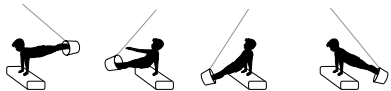
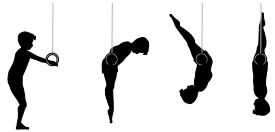
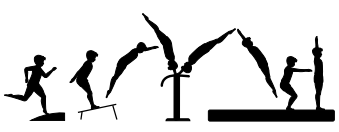
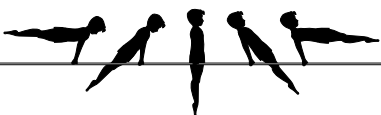
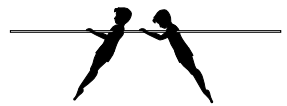
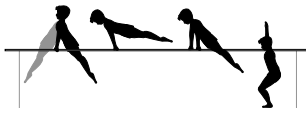
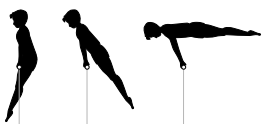
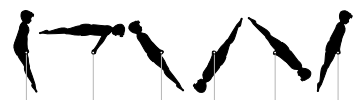


ATR 3 sec. – réception contrôlée  Tenté En apprentissage Maîtrisé	De l'ATR, descendre en pont  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Roulade arrière bras tendus  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Saut d'appel en puissance, rondade, saut droit  Tenté En apprentissage Maîtrisé
Roue latérale - Rondade  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Cercle des jambes – pieds dans un seau (sans arçons)  Tenté En apprentissage Maîtrisé	1/2 cercle  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Appui manuel  Tenté En apprentissage Maîtrisé
De la station, impulsion et rotation avant à la suspension mi-renversée  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Balancé en suspension, pieds hauteur épaules sur l'élan arrière  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Saut de mains avec tremplin et mini-trampoline (avec aide)  Tenté En apprentissage Maîtrisé	ATR – impulsion bras d'une hauteur, réception debout  Tenté En apprentissage Maîtrisé
5 balancés en appui transversal (pieds à l'horizontale)  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Balancé en appui brachial  Tenté En apprentissage Maîtrisé	ATR sur parallèles  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Sortie arrière costale  Tenté En apprentissage Maîtrisé
Prise d'élan (revenir à la barre), pieds à l'horizontale  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Saut à l'appui pieds-mains carpé ou écarté, sortie filée  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Balancé en suspension, lâcher et réception sur les mains sur plan incliné (avec aide)  Tenté En apprentissage Maîtrisé	Tour d'appui arrière  Tenté En apprentissage Maîtrisé

[illegible]

La prochaine session dans: (niveau de l'écusson)



Écusson 6 : Hommes Bleu

Heure: