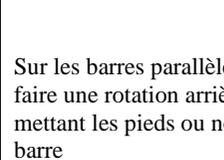
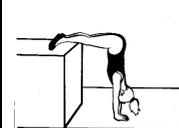
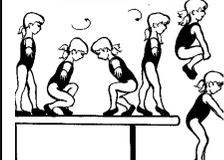
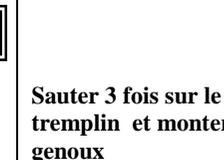
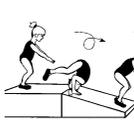
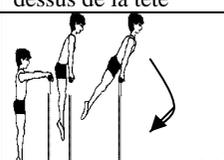
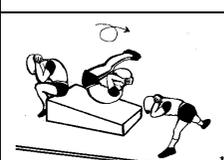
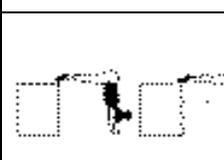
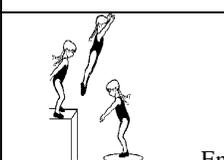
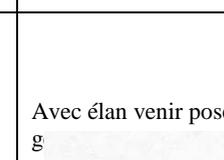
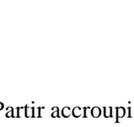
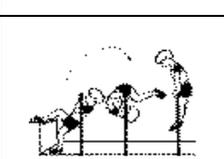
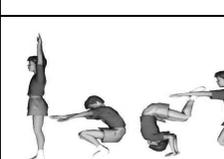
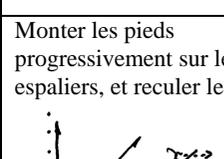
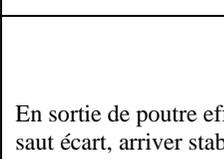
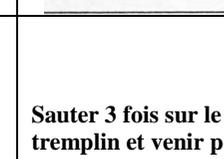
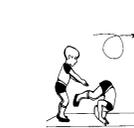
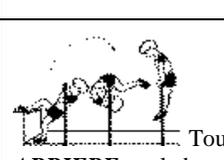
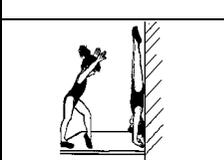
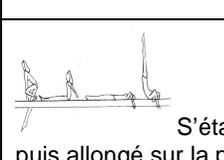
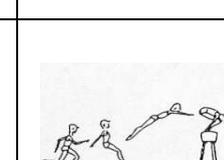
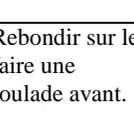
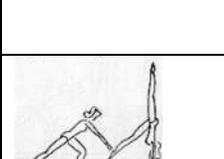
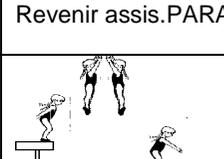


NOM =

PRENOM =

CLASSE =

**J'ai une croix lorsque je réussis 2 fois l'exercice demandé, quand j'ai une croix je deviens juge. Ensuite je change de colonne**

	Tourner en avant au sol	Tourner aux barres asymétriques	Tourner en arrière	Se renverser sur les mains	S'équilibrer et sauter à la poutre	Sauter
N1	 <p>Partir sur le plan incliné et arriver accroupi</p>	 <p><b>ARRIERE</b> s'aider du montant de la barre haute pour monter ses pieds au dessus de la tête</p>	 <p>Sur les barres parallèles faire une rotation arrière en mettant les pieds ou non sur la barre</p>	 <p>Faire le tour du plinth en étant renversé sur les mains. Avoir les mains/épaules et bassin ALIGNES</p>	 <p>Se retourner sur la poutre et effectuer un saut groupé</p>	 <p>Sauter 3 fois sur le tremplin et monter les genoux</p>
N2	 <p>Même chose mais arriver debout</p>	 <p>Monter en appui sur la barre inférieure et tourner en <b>AVANT</b> corps tendu</p>	 <p>rentrer le menton dos des mains collés au dos. <b>Attention aux genoux sur le menton</b></p>	 <p>Se Renverser à l'aide du bloc en mousse+PARADE.</p>	 <p>En sortie de poutre, effectuer un saut 1/2 tour, arriver équilibré et droit. Aller chercher haut.</p>	 <p>Avec élan venir poser les g</p>
N3	 <p>Partir accroupi et arriver debout</p>	 <p>Tourner en <b>ARRIERE</b> avec le gros tapis pour aider à l'impulsion</p>	 <p>Placer ses mains de chaque côté de la tête, coudes serrés contre les oreilles, dos des mains collés au dos.</p>	 <p>Monter les pieds progressivement sur les espaliers, et reculer les mains.</p>	 <p>En sortie de poutre effectuer un saut écart, arriver stabilisé et droit, aller chercher bien haut. (jambes écartées lors du saut mais serré lors de la réception)</p>	 <p>Sauter 3 fois sur le tremplin et venir poser les pieds.</p>
N4	 <p>Partir debout et arriver debout</p>	 <p>Tourner en <b>ARRIERE</b> sur la barre inférieure, venir coller son bassin à la barre+tirer sur les bras envoyer ses jambes.</p>	 <p>Roulade arrière écart = on arrive debout, les jambes écartées. <b>Attention aux genoux sur le menton</b></p>	 <p>Appui tendu renversé (ATR) contre le mur + PARADE</p>	 <p>S'établir assis, puis allongé sur la poutre élever les jambes, pour effectuer une chandelle Revenir assis.PARADE</p>	 <p>Avec élan venir poser les pieds.</p>
N5	 <p>Rebondir sur le tremplin et faire une roulade avant.</p>	 <p>Monter en appui sur la barre supérieure, et tourner en avant <b>PARADE DU PROF</b></p>	 <p>Roulade arrière jambes tendues, départ debout arrivée debout. Se laisser tomber en arrière jambes tendues en amortissant avec les bras -- <u>jambes tendues</u></p>	 <p>Appui tendu renversé (ATR) sans le mur + PARADE prof</p>	 <p>Réaliser un tour entier en bout de poutre. Arrivée équilibrée.</p>	 <p>ls, franchir directement et arriver droit et équilibré.</p>