



SAUT

	8-9 ans	9-10 ans		10-11 ans	
	Table à 1,10 m id Poussines	Table à 1,25 m tremplin ou trampo tremp		Table à 1,25 m tremplin ou trampo tremp	
	BASE	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
Lune salto	Lune avec trampo tremp, arrivée dos sur bloc de 40 cm Lune impulsion mains dans trampoline arrivée debout à hauteur (<i>Saut de mains-forme bulgare</i>)	Lune , arrivée debout tapis à hauteur de la table Lune impulsion mains dans trampoline, arrivée debout à hauteur + 3/4 salto avant groupé ouv. dos à hauteur		Lune , arrivée debout sur tapis à hauteur de table + 20 cm Lune salto arrivée debout sur bloc fosse de 40 cm	
Tsukahara	Prépa Tsukahara (rondade) sur bloc de 60 cm, arrivée debout + salto arrière arrivée en contre bas (<i>sur praticable sans tremplin</i>)	Préparation Tsukahara, rondade sur table, arrivée debout à hauteur + salto arrière arrivée en contre bas		Préparation Tsukahara, rondade sur table, arrivée debout sur tapis à hauteur de table + 20 cm Tsukahara tendu en fosse	
Yurchenko	Rondade flip sur bloc de 60/80 cm, arrivée debout (<i>sur praticable sans tremplin</i>) <u>Educatif:</u> <i>de la fente ou du sursaut</i> , rondade flip arrivée debout à hauteur (<i>mains sur caisse 40/50 cm, pieds trampo tremp - mains sur impulseur à 85 cm</i>)	Rondade flip sur bloc de 80 cm, arrivée debout + salto arrière en contre bas (<i>sur praticable sans tremplin</i>) <u>Educatif:</u> <i>de la fente ou du sursaut</i> , rondade flip arrivée debout à hauteur + salto en contre bas (<i>mains sur caisse 40/50 cm, pieds trampo tremp - mains sur impulseur à 85 cm</i>)		Préparation Yurchenko arrivée debout sur tapis à hauteur de table + 20 cm Yurchenko groupé en fosse	<i>Prépa Yurchenko arrivée dos corps tendu sur tapis incliné 45°, hauteur de table</i> <i>Yurchenko tendu en fosse</i>

* ne remplace aucun exercice