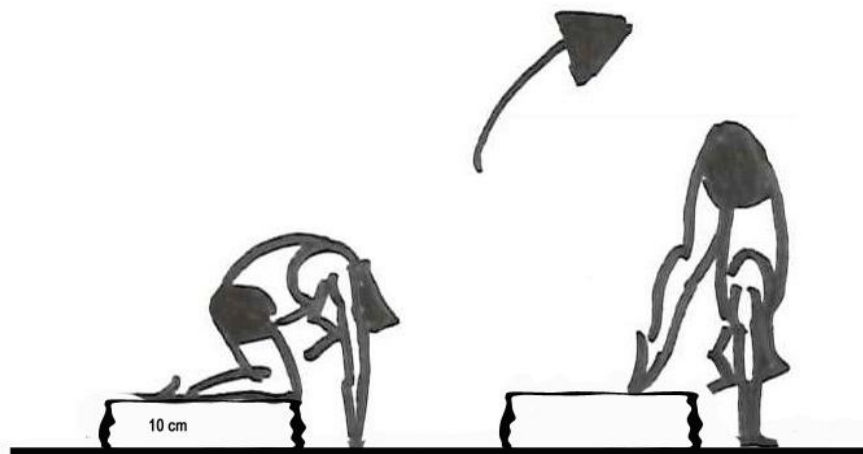




# NIVEAU 1

## Atelier 1 : L'ATR (placement du dos)



### Description :

- Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
- Monter 3 fois de suite et au dernier tenir 5 secondes

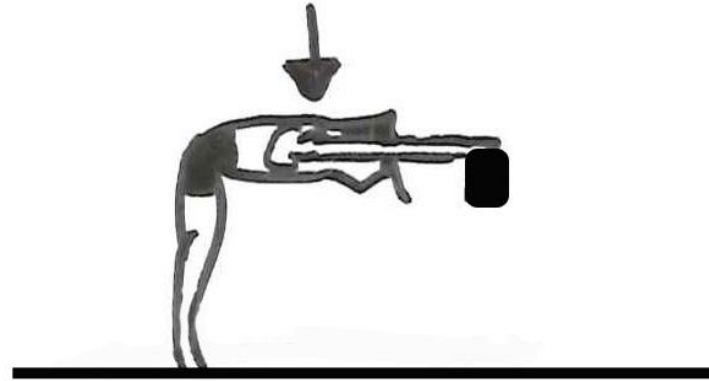
### Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.



# NIVEAU 1

## Atelier 2 : L'ATR (l'alignement bras/tronc)



### Description :

- Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues
- Maintenir la position 10 secondes.

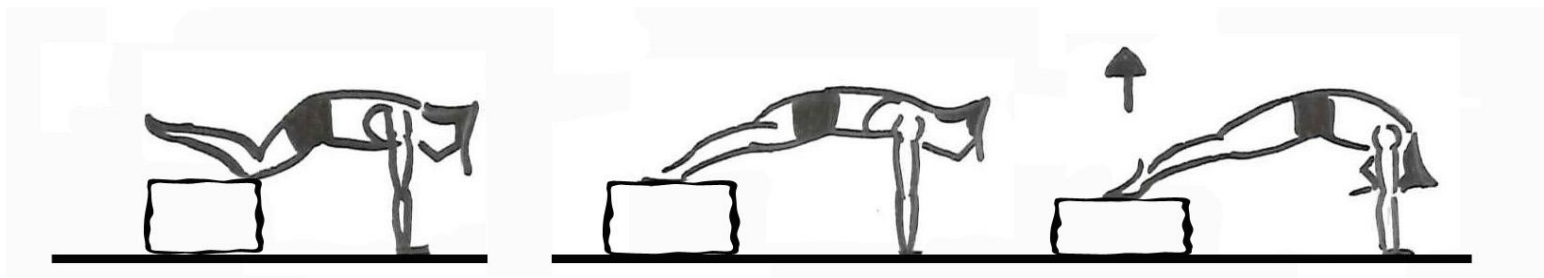
### Consigne :

- Lors du maintien de la position, penser à souffler par la bouche.



# NIVEAU 1

## Atelier 2 : L'ATR (gainage et appuis)



### Description :

- En position pompe (sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond) maintenir la position de gainage.
- Faire 3 x 5 secondes dans chaque position.

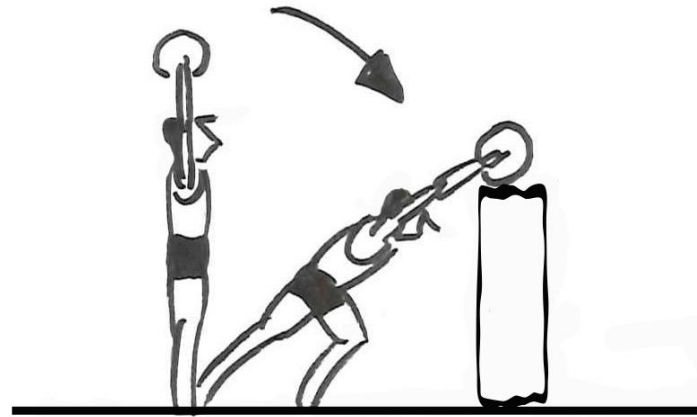
### Consigne :

- Les épaules au dessus des mains et le dos rond.



# NIVEAU 1

## Atelier 3 : **LA ROUE (la fente)**



### Description :

- Venir placer le ballon sur le module.
- Faire des fentes jambe droite et après jambe gauche.

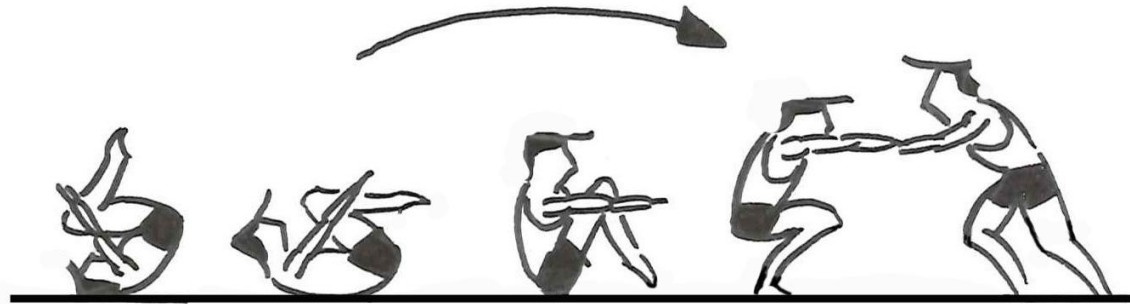
### Consigne :

- Les bras doivent rester collés aux oreilles durant tout l'exercice.



# NIVEAU 1

## Atelier 4 : LA ROULADE AVANT



### Description :

- Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto),
- Se relever avec l'aide de son camarade.

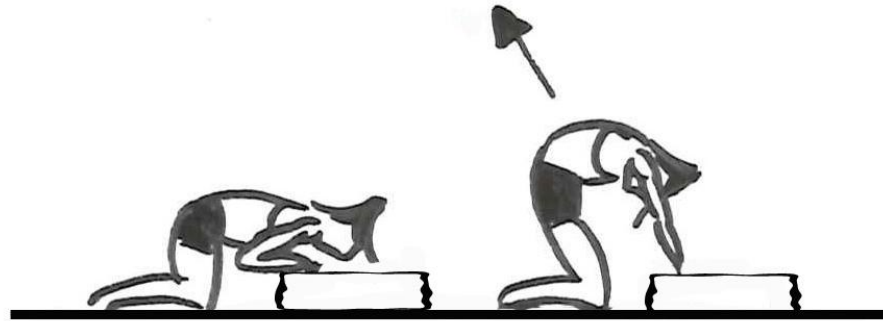
### Consigne :

- Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.



# NIVEAU 1

## Atelier 5 : **LA ROULADE ARRIERE**



### Description :

- Départ à 4 pattes, mains sur un bloc,
- Venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique
- Faire 2 séries de 5 pompes.

### Consigne :

- Pousser jusqu'au bout des doigts en gardant le menton collé à la poitrine.



# NIVEAU 1

## Atelier 5 : **LA ROULADE ARRIERE**



### Description :

- Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
- Et revenir en position de départ

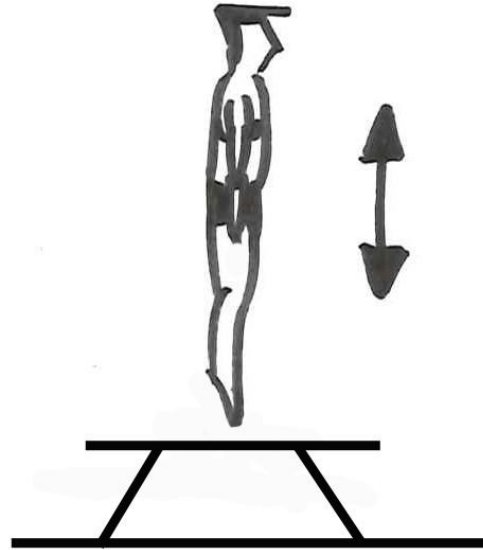
### Consigne :

- Conserver le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice



# NIVEAU 1

## Atelier 6 : **COURSE / IMPULSION**



### Description :

- Sur un mini trampoline (ou sur trampoline), se placer debout aligné bras le long des cuisses.
- Effectuer 8 à 10 sauts droits

### Consigne :

- Rester droit les mains le long du corps.