



Description

Effectuer une course-impulsion sur le double tremplin (ou trempo-tremp) pour effectuer un renversement à l'ATR et tomber plat dos en contre-haut.

Consigne

Maintenir le gainage et l'ouverture bras/tronc lors du tombé dos.

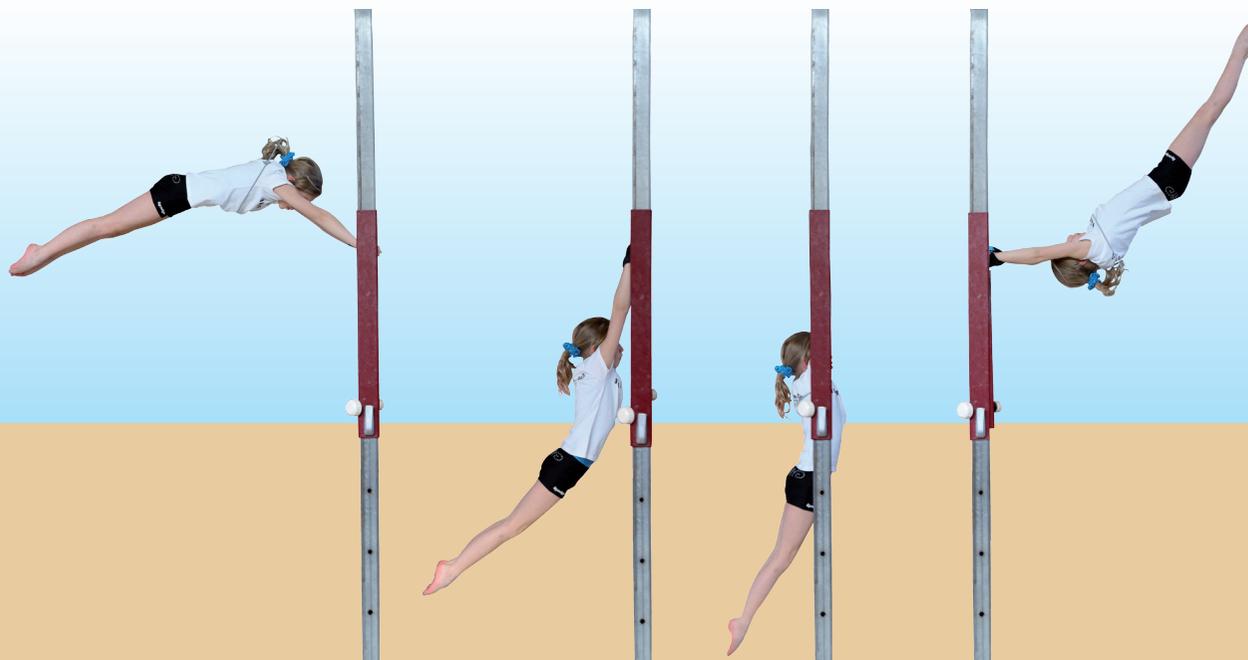
Critère de réussite

Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.

Bonus

Décoller les mains de la table de saut à la fin de l'impulsion (bras tendus).





Description

Effectuer des balancés en avant et arrière (45°) avec sangles (3 fois) bras tendus.

Consigne

Lors du balancé avant, maintenir le corps en courbe arrière à la verticale basse et en courbe avant après la verticale. Oreilles cachées durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.

Bonus

Monter le corps au-dessus de l'horizontale en fin de balancé avant et arrière.



Description

Départ debout jambes écartées sur caisses, mains sur la BI, réaliser un balancé vers l'avant en resserrant les jambes, amener les pieds à la barre et maintenir cette position pour effectuer un mouvement d'oscillation de l'avant vers l'arrière.

Consigne

Réaliser une extension maximale dans le balancé. Une fermeture jambes/tronc avec maintien de la tête dans l'alignement des bras. Bras et jambes tendus.

Critère de réussite

Réaliser une oscillation.

Bonus

Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.



Description

Départ debout en contre-haut (épaules plus hautes que la BI) poussée des jambes pour réaliser un placement du dos, jambes écartées sur la BI et tomber dos sur une fosse.

Consigne

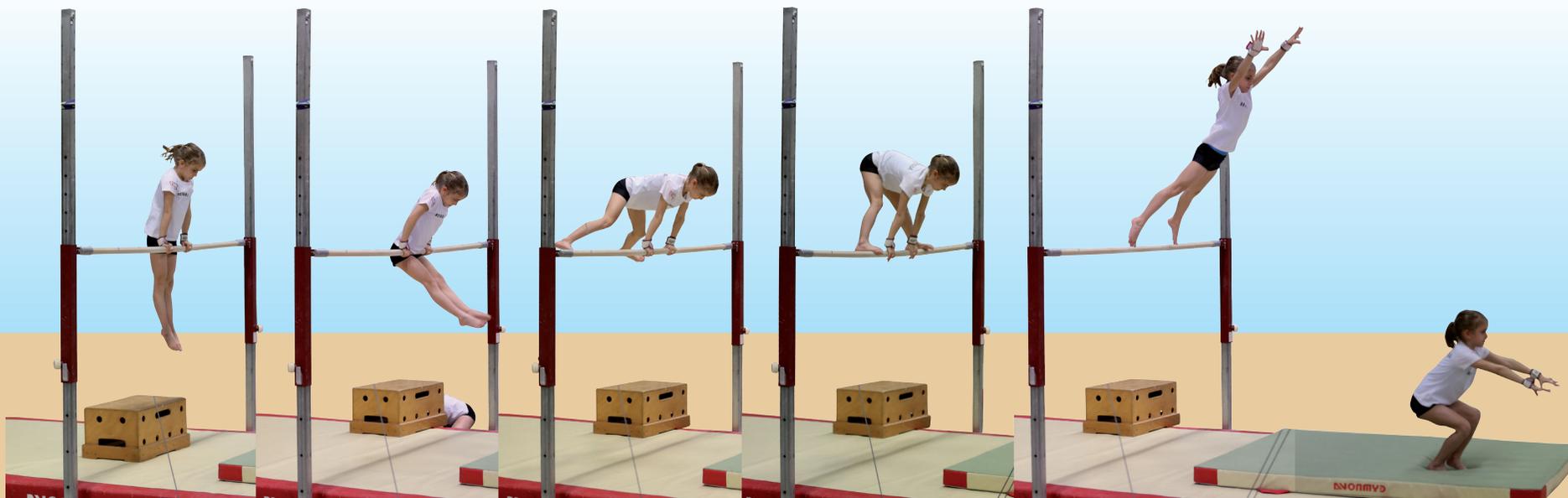
Élévation à l'ATR par placement du dos, bras et jambes tendus, oreilles cachées, regard sur les mains.

Critère de réussite

Arriver dos dans le tapis-fosse.

Bonus

Passer en ATR aligné à la verticale.



Description

Départ debout en contre-haut épaules à hauteur de la BI, sauter à l'appui bras tendus. Effectuer une prise d'élan avec pose de pieds, jambes tendues écartées pour réaliser un saut droit en avant de la barre et une réception au sol.

Consigne

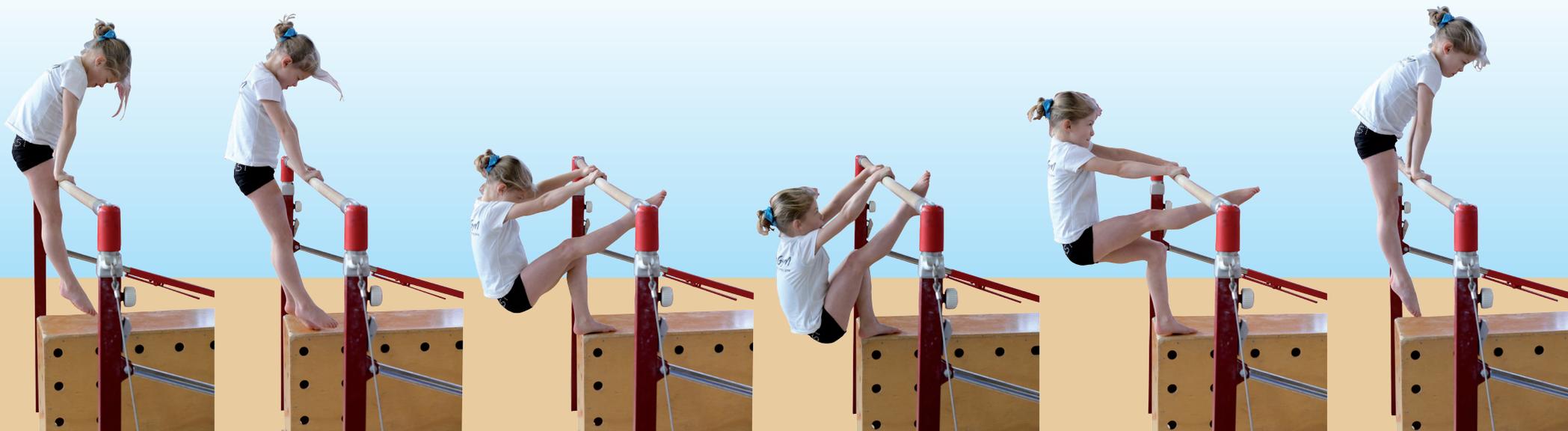
Prise d'élan au moins à l'horizontale, bras et jambes tendus, corps en alignement.

Critère de réussite

Se réceptionner en avant de la barre.

Bonus

Pose des pieds réalisée jambes tendues.



Description

Départ à l'appui sur BI, 1 pied posé sur une caisse, jambes tendues, hanches fermées. Réaliser une descente de bascule bras tendus en fléchissant la jambe, l'autre venant se placer en position de fermeture jambe tendue contre la barre et retour à l'appui en tendant à nouveau la jambe.

Consigne

Bras tendus et épaules en avant au départ.

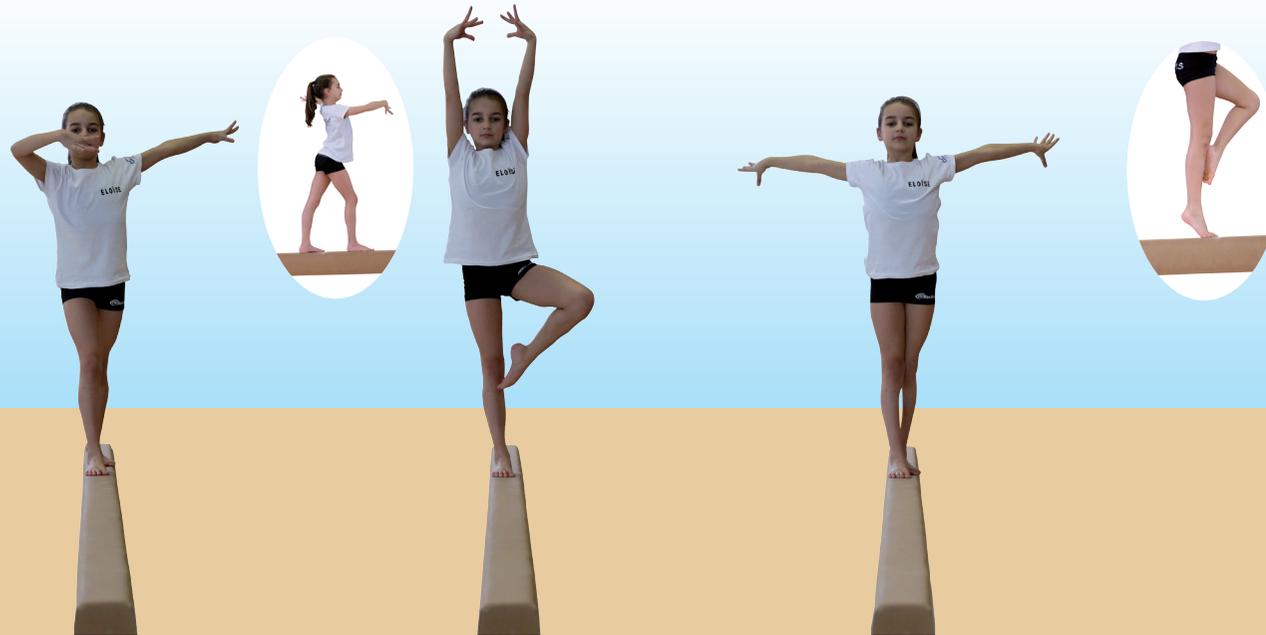
Critère de réussite

Enchaîner 3 répétitions (3 à Gauche et 3 à Droite).

Bonus

Maintenir les bras tendus durant tout l'exercice.





Description

Départ en fente avant, 1 bras en 3^{ème}, réaliser une préparation de pivot par transfert du poids du corps sur la jambe d'appui tendue, pied à plat, en montant les bras en 5^{ème}.

Consigne

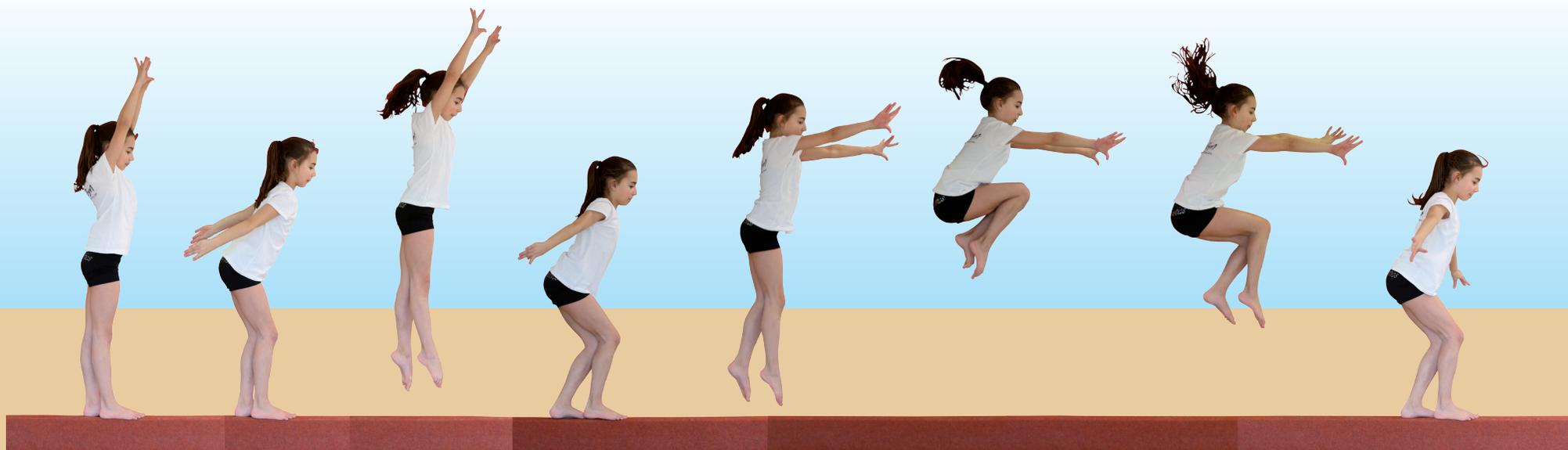
Tête droite avec regard vers l'avant. La jambe libre en ouverture avec les orteils à la cheville et le talon vers l'avant.

Critère de réussite

Réaliser l'élément sans déséquilibre.

Bonus

Monter sur 1/2 pointe (marquer la position).



Description

Enchaîner 1 saut droit et 1 saut groupé. Départ et arrivée en ½ plié, pieds à plat.

Consigne

Gainage du bassin. Regard sur le bout de la poutre. Saut avec élévation des bras à la verticale. Fermeture tronc/jambes lors du saut groupé.

Critère de réussite

Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt).

Bonus

Placer le bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.



Description

Réaliser une fente avant suivie d'un ATR passagé, jambe libre à la verticale.

Consigne

Se placer en alignement bras/tronc et le conserver jusqu'à la pose des mains bras serrés. Bras et jambes tendus.

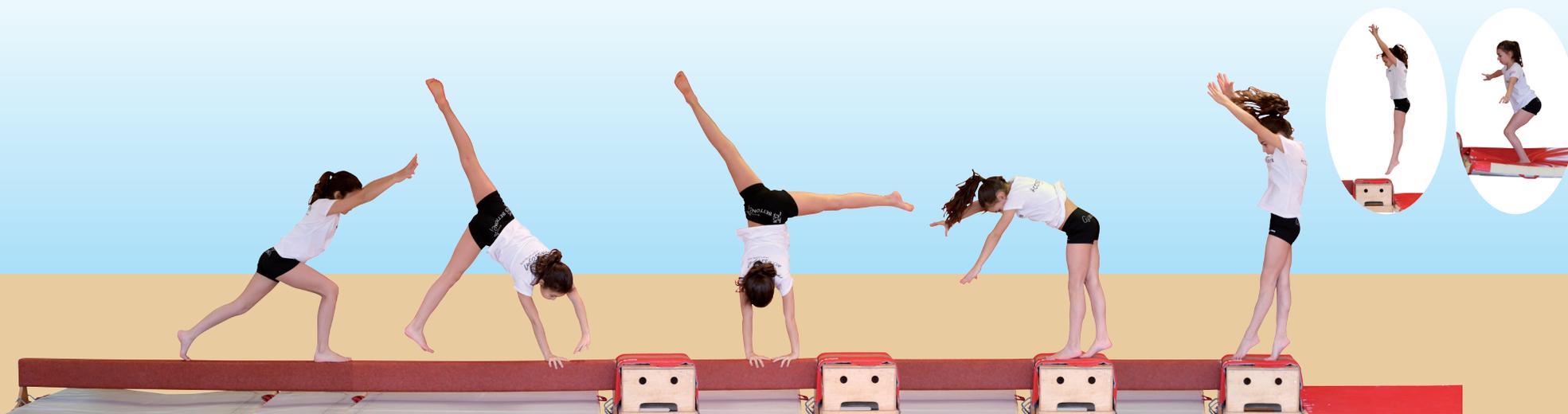
Critère de réussite

Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).

Bonus

Alignement jambe libre/tronc/bras.





Description

Départ sur la poutre basse, réaliser une fente avant suivie d'une roue pied-pied en posant les mains sur la poutre et avec une réception sur caisse.

Consigne

Fente en alignement bras/tronc/jambe arrière. Roue pied-pied en passant par la verticale. Pose des mains en « T », jambes tendues et tête droite. Réception pieds légèrement décallés l'un devant l'autre, poitrine creuse, bras à l'oblique avant haute.

Critère de réussite

Réception en déséquilibre arrière.

Bonus

Enchaîner directement avec un saut extension.



Description

Départ sur caisse, réaliser un sursaut avec une fente avant et une rondade avec pose de mains dans le mini-trampoline. A la réception des pieds au sol, réaliser une percussive pour arriver plat dos sur le tapis en courbe avant, bras devant.

Consigne

Sursaut en déséquilibre avant, fente en alignement bras/tronc/jambe arrière, serrer les jambes lors du passage à la verticale, déséquilibre arrière.

Critère de réussite

Arriver en fin de rondade poitrine creuse.

Bonus

Impulsion complète jambes tendues.





Description

Départ dos rond en déséquilibre arrière, réaliser un flip arrière (passage par l'ATR) avec pose de mains en contre-haut pour arriver debout sur le tapis.

Consigne

Corps en courbe arrière à la pose de mains. Maintien de la courbe avant après le passage à la verticale.

Critère de réussite

Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol).



Description

Départ en ATR sur caisse, réaliser une impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un $\frac{3}{4}$ de salto arrière groupé, arriver à 4 pattes en contre-haut.

Consigne

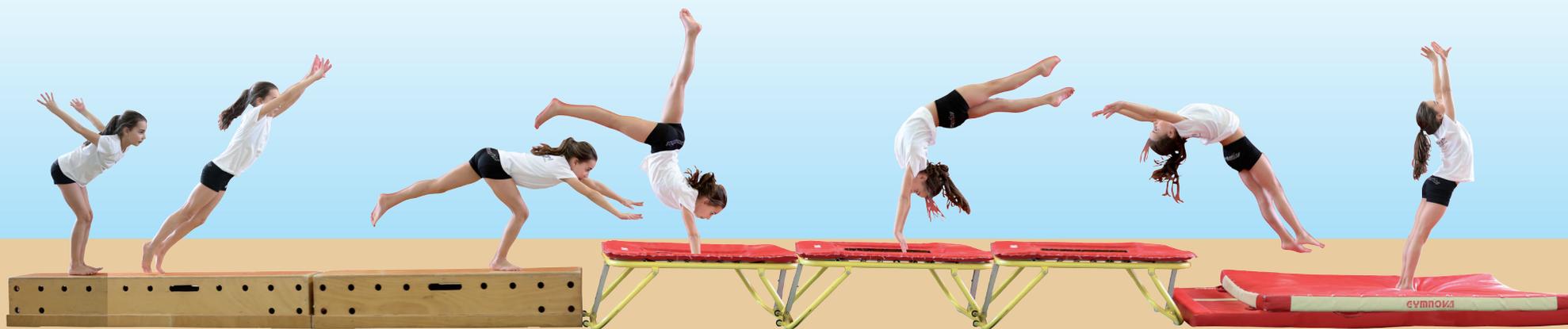
Projeter rapidement les pieds vers le haut et l'arrière.

Critère de réussite

Arriver les mains et les genoux simultanément.

Bonus

Maintien des bras aux oreilles jusqu'à l'impulsion.



Description

Réaliser un sursaut fente avant sur caisse pour effectuer un saut de mains, mains dans le trampoline et réception en léger contre-bas.

Consigne

Sursaut en déséquilibre avant, fente en alignement bras/tronc/jambe arrière, projeter la jambe libre et serrer les jambes avant l'impulsion bras serrés, regard sur les mains (oreilles cachées).

Critère de réussite

Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains).

Bonus

Réception jambes tendues et serrées.



Description

Départ sur caisse, réaliser une impulsion dans le mini-trampoline pour effectuer un $\frac{3}{4}$ avant tendu, arriver plat dos en contre-haut.

Consigne

Maintenir les jambes serrées durant tout l'exercice. Conserver la tête droite.

Critère de réussite

Corps gainé à l'impulsion.

Bonus

Maintien de l'alignement durant toute la réalisation.



Description

Départ en fente avant, bras en 3^{ème}, réaliser un ½ pivot sur ½ pointe jambe d'appui tendue, bras en 5^{ème}, jambe libre au retiré. Enchaîner avec un détourné sur ½ pointe.

Consigne

Tête droite avec regard vers l'avant, la jambe libre en ouverture avec les orteils à la cheville et le talon vers l'avant. Alignement du corps au-dessus de/des l'appui(s) durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Réalisation sans déséquilibre.

Bonus

Réaliser un pivot complet.



Description

Départ pieds serrés, bras à l'oblique arrière basse, réaliser un saut écart antéro-postérieur (jambe au choix) en élevant les bras en opposition. Réception pieds à plat, jambes 1/2 pliées bras à l'oblique avant basse.

Consigne

Regard vers l'avant, tête et buste droits durant tout l'exercice. Poussée complète des jambes, coordonnée avec l'élévation des bras. Ecart dynamique des 2 jambes, bassin dans l'axe. Réception stabilisée.

Critère de réussite

Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.

Bonus

Ecart proche de 180°.



Description

Réaliser une souplesse arrière sur une ligne matérialisée au sol, départ jambe libre à l'oblique avant basse.

Consigne

Grandissement maximal, ouverture des épaules en poussant les hanches vers l'avant, talon de la jambe libre en rotation externe, bassin dans l'axe, regard le plus longtemps possible sur les mains. Bras et jambes tendus durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Renversement arrière de 360° retour debout.

Bonus

ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.