

Alignement : ATR



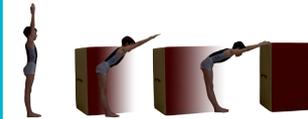
Critère de réussite :
Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.



Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc.



Critère de réussite :
Venir en alignement bras/tronc.



Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues.



Position pompe sur les genoux, dos rond, les épaules au dessus des mains.



En position pompe et dos rond maintenir la position.

Roue



Critère de réussite :
Faire une impulsion complète (jambe tendue).



Venir en fente, placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et jambe gauche.

Roulade Avant



Critère de réussite :
Maintenir la position groupée.



Venir placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et jambe gauche.

Roulade Arrière



Critère de réussite :
Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation.



Venir placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et jambe gauche. Pousser jusqu'au bout des doigts.

Course / Impulsion



Critère de réussite :
Le voltigeur conserve le corps droit dans la phase aérienne.



Venir placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et jambe gauche.



Venir placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et jambe gauche.

Alignement : ATR



Critère de réussite :
Conserver les jambes groupées et serrées.



Monter en alignement bras/tronc, 1 à 3 fois. Cacher les oreilles entre les bras.



Tendre rapidement les jambes jusqu'à l'extension (1 à 3 fois)
Cacher les oreilles entre les bras.



Critère de réussite :
Garder les bras tendus et le corps droit.



Monter en position pompe, pieds à hauteur d'épaules. (2 à 8s)
Maintenir le gainage du bassin.



Monter en position pompe, pieds à hauteur d'épaules (2 à 8s) sur porte mains. Corps droit, ventre creux.



Monter les jambes groupées, genoux jusqu'à l'horizontale (3s).

Suspension



Critère de réussite :
Enchaîner les appuis alternatifs sans rupture de rythme.



Venir en fente et poser le ballon en soulevant la jambe ar. À l'oblique basse. Bras tendus aux oreilles.

Roue



Critère de réussite :
Se relever sans l'aide des mains.



Roulade av. sur plan incliné, conserver le menton collé au buste et les talons près des fesses.

Roulade Avant



Critère de réussite :
Arriver sur les pieds.

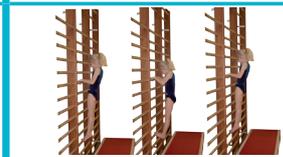


Mains en appuis sur les tapis, plier les bras lentement, puis les tendre de façon dynamique (3 à 5 fois).

Roulade Arrière

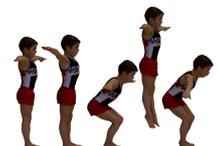


Critère de réussite :
Produire une phase aérienne visible avec réception contrôlée.



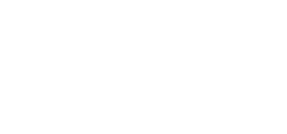
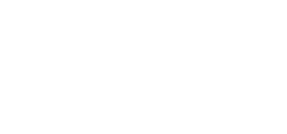
Enchaîner les sauts en effectuant une flexion extension à chaque fois.

Course / Impulsion

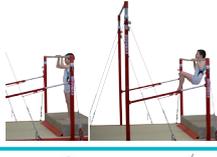


Réaliser un saut droit en maintenant les bras latéralement (1 à 3 fois). Flexion extension à chaque saut, ventre creux.

Alignement : ATR		Critère de réussite : Maintenir la position 3s : bras tendus et poitrine creuse.		Grimper à reculons le plus haut possible, oreilles cachées entre les bras et ventre creux.
				Monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc (3 à 5s). Maintenir les genoux collés et oreilles cachées.
Suspension / Appui		Critère de réussite : Poser les pieds simultanément sur la barre inf.		Lever les jambes fléchies jusqu'à l'horizontale et maintenir le ventre creux.
				Se déplacer latéralement et sauter. Garder le ventre creux et les pieds collés pendant le déplacement.
Roue		Critère de réussite : Passer l'obstacle en conservant de la vitesse.		Faire une roue sur le cercle dans les 2 sens.
	Roulade Avant		Critère de réussite : Réaliser une roulade av. avec un retour à la station debout.	
Roulade Arrière			Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. en conservant la vitesse avec un retour à la station debout.	
	Course / Impulsion		Critère de réussite : Faire 3 rebonds successifs au centre de la toile	

Alignement : ATR	 <p>Critère de réussite : Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3s.</p>	 <p>Se pencher en avant, dos plat, bras collés aux oreilles (tenir 5 à 8s).</p>
	 <p>Critère de réussite : Maintenir l'équerre 3s fesses décollées des genoux du porteur.</p>	 <p>Balancer jambes fléchies, reprendre les mains en ar.</p>
Suspension / Appui	 <p>Soulever les fesses (3 à 5s), bassin en ar. des mains, bras et jambes tendues.</p>	 <p>Venir en fente avec un battement de la jambe ar. tendues, maintenir les bras collés aux oreilles.</p>
	 <p>Critère de réussite : Réaliser la roue sans toucher l'obstacle.</p>	 <p>Réaliser une roue, pousser fort dans la jambe av., lancer fort la jambe ar.</p>
Roue	 <p>Critère de réussite : Réaliser une roulade av. en se relevant sans l'aide des mains.</p>	
	 <p>Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. sans temps d'arrêt avec un retour à la station debout.</p>	 <p>Ouverture bras/tronc avec un porte-mains (3 à 5 fois) ventre serré, bras tendus.</p>
Roulade Avant	 <p>Critère de réussite : Avoir les jambes tendues à la fin de l'impulsion.</p>	 <p>Venir en fente avec un battement de la jambe ar. tendues, maintenir les bras collés aux oreilles.</p>
	 <p>Marche sur poutre, sauter 2 pieds dans 1er cerceau, puis saut droit, ventre creux et réception stabilisée.</p>	
Roulade Arrière	 <p>Marche sur poutre, sauter 2 pieds dans 1er cerceau, puis saut droit, ventre creux et réception stabilisée.</p>	
	 <p>Marche sur poutre, sauter 2 pieds dans 1er cerceau, puis saut droit, ventre creux et réception stabilisée.</p>	
Course / Impulsion		

Alignement : ATR	 <p>Critère de réussite : Maintenir le placement du dos pendant le déplacement.</p>	 <p>Placement du dos, se grandir 3X en enfonçant les mains dans le sol, freiner la flexion des bras pour rouler en av.</p>
	 <p>Critère de réussite : Maintenir l'équerre groupée 3s, cuisses proches de l'horizontale (jambes serrées ou écartées au choix).</p>	 <p>Avancer en appui sur bras tendus et en décollant les fesses (2m).</p>
Suspension / Appui	 <p>Suspension 3s, ventre creux, jambes tendues, orteils vers le sol, réception 1/2 fléchie.</p>	 <p>Equerre jambes groupées (3 à 5s), cuisses vers la poitrine, genoux serrés, orteils vers le sol.</p>
	 <p>Critère de réussite : Réaliser une roue avec un passage à la verticale.</p>	 <p>Réaliser une roue sans toucher l'obstacle, lancer fort la 2ème jambe et placer la 2ème main vers l'intérieur.</p>
Roue	 <p>Se déplacer en placement dos, bras tendus, tête entre les bras, vers la droite puis vers la gauche.</p>	 <p>Réaliser une roulade av. Le menton collé à la poitrine durant toute la réalisation.</p>
	 <p>Critère de réussite : Enchaîner 2 roulades av. en maintenant la position groupée.</p>	 <p>Roulade av. + saut droit, menton collé à la poitrine et ventre creux dans le saut droit.</p>
Roulade Avant	 <p>Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. Les bras tendus.</p>	 <p>Avancer lentement les épaules puis reculer rapidement (3 à 5 fois), bras tendus.</p>
	 <p>Critère de réussite : Conservier le corps droit dans la phase aérienne.</p>	 <p>Saut droit, impulsion jusqu'aux orteils dans la toile, lancer les bras jusqu'à l'oblique haute.</p>
Roulade Ar.	 <p>Réaliser 5 à 8 sauts droits, bras à la verticale, ventre creux, jambes tendues.</p>	
	 <p>Critère de réussite : Conservier le corps droit dans la phase aérienne.</p>	
Course / Impulsion		

Alignement : ATR	 <p>Critère de réussite : Placer son dos verticalement avec une aide légère.</p>	 <p>ATR venir toucher la 1ère jambe contre le tapis, garder l'alignement bras/tronc et la tête droite et oreilles cachées.</p>
	 <p>Critère de réussite : Maintenir la jambe tendue à la verticale (3s) en alignement bras/tronc.</p>	 <p>Placement du dos, tomber plat dos en maintenant la tête droite, regard sur les mains et l'alignement bras/tronc.</p>
Suspension / Appui	 <p>Critère de réussite : Maintenir l'équerre 3s cuisses à l'horizontale.</p>	 <p>Suspension à la barre, bras fléchis, maintenus (3s).</p>
		 <p>Se balancer jambes fléchies avec reprise de mains (balancés ar.).</p>
Roue	 <p>Critère de réussite : Faire une roue sans toucher le tapis.</p>	 <p>Roue en sortie arrivée sur la ligne, lancer fort la jambe vers le plafond 2ème main : doigts vers l'intérieur.</p>
Roulade Avant	 <p>Critère de réussite : Réaliser une poussée complète jambes tendues.</p>	
Roulade Ar.	 <p>Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues.</p>	 <p>Rouler en ar. jusqu'à la fermeture jambes/tronc, jambes tendues, venir écraser le petit doigt dans le tapis.</p>
		 <p>Enchaîner une série de sauts avec flexion /extension à chaque fois, maintenir : tête droite et ventre creux.</p>
Course / Impulsion		

Alignement : ATR



Critère de réussite :
Maintenir l'ATR (3s) en grandissement maximum.



Alignement au sol : se grandir, ventre creux (5 à 8s) décoller légèrement les bras.

Suspension / Appui



Critère de réussite :
Maintenir l'équerre groupée 3s cuisses au dessus de l'horizontale (jambes serrées ou écartées au choix).



Franchissement en placement du dos, bras tendus genoux et pieds serrés.



Critère de réussite :
Maintenir la traction 3s



Equerre groupée serrée et écart, lever les genoux le plus haut possible, orteils vers le sol.



Equerre groupée serrée (3 à 5s), genoux le plus haut possible, orteils vers le sol.



Fermeture à la barre 3 à 5s, pointes de pieds tendues durant tout l'exercice.



Se balancer en av. puis en ar., Bras fléchis.

Roue



Critère de réussite :
Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne.



Roue en posant les mains sur le bloc avec aide au bassin du partenaire.



Roue en posant les mains et les pieds alternativement dans les marques.



Roue entre les 2 blocs sans les toucher.

Roulade Ar.



Critère de réussite :
Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues.



Avancer lentement les épaules devant les appuis, puis reculer rapidement jusqu'à l'alignement bras/tronc (bras tendus), mains à l'intérieur.

Course / Impulsion



Critère de réussite :
Réaliser la liaison course / impulsion avec un assemblé des 2 pieds dans la toile.



Réaliser une série de 8 à 10 rebonds, jambes tendues, fesses et ventre serrés.



Courir entre les cordes et sauter dans les 2 cerceaux.

Alignement : ATR		Critère de réussite : Placer son dos verticalement puis monter les jambes à l'ATR.		Placement du dos, départ à genoux, extension complète et rapide des jambes avant de grouper.
	Suspension / Appui		Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s quelque soit la hauteur des jambes.	
		Critère de réussite : Enchaîner les 2 rotations ar. et av. en maintenant les jambes serrées durant tout l'exercice.		Sauter à l'appui, passer une jambe tendue et équerre tendue. Puis sauter en bout de poutre.
				En tenant un support, venir en chandelle renversée groupée (genoux au dessus du front), pointes de pieds.
				Tendre l'élastique en fermeture bras/tronc. Enrouler les poignets en même temps.
Roulade Avant		Critère de réussite : Réaliser une série de 2 roulades sans temps d'arrêt.		Roulade av. sans poser les mains, en rentrant la tête et en posant la nuque sur le tapis.
				Roulade av. pieds au départ d'une hauteur. Freiner la flexion des bras et poser la nuque sur le tapis.
Roue		Critère de réussite : Réaliser la roue sur une trajectoire rectiligne.		Roue sur poutre en mousse, départ au sol. Rentrer légèrement la 2 ^{ème} main.
				Roue en posant les mains sur le bloc avec aide au bassin du partenaire.
Roulade Ar.		Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues.		Reculer les pieds par petits bons et ensuite les mains alternativement. Maintenir le dos rond et le ventre serré.
Course / Impulsion				Série de sauts à cloche pied (3 à 5) droits puis gauche. Accentuer la flexion à chaque fois.

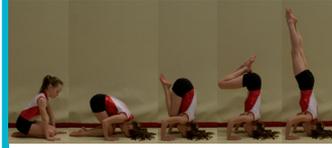
Alignement : ATR



Critère de réussite :
Placer son dos verticalement
avant de monter les jambes.



Fente ATR fente, enfoncer les
bras tendus dans le sol, ventre
serré.



Réaliser un trépid tenu 3s.
Placer le dos verticalement avant
de monter les jambes.

Suspension / Appui



Critère de réussite :
Maintenir l'équerre jambes ten-
dues 3s, cuisses à l'horizontale
(jambes serrées ou écartées au
choix).



Sauter à l'appui et passer la
jambe tendue, marche, puis ac-
roupi revenir à l'appui et passer
l'autre jambe.



Critère de réussite :
Réaliser une rotation arrière
complète et sans arrêt.



Equerre jambes tendues, serrées
et écartées (3s), monter les ge-
noux le plus haut avant de tendre
les jambes.



Sauter à l'appui, maintien de l'ap-
pui 3s, bras tendus, corps droit.

Roue



Critère de réussite :
Réaliser la roue sur une trajec-
toire rectiligne.



Réaliser une roue sur une ligne
matérialisée, la 2ème main
orientée vers l'intérieur.



Réaliser une roue sur une poutre,
la 2ème main orientée vers
l'intérieur.

Roulade Av.



Critère de réussite :
Réaliser un appui alternatif
mains-pieds sur le tapis.



Départ sur le MT, 2 à 3 place-
ments du dos puis monter les
jambes à la verticale, tête entre
les bras.

Roulade Arrière



Critère de réussite :
Réaliser une roulade ar. bras
tendus et jambes tendues.



Roulade ar. bras et jambes tendus
serrés. Envoyer les jambes vers
l'ar. et écraser les petits doigts
dans le sol.

Course / Impulsion

Alignement : ATR	 <p>Critère de réussite : S'élever à l'ATR et revenir en fente.</p>	 <p>Fente ATR fente, enfoncer le sol bras tendus et ventre rentré.</p>
	 <p>Rebond en lançant les jambes vers l'ar. et le haut, garder les bras tendus et le ventre creux.</p>	
Suspension / Appui	 <p>Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, cuisses à l'horizontale (jambes serrées ou écartées au choix).</p>	 <p>Sauter à l'appui facial, passer une jambe, équerre tendue (3s).</p>
	 <p>Critère de réussite : Lâcher la barre avec les mains puis avec les genoux en contrôlant le geste.</p>	 <p>Rouler en av. en position groupée et maintenir la traction 3s, maîtriser la vitesse de rotation.</p>
Roue	 <p>Critère de réussite : Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne.</p>	 <p>Réaliser une roue sur une poutre en mousse, la 2ème main orientée vers l'intérieur.</p>
		 <p>Roue sur poutre en mousse, départ au sol. Rentrer légèrement la 2ème mains.</p>
Roulade Av.	 <p>Critère de réussite : Enchaîner un saut après une roulade av. : liaison d'élément.</p>	 <p>Enchaîner roulade av. + saut 1/4 tour + roulade ar. bras et jambes tendus.</p>
Roulade Arrière		
Course / Impulsion	 <p>Critère de réussite : Créer une phase d'envol avant la pose des mains.</p>	 <p>Réaliser 3 à 6 ouvertures en lançant les jambes tendues vers l'arrière et le haut.</p>