



# NIVEAU 8

## Atelier 1 : L'ATR



**Description :** Départ sur le trampoline, mains sur les tapis effectuer plusieurs placements du dos corps groupé, avant de développer à l'ATR pour tomber dos.

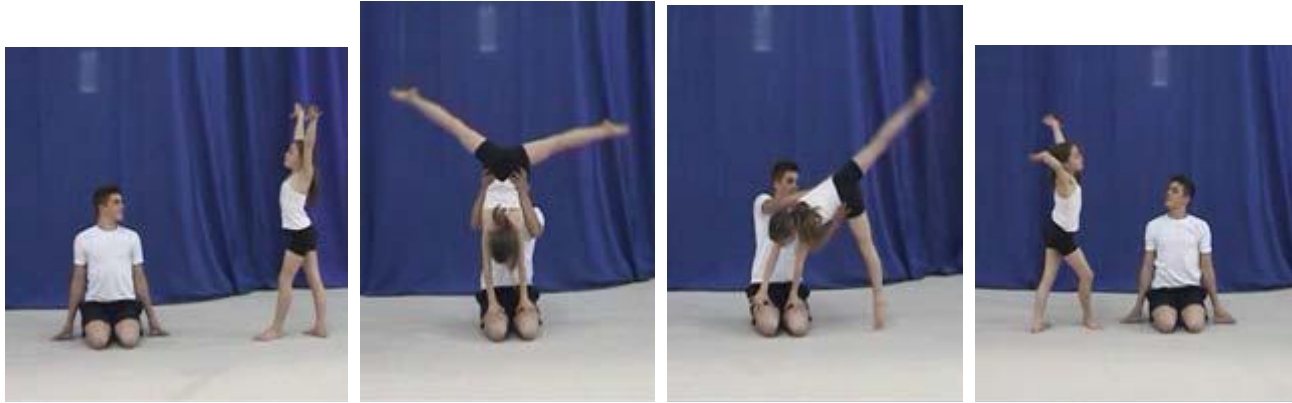
**Consigne :** Garder les bras tendus, rechercher l'alignement du bassin au dessus des appuis avant de monter les jambes.

**Être capable de :** Placer son dos verticalement puis de monter les jambes à l'ATR.



# NIVEAU 8

## Atelier 2 : La Roue



**Description :**            **Porteur (P) :** à genoux au sol, jambes écartées à largeur des épaules du V, accompagne le V tout au long de la roue.

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

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

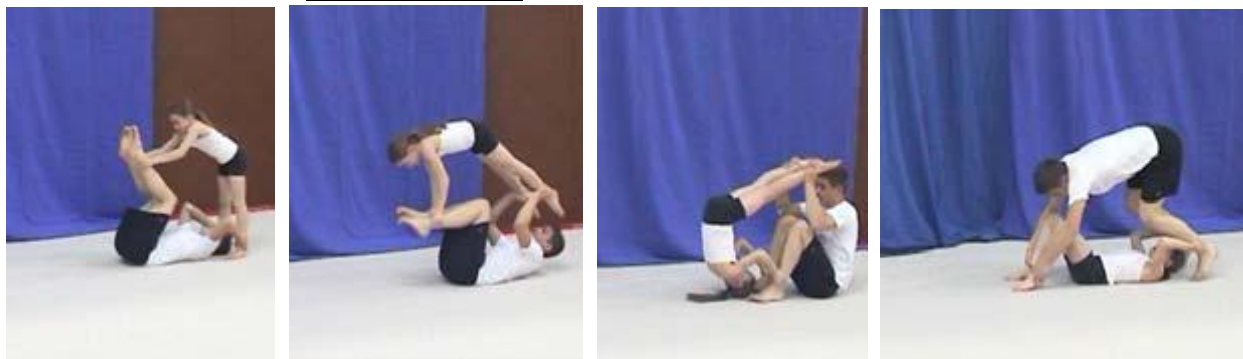
**Voltigeur (V) :** place ses mains sur et dans l'axe des cuisses du P.

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



# NIVEAU 8

## Atelier 3 : La Roulade Avant



**Description :**            **Roulade à 2 :** les partenaires se tiennent solidement les chevilles et effectuent sans arrêts des roulades sur 10 mètres.

**Partenaire 1 :** allongé au sol, jambes à la verticale, pose ses pieds, se redresse et devient le partenaire 2.

**Partenaire 2 :** de la position debout, effectue une roulade et devient le partenaire 1.

**Consigne :**                    Serrer les chevilles du partenaire.  
Poser les talons près des fesses.  
Ralentir la roulade.

**Être capable de :**            Réaliser une série de 4 roulades (2 roulades par partenaire) sans temps d'arrêt.



# NIVEAU 8

## Atelier 4 : La Roulade Arrière



**Description** : Départ debout bras aux oreilles effectuer une roulade arrière sur un tapis bras tendus, arriver jambes tendues serrées en contre bas.

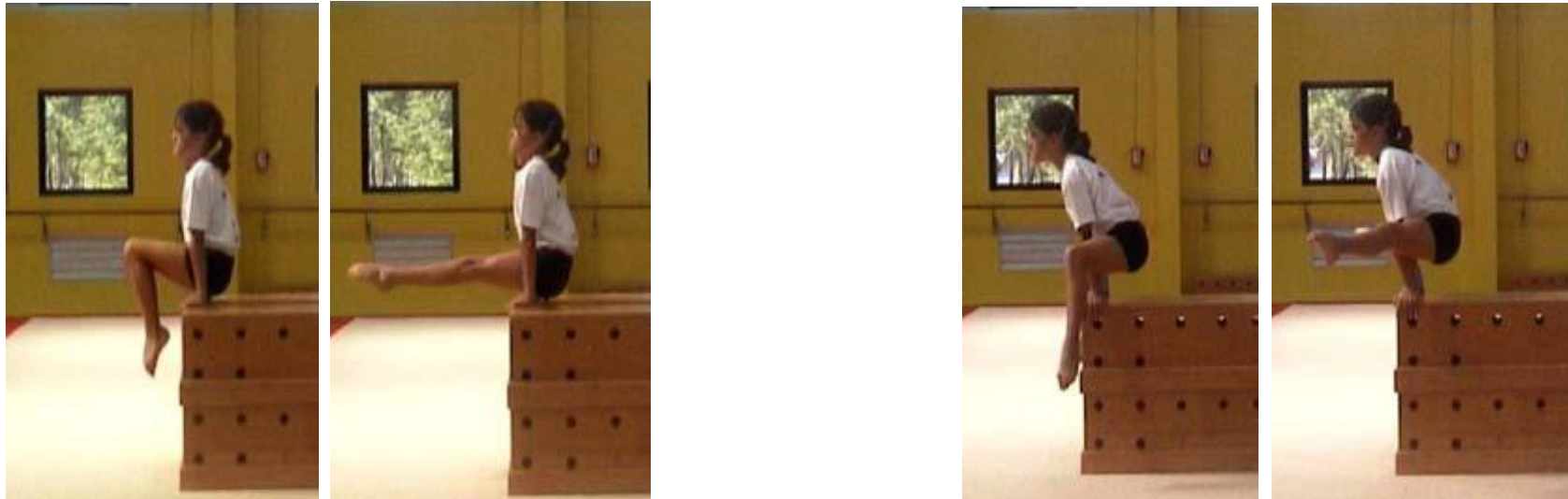
**Consigne** : Poser les mains à côté des fesses avant de les placer derrière la tête, bras tendus avec les doigts qui se touchent garder la tête rentrée.

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



# NIVEAU 8

## Atelier 5 : L'équerre



### Description :

Equerre serrée et tendue sur caissons maintenu 6" en alternance avec Equerre écartée et tendue sur caisson maintenu 6".

### Consigne :

Monter les genoux le plus possible avant de tendre les jambes (à l'équerre serrée comme à l'équerre écartée). Regard à l'horizontale.

### Être capable de :

Maintenir l'équerre jambes tendues 3 secondes quelque soit la hauteur des jambes. Jambes serrées ou écartées au choix.



# NIVEAU 8

## Atelier 6 : La Suspension



**Description :** Départ en suspension, 1/2 Culbuto arrière, accrocher les genoux à la barre en maintenant les mains à la barre puis retour en culbuto avant en contrôlant la descente.

**Consigne :** Enrouler le dos et freiner les jambes dans la descente.

**Être capable de :** Provoquer une rotation arrière et une rotation avant au départ de la suspension.