

## Apprentissage de l'ALIGNEMENT



**Description :** De l'appui facial, les pieds sur un plinth, monter en placement de dos jusqu'à l'ouverture complète des épaules.

**Consigne :** Glisser les pieds le plus proche possible du bord de la caisse et garder les bras tendus.

**Critère de réussite:** Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3 secondes.



S'aligner le dos contre un module (à ajouter par l'animateur)

Apprentissage de la ROUE



**Description :** Réaliser une roue sur un module bas associé à un obstacle en mousse.

**Consigne :** Pousser fort sur la jambe avant et lancer fort la jambe arrière vers le plafond

**Critère de réussite:** Réaliser la roue (4 appuis) sans toucher l'obstacle.

### Apprentissage de la ROTATION AVANT



**Description :** Roulade avant au sol, revenir debout sans les mains.

**Consigne :** Rouler vite en gardant la position groupée et tirer les bras tendus vers l'avant pour se redresser.

**Critère de réussite:** Réaliser une roulade avant en condition réelle en se relevant sans l'aide des mains.



Réaliser une roulade avant avec pose des mains à l'arrivée.



Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



**Description :** Roulade arrière départ sur le tapis en position 1/2 pliée arrivée en contrebas, pieds au sol.

**Consigne :** Rouler vite et pousser fort sur les bras pour se relever.

**Critère de réussite:** Réaliser une roulade arrière sans temps d'arrêt avec un retour à la station debout.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



**Description :** Départ de l'arrêt sur une caisse, sauter en contrebas, bras le long du corps, impulsion dans le mini trampoline et arrivée à la station droite en contre- haut sur les tapis.

**Consigne :** . Projeter les bras en sortant de la toile jusqu'à l'oblique haute.  
Maintenir le gainage.

**Critère de réussite:** Avoir les jambes tendues à la fin de l'impulsion.

### Apprentissage de l'APPUI



**Description :** Le voltigeur réalise une équerre jambes tendues maintenues aux chevilles par le porteur.

**Consigne :** Le voltigeur place ses mains doigts écartés autour des genoux du porteur, puis place une jambe après l'autre dans les mains du porteur.

**Critère de réussite:** Maintenir l'équerre 3 secondes fesses décollées des genoux du porteur.



Décoller les fesses des genoux du porteur.