



NIVEAU 9

Atelier 1 : L'ATR



Description : **Porteur (P) :** Allongé sur le dos, bras tendus à l'oblique haute, pouces en direction du sternum et doigts serrés sur l'omoplate de V.

Voltigeur (V) : épaules dans les mains du P, mains sur les genoux du P, placement du dos jambes fléchies, puis développe les jambes à l'ATR.

Consigne : **Porteur :** Garde les bras tendus et serrer fort la prise.

Voltigeur : Bras tendus, maintient les jambes groupées proche du corps jusqu'au placement du bassin à la verticale des épaules.

Être capable de : Placer son dos verticalement avant de monter les jambes.



NIVEAU 9

Atelier 2 : La Roue



Description : Départ en fente avant sur le bloc, effectuer une roue en allant poser les mains sur le tremplin pour arriver en contre bas sur le sol.

Consigne : Garde les bras tendus, poser les mains en position parallèles ou la 2^{ème} main rentrée vers l'intérieur.

Être capable de : Être capable de réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne.



NIVEAU 9

Atelier 3 : La Roulade Arrière



Description : Départ debout bras aux oreilles effectuer une roulade arrière bras tendus, arriver jambes tendues serrées ou écartées.

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 (serrées ou écartées au choix).



NIVEAU 9

Atelier 4 : La Roulade Avant



Description : départ au sol, courir avec pré-appel sur le tremplin, impulsion sur mini-trampoline, saut de lapin en contre haut, roulade avant, arrivée à la station sur gros tapis.

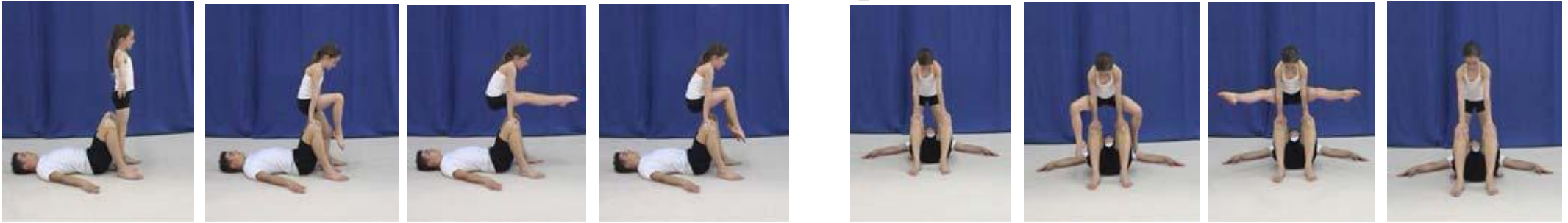
Consigne : Elancer les bras vers le haut et l'avant pour poser les mains sur la pile de tapis. Appuyer vivement dans les bras et monter le dos rond avant de ramener les jambes entre les bras.

Être capable de : Réaliser un appui alternatif mains-pieds après la course/impulsion.



NIVEAU 9

Atelier 5 : L'Equerre



Description : Porteur (P) : allongé sur le dos, jambes pliées et écartées à largeur des épaules du V.

Voltigeur (V) : mains sur les genoux du P, équerre jambes tendues et serrées. Alternativement avec jambes tendues et écartées.

Consigne : .

Porteur : Cherche à verrouiller les genoux.

Voltigeur : Doigts écartés sur le genou du P, la prise est serrée. Les bras tendus, le regard à l'horizontale. Monter les genoux le plus possible avant de tendre les jambes (à l'équerre serrée comme à l'équerre écartée).

Être capable de : Maintenir l'équerre 3" cuisses proches de l'horizontale. Les jambes serrées ou écartées au choix.



NIVEAU 9

Atelier 6 : La Suspension



Description : Départ en suspension à une barre, Culbuto complet vers l'arrière : se renverser, passer les pieds entre les bras sans toucher la barre en enroulant le dos pour aller toucher le bout des pieds sur le plan incliné puis retour inverse.

Consigne : Regarder ses genoux puis ses pieds lors de la réalisation.

Être capable de : Réaliser une rotation arrière complète et sans arrêt de la suspension.