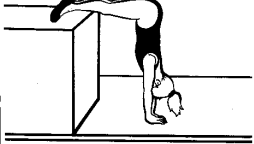
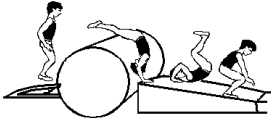

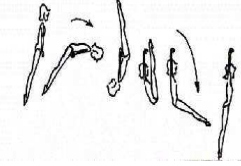

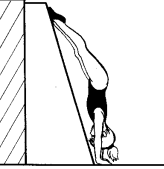
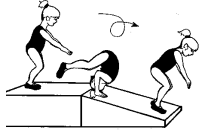
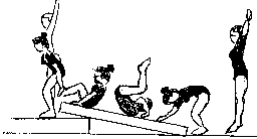
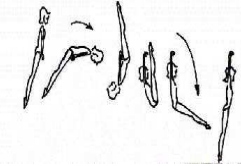



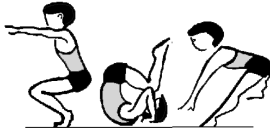
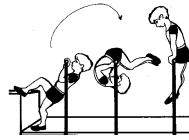

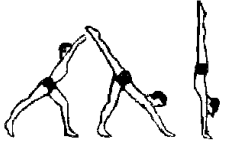
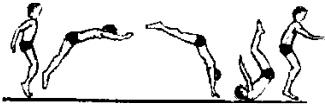

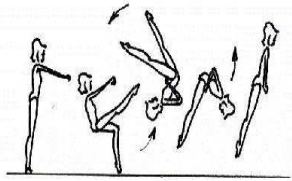
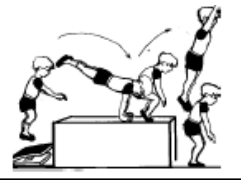


	SE RENVERSER	ROULER SUR UN PLAN		TOURNER PAR RAPPORT A UN AXE TRANSVERSAL	FRANCHIR
		AVANT	ARRIERE		
Niveau 1	<p>Placement de dos Tenu 3 sec. Bras/tronc alignés</p> 	<p>Enroulement de dos</p> 	<p>Roulade arrière sur plan incliné arrivée jambes écartées</p> 	<p>Sur barre inférieure : rotation avant groupée ou tendue</p> 	<p>Pose de pied saut extension</p> 
Niveau 2	<p>Grimper et s'aligner aux espaliers Tenu 3 sec.</p> 	<p>Roulade avant sur plan incliné</p> 	<p>Roulade arrière sur plan incliné jambes serrées</p> 	<p>Sur barre supérieure : rotation avant groupée ou tendue</p> 	<p>Pose de pied saut extension demi tour</p> 
Niveau 3	<p>ATR contre le mur. Pieds/bassin/mains alignés. Tenu 3 sec.</p> 	<p>Roulade avant au sol</p> 	<p>Roulade arrière au sol, arrivée jambes écartées</p> 	<p>Sur barre inférieure : renversement arrière avec aide</p> 	<p>Passage direct</p> 
Niveau 4	<p>ATR avec parade tenu 3 sec. Ou ATR seul passager</p> 	<p>Roulade avant élevée</p> 	<p>Roulade arrière au sol arrivée pieds serré</p> 	<p>Sur barre inférieure : renversement arrière</p> 	<p>En long, franchissement serré ou écart</p> 

REALISER 5 ELEMENTS AU CHOIX, UN DANS CHAQUE COLONNE