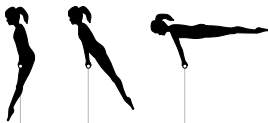
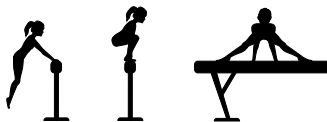


|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Saut de mains avec tremplin et mini-trampoline (avec aide)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                            | <p>ATR – impulsion bras d’une hauteur, réception debout</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> | <p>Prise d’élan (revenir à la barre), pieds à l’horizontale</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                            | <p>Saut à l’appui pieds-mains carpé ou écarté, sortie filée</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> |
| <p>Balancé en suspension, lâcher et réception sur les mains sur plan incliné (avec aide)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> | <p>Tour d’appui arrière</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                 | <p>Chassés et Gambadés</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                                                 | <p>Entrée groupée ou carpée-écartée sur la poutre</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>           |
| <p>ATR passage (terminer en fente)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                                       | <p>Roulade avant à la station</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                           | <p>2<sup>e</sup> élément CANGYM Group A – Danse (différent de ceux réussis pour le N5)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> | <p>ATR 3 sec. – réception contrôlée</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                         |
| <p>De l’ATR, descendre en pont</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                                         | <p>Roulade arrière bras tendus</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                        | <p>Saut d’appel en puissance, rondade, saut droit</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                    | <p>Roue latérale - Rondade</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                |
| <p>1/2 tour sur une jambe</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                                              | <p>Battement à 45° sur 1/2 pointe au sol</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>              | <p>Battement à 45° sur poutre (pied à plat)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                          | <p>Onde avant du corps</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                    |

Commentaires:

Nom de l'entraîneur: \_\_\_\_\_

Veillez inscrire: (nom)

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



## Écusson 6 : Femmes Bleu

Nom: \_\_\_\_\_

Date de la session:

Heure: