long de l'espalier, pour se placer à l'ATR 5 secondes. Puis tomber dos sur le tapis.

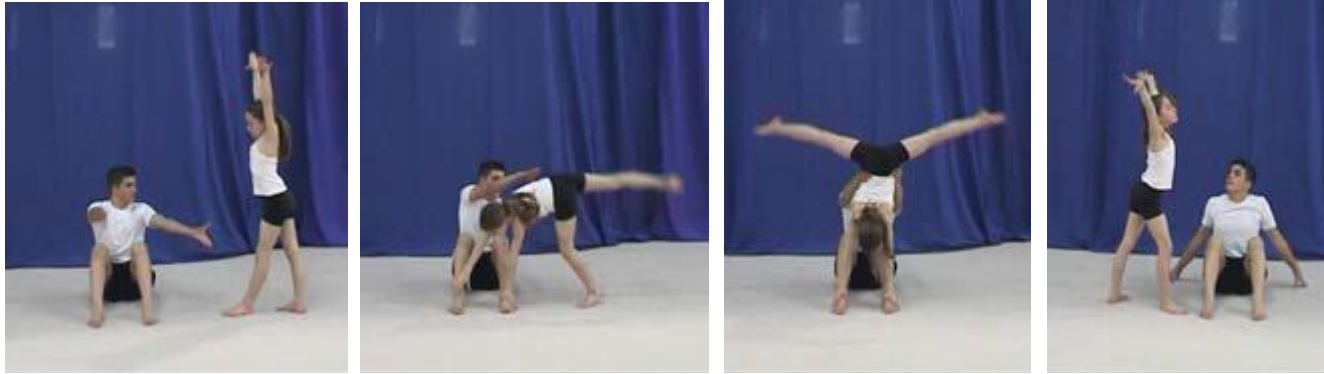
**Consigne :** Bras tendus, tête droite en levant les yeux pour regarder les mains.

**Être capable de :** Maintenir l'ATR 3secondes en grandissement maximum.



# NIVEAU 7

## Atelier 2 : La Roue



**Description :**            **Porteur (P) :** assis au sol, jambes pliées et écartées talons proche des fesses, accompagne le voltigeur tout au long de la roue.

**Voltigeur (V) :** réalise une roue ventre face au porteur mains sur les pieds (mains dans l'axe).

**Consigne :**                **Porteur (P) :** va chercher tôt le voltigeur pour le guider tout au long de la réalisation.

**Voltigeur (V) :** place ses mains sur et dans l'axe du pied du porteur.

**Être capable de :**        Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne.



# NIVEAU 7

## Atelier 3 : La Roulade Arrière



**Description :** Départ debout bras aux oreilles Roulade arrière bras tendus jambes tendues serrées sur plan incliné avec pose des mains en position assise.

**Consigne :** Poser les mains à côté des fesses avant de les placer derrière la tête, bras tendus avec les doigts qui se touchent, garder la tête rentrée.

**Être capable de :** Faire la roulade arrière bras tendus et jambes tendues.



# NIVEAU 7

## Atelier 4 : Course / Impulsion



**Description :** Départ au sol, courir avec un pré-appel sur le tremplin, assemblé et impulsion dans le mini trampoline, arriver en contre haut.

**Consigne :** Courir sur le tremplin et, sans arrêt, sauter les 2 pieds dans la toile pour rebondir.

**Être capable de :** Réaliser la liaison course/impulsion avec un assemblé des 2 pieds dans la toile.



# NIVEAU 7

## Atelier 5 : L'équerre



### Description :

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

**Voltigeur (V) :** Mains sur les genoux du P, équerre jambes fléchies et serrées. Alternativement avec jambes groupées 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 : Bras tendus, regard à l'horizontale. Monte les genoux le plus haut possible.

### Être capable de :

Maintenir l'équerre 3" cuisses au moins à l'horizontale. Jambes serrées ou écartées au choix.



# NIVEAU 7

## Atelier 6 : La Suspension



**Description :**           Maintien 5 secondes de la position de traction avec ou sans les pieds sur la petite barre. Redescendre lentement.

**Consigne :**                Regarder au dessus de la barre.

**Être capable de :**       Être capable de maintenir la traction 3".