



NIVEAU 6

Atelier 1 : **SUSPENSION**



Description :

- Se suspendre à une barre basse.
- Bras fléchis, puis décoller les jambes et tenir 3 à 5 secondes.

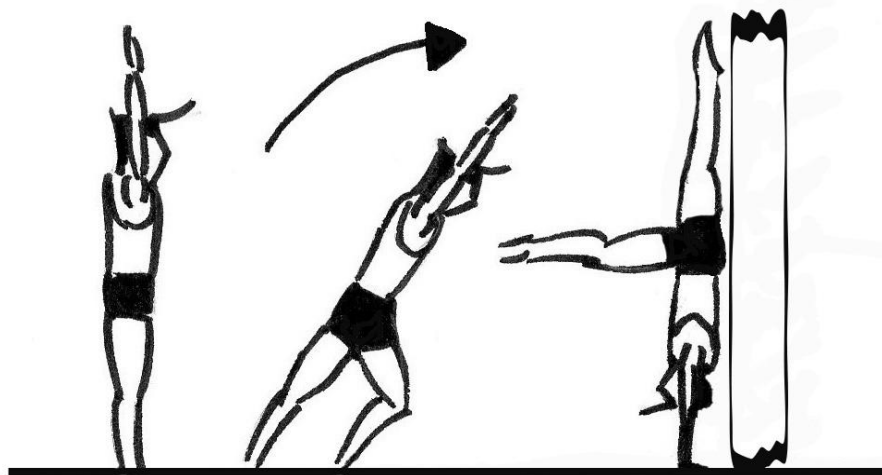
Consigne :

- Regarder au dessus de la barre.



NIVEAU 6

Atelier 2 : **ATR**



Description :

- Départ en fente, faire un ATR jambes décalées.
- Venir toucher le tapis avec la 1^{ère} jambe et retour en fente.

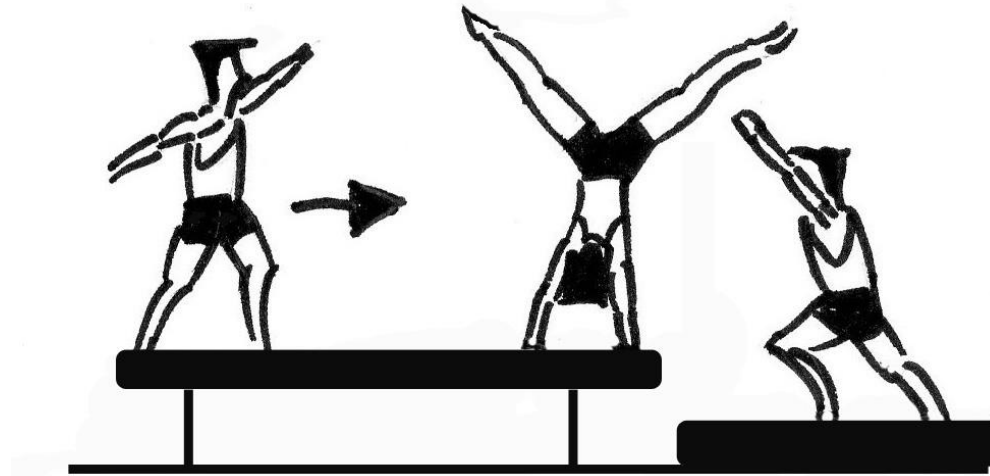
Consigne :

- Garder les bras alignés avec le tronc.



NIVEAU 6

Atelier 3 : LA ROUE



Description :

- Marcher sur poutre basse.
- Sortie en roue, mains sur la poutre et réception en fente sur la ligne.

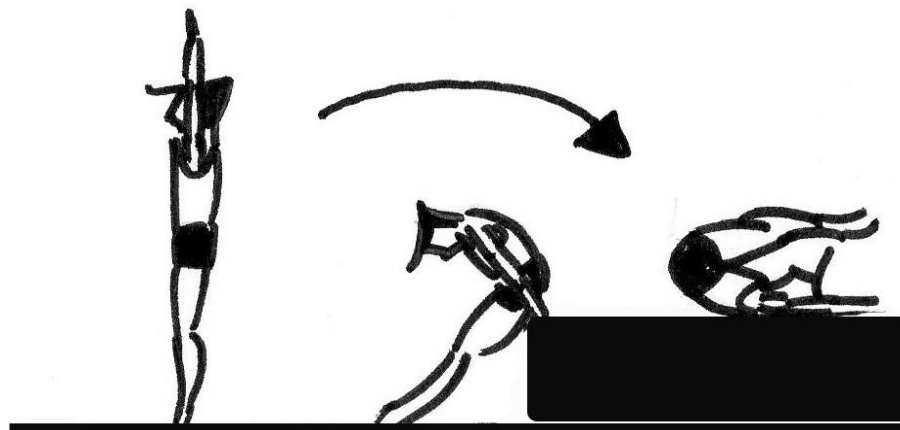
Consigne :

- Poser la 2^{ème} main : doigts vers l'intérieur.



NIVEAU 6

Atelier 4 : LA ROULADE ARRIERE



Description :

- Départ à la station droite, s'abaisser en fermant le buste sur les jambes pour venir poser les mains sur le bord du tapis.
- Rouler en arrière jusqu'au placement bras tendus sur le tapis.

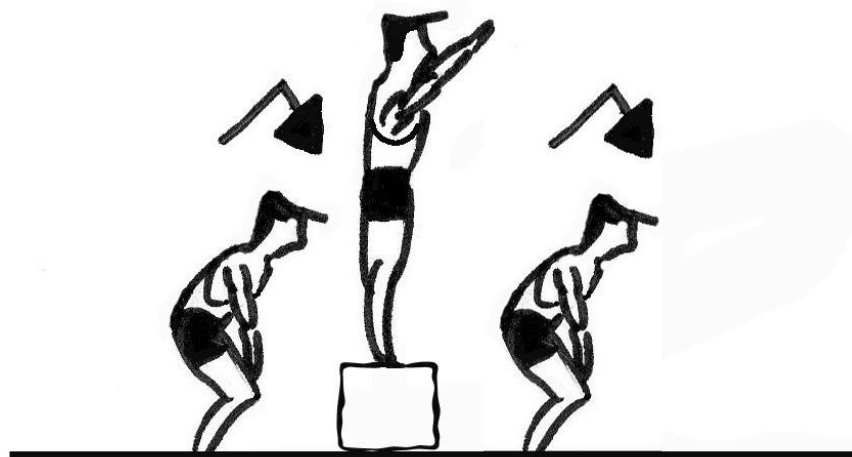
Consigne :

- Conserver le corps en fermeture durant l'exercice.



NIVEAU 6

Atelier 5 : **IMPULSION/RECEPTION**



Description :

- Debout face à une caisse, poussée complète des jambes pour venir à la station droite (jambes tendues) sur la caisse.

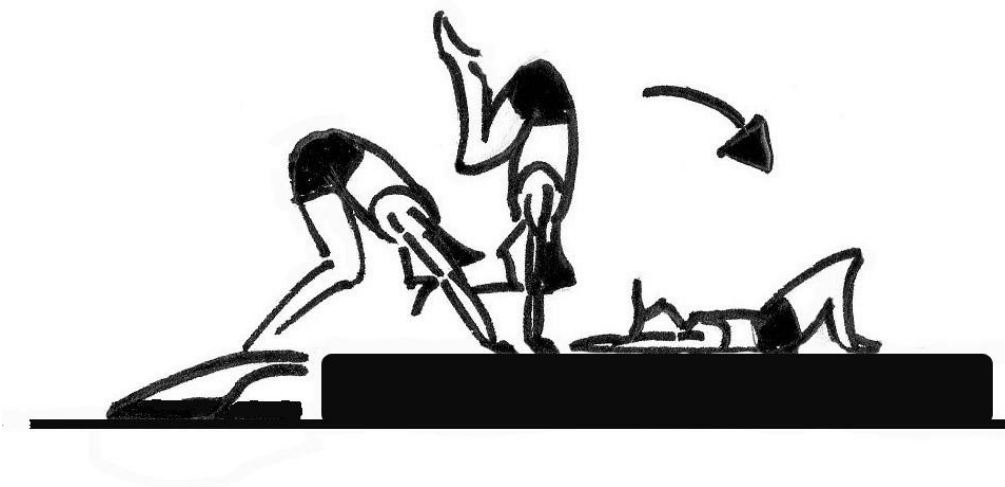
Consigne :

- Pousser jusqu'à la pointe des pieds.



NIVEAU 6

Atelier 5 : **ATR (placement du dos)**



Description :

- Départ accroupi, monter en placement du dos groupé.
- Puis tomber plat dos sur le tapis.

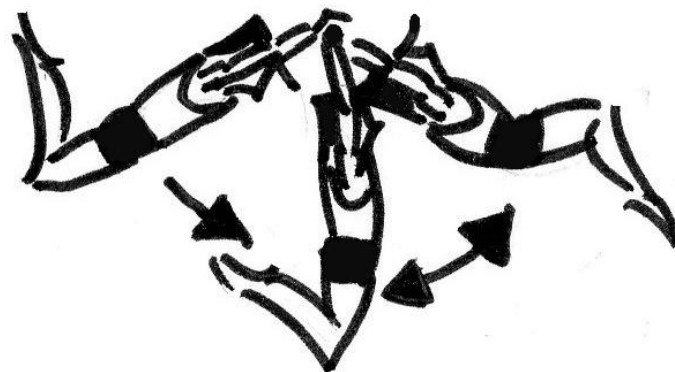
Consigne :

- Garder les jambes groupées durant tout l'exercice.



NIVEAU 6

Atelier 6 : LA SUSPENSION



Description :

- Barre basse, se balancer jambes fléchies.
- Se donner de l'élan avec les jambes (comme à la balançoire).

Consigne :

- Attention : reprendre les mains en arrière de la barre.