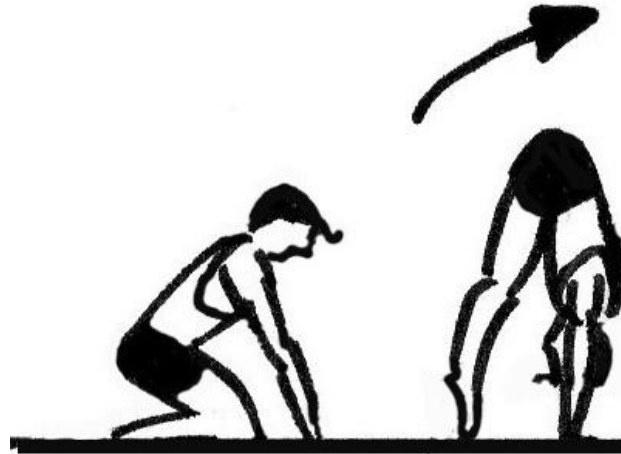




## NIVEAU 2

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



#### Description :

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

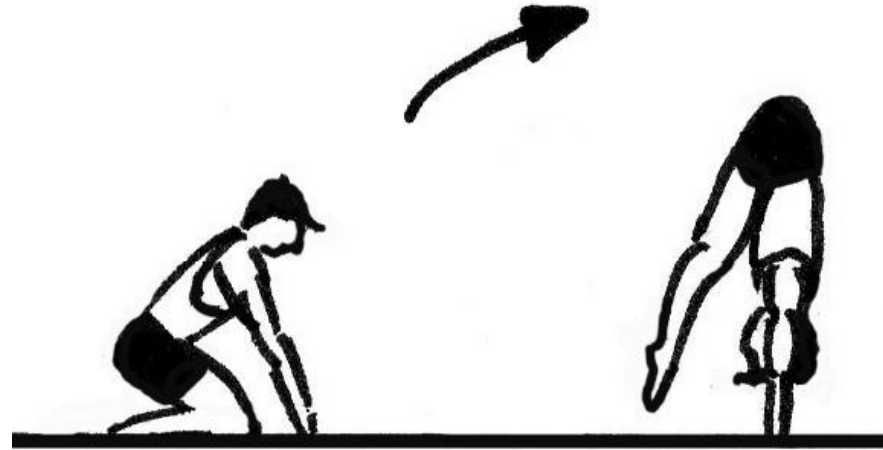
#### Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.



## NIVEAU 2

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



#### Description :

- Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds.
- Monter 3 fois de suite.

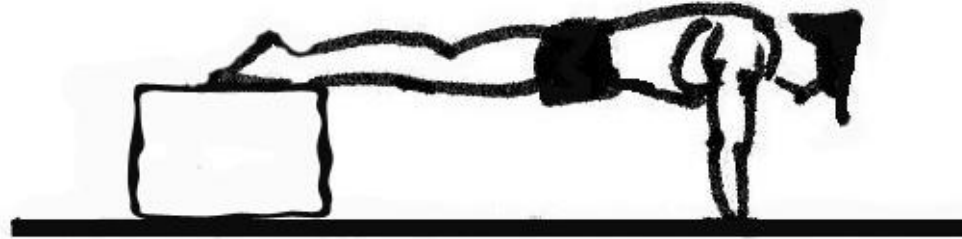
#### Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.



## NIVEAU 2

### Atelier 2 : L'ATR (les appuis & le gainage)



#### Description :

- Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse.
- Tenir la position 8 à 10 secondes

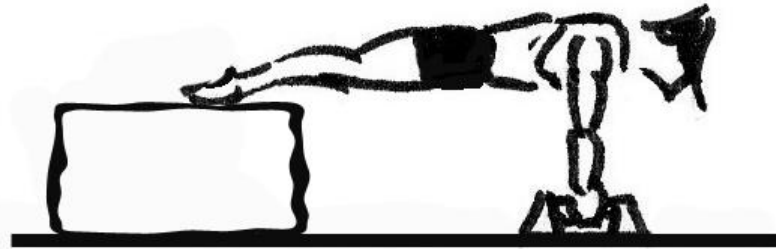
#### Consigne :

- Maintenir le gainage au niveau du bassin



## NIVEAU 2

### Atelier 2 : L'ATR (les appuis & le gainage)



#### Description :

- Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse.
- Tenir la position 8 à 10 secondes

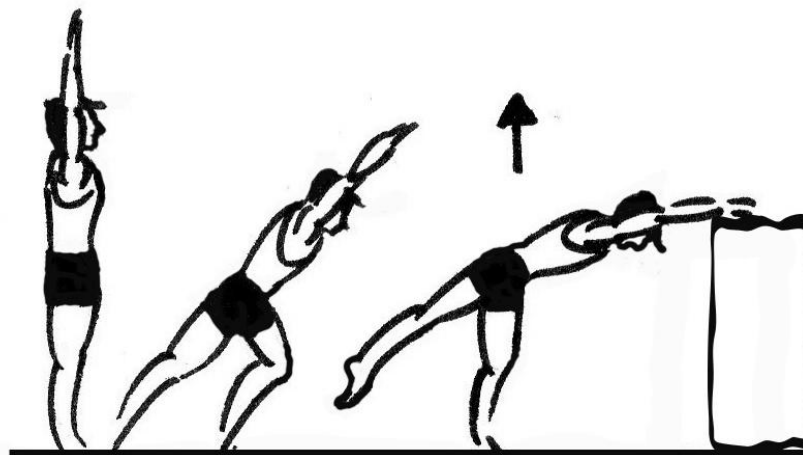
#### Consigne :

- Maintenir le gainage au niveau du bassin



# NIVEAU 2

## Atelier 3 : LA ROUE



### Description :

- Venir en fente et poser les mains sur un plinth
- Puis impulsion de la jambe avant

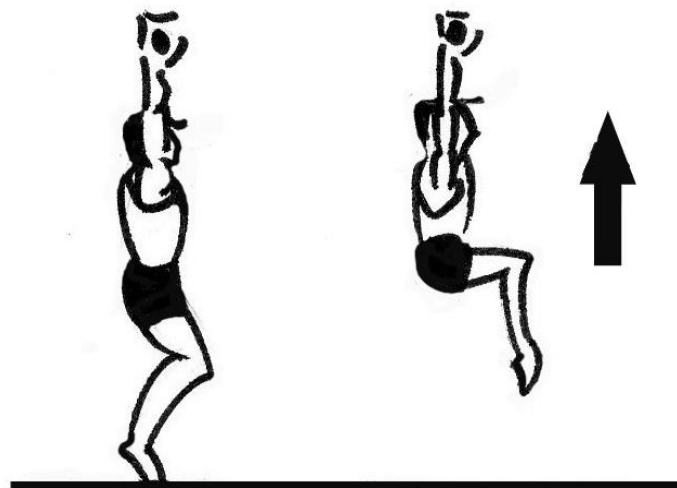
### Consigne :

- Garder les bras collés aux oreilles



# NIVEAU 2

## Atelier 3 : SUSPENSION



### Description :

- Se suspendre à une barre et monter les jambes groupées
- Maintenir la position 2 secondes, puis 3, puis 5.

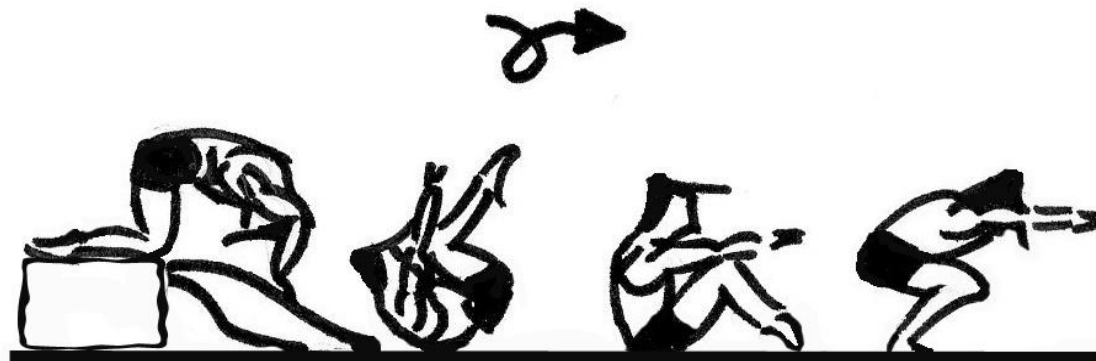
### Consigne :

- Genoux jusqu'à l'horizontale



## NIVEAU 2

### Atelier 4 : LA ROULADE AVANT



#### Description :

- Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur

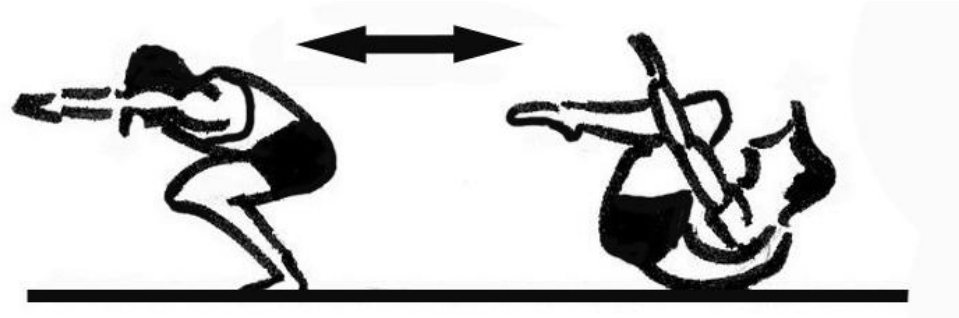
#### Consigne :

- Conserver le menton collé au buste durant tout l'exercice et maintenir les talons près des fesses.



## NIVEAU 2

### Atelier 4 : **LA ROULADE AVANT**



#### Description :

- Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie.

#### Consigne :

- Se relever sans l'aide des mains



## NIVEAU 2

### Atelier 5 : LA ROULADE ARRIERE



#### Description :

- Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras
- Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ

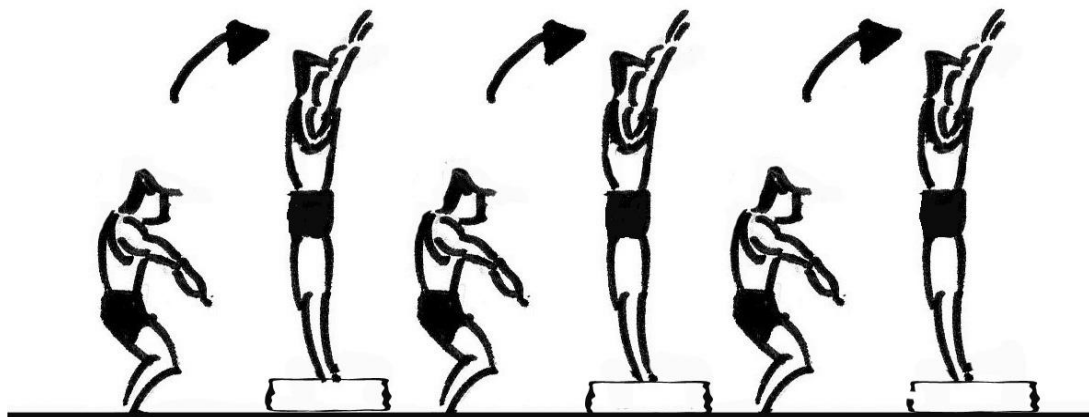
#### Consigne :

- Plier les bras lentement et les tendre de façon dynamique



## NIVEAU 2

### Atelier 6 : **IMPULSION JAMBE**



#### Description :

- Sauter sur les blocs, puis redescendre...

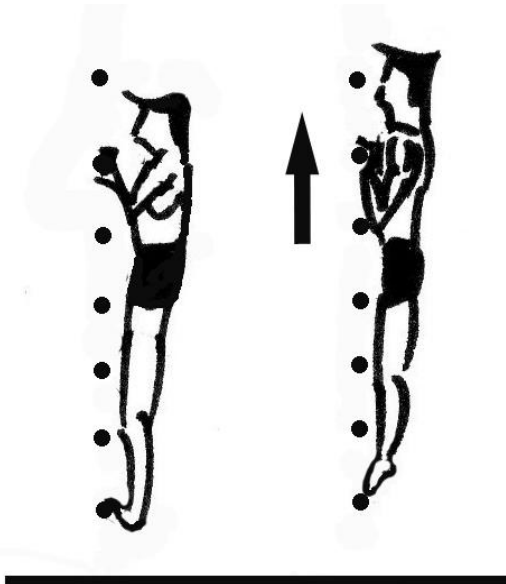
#### Consigne :

- Garder les pieds joints



## NIVEAU 2

### Atelier 6 : **IMPULSION JAMBE**



#### Description :

- Monter aux espaliers et se relever sur 1/2 pointes
- 8 à 10 fois

#### Consigne :

- Garder le corps aligné et les fesses serrées