

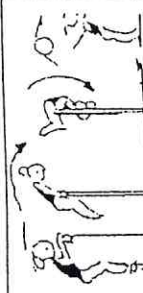
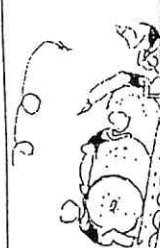
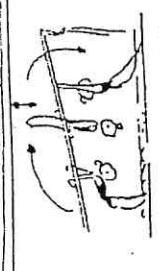


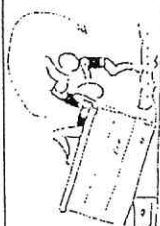
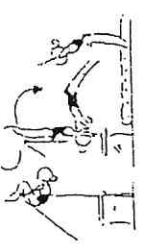
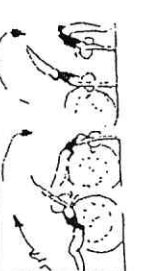
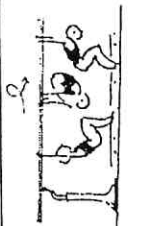



TABLEAUX DESCRIPTIFS

2. ROTATION ARRIERE :









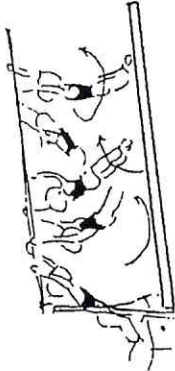
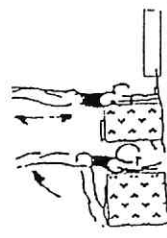
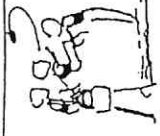
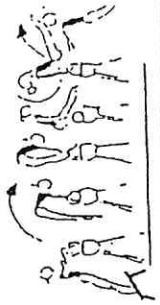
1. ROTATION AVANT :

Exercices	Descriptions	Exercices	Descriptions
A		A	Départ sur plinth. Rouler en avant sur plan incliné, jambes fléchies et revenir groupé à la station debout, bras en avant.
B		B	Couché ventral sur plinth incliné, poser les mains au sol, passage en placement de dos et roulade avant jambes tendues, revenir groupé à la station debout, bras en avant.
C		C	Mains à la barre inférieure, pieds sur plinth, saut à l'appui, fléchir les bras et rotation avant rapide pour poser les pieds sur tapis à la station debout.
D		D	De la station debout, appui abdominal sur le rouleau, poser les mains sur le sol (tapis) et rouler en avant jambes tendues, revenir groupé à la station debout, bras en avant.
E		E	En suspension corps incliné en avant, prises cubitales aux Barres // basses, obliques. Renversment avant sans élan à la suspension renversée tendue. Tourner en avant, jambes tendues.
F		F	A BI, Départ sur plan incliné, jambes fléchies en prise palmaire. 3 balancés en suspension (Js fl.) Dos rond en arrière de la B. Déposer pieds au point de départ ch. X. Après le 3 ^{ème} balancé, roulade avant groupée à station debout.

Exercices	Descriptions
	Départ position assise, jambes fléchies sur plan incliné, pieds en appui sur plinth. Roulade arrière groupée dans l'axe, mains à plat, et sans arrêt, revenir à la station debout, bras devant.
	Couché dorsal jambes fléchies sur plinth incliné. Poser les mains à plat à côté des oreilles et roulade arrière groupée pour revenir à la station debout bras en avant sur le tapis.
	Suspension par crochet des genoux sur BI, mains de chaque côté des genoux. Dérouler le corps en arrière, poser mains sur plinth, renversement arrière jambes tendues à station debout.
	Couché dorsal sur le rouleau, pieds en appui sur l'espallier, jambes fléchies. Poussée des jambes, dérouler le corps en arrière pour poser les mains au sol. Ramener jambes tendues à station debout.
	En suspension corps incliné en arrière, prises en supination aux Barres //. Renversment arrière sans élan à la suspension renversée tendue. Tourner en arrière jambes tendues.
	A BI. Départ sur plan incliné en prise dorsale, jambes tendues, dos rond. 3 balancés en suspension (Js fl.). Déposer pieds au point de départ ch. X. Après le 3 ^{ème} balancé, lâcher la B. et roulade arrière groupée à station debout.

TABLEAUX DESCRIPTIFS

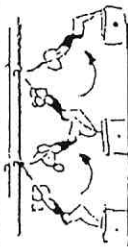
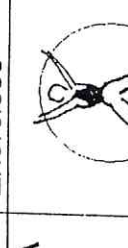










3. ROTATION LONGITUDINALE :

	Exercices	Descriptions	A	Exercices	Descriptions
A		Départ en couché ventral, corps tendu, rotation longitudinale sur plan incliné, corps tenu (saucisse)	A		Déplacements vers l'avant en franchissant un banc par appui des mains et sauts de lapin corps groupé, d'un côté à l'autre, pieds joints, bras tendus.
B		Départ en station groupée sur le cheval. Saut oblique haut avec 1/2 tour, corps en extension, bras aux oreilles. Réception à la station stabilisée face au cheval.	B		Position accroupie, mains à plat au sol de chaque côté des genoux. Extension des jambes sur coups de pieds tendus et bras tendus, Alignement dos, épaules, mains
C		Départ debout sur plinth, Ms sur B.. Balancé en avant corps groupé et 1/2 tour au-dessus d'un obstacle (30 cm en mousse). Réception face à la barre.	C		Déplacements vers l'avant en franchissant un banc par appui des mains. Sauts de lapin corps carapé, d'un côté à l'autre, pieds joints. bras et jambes tendus.
D		Départ station debout sur hauteur 80cm. Saut avant 1/2 tour, corps en extension, bras aux oreilles, au couché dorsal sur tapis mous ou dans fosse.	D		Mains en appui au sol, alignement dos, épaules, mains. Pieds sur plinth incliné jambes tendues. Monter une jambe à la verticale, joindre les 2 jambes passage par l'ATR et tomber plat dos sur tapis mous
E		Départ debout sur tapis, mains à BI, pieds sur tapis. Déplacements latéraux par 1/2 tour dans le même sens avec appui des pieds au sol	E		Mains en appui au sol, alignement dos, épaules, mains. Pieds sur plinth jambes tendues. Monter une jambe à la verticale, (tenir 3 ") joindre les 2 jambes passage par l'ATR et descente libre
F		Départ mains sur arçons, en appui, le corps groupé en équilibre. Rétropulsion vers avant avec 1/2 tour. Réception stabilisée face au cheval, corps gagné.	F		Départ sur trampoline, face au cheval, mains sur arçons. Impulsion jambes et placement de dos, bras et jambes tendus. Passer jambes entre appuis (sans toucher cheval) et saut à station dorsale.

4. PLACEMENT DU DOS :

TABLEAUX DESCRIPTIFS










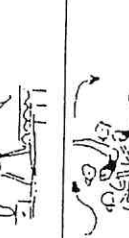

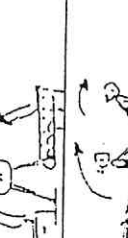
5. ANTEPULSION ET OUVERTURE :

A	Exercices	Descriptions	A	Exercices	Descriptions
		<p>En suspension aux B // Balancer en avant pour poser les pieds joints sur les 2 (ou 3) caisses de plinth, bras tendus, corps groupé, épaules ouvertes.</p>			<p>Appuis alternatifs (pied, main, main, pied), placés sur le cercle (dessiné au sol); bras aux oreilles, jambes écartées et tendues. 1 aller - retour</p>
B		<p>Départ sur plinth, mains sur B, jambes fléchies. Balancer en avant, bras tendus, corps groupé pour venir à station debout sur tapis, par ouverture des épaules.</p>	B		<p>Franchissement de 2 plinths à gauche et à droite (2 roues). Roue à gauche : jambe gauche devant, appui main gauche et droite, jambes écartées et tendues (min horizontal)</p>
C		<p>Départ au sol, mains sur B, Jambes fléchies. Balancer en suspension corps groupé au-dessus d'1 obstacle (30 cm en mousse). Extension du corps jambes tendues par ouverture des épaules à station debout.</p>	C		<p>Départ sur banc : Franchissement d'un élastique à gauche ou à droite (roue). Ex : Roue à gauche : jambe gauche devant, appui main gauche et droite sur plinth, jambes écartées et tendues, min 45° au-dessus horiz</p>
D		<p>Départ sur plinth, épaules hauteur barres, mains au bout des B // Balancer en avant, bras tendus, corps groupé. Extension du corps par ouverture épaules à station debout</p>	D		<p>Départ 1 pied sur banc, bras aux oreilles. Franchissement d'1 plinth en exécutant roue à gauche ou à droite en passant par la verticale, jambes écartées et tendues. Retour fente avt</p>
E		<p>Départ sur plinth, épaules hauteur barres, mains au bout des B // Balancer en suspension corps groupé au-dessus d'1 obstacle. Extension du corps par ouverture épaules à station debout sur tapis (30 cm)</p>	E		<p>En bout de banc, fente avant, pose des mains latéralement, descente en roue (passage à la verticale), jambes écartées et tendues, bras tendus. Retour fente avant dans l'axe du banc, bras en haut.</p>
F		<p>Départ mains sur B, jambes tendues (épaules hauteur B.) Lancer 1 jambe et puis l'autre, balancer en suspension corps tendu au-dessus d'un obstacle. Extension corps à st. Debout.</p>	F		<p>Au sol, sur une ligne, 1 pas battement, et sans arrêt, fente avant, corps aligné, roue dans l'axe. Arriver en fente avant, bras en haut.</p>

6. IMPULSION JAMBES - BRAS ALTERNATIVE :

TABLEAUX DESCRIPTIFS

7. IMPULSION JAMBES - BRAS :

Exercices	Descriptions	Exercices	Descriptions
	Départ station accroupie au sol. 5 sauts de lapin successifs (sans arrêt), corps groupé, bras tendus.		Départ debout sur mini – trampoline, mains sur BI en pronation (hauteur épaules) Sauter à l'appui, bras et corps tendus, Tenir 3'. Descente libre
	Sur 3 caisses de plinth latérales + 1 en longueur, Départ station accroupie sur la 1 ^{ère} caisse. Sauts de lapin successifs (sans arrêt), corps groupé, bras tendus, à l'horizontal.		Monter sur B // une main et une jambe sur chaque barre. Déplacements vers l'avant corps groupé, en équilibre et en appui bras tendus. Revenir à station assise sur B //. Déplacements jusqu'au bout des B //.
	Prise d'élan sur un banc. Saut 2 pieds sur le mini – trampoline. Saut de lapin au placement de dos, corps groupé à la station debout sur les tapis (+/- 90 cm)		Mains à la BI, pieds au sol. Monter à l'appui par étalement (piston), mains en pronation, par extension des jambes, réimpulsion des bras fléchis à l'appui tendu BI (tenir 3')
	Départ assis sur le cheval d'arçons, mains sur arçons, jambes fléchies. Pousée des bras, déplacement avant et saut 2 pieds sur le mini – trampoline, bras en arrière et saut de lapin sur les tapis (+/- 1 m) à station debout		Départ sur plinth, mains sur arçons. Franchissement du cheval bras tendus, corps groupé, sans le toucher. Sauter à la station debout dos au cheval, le plus loin possible vers l'avant.
	Départ sur banc, mains sur les arçons. Franchissement groupé et saut 2 pieds sur mini – trampoline. Saut du lapin placement dos jambes tendues à st. debout sur tapis (1,20 m)		Départ sur plinth, mains sur arçons. Franchissement du cheval bras et jambes tendus, sans le toucher. Sauter à la station debout dos au cheval, le plus loin possible vers l'avant.
	Course, appel 1 pied sur banc, battue 2 pieds sur M – T bras en arrière, saut accroupie sur le cheval et sans arrêt, saut extension oblique haut corps aligné à station debout stabilisée		En suspension, mains en pronation sur BI, bras et jambes tendus, pieds en appui sur élastique (corde). Par balancement des jambes, réimpulsion à l'appui tendu (3 fois)

8. RETROPLUSION :

TABLEAUX DESCRIPTIFS

9. EQUILIBRE ET CHOREGRAPHIE :

10. CRAN ET SUSPENSION :

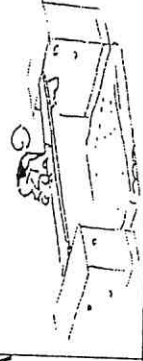

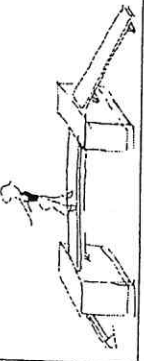
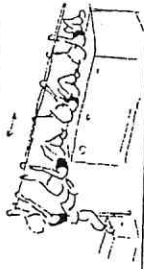

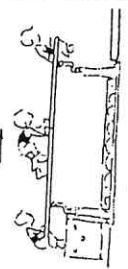
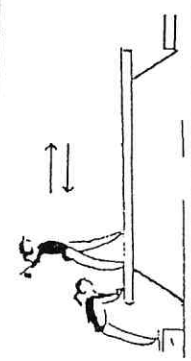
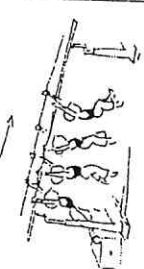
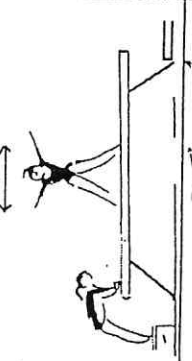
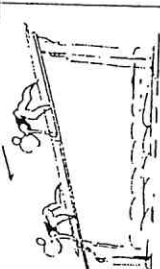
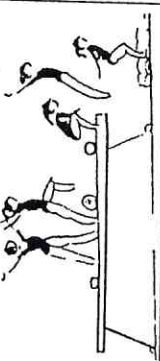




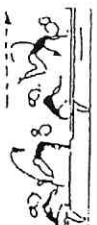

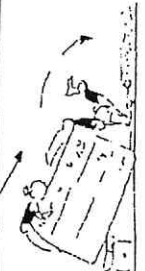
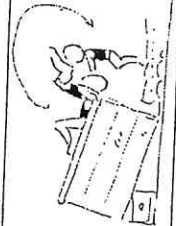



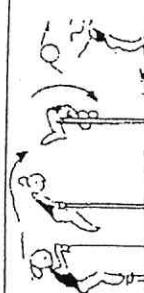
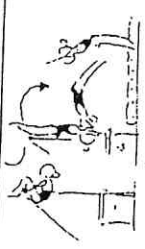



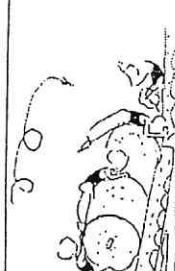
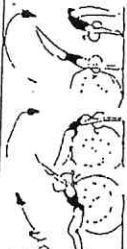



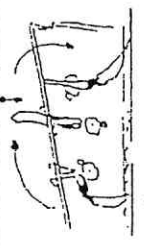


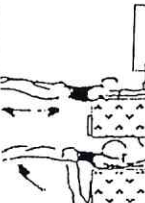
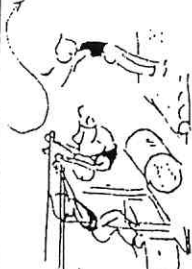


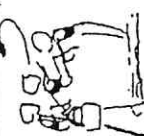




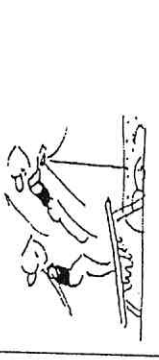
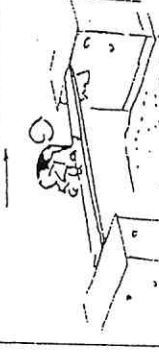

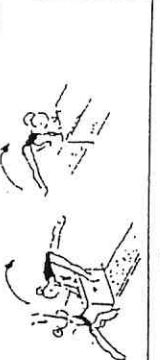


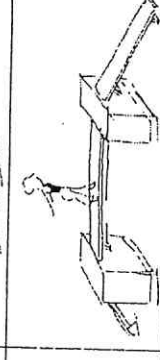
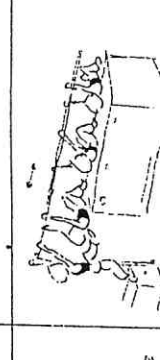
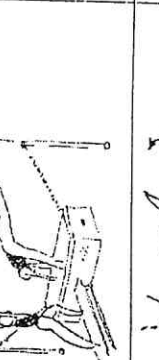
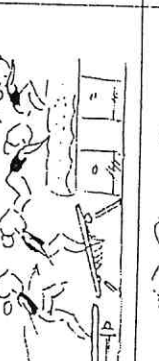
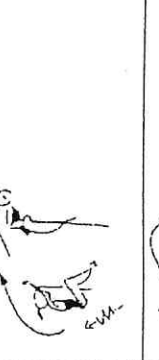
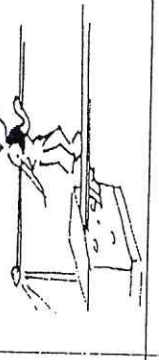
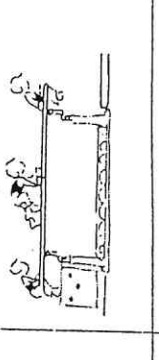
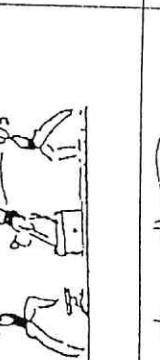
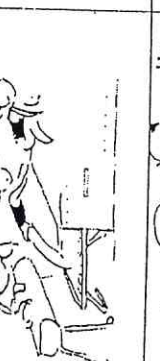
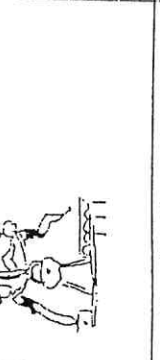
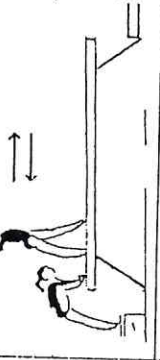
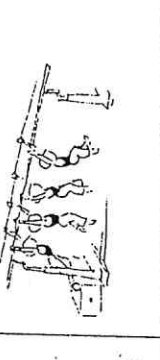
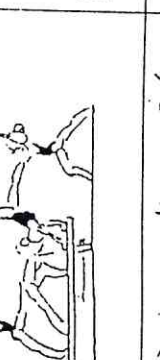
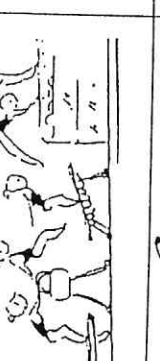
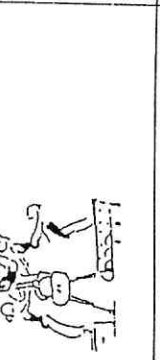


Exercices	Descriptions	A	Exercices	Descriptions
A 	Départ debout sur les 3 caisses de plinth. Se déplacer en quadrupédie sur le banc à station debout sur l'autre caisse de plinth. Descente libre.	A		Départ station debout sur 5 caisses de plinth, mains très haute sur la corde. En suspension, se balancer vers l'avant pour franchir un tapis (rivière) et arriver en bas sur un tapis « cible » en station debout.
B 	3 bancs, 2 plinths de 3 caisses. Marche pied à plat bras latéraux, sur le 1 ^{er} banc, du bas vers le haut, sur le 2 ^{ème} banc à l'horizontale, sur le 3 ^{ème} banc de haut vers le bas.	B		Départ station debout sur le plinth, mains sur BS. Se placer en suspension, les pieds en appui sur un support et déplacements latéraux, aller – retour.
C 	Départ debout sur caisses de plinth (80 cm). Marche bras latéraux, pied à plat, jusqu' au bout la poutre (80 cm) avec une main sur un support d'aide (espaliers ou agrès) Descente libre	C		Départ station debout sur le plinth. Se placer à 4 pattes sur les B //. Déplacements avant en quadrupédie .Debout sur B // et sauter sur tapis en bout de B // Réception stabilisée
D 	Départ debout sur 3 caisses de plinth. Monter sur la poutre (80 cm). Marche pied plat, 1 longueur en avant, 1 longueur en arrière, 1 balle de tennis dans chaque main, tenue du bout des doigts.	D		Départ station debout sur le plinth, 1 main sur chaque barre. Déplacements vers l'avant en suspension en descente (B // placées en oblique)
E 	Départ debout sur 3 caisses de plinth. Monter sur la poutre (1m25). Déplacements latéraux 1 longueur à droite, 1 longueur à gauche, bras libres Descente libre.	E		Départ station debout sur le plinth. Se placer à 4 pattes sur les B //. Déplacements avant en quadrupédie et en descente. Sauter sur tapis en bout de B // placées en oblique. Réception stabilisée
F 	Montée libre sur la poutre (1m25), Déplacements en avant sur la poutre; bras latéraux. Elévation d'une jambe et puis l'autre pour franchir 4 obstacles (mousses) placés sur la poutre. Au bout de la poutre, saut extension et réception.	F		Départ station debout sur 3 caisses de plinth, mains sur les anneaux. En suspension, se balancer vers l'avant pour franchir un tapis (rivière) et arriver en haut sur 5 caisses de plinth sécurisé (tapis) en station debout.

TABLEAU RECAPITULATIF

	Rotation avant	Rotation arrière	Rotation longitudinale	Placement de dos	Antépulsion - Ouverture
A					
B					
C					
D					
E					
F					

	Impulsion Js-Bs altern.	Impulsion Js - Bs	Rétropulsion	Equilibre- Chorégraphie	Cran - Suspension
A					
B					
C					
D					
E					
F	