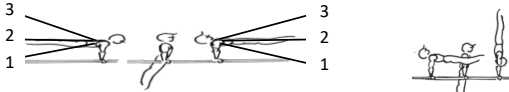





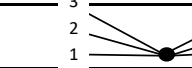
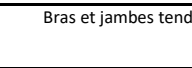

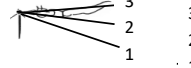



GRILLE TECHNIQUE Niveau 1 (Phase educative - Prérequis)

VERSION 21/08/2017

		Exercices	Points d'attentions
SAUT et TRAMPOLINE	Groupe I	ST1.1 Avec un tremplin Course d'élan salto avant groupé arrivée à la station debout sur bloc de tapis (hauteur 80cm)	Vitesse de course. Percussion corps droit avec projection des bras sur le tremplin. Genoux serrés, pointes tendues durant le salto.
		ST1.2 Avec un tremplin Salto avant tendu arrivée à la station debout sur bloc de tapis (hauteur 80cm)	IDEM et position corps tendu jambes tendues et serrées
		ST1.3 Avec un tremplin Salto avant groupé par-dessus la table de saut (1m25) arrivée à la station debout sur bloc de tapis (hauteur table)	Vitesse de course. Percussion corps droit avec projection des bras sur le tremplin.
	Groupe II	ST2.1 Trampoline Enchaîner 3x 3 chandelles puis chandelle groupée, écart, carpée.	Coordination bras et jambes Maintien gainage pour réalisation sur place
		ST2.2 Trampoline Enchaîner 3x: figures de bases: assis debout, ventre debout, dos debout avec 1 chandelle de remplacement.	IDEM
		ST2.3 Trampoline Enchaîner saut groupé, 1/2 tour assis, 1/2 tour debout, saut écart, tombé ventre debout, tombé dos 1/2 tour debout, saut groupé	IDEM
	Groupe III	ST3.1 Trampoline : 1/2 tour, chandelle, 1 tour, chandelle, 1 tour 1/2 chandelle, 2 tours	Bras et jambes tendues. Maintien du gainage
		ST3.2 Trampoline Enchaîner 3x 3 chandelles puis salto arr. groupé sur toile	IDEM et position groupé genoux serrés tête droite
		ST3.3 Trampoline Enchaîner 3 x passage du tombé ventre au tombé dos en position tendue	IDEM et regard dirigé sur les pointes de pieds Position corps tendu
BARRE PARALLELES	Groupe I	BP1.1 5 balancés en appui corps droit	
		BP1.2 Enchaîner 3 x 3 balancés avant élan en arr. ATR tenue 1"	Passage verticale corps en extension et maintien des épaules au dessus des m.
		BP1.3 Enchaîner 3 X 3 balancés avant, élan en arr. ATR valse av.	Déplacement des mains largeur d'épaules. Alignement du corps
	Groupe II	BP2.1 5 balancés en oscillation mi renversée en av. et arr. Epaules hauteur des barres	
		BP2.2 Bascule de fond arrivée en equerre tenue 3"	Jambes et bras tendus Bassin dégagé à l'équerre.
		BP2.3 bascule de fond en passant à l'appui renversé (équerre renv.) et élan en arr. jusqu'à l'ATR tenue 1"	Jambes et bras tendus Bassin dégagé jambes passant par l'équerre renversée
	Groupe III	BP3.1 De la suspension, prise d'élan et 5 balancés en suspension jambes fléchies	  Passage en dessous jambes fléchies
		BP3.2 IDEM mais bassin à la hauteur des barres	
		BP3.3 Amplitude IDEM BP3.2. Prise d'élan et 3 balancés en susp. jbes fléchies et et au 4 ème bal av. effectuer un salto arr. groupé arrivée à la station	IDEM et salto arrière hauteur des barres
BARRE FIXE	Groupe I	BF1.1 De l'appui prise d'élan et tour d'appui libre en arr. arrivée à l'horizontal (sangle)	 Bras et jambes tendus
		BF1.2 De l'appui prise d'élan et tour d'appui libre en arr arrivée . à 45° (sangle)	 Bras et jambes tendus
		BF1.3 5 oscillations en suspension mi renversée jbes écartées Bassin hauteur de la barre en av. et arr (sangle)	  Bras et jambes tendus
	Groupe II	BF2.1 effectuer 5 balancés avant et arrière bassin au minimum à hauteur de barre en av. et arr.(sangle)	   Gainage du corps
		BF2.2 IDEM mais bassin au minimum à 45° en av. et arr. (sangle)	
		BF2.3 De la prise d'élan effectuer maxi 5 balancés en av. et arr. et 3 grand tour en av. ou arr. (sangle)	Bras et jambes tendus Fouet au passage en suspension
	Groupe III	BF3.1 Avec manipul. à partir du 3ème balancé en suspension échappe tendu (arrivée fosse surélevée)	Gainage du corps. Fouet au passage en suspension
		BF3.2 Seul à partir du 3ème balancé en suspension échappe tendu (arrivée fosse surélevée)	IDEM
		BF3.3 Prise d'élan échappe tendu 1/4 arrivée dos (fosse surélevée)	IDEM

