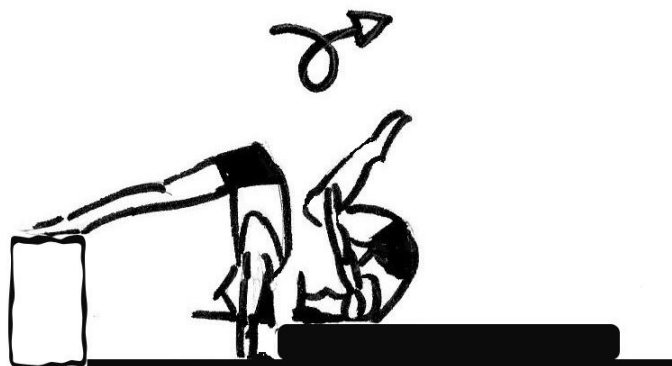




NIVEAU 5

Atelier 1 : **ATR (placement de dos)**



Description :

- En placement du dos, pieds sur une caisse.
- Se grandir 3 fois
- Puis fléchir les bras (en freinant) pour rouler en avant sur le tapis

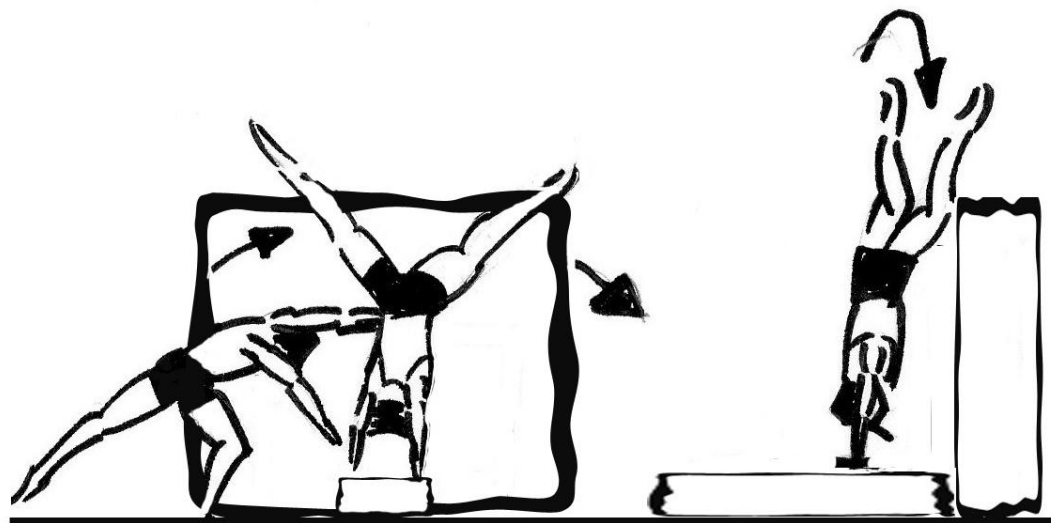
Consigne :

- Pour se grandir enfoncer les mains dans le sol



NIVEAU 5

Atelier 2 : LA ROUE



Description :

- Faire une roue sur un plinth bas avec un obstacle en mousse.

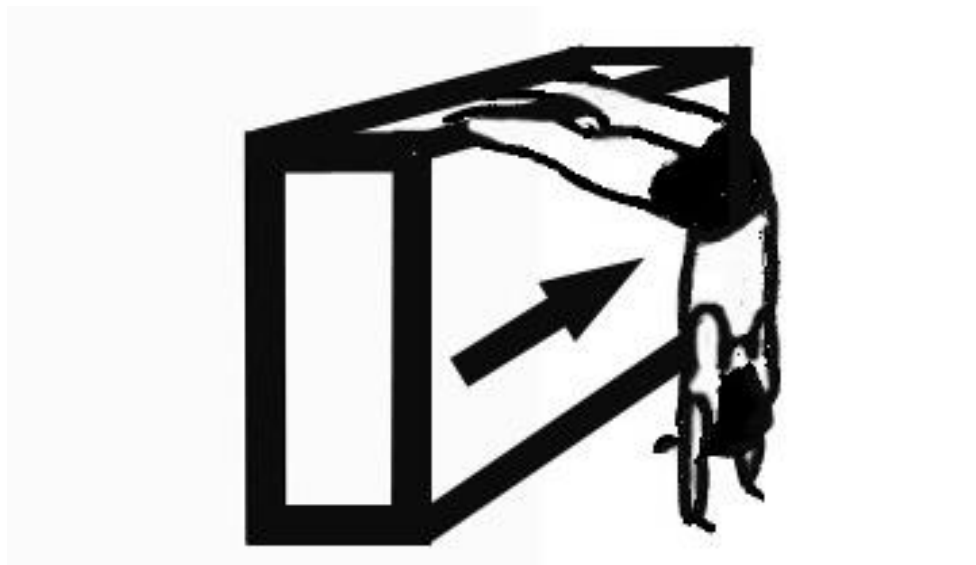
Consigne :

- Retour au sol d'un pied, puis l'autre.



NIVEAU 5

Atelier 2 : **LA ROUE** (les appuis)



Description :

- En placement du dos, pieds sur le plinth.
- Se déplacer en appui sur les mains latéralement.

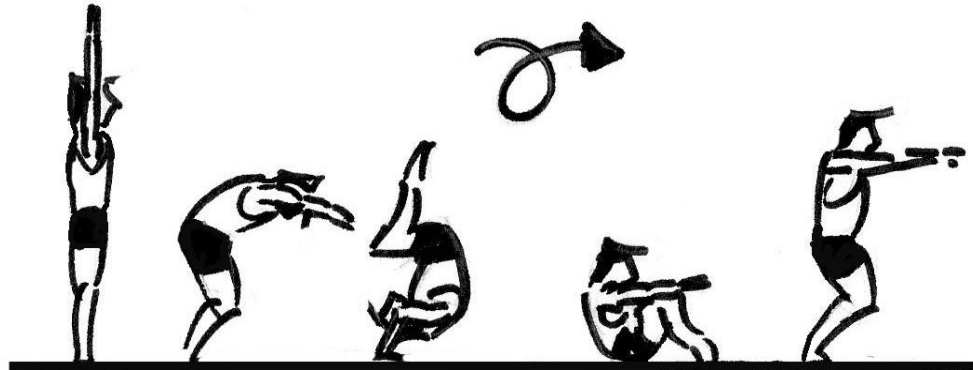
Consigne :

- Garder les bras tendus.



NIVEAU 5

Atelier 3 : ROULADE AVANT



Description :

- Roulade avant.
- Départ debout, arrivée debout.

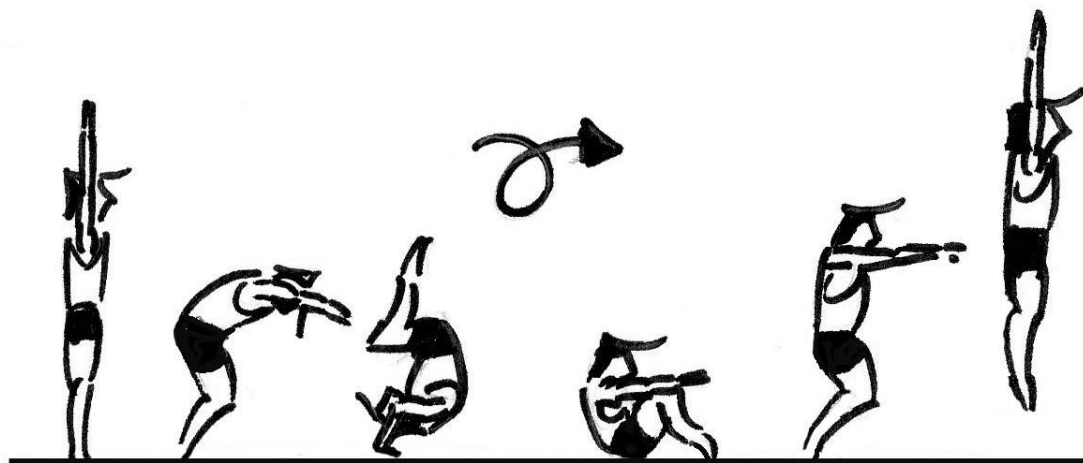
Consigne :

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



NIVEAU 5

Atelier 3 : ROULADE AVANT



Description :

- Roulade avant.
- Départ debout, arrivée debout avec un saut extension.

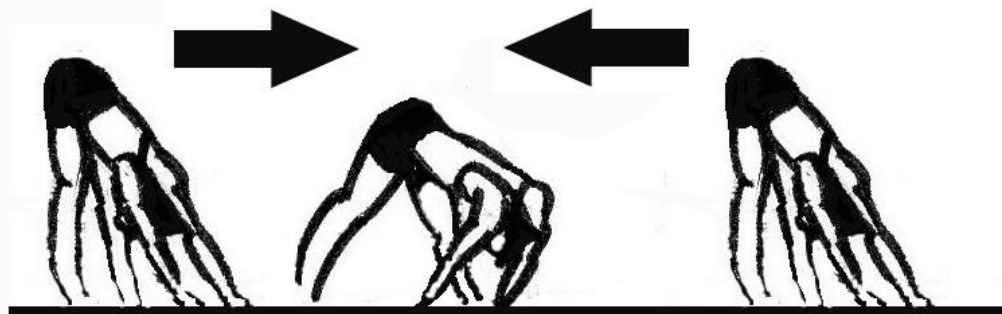
Consigne :

- Enchaîner la roulade et le saut extension.



NIVEAU 5

Atelier 4 : Appuis et Alignement



Description :

- A quatre pattes, jambes tendues et écartées ; bras tendus.
- Avancer doucement les épaules et revenir vite et fort.

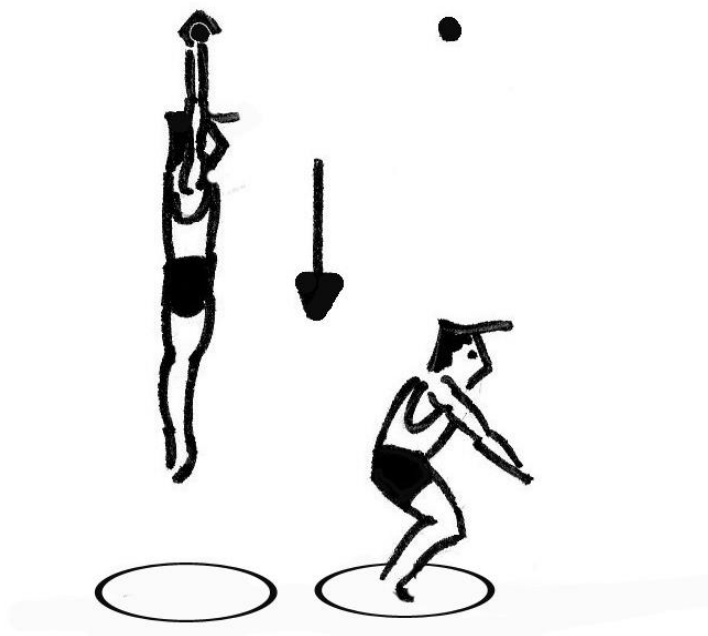
Consigne :

- Conserver le regard sur les mains pendant l'exercice.



NIVEAU 5

Atelier 4 : **SUSPENSION**



Description :

- Se suspendre à une barre, corps droit et dur pendant 5 secondes.
- Sauter dans le cerceau.

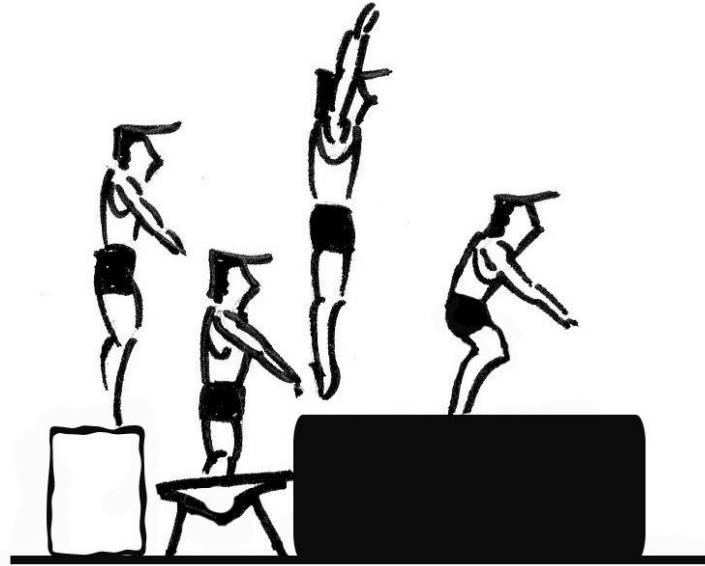
Consigne :

- Se réceptionner immobile 3 secondes.



NIVEAU 5

Atelier 5 : **IMPULSION**



Description :

- Sauter sur le mini-trampoline pieds joints.
- Faire un saut droit pour arriver sur le tapis.

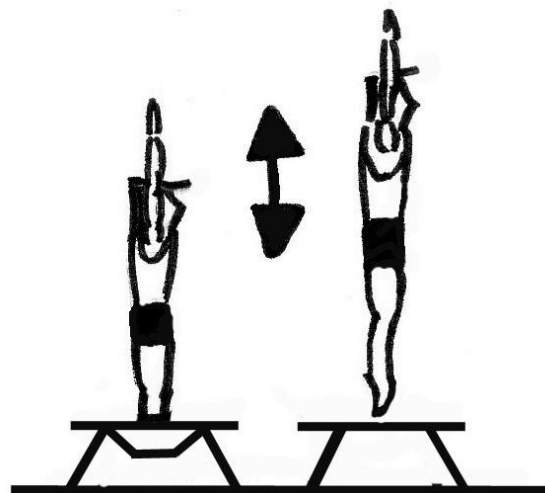
Consigne :

- Se réceptionner immobile 3 secondes.



NIVEAU 5

Atelier 5 : **IMPULSION**



Description :

- Faire 8 à 10 sauts droits sur le mini-trampoline.
- Bras aux oreilles.

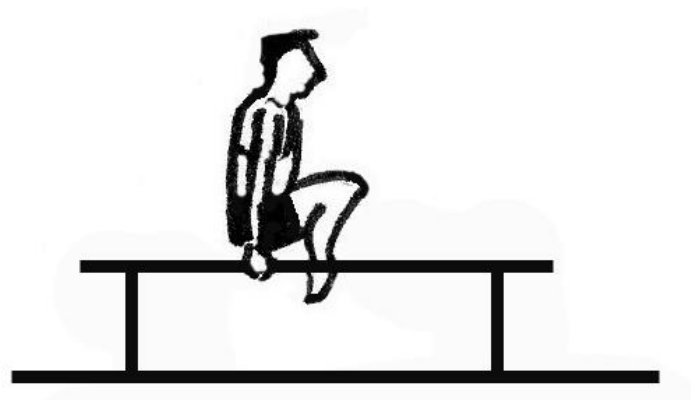
Consigne :

- Conserver le corps gainé.



NIVEAU 5

Atelier 6 : **EQUERRE**



Description :

- Sur les barres parallèles basses.
- Faire une équerre jambes groupées serrées (2 x 3 secondes).

Consigne :

- Monter une jambe puis l'autre.



NIVEAU 5

Atelier 6 : **EQUERRE**



Description :

- Assis à cheval sur la grande poutre.
- Avancer en appuyant sur les bras et en décollant les fesses.

Consigne :

- Avancer sur 2 mètres.