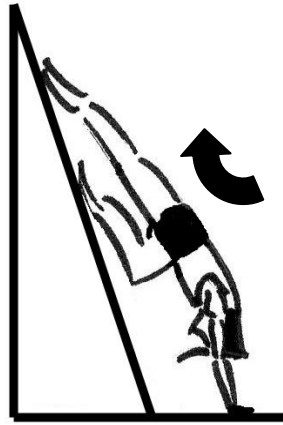




NIVEAU 3

Atelier 1 : L'ATR



Description :

- Grimper à reculons le plus haut possible

Consigne :

- Conserver les oreilles cachées entre les bras



NIVEAU 3

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 et tenir 2 secondes, puis 3, puis 5

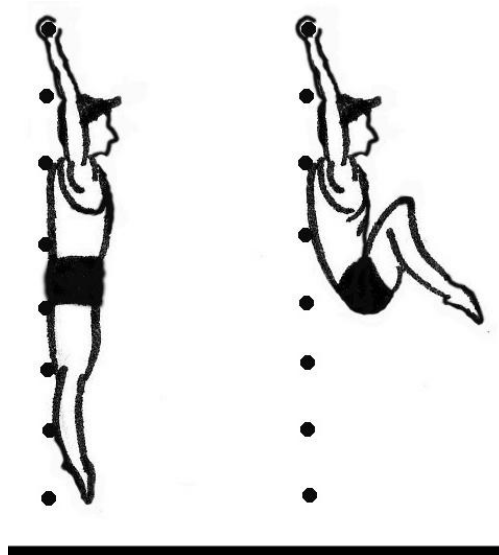
Consigne :

- Maintenir les genoux et les pieds serrés.
- Cacher les oreilles entre les bras.



NIVEAU 3

Atelier 2 : LA SUSPENSION



Description :

- Grimper aux espaliers et lever les jambes fléchies
- 3 fois 3 secondes

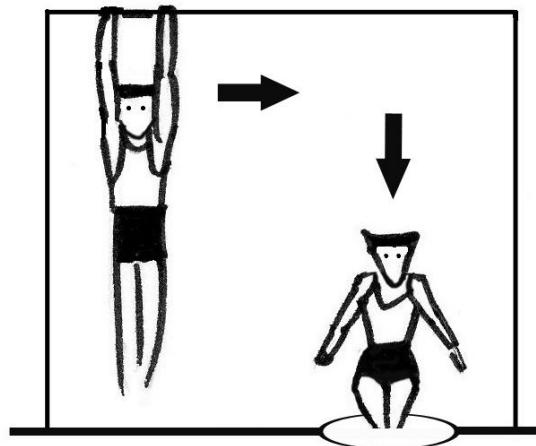
Consigne :

-



NIVEAU 3

Atelier 2 : LA SUSPENSION



Description :

- Se suspendre à une barre.
- Se déplacer latéralement et sauter dans le cerceau.

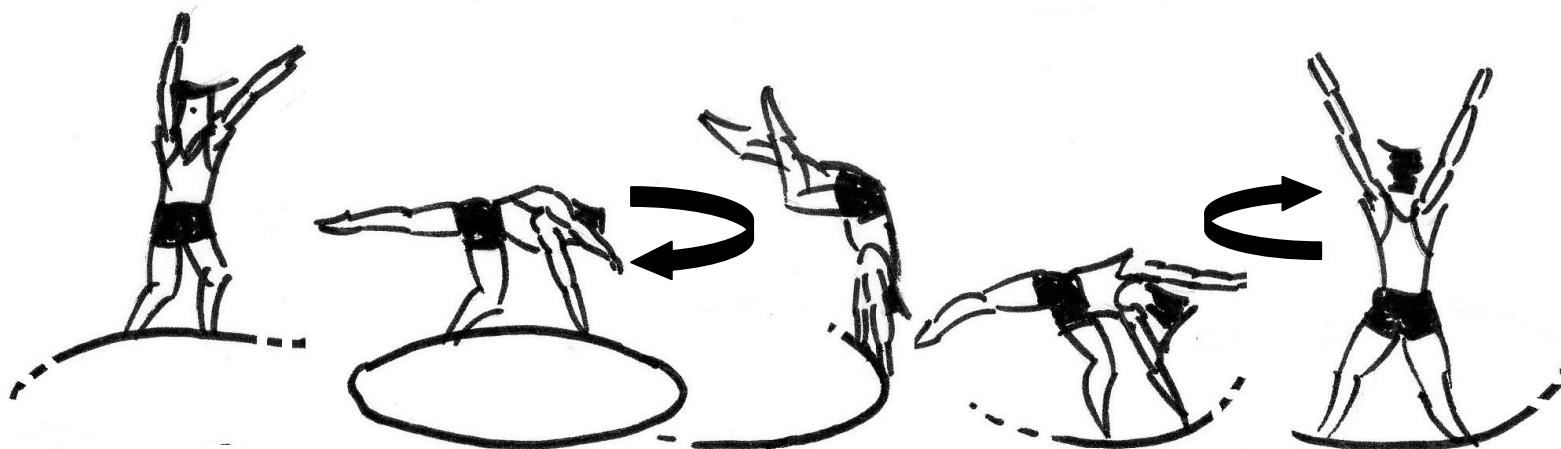
Consigne :

- Fixer la réception pendant 3 secondes.



NIVEAU 3

Atelier 3 : LA ROUE



Description :

- De la fente, faire une roue sur le cercle.
- Faire la roue dans les 2 sens.

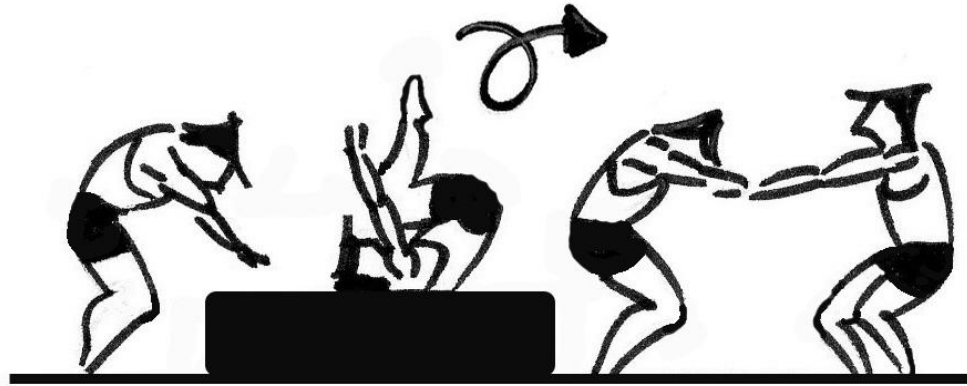
Consigne :

- Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied).



NIVEAU 3

Atelier 4 : **LA ROULADE AVANT**



Description :

- Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis.
- Se relever avec l'aide d'un camarade.

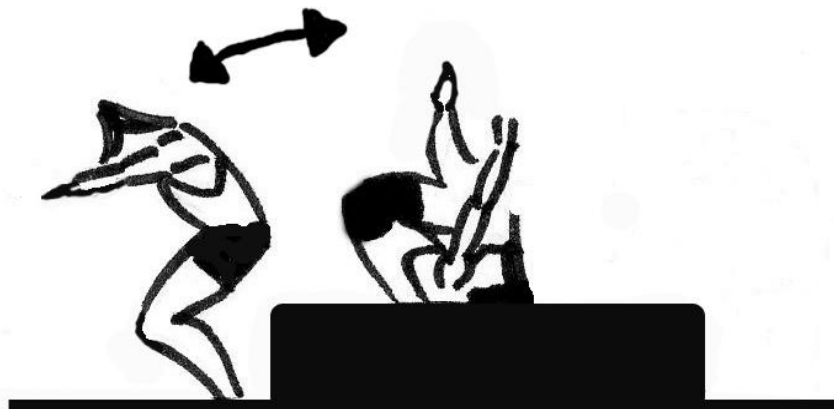
Consigne :

- Garder le menton collé à la poitrine durant toute la réalisation.



NIVEAU 3

Atelier 5 : LA ROULADE ARRIERE



Description :

- Rouler en arrière sur un tapis
- Revenir dans la position de départ

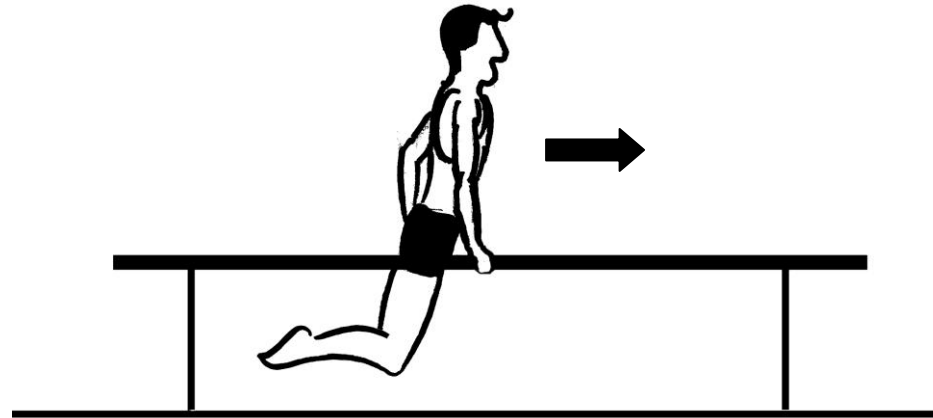
Consigne :

- Se relever sans l'aide des mains



NIVEAU 3

Atelier 6 : L'APPUI



Description :

- Sur barres parallèles basses,
- Se déplacer en prenant l'appui manuel 3 secondes.

Consigne :

- Les genoux sont serrés et se touchent.