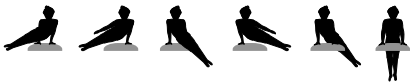
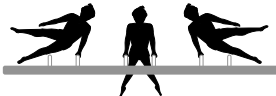
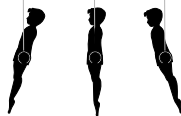
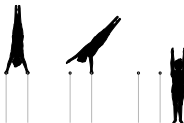
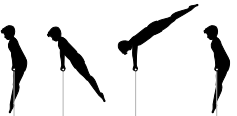
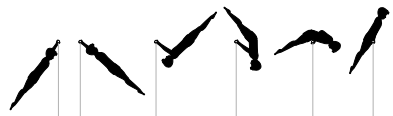


|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Saut de mains (avec aide)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                     | <p>Salto avant d'un tremplin ou avec aide</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                        | <p>Flic flac sur plan incliné descendant</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                              | <p>Roulade arrière à l'ATR passager</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                |
| <p>1 cercle des jambes sur champignon</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                            | <p>Balancé en appui facial jambes écartées, jambe inférieure à la hauteur cheval</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> | <p>Balancé en appui manuel</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                            | <p>Traction à l'appui manuel, pieds en appui</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                       |
| <p>Appui manuel groupé</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                           | <p>Saut de mains avec tremplin</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                                   | <p>1/2 tour 1<sup>e</sup> envol – réception ventre sur tapis de 1m</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>    | <p>1/2 tour 2<sup>e</sup> envol (avec tremplin et mini-trampoline)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> |
| <p>Balancés en suspension mi-renversée</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                         | <p>De l'appui transversal carpé-écarté, s'élever à l'ATR sur les épaules</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>       | <p>Sortie après un balancé en appui transversal à l'ATR (avec aide)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> | <p>Balancé en appui transversal, sortie costale sur l'élan avant</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> |
| <p>Prise d'élan (retour à la barre) au-dessus de l'horizontale</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p> | <p>Tour d'appui arrière libre</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>                                                  | <p>Balancé en suspension à l'horizontale (élan arrière)</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>             | <p>Balancé en suspension, renversement arrière à l'appui facial</p>  <p>Tenté    En apprentissage    Maîtrisé</p>  |

Commentaires:

Nom de l'entraîneur: \_\_\_\_\_

Veillez inscrire: (nom)

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



## Écusson 8 : Hommes Argent

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

Date de la session:

Heure: