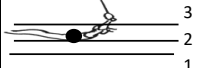
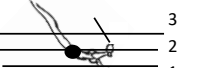




GRILLE TECHNIQUE Niveau 1 (Phase educative - Prérequis)

VERSION 21/08/2017

		Exercices	Points d'attentions
SOL	Groupe I	S1.1 D'un tremplin sursaut st.mains rebond	Bras et jambes tendues et aux oreilles. Rebond arrivée le corps en extension et avec un léger déplacement vers l'avant. Tête dégagée, bras aux oreilles, regard dirigé vers les mains.
		S1.2 D'un tremplin Sursaut st.mains roulade av. élevé	IDEM et roulade élevé corps tendu
		S1.3 D'un tremplin Sursaut st.mains 1 pied 2 pieds roulade av. élevé	IDEM avec recherche de vitesse horizontale
	Groupe II	S2.1 D'un tremplin sursaut rondade flip arr.	Bras et jambes tendues. Déséquilibre arrière. Allongement du flip. Tête droite
		S2.2 D'un tremplin sursaut rondade 3 flip arr.	IDEM avec recherche de vitesse
		S2.3 D'un tremplin sursaut rondade 3 flip arr.suivi de salto arr.groupé	IDEM et percussion chandelle verticale pour le salto
	Groupe III	S3.1 Départ de la fente ATR enchaîner 4 x roulade et remonté en placement dos jbes. serrées réalisé	Bras et jambes tendues. Position de fermeture dans le placement du dos. Tête rentrée
		S3.2 Enchaîner 2 x renvers. arr. jambes groupées arrivée par placement du dos, 2 x corps carpé jambes tendues par placement du dos 2 x corps tendu à l'ATR	Bras tendus aux oreilles. Alignement bras tronc à l'arrivée en placement du dos sur les positions groupés et carpés. Alignement ATR sur corps tendu
		S3.3 Départ de la fente ATR : enchaîner 4 x roulade av. et remonté en placement dos jbes. serrées avec 1/1 valse	IDEM et transfert sur chaque appui à la valse
CHAMPIGNON ET CHEVAL D'ARCONS	Groupe I	CA1.1 Au champignon (H : 40cm) 10 cercles	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement. Régularité du transfert des appuis. Respect des positions de main.
		CA1.2 Au champignon 4 cercles 1/4 pivot 2 cercles 1/4 pivot 2 cercles 1/4 pivot 2 cercles 1/4 pivot 4 cercles	IDEM Départ par avancée de l'appui et respect des positions de mains en boucle Respect des quarts de tour (croix matérialisée sur cheval pour position des mains)
		CA1.3 Au champignon 4 cercles, Russe 360° , 2 cercles Russe 360° , 4 cercles	IDEM départ par avancée de l'appui et respect des positions de mains en RUSSES. Respecter le nombre de cercle.
	Groupe II	CA2.1 Cheval bas sans arçons 5 cercles en appui facial transversal	Bras et jambes tendues. Maintien de l'allongement. Régularité du transfert des appuis. Respect des positions de main
		CA2.2 Cheval bas sans arçons 5 cercles en appui dorsal transversal	IDEM
		CA2.3 Cheval bas sans arçons 5 cercles en appui transversal au milieu du cheval	IDEM
	Groupe III	CA3.1 Cheval bas avec arçons 5 cercles en appui latéral	IDEM
		CA3.2 Au champignon 2 cercles, 1/4 de stocli A, Tcheque, 1/4 de stocli A , 2 cercles	IDEM
		CA3.3 Au champignon ou mouton avec 1 arçon 5 cercles sur la poignée	IDEM
ANNEAUX	Groupe I	A1.1 5 balancés avec alignement du corps en arr. à l'horizontal bras ouvert (sangle)	 3 2 1
		A1.2 5 balancés avec alignement du corps en arr. à 45° bras ouvert (sangle)	IDEM  3 2 1
		A1.3 Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés puis dislocation avant (sangle)	Epaule à hauteur d'anneaux
	Groupe II	A2.1 5 balancés avec alignement en avant du corps et épaule, bras serrés (sangle)	 3 2 1
		A2.2 5 balancés avec alignement en avant du corps à 45° et épaule, bras serrés (sangle)	IDEM  3 2 1
		A2.3 Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés puis dislocation arrière (sangle)	Epaule à hauteur d'anneaux
	Groupe III	A3.1 3 simultanés	Corps tendu. Prise d'appui simultané. Arrivée anneaux ouverts
		A3.2 1 simultanés Equerre 3" ATR en force bras fléchis tenu 5" pieds à l'interieur des cables	IDEM et anneaux au minimum parallèles à l'ATR
		A3.3 Traction chandelle. Planche av. simultané + equerre 3"ATR en force bras fléchis tenu 5" pieds à l'interieur des cables	IDEM planche av. contrôlée et maintien des positions