



## Description

Course impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un renversement ATR et tomber plat dos sur contre-haut.

## Consigne

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

## Critère de réussite

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

## Bonus

Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).





### Description

Balancer en avant et arrière, possibilité avec sangles, (3 x) bras tendus.

### Consigne

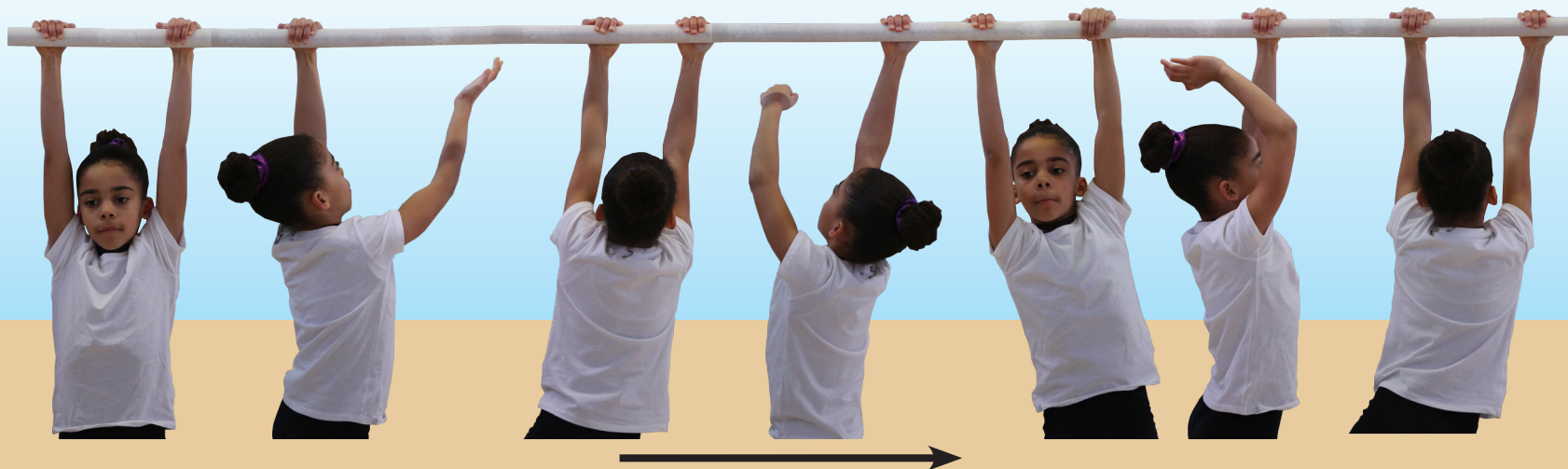
Rester les bras aux oreilles durant tout l'exercice.

### Critère de réussite

Monter le corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.

### Bonus

Monter le corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.



## Description

Départ en pronation,  $\frac{1}{2}$  tour pour arriver en supination,  $\frac{1}{2}$  tour pour arriver en pronation et  $\frac{1}{2}$  tour pour finir en supination.

## Consigne

Déclencher la rotation par légère tirade de talons, tête droite.

## Critère de réussite

Replacer la main en supination après le dernier  $\frac{1}{2}$  tour.

## Bonus

Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.



## Description

Prise d'élan et revenir à l'appui.

## Consigne

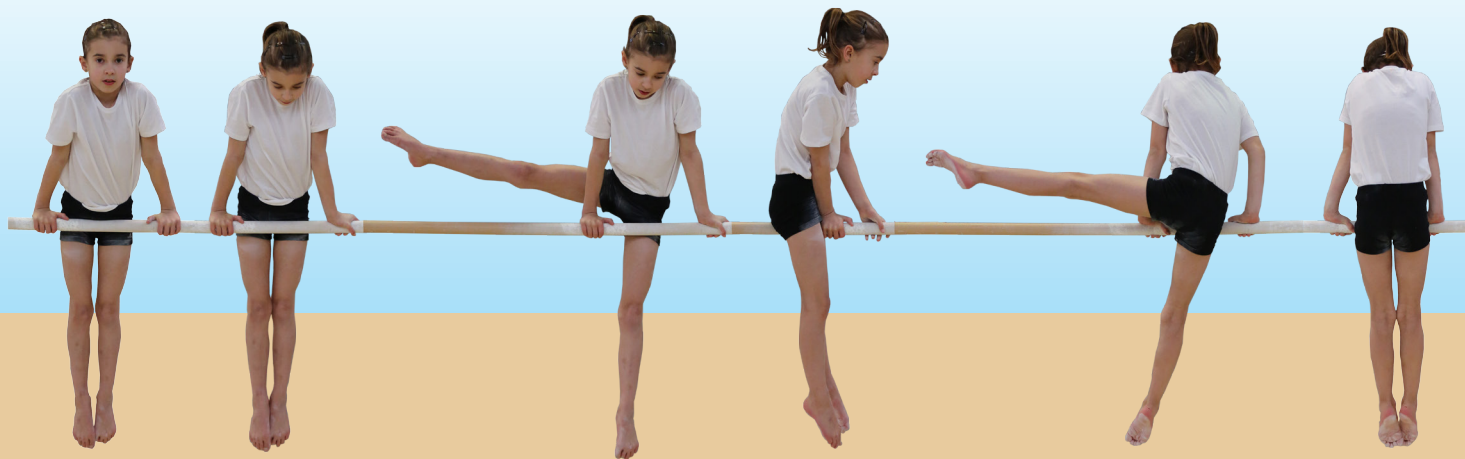
Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre, jambes tendues et serrées.

## Critère de réussite

Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre.

## Bonus

Corps proche de 45°.



## Description

De l'appui facial, départ en prise mixte, 1/2 tour à l'appui en passant par l'appui cavalier.

## Consigne

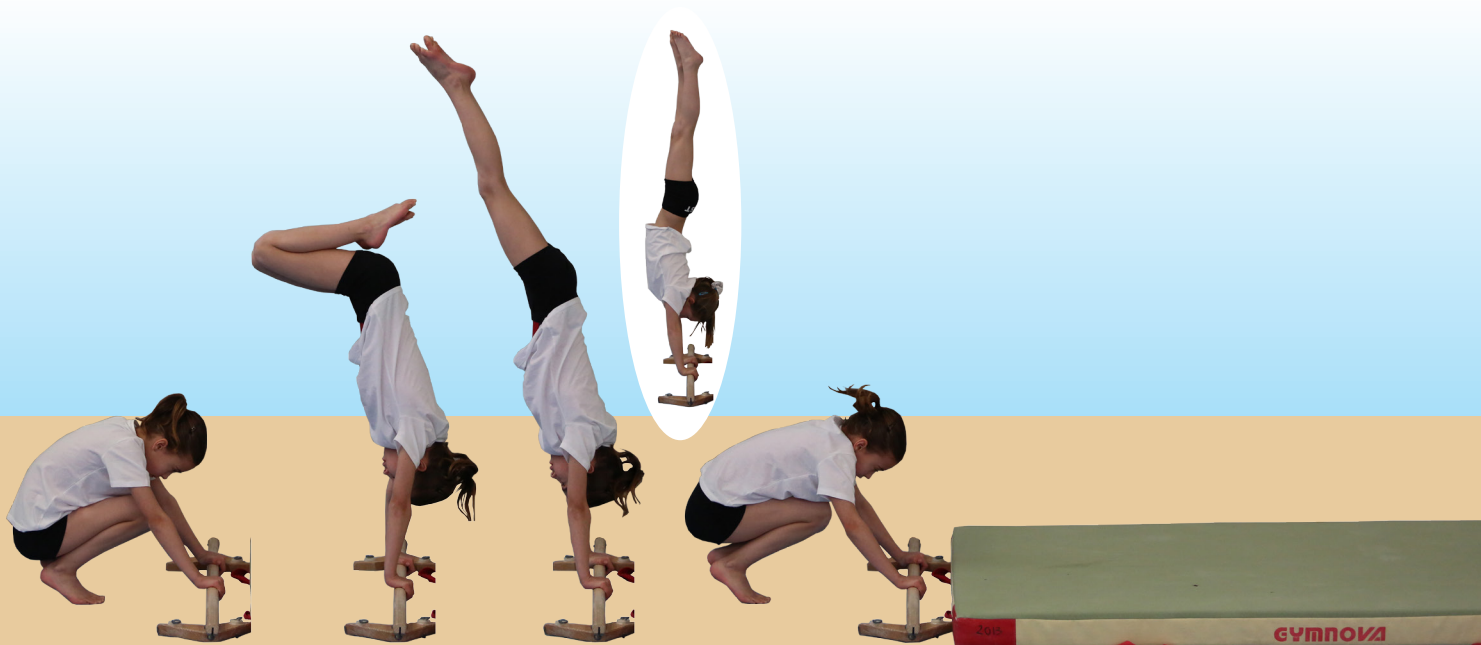
Conserver l'appui actif sur la barre dos rond.

## Critère de réussite

Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.

## Bonus

Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.



## Description

Placement du dos à l'ATR.  
Jambes groupées, départ accroupi.

## Consigne

Bras tendus, tête droite (oreilles cachées), grandissement dans les épaules, gainage au niveau du bassin, jambes tendues et serrées en fin d'exercice.

## Critère de réussite

Corps aligné proche de la verticale.

## Bonus

Passage marqué (1") en ATR.





## Description

Départ pied pointé, battement oblique avant basse, passer en arabesque (les 2 jambes).

## Consigne

Gainage au niveau du bassin, regard sur le bout de la poutre. Jambes tendues durant tout l'exercice.

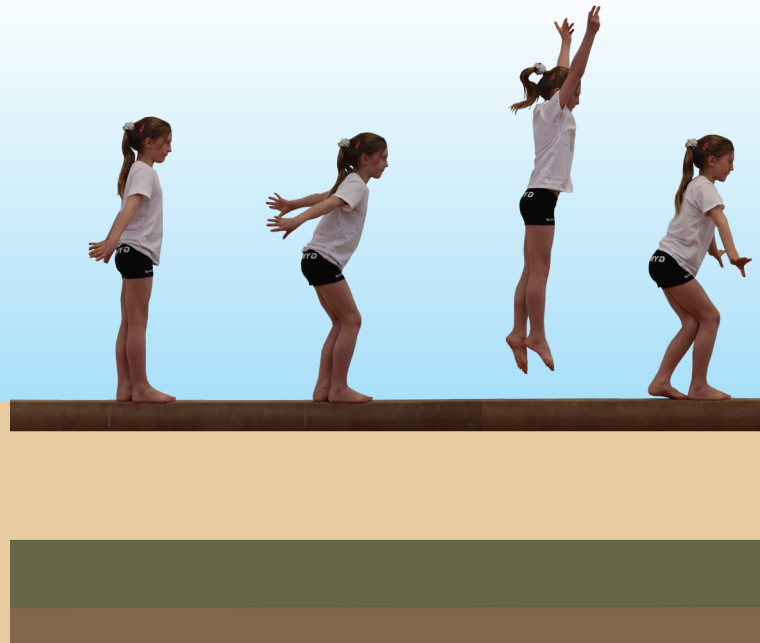
## Critère de réussite

Maintien 2" en arabesque.

## Bonus

Enchaînement sans déséquilibre.





## Description

Enchaînement de 2 sauts droits, départ et arrivée pieds à plat en  $\frac{1}{2}$  plié.

## Consigne

Gainage au niveau du bassin, regard sur le bout de la poutre.  
Saut extension avec élévation et bras placés à la verticale.

## Critère de réussite

Réalisation sans temps d'arrêt.

## Bonus

Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.





## Description

Roue sur poutre basse avec tapis sur les côtés, départ et arrivée en fente.

## Consigne

Pose des mains en T, jambes tendues et tête droite.  
Retour les 2 pieds sur la poutre.

## Critère de réussite

Passer par la verticale.

## Bonus

Exercice réalisé sans chute.





## Description

Fente, ATR tomber dos en bout de poutre.

## Consigne

Alignement bras / tronc, grandissement des épaules, bras tendus, tête droite (oreilles cachées).

## Critère de réussite

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

## Bonus

Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.



## Description

Sursaut, fente avant, roue pied-pied.  
Redresser rapidement les épaules pour arriver plat dos sur le tapis,  
le corps en courbe avant, bras devant.

## Consigne

Sursaut en déséquilibre avant, fente en alignement bras - tronc - jambe  
arrière. Roue pied/pied en passant par la verticale. Déséquilibre arrière.

## Critère de réussite

Maintenir la position de courbe avant jusqu'à l'arrivée, dos dans le tapis.

## Bonus

Réalisation avec une poussée complète des jambes avant le tomber dos.





## Description

Départ sur mini-trampoline, flip arrière arriver à plat ventre.

## Consigne

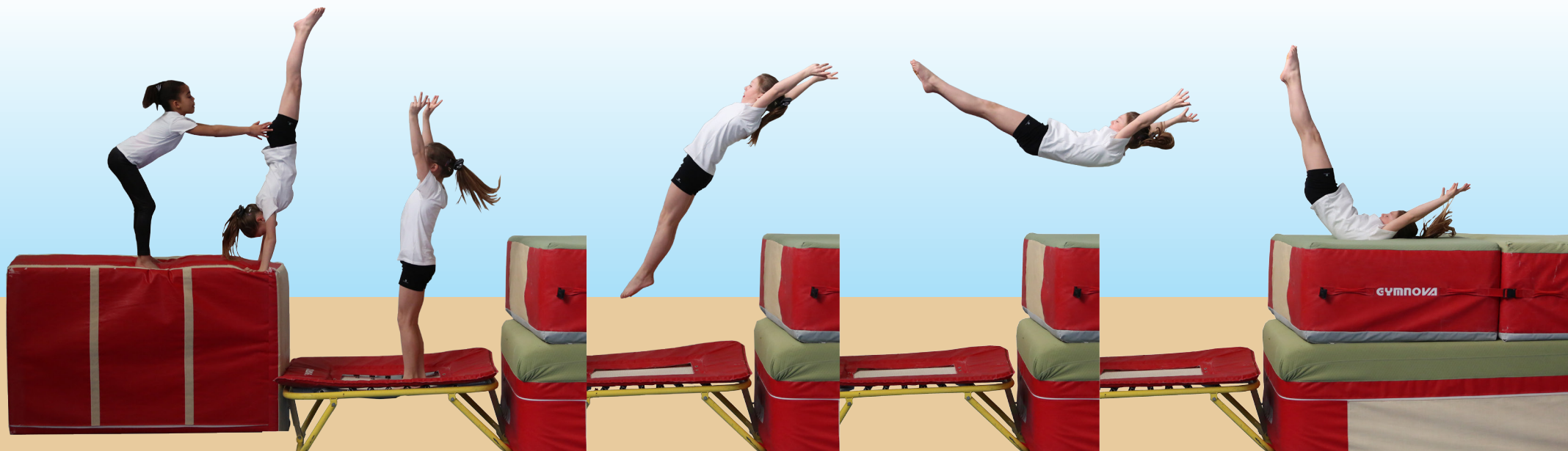
Garder les bras tendus et les jambes serrées durant tout l'exercice.

## Critère de réussite

Arriver au sol, corps aligné, bras aux oreilles.

## Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes.



## Description

Départ ATR sur caisse, impulsion sur le mini-trampoline pour réaliser une chandelle renversée en contre-haut.

## Consigne

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

## Critère de réussite

Arriver en chandelle, en courbe avant bras aux oreilles.

## Bonus

Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.



## Description

Fente ATR rebond.

## Consigne

Repousser le sol avec les bras serrés (oreilles cachées).  
Resserrer les jambes avant l'impulsion.

## Critère de réussite

Décoller les mains en gardant les bras tendus.

## Bonus

Réaliser deux rebonds bras tendus.





## Description

Salto avant groupé en contre-haut avec mini-trampoline.

## Consigne

Maintenir les jambes serrées durant tout l'exercice. Corps gainé lors de l'impulsion. Conserver la tête droite.

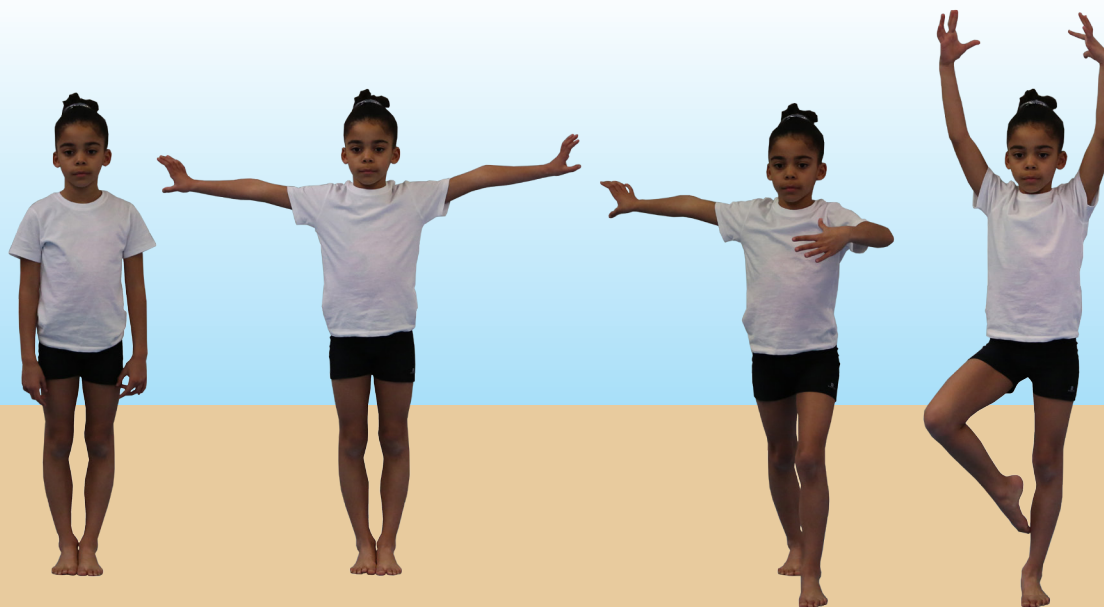
## Critère de réussite

Arriver debout.

## Bonus

Réaliser une réception stabilisée 2".





## Description

Départ en fente avant, bras en 3<sup>ème</sup>. Réaliser une préparation de pivot par transfert du poids du corps sur la jambe d'appui tendue, pied à plat, bras en 5<sup>ème</sup>.

## Consigne

Tête droite et regard vers l'avant.  
Jambe libre en ouverture avec orteils à la cheville et talon vers l'avant.

## Critère de réussite

Réalisation sans déséquilibre.

## Bonus

Monter sur ½ pointe (marquer la position).



## Description

Départ pieds serrés, bras à l'horizontale, réaliser une cabriole à 45° jambe tendue (jambe au choix).

## Consigne

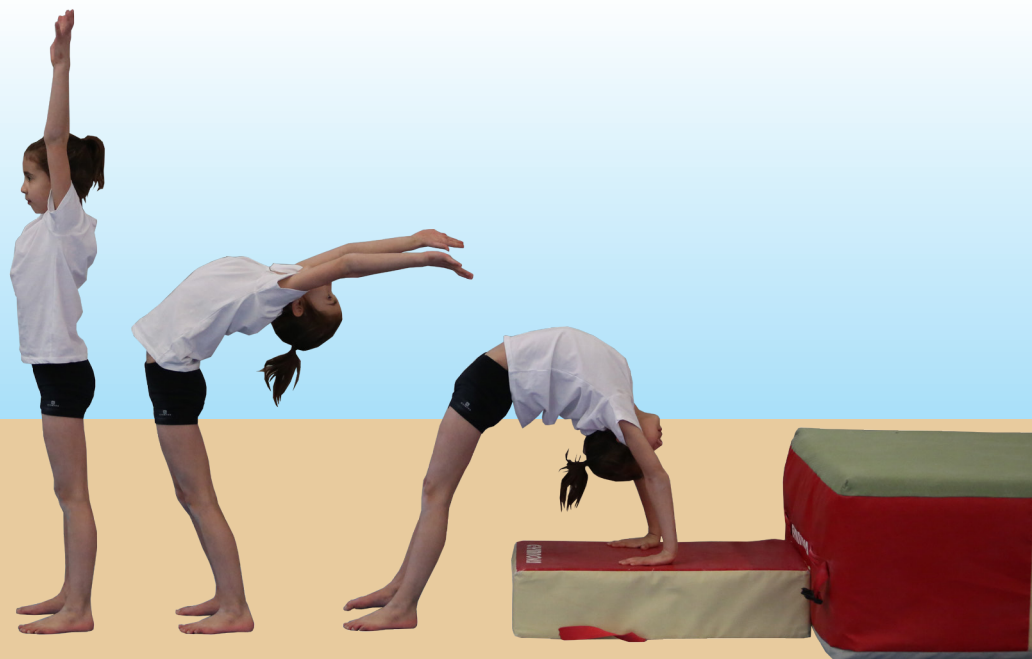
Regard vers l'avant, tête et buste droit durant tout l'exercice. Temps lié dynamique avec impulsion de la 1<sup>ère</sup> jambe. Elévation de l'autre jambe vers l'avant, pied en ouverture.

## Critère de réussite

Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe.

## Bonus

Réception sur un pied sans déséquilibre.



## Description

Départ pieds légèrement écartés, descente en pont sur un bloc de 20 cm.

## Consigne

Grandissement maximal, ouverture des épaules en poussant les hanches vers l'avant. Laisser les pieds à plat au sol. Regard le plus longtemps possible sur les mains.

## Critère de réussite

Réalisation contrôlée, bras tendus.

## Bonus

Réalisation de l'exercice départ pieds serrés.