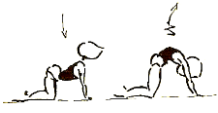
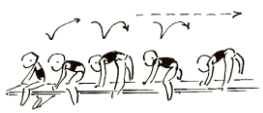





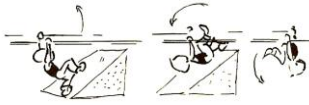









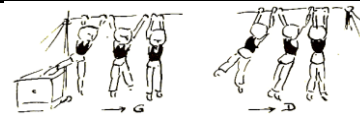
























Programme Ludi'Gym

Niveau d'acquisition: BRONZE

1	Etre capable de mobiliser son dos et son bassin (antéversion, rétroversion)		11	Etre capable de reculer par impulsion jambes et antépulsion	
2	Etre capable de venir faire toucher sa poitrine au sol, en laissant les mains loin devant		12	Etre capable d'enchaîner plusieurs actions motrices	
3	Etre capable de dérouler son dos vertèbre par vertèbre jusqu'à l'alignement		13	Etre capable de grimper et de se déplacer en franchissant des obstacles	
4	Etre capable de faire 3 culbutos enchainés en maintenant la position "boule", mains sur genoux		14	Etre capable de se renverser en arrière à partir de la suspension	
5	Etre capable de monter son bassin à hauteur d'épaules et de genoux		15	Etre capable d'avancer en appui par action de rétropulsion	
6	Etre capable de sauter en contre bas (petite hauteur) et de se stabiliser sur les pieds		16	Etre capable de se renverser en avant (retour pieds serrés)	
7	Etre capable de sauter sur un MT et de faire un saut droit (sur tapis) en lançant un cube vers une cible		17	Etre capable d'enchaîner des sauts de lapin et une rotation avant	
8	Etre capable de faire une rétropulsion pour se retrouver au sol en contre bas (petite hauteur) et se stabiliser		18	Etre capable de rouler en avant après une "chute" depuis un tapis	
9	Etre capable de marcher en quadrupédie sur un banc, et de passer (2 mains puis 2 pieds) sur un autre sans tomber		19	Etre capable de se déplacer en suspension	
10	Etre capable d'alterner les appuis manuels et pédestres/ Etre capable de marcher sur les mains (situation aménagée)		20	Etre capable de se déplacer accroché à une barre	










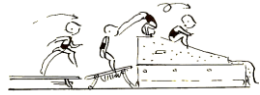









Programme Ludi'Gym

Niveau d'acquisition: ARGENT

1	Etre capable de venir poser sa tête sur ses genoux (jambes tendues)		11	Etre capable de sauter d'un côté à l'autre du banc, jambes groupées serrées, bras tendus	
2	Etre capable d'amener ses genoux vers le sol		12	Etre capable de s'asseoir en faisant un 1/2t, puis de descendre en effectuant une antépulsion	
3	Etre capable de lever son bassin jusqu'à l'alignement tronc jambes		13	Etre capable de grimper sur une grande hauteur de caisses	
4	Etre capable d'enchaîner 5 sauts de lapin groupés		14	Etre capable de se hisser à partir d'une situation contraignante	
5	Etre capable de marcher en "crabe" D et G, fesses décollées (coordination)		15	Etre capable d'enchaîner des actions de rétropropulsions différentes	
6	Etre capable de venir poser sa tête au sol (jambes tendues)		16	Etre capable de réaliser une roulade avant relevée jambes écartées et tendues	
7	Etre capable d'enchaîner un saut sur MT et un saut de lapin en contre haut		17	Etre capable de réaliser une roulade avant en contre bas (cran)	
8	Etre capable de sauter d'une hauteur (appel 1 pied) et se stabiliser sur les pieds		18	Etre capable de créer et de maintenir une rotation longitudinale (D et G)	
9	Etre capable d'enchaîner des sauts de lapin (monter, traverser, sauter)		19	Etre capable de passer un obstacle et de se stabiliser après un balancé	
10	Etre capable d'alterner des appuis pédestres et manuels / Etre capable de marcher sur les mains (situation aménagée) en arrière		20	Etre capable de se déplacer en suspension en rotation	

Programme Ludi'Gym

Niveau d'acquisition: OR

1	Etre capable de se placer en cuillère dos (le dos touche, mais pas les épaules ni les jambes)		11	Etre capable de sauter en appuis manuels d'une caisse à l'autre (à D et à G)	
2	Etre capable de se placer en cuillère ventre (le ventre touche, mais pas les épaules ni les jambes) Attention à la tête		12	Etre capable depuis l'appui de sauter en arrière sur des caisses, de faire un saut de lapin en arrière et de se réceptionner au sol	
3	Etre capable de venir toucher les pieds au sol sans fléchir les jambes		13	Etre capable de créer un renversement arrière à partir de la suspension aux anneaux	
4	Etre capable de réaliser une chandelle retour accroupi		14	Etre capable de s'asseoir sur une poutre et de sauter en avant par rétropulsion	
5	Etre capable de venir placer son bassin au dessus de ses mains, bras tendus		15	Etre capable d'enchaîner une course un appel dans MT et une roulade avant sur un plan incliné	
6	Etre capable de se placer en cochon pendu, de lâcher les mains et de revenir sur ses pieds		16	Etre capable de "tomber" en même temps qu'un module et de se réceptionner sur ses pieds	
7	Etre capable d'enchaîner une course, un appel sur petit tremplin et un saut droit sur tapis		17	Etre capable de se placer en alignement avant de réaliser une roulade avant sur plan incliné	
8	Etre capable de sauter en contre bas en réalisant un 1/2t, reception sur les pieds		18	Etre capable de franchir un obstacle à partir de la suspension aux parallèles	
9	Etre capable de marcher en arrière sur une poutre, de se placer accroupi en bout et de sauter debout mains sur caisse		19	Etre capable d'effectuer un balancé départ et arrivée sur caisses	
10	Etre capable d'enchaîner des sauts de lapin entre modules		20	Etre capable d'enchaîner plusieurs actions motrices à la barre	