



## Description

Réaliser une course-impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer une lune.

## Consigne

Impulsion dans le mini-trampoline avec les bras à l'oblique arrière basse, puis projection aux oreilles. Maintien de l'alignement bras/tronc/jambes dans le 1<sup>er</sup> envol. Impulsion bras tendus.

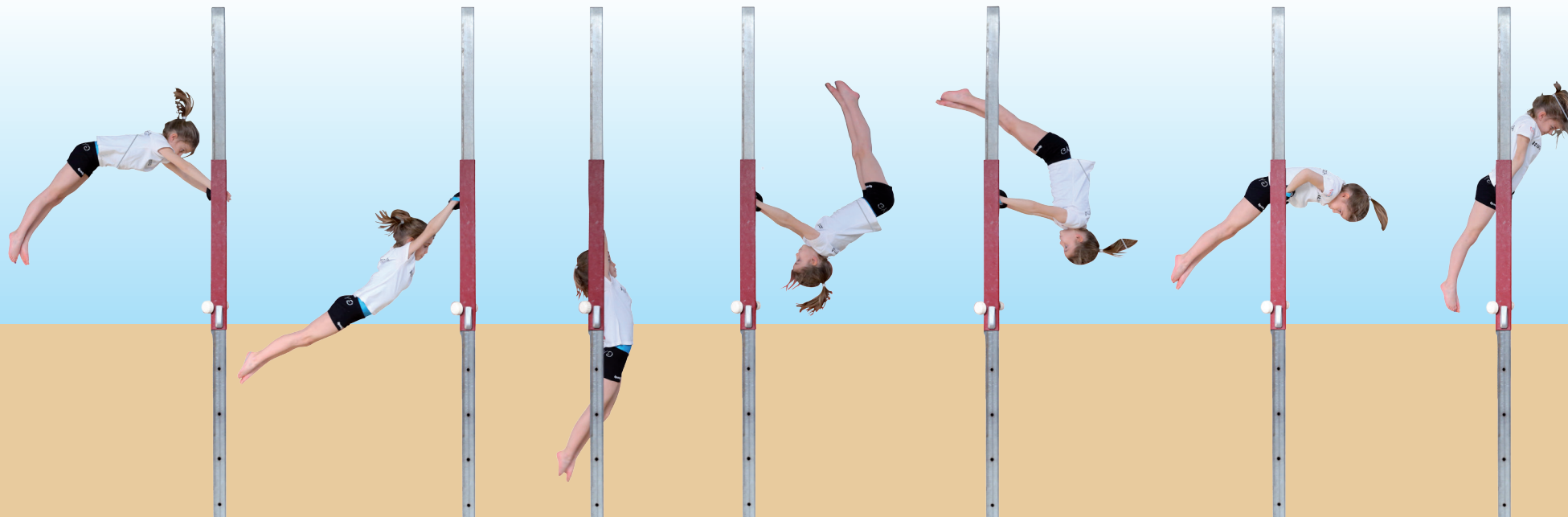
## Critère de réussite

Arriver à la station debout.

## Bonus

Maintenir l'alignement lors du second envol.





## Description

Balancé en avant et en arrière à 45° avec sangles (2 fois) pour réaliser une grande culbute.

## 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

Revenir à l'appui.

## Bonus

La grande culbute est réalisée avec les bras tendus jusqu'à la reprise de l'appui.



## 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 deux mouvements d'oscillation de l'avant vers l'arrière.

## Consigne

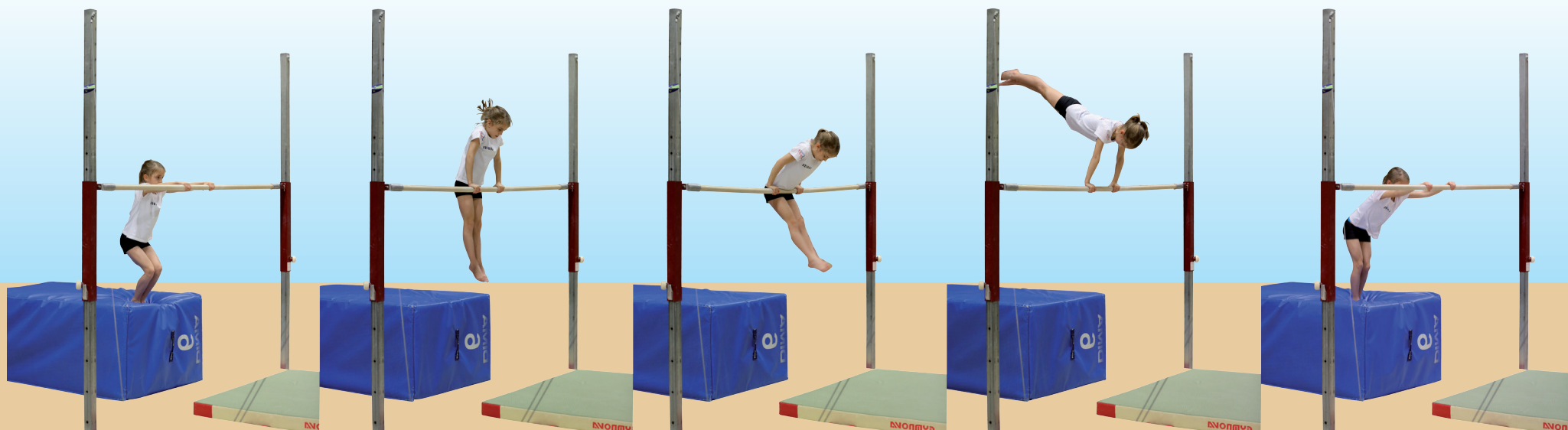
Extension maximale dans le balancé. Fermeture jambes/tronc avec maintien de la tête dans l'alignement des bras. Bras et jambes tendus.

## Critère de réussite

Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.

## Bonus

Réaliser 3 oscillations.



## Description

Départ debout en contre-haut épaules à hauteur de la BI, sauter à l'appui bras tendus. Prise d'élan jambes serrées vers l'ATR (retour libre).

## Consigne

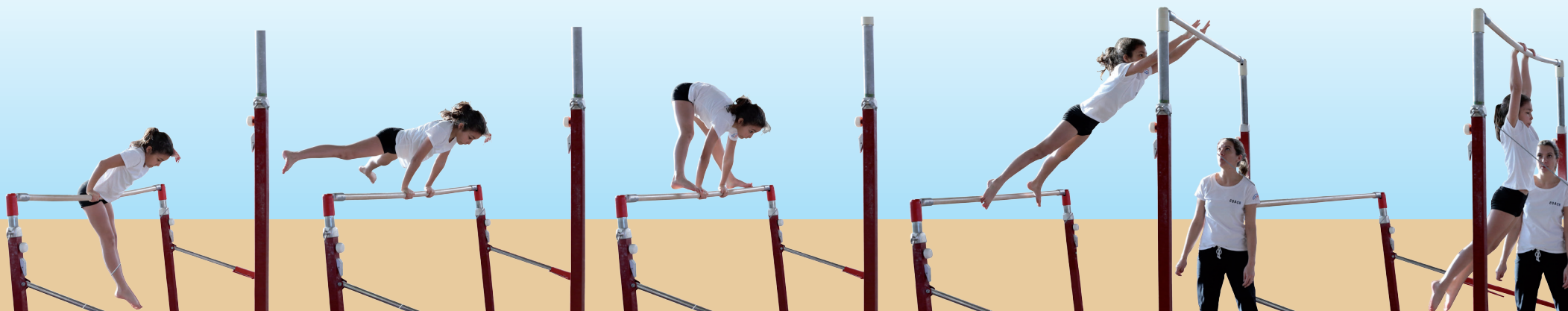
Élévation à l'ATR corps en alignement, bras et jambes tendus, oreilles cachées, regard sur les mains.

## Critère de réussite

Réaliser une prise d'élan à 45° de la verticale.

## Bonus

Réaliser une prise d'élan au-dessus de 45°.



## Description

Départ debout en contre-haut épaules à hauteur de la BI, sauter à l'appui bras tendus. Prise d'élan, pose de pieds jambes tendues écartées pour attraper la BS (présence de l'entraîneur entre les 2 barres).

## Consigne

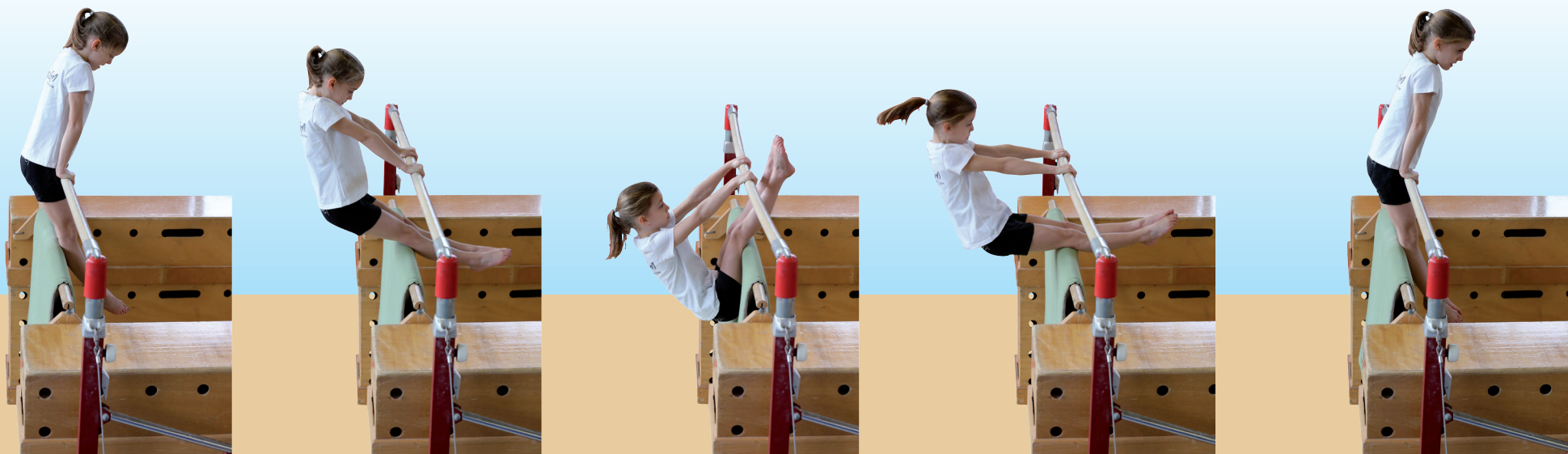
Prise d'élan au moins à l'horizontale, bras et jambes tendus, corps en alignement.

## Critère de réussite

Attraper la barre supérieure.

## Bonus

Pose des pieds réalisée jambes tendues.



## Description

Départ à l'appui sur la BI. L'arrière des cuisses en appui sur une barre éducative (fixée entre 2 caisses en avant de la BI et protégée d'un petit tapis). Réaliser une descente de bascule bras tendus et retour à l'appui.

## Consigne

Bras tendus et épaules en avant au départ.

## Critère de réussite

Enchaîner 3 répétitions.

## Bonus

Maintenir les bras tendus durant tout l'exercice.



## Description

Départ en fente avant, bras en 3<sup>ème</sup>, réaliser un ½ pivot, sur ½ pointe, jambe d'appui tendue, bras en 5<sup>ème</sup>, jambe libre au retiré. Arrêter la rotation par pose du talon.

## Consigne

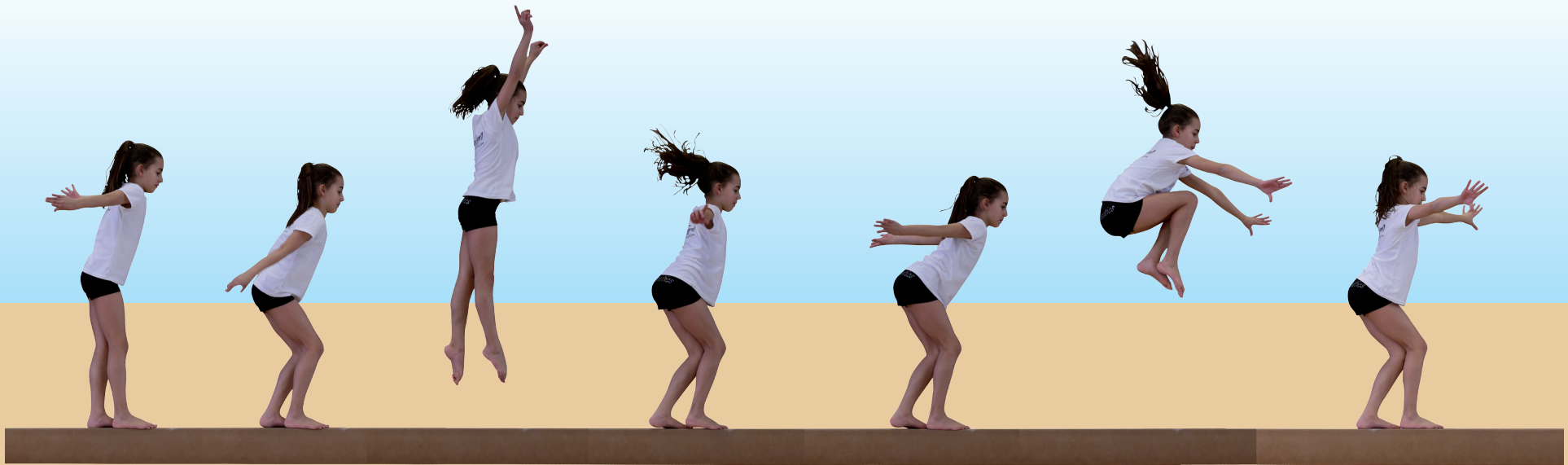
Tête droite avec regard vers l'avant, jambe libre en ouverture avec les orteils à la cheville et talon vers l'avant. Alignement du corps au-dessus de l'appui durant tout l'exercice.

## Critère de réussite

Réaliser l'élément sans déséquilibre.

## Bonus

Réaliser un ½ pivot + détourné sur ½ pointes.



## Description

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

## Consigne

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

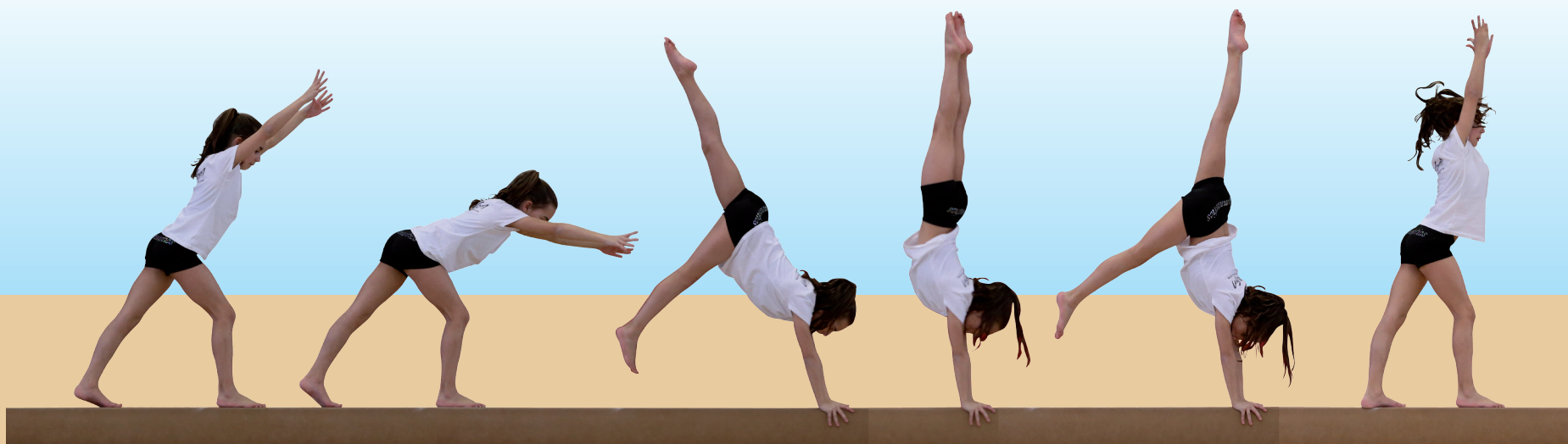
## Critère de réussite

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

## Bonus

Bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.





## Description

Réaliser une fente avant et un ATR passagé, jambes serrées 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 bras/tronc/jambes.





## Description

Réaliser une fente avant et une roue pied-pied en bout de poutre basse.

## 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

Se réceptionner en déséquilibre arrière.

## Bonus

Enchaîner directement avec un saut extension.



## Description

Départ sur un tremplin, réaliser un sursaut suivi d'une fente avant pour effectuer une rondade au sol, percuter 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 de la rondade poitrine creuse.

## Bonus

Réaliser une impulsion complète jambes tendues.





## Description

Réaliser un flip arrière à l'arrêt sur un tapis 10 cm.

## Consigne

Corps en courbe arrière à la pose de mains. Maintien de la courbe avant après le passage à la verticale. Impulsion bras pour redresser le buste (courbette).

## Critère de réussite

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

## Bonus

Enchaîner le flip et une impulsion.



## Description

Départ ATR sur caisse, effectuer une impulsion sur le mini-trampoline pour réaliser un salto arrière groupé, arriver en contre-haut.

## Consigne

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

## Critère de réussite

Arriver sur les pieds.

## Bonus

Maintenir les bras aux oreilles jusqu'à l'impulsion.



## Description

Réaliser un sursaut suivi d'une fente avant sur caisse, pour effectuer un saut de mains, mains dans le trampoline avec une réception en léger contre-bas et un plat ventre en contre-haut.

## Consigne

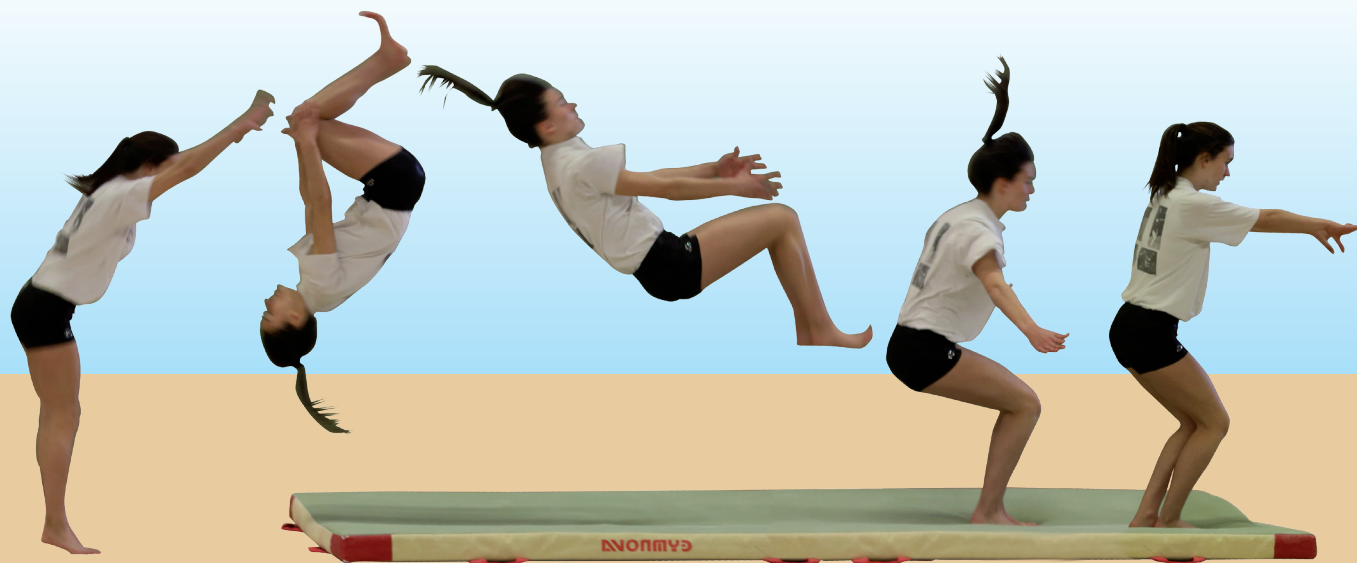
Conserver l'alignement bras/tronc/jambe arrière dans le sursaut. Resserrer les jambes avant l'impulsion bras du saut de mains, regard sur les mains (oreilles cachées). Maintenir le gainage du bassin pour passer en courbe avant et arriver dans le tapis.

## Critère de réussite

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

## Bonus

Passer de la courbe arrière à la courbe avant sans déformation au niveau du bassin, ni fermeture des épaules.



## Description

Réaliser un salto avant groupé au sol avec une réception sur tapis de 10 cm.

## 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 secondes.



## Description

Départ en fente avant, bras en 3<sup>ème</sup>, réaliser un pivot sur 1/2 pointe jambe d'appui tendue, bras en 5<sup>ème</sup>, jambe libre au retiré.

## Consigne

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

## Critère de réussite

Terminer la rotation 360°.

## Bonus

Maintenir le talon en position haute durant la réalisation.





## Description

Départ pieds serrés, bras à l'oblique arrière basse, réaliser une série de 2 sauts. Saut écart antéro-postérieur (jambe au choix) et saut groupé.

## Consigne

Regard vers l'avant, tête et buste droits durant tout l'exercice. Poussée complète des jambes coordonnée avec l'élévation des bras. Enchaînement des 2 sauts sans temps d'arrêt. Ecart des jambes à 180° pour le 1<sup>er</sup> saut et genoux serrés au-dessus de l'horizontale, avec dégroupé avant la réception pour le second saut.

## Critère de réussite

Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt).

## Bonus

Respect de la forme de chacun des 2 sauts (jambes tendues en écart à 180° et genoux serrés au-dessus de l'horizontale).



## Description

Réaliser une souplesse avant sur une ligne matérialisée au sol, départ en fente avant.

## Consigne

Maintien de l'alignement bras/tronc/jambe arrière. Poussée complète des épaules. Maintien de l'écart antéro-postérieur. Maintien de la jambe de réception tendue et poussée du bassin vers l'avant.

## Critère de réussite

Arriver à la station debout.

## Bonus

Maintenir la jambe libre entre l'oblique avant basse et l'horizontale.