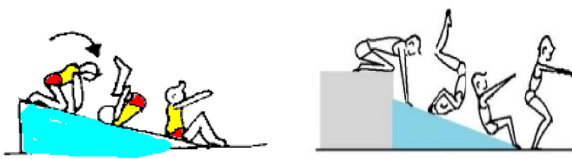
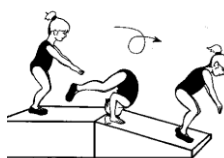
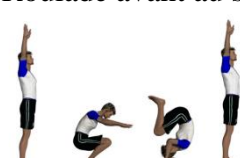
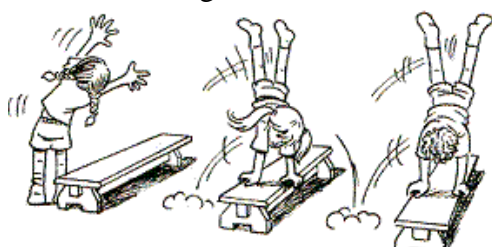




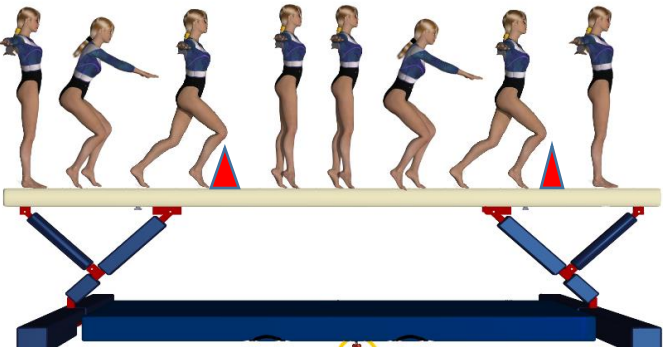
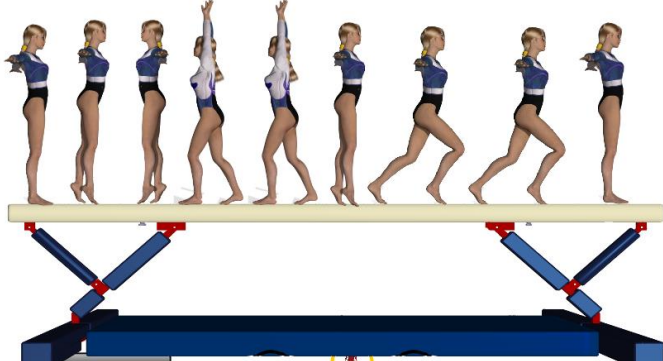
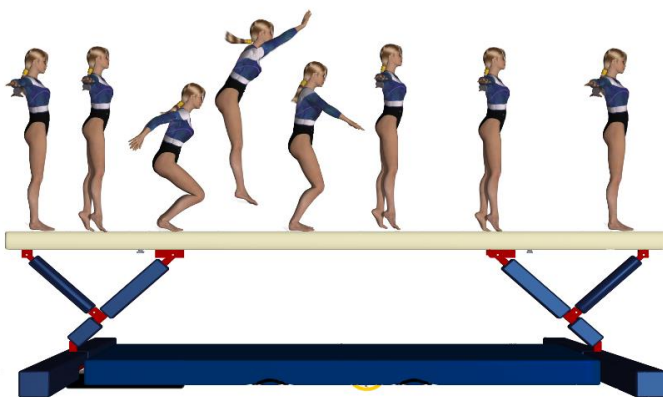
# Rouler Vers l'Avant

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	Roulade avant sur plan incliné 	Départ à genoux ou accroupi Menton collé à la poitrine Dos rond Arrivée assis ou accroupi Pieds et genoux serrés
N2	Roulade avant sur plan incliné 	Départ à genoux ou accroupi Menton collé à la poitrine Dos rond Relevé sans l'aide des mains, genoux et pieds serrés Réception stabilisée
N3	Roulade avant au sol 	Départ équilibré Menton collé à la poitrine Dos rond Relevé sans l'aide des mains, genoux et pieds serrés Réception stabilisée



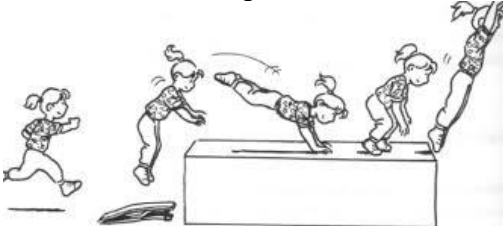
# Se renverser latéralement, vers la Roue

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	Passage de barrière 	Départ en fente Dos plat Bras et Jambes tendus Conservé l'alignement bras – dos – jambes (verticale non obligatoire) Réception stabilisée, en fente
N2	Descente de barrière 	Départ en fente Dos plat Bras et Jambes tendus Conservé l'alignement bras – dos – jambes (verticale non obligatoire) Réception stabilisée, en fente
N3	Roue vers la verticale 	Départ en fente Dos plat Bras et Jambes tendus Conservé l'alignement bras – dos – jambes (verticale recherchée) Réception stabilisée, en fente


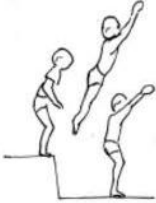

# Se déplacer

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	<p>Marcher et franchir les obstacles</p> 	<p>Marcher sur la poutre sans déséquilibre            Franchir la distance sans tomber            Franchir les obstacles</p>
N2		<p>Marcher sur la poutre sans déséquilibre            Franchir la distance sans tomber            Faire un demi-tour            Un pas puis un autre demi-tour pour continuer jusqu'à la sortie</p>
N3		<p>Marcher sur la poutre sans déséquilibre            Franchir à distance sans tomber            Franchir les obstacles            Saut d'au moins 5 cm</p>

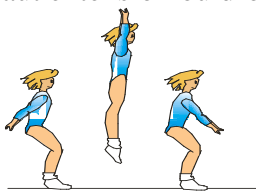
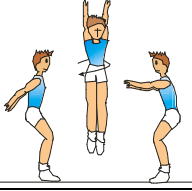
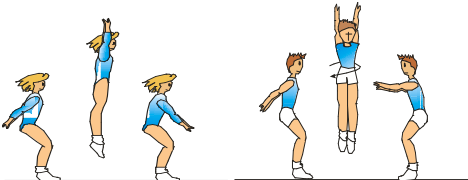
# Sauter vers la table de saut

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	<p>Saut en contre haut à genoux</p> 	<p>Rebondir efficacement Bras solides Arrivée à genoux Réception amortie et stabilisée</p>
N2	<p>Saut en contre haut après une course d'élan à genoux</p> 	<p>Lier course et impulsion Rebondir efficacement Bras solides Arrivée à genoux Réception amortie et stabilisée</p>
N3	<p>Saut en contre haut après une course d'élan</p> 	<p>Lier course et impulsion Rebondir efficacement Bras solides Arrivée à genoux Réception amortie et stabilisée</p>


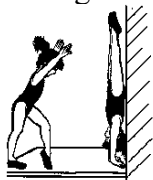
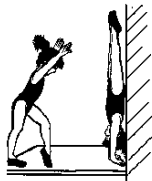
# Voler vers la sortie et la réception

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	<p>Sauter en contre bas</p> 	<p>Sauter vers le sol Réception amortie Réception stabilisée, équilibré</p>
N2	<p>Sauter vers le haut</p> 	<p>Sauter vers le haut Réception amortie Réception stabilisée, équilibré</p>
N3	<p>Saut vers le haut avec demi-tour</p> 	<p>Départ équilibré Corps gainé Enchaînement des 2 sauts Rotation terminée Réception stabilisée</p>

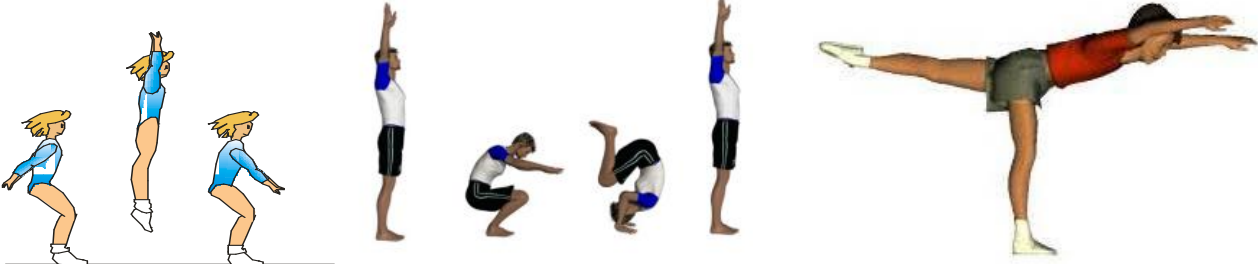
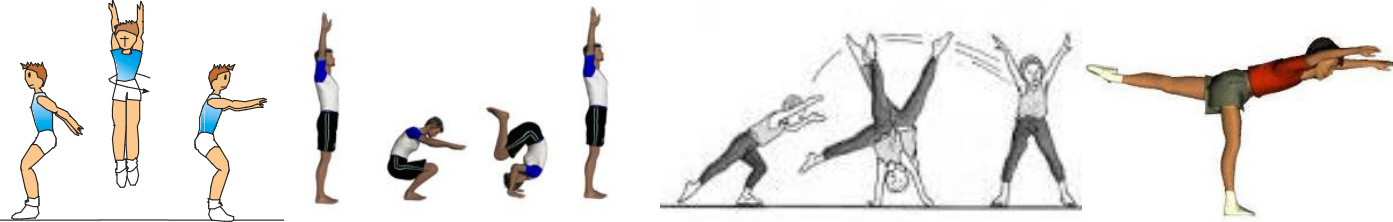
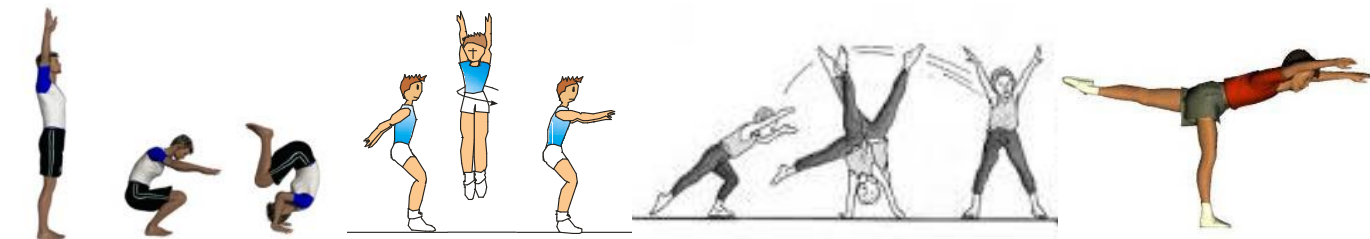
# Sauter \*

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	<p>Saut extension ou droit</p> 	<p>Départ équilibré Corps gainé Corps droit Réception amortie Réception stabilisée</p>
N2	<p>Saut demi-tour</p> 	<p>Départ équilibré Corps gainé Corps droit Rotation terminée Réception amortie et stabilisée</p>
N3	<p>Saut droit + Saut demi tour</p> 	<p>Départ équilibré Corps gainé Enchaînement des 2 sauts Rotation terminée Réception stabilisée</p>

# Se renverser vers l'ATR \*

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	<p>Préparation ATR</p> 	<p>Départ en fente Impulsion complète de la jambe d'appui Bras tendus Conservé l'alignement bras-dos-jambes Réception stabilisée, en fente</p>
N2	<p>Passage à l'ATR</p> 	<p>Départ en fente Bras tendus Non déformation du corps au contact du tapis Conservé l'alignement bras-dos-jambes Réception stabilisée, en fente</p>
N3	<p>ATR</p> 	<p>Départ en fente Bras tendus Non déformation du corps au contact du tapis Conservé l'alignement bras-dos-jambes Réception stabilisée, en fente.</p>

# Mini enchainement \*

Niveau	Descriptif	Exigences
N1	<p>Saut extension / Roulade avant / Planche faciale</p> 	<p>Voir les exigences de chaque élément.            Pour la planche, maintien 3 secondes            Pas de pause entre les éléments.</p>
N2	<p>Saut demi-tour/ Roulade avant/ Roue/ Planche faciale</p> 	<p>Voir les exigences de chaque élément.            Pour la planche, maintien 3 secondes            Pas de pause entre les éléments.</p>
N3	<p>Roulade avant / Saut tour complet / Roue/ Planche faciale</p> 	<p>Voir les exigences de chaque élément.            Pour la planche, maintien 3 secondes            Pas de pause entre les éléments.</p>