

Plongeon avec tremplin (hauteur épaules) à la station



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Saut de mains (hauteur genoux) à la station debout



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Roulade arrière à l'ATR sur plan incliné descendant



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Roue latérale à l'ATR



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Rondade, rebond, réception sur dos (tapis hauteur taille)



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Simple Suisse



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Passage de l'appui ciseau par l'appui de flanc avant et 1/2 cercle des jambes



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

2 cercles des jambes (avec sceau)



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

De l'appui manuel, rotation avant à la station



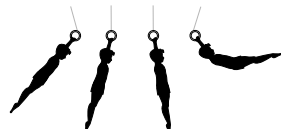
Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Traction à l'appui manuel à partir d'une impulsion jambes



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Balancés en suspension (curviligne) – pieds hauteur anneaux



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Saut de mains avec tremplin et mini-trampoline



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Saut à l'ATR (avec tremplin)



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

De l'appui brachial, établissement arrière à l'appui transversal



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Balancé en suspension, pieds au-dessus des barres (élan avant)



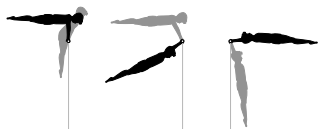
Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Balancé en suspension, établissement arrière à l'appui brachial



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Prise d'élan - repousser à la suspension



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Prise d'élan - sortie pieds-mains filée (écartée ou carpée)



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Balancé en suspension jusqu'à 45° avec 1/2 tour



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

Éducatif pour bascule (au choix)



Tenté	En apprentissage	Maîtrisé
-------	------------------	----------

[illegible]

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



Écusson 7 : Hommes Turquoise

Heure: