



Description

Effectuer une course-impulsion sur le mini-trampoline 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.

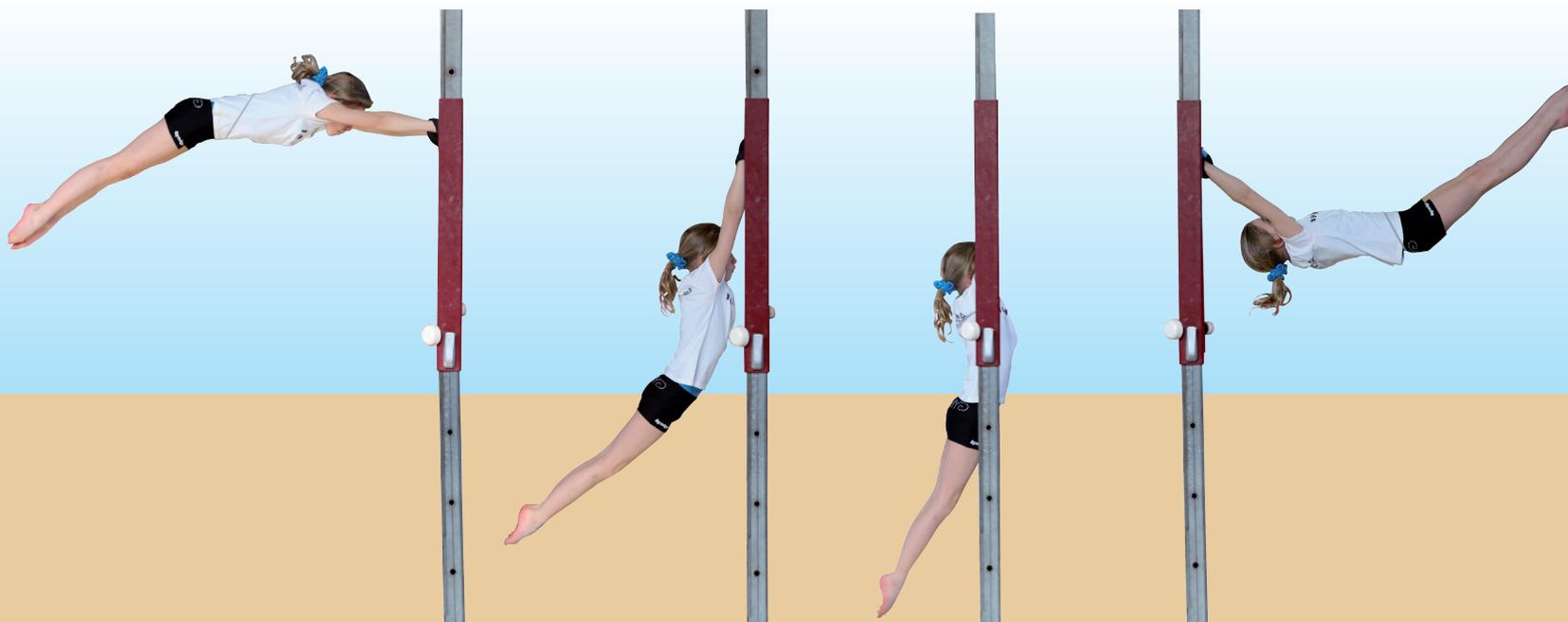
Critère de réussite

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

Bonus

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





Description

Balancer en avant et en arrière avec sangles (3 fois) bras tendus (avec l'aide de l'entraîneur pour le départ).

Consigne

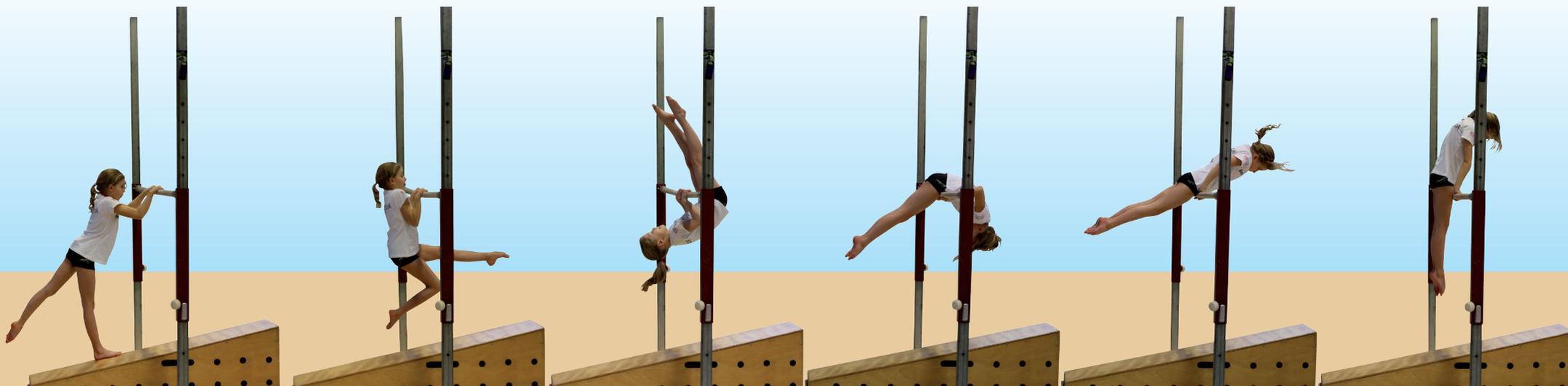
Lors du balancé avant, maintenir le corps en courbe arrière jusqu'à la verticale basse et passer en courbe avant après la verticale. Oreilles cachées durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Respecter les positions de courbe en avant et en arrière.

Bonus

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



Description

Départ au sol, 1 pied sur plan incliné. Projeter la jambe libre pour réaliser un renversement.

Consigne

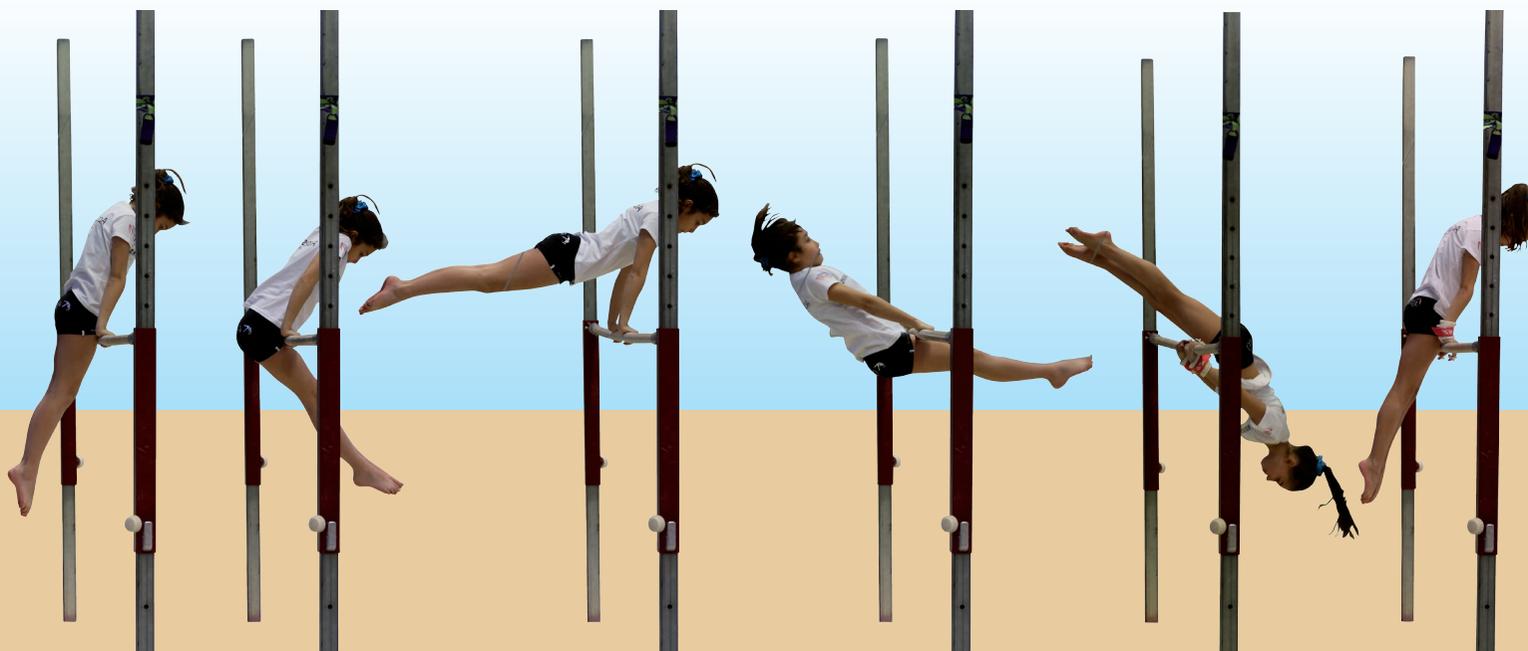
Projection alternative des jambes tendues, effectuer une traction complète des bras, tête maintenue.

Critère de réussite

Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.

Bonus

Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.



Description

Enchaîner une prise d'élan et un tour d'appui arrière.

Consigne

Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre, jambes tendues et serrées. Tour d'appui arrière en position dos rond, bras et jambes tendus, tête maintenue.

Critère de réussite

Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.

Bonus

Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.



Description

Départ debout en contre-haut, épaules à hauteur de la BI. Sauter à l'appui bras tendus. Poser alternativement 1 pied après l'autre pour réaliser un saut droit en avant de la barre, réception au sol.

Consigne

Conserver l'appui actif sur la barre et le dos rond.

Critère de réussite

Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.

Bonus

Réaliser une réception stabilisée.



Description

Départ mains sur la BI, pieds dans mini-trampoline. Réaliser une impulsion jambes pour venir à l'appui et une prise d'élan en basculant les épaules vers l'avant pour terminer plat dos, bras aux oreilles sur un bloc.

Consigne

Conserver les bras tendus durant toute la réalisation. Bascule des épaules vers l'avant, corps en alignement, tête maintenue dans une position neutre.

Critère de réussite

Réaliser l'élément avec le bassin collé.

Bonus

Avoir le bassin décollé avant de basculer les épaules en avant.



Description

Départ pied pointé, réaliser un battement à l'horizontale enchaîné d'une arabesque (de la jambe droite et de la jambe gauche).

Consigne

Gainage au niveau du bassin.
Regard sur le bout de la poutre jambe tendue durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Maintenir l'arabesque 2".

Bonus

Enchaîner les 2 éléments (sans déséquilibre).



Description

Enchaîner 2 sauts droits avec changement de pied, départ et arrivée en 1/2 plié, pieds à plat.

Consigne

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

Critère de réussite

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

Bonus

Réaliser une extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.



Description

Réaliser une roue sur la poutre basse, départ et arrivée en fente.

Consigne

Pose des mains en « T ». Jambes tendues et tête droite.
Retour 2 pieds sur la poutre.

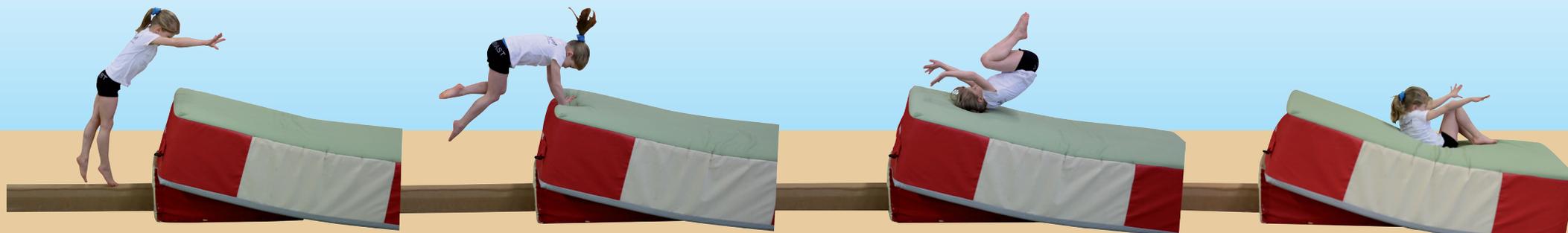
Critère de réussite

Exercice réalisé sans chute.

Bonus

Passer par la verticale.





Description

Réaliser une course-impulsion enchaînée avec une roulade avant en contre-haut.

Consigne

Regarder vers l'avant, placement des bras à la verticale lors du pré-appel. Impulsion jambes tendues et poussée complète des pointes.

Critère de réussite

Avoir le bassin gainé lors de l'impulsion.

Bonus

La roulade est réalisée avec poitrine arrondie et tête maintenue.



Description

Départ en fente avant sur les caisses, réaliser une rondade avec pose des mains sur le mini-trampoline. Réception en contre-bas sur un tapis.

Consigne

Fente en alignement bras / tronc / jambe arrière, serrer les jambes lors du passage à la verticale. Oreilles cachées durant toute la réalisation.

Critère de réussite

Arriver en fin de rondade poitrine creuse.

Bonus

Garder les bras tendus à l'impulsion.





Description

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

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.



Description

Départ ATR sur caisse, impulsion sur le mini-trampoline pour réaliser une chandelle renversée en contre-haut + une roulade arrière sur le plan incliné en contre-haut.

Consigne

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

Critère de réussite

Arriver directement en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles avant la roulade arrière.

Bonus

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



Description

Au départ du sursaut, réaliser une fente avant sur caisse, suivie d'un renversement à l'ATR mains dans mini-trampoline, d'une impulsion bras et d'un tombé dos sur bloc de 50 cm.

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.

Critère de réussite

Maintenir l'alignement durant toute la réalisation.

Bonus

Réaliser une impulsion bras tendus.



Description

Réaliser un salto avant groupé en contre-haut avec tremplin.

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^{ème}, réaliser un ½ pivot sur ½ pointe, jambe d'appui tendue, bras en 5^{ème}, jambe libre au retiré. Arrêter la rotation par la pose du talon.

Consigne

Tête droite avec regard vers l'avant. Jambe libre en ouverture avec 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 le ½ pivot sans déséquilibre.

Bonus

Réaliser un ½ pivot + détourné sur ½ pointes.



Description

Départ pieds serrés, bras à l'horizontale, réaliser une cabriole à l'horizontale jambe tendue (jambe au choix). Passer la jambe libre en arrière pour une réception en arabesque.

Consigne

Regard vers l'avant, tête et buste droits durant tout l'exercice. Temps lié dynamique avec impulsion de la 1^{ère} jambe. Elévation de l'autre jambe vers l'avant, pied en ouverture. Réception jambe libre en arabesque.

Critère de réussite

Monter la jambe libre à l'horizontale lors de la cabriole.

Bonus

Se réceptionner sur un pied sans déséquilibre.



Description

Réaliser un pont, pieds posés en contre-haut, suivi d'une élévation d'une jambe à la verticale et d'une poussée de la jambe d'appui pour venir se placer en ATR jambes écartées, bras et tronc alignés.

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

Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout.

Bonus

Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées).