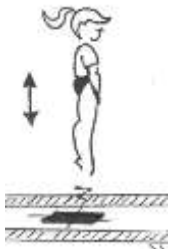
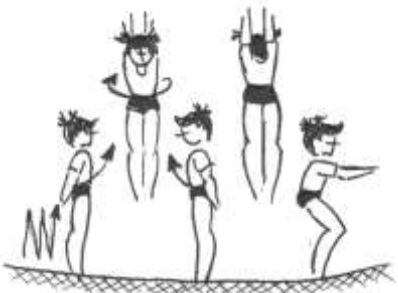

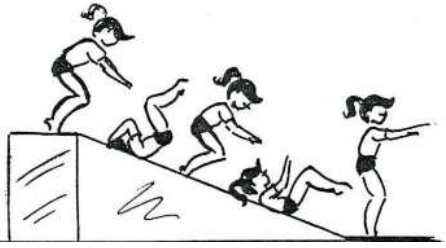



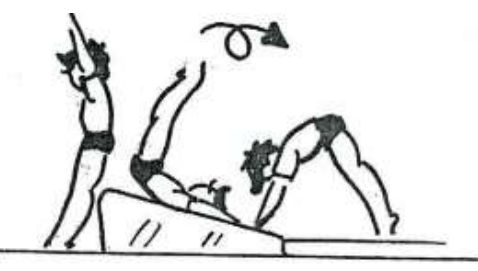

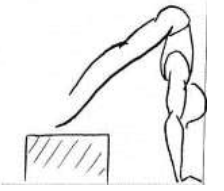
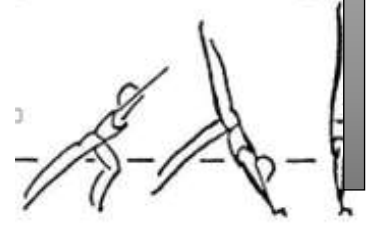
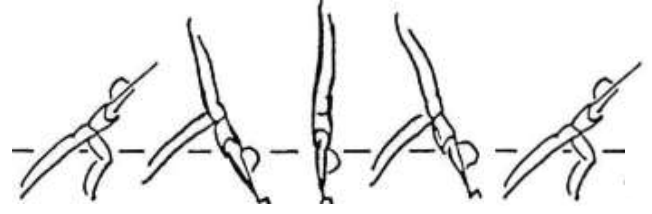




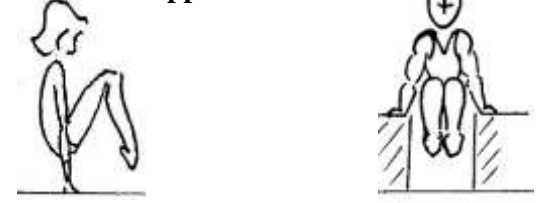
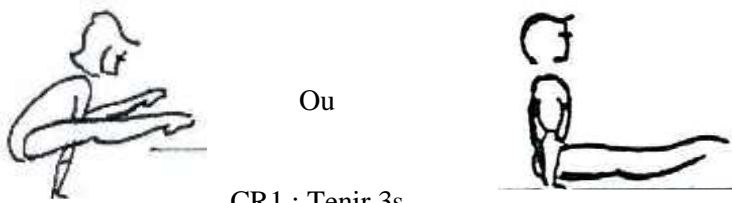




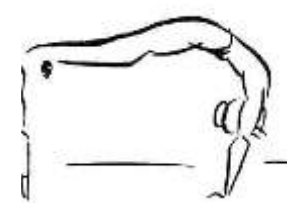

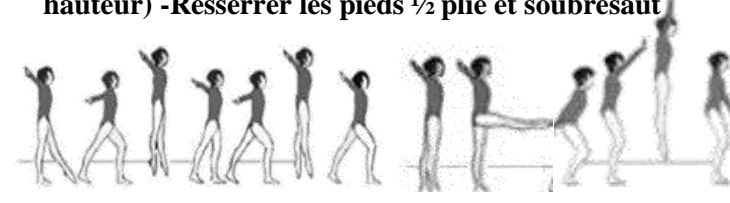
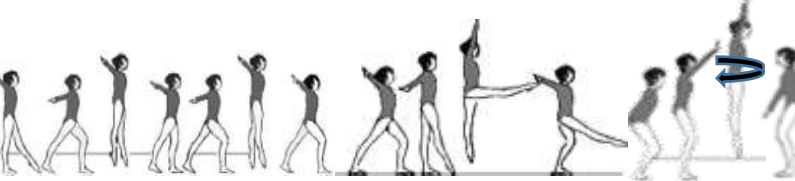
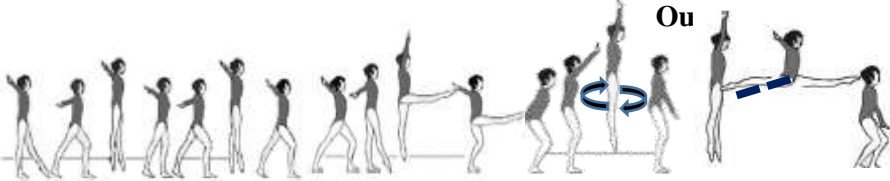
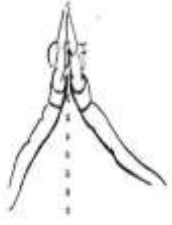

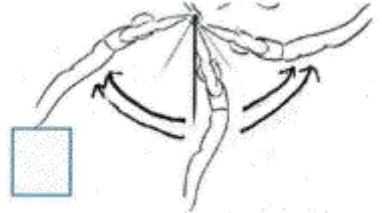
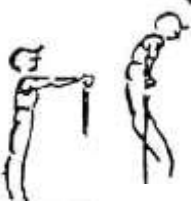
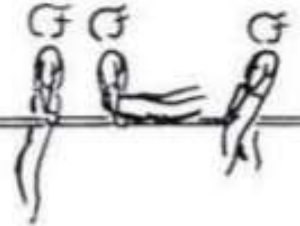



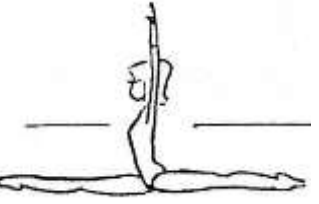
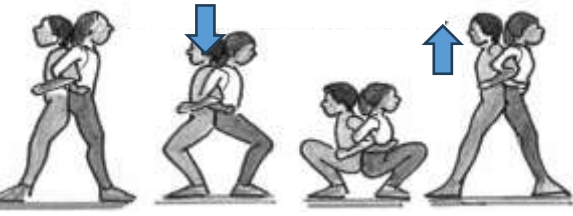




	Exo	Matériel	<b>Niveau 1 :</b> 0.5 point : réalisé 1 point si un critère respecté	<b>Niveau 2</b> 1 point : réalisé 2 points si un critère respecté	<b>Niveau 3</b> 1 point : réalisé 2 points si un critère respecté 3 points si deux critères respectés
01	Impulsion - gainage et rotation longitudinale	Mini trampo A l'horizontale	<b>5 Rebonds bras à la verticale basse</b>  CR : Extension complète des jambes	<b>Rebonds et 2 rotations longitudinales de 180° successives</b>  CR: maintien alignement et respect du même sens de rotation	<b>Rebond et 1 rotation longitudinale de 360°</b>  CR1 : Coordination montée de bras et tour CR2 : Réception stabilisée (arrêt sur toile)
02	Rotation avant	Plan incliné et tapis de 20 cm	<b>Rotation avant sur plan incliné</b>  CR: Enroulement vertébral sans contact de la tête avec le tapis	<b>Rotation avant sur tapis</b>  Enroulement vertébral sans contact de la tête CR : Se relever sans pose de mains	<b>Impulsion jambes et rotation avant en contre haut</b> Enroulement vertébral sans contact de la tête  CR1 : Se relever sans pose de mains CR2 : Impulsion complète des jambes
03	Rotation Arrière	Plan incliné Et tapis 10cm	<b>Rotation arrière sur plan incliné : arrivée sur les pieds</b>  CR : Maintien de la position groupée en permanence	<b>Rotation arrière sur plan incliné arrivée sur les pieds</b>  CR : Jambes et bras tendus tout le long	<b>Rotation arrière sur plan incliné en gainage Jambes tendues</b>  CR1 : bras tendus CR2 : Respect de la position gainage jusqu'à l'arrivée
04	Appuis simultanés vers ATR	Caisse Gros tapis ou bloc contre mur	<b>Placement du dos pieds surélevés</b>  CR : Alignement mains – épaule – bassin et jambes tendues	<b>ATR Contre tapis</b>  CR : Respect de l'alignement bras – tronc – jambe sur toute la montée et tête neutre	<b>ATR retour en fente</b>  CR1 : Respect de l'alignement bras – tronc – jambe -Tête neutre CR2 : Retour en fente avec maintien alignement bras -tronc

05	Appuis alternatifs Vers roue	<p><b>Passage du bloc avec appui alternatifs des mains</b></p>  <p>CR : Alignement mains-épaules-bassin au-dessus du bloc</p>	<p><b>Roue latérale sur une ligne</b></p>  <p>CR : Respect de l'axe sagittal (Passage à la verticale)</p>	<p><b>Roue départ du battement fente sur une ligne arrivée latérale</b></p>  <p>CR1 : Passage à la verticale CR2 : Bras tendus et serrés (oreilles cachées)</p>
06	Equerre Hauteur de 40 cm	<p><b>Assis mains au niveau des genoux : Décoller les jambes tendues (3s) puis reposer pieds et décoller le bassin (3s) Jambes écartées ou serrées</b></p>  <p>Ou</p> <p>CR : Tenir 3s dans chaque position</p>	<p><b>Maintien en équerre en position groupée bras tendus Appui en hauteur</b></p>  <p>CR : Tenir 3s cuisses horizontales minimum</p>	<p><b>Maintien en équerre jambes serrées ou écartées</b></p>  <p>Ou</p> <p>CR1 : Tenir 3s CR2 : Jambes tendues</p>
07	Souplesse Fermeture Rien	<p><b>Assis bras et buste à la verticale jambes tendues serrées au sol</b></p>  <p>CR : Bassin en antéversion - dos plat au niveau lombaire</p>	<p><b>Assis buste à l'oblique avant jambes tendues au sol écartées</b></p>  <p>CR : Bassin en antéversion Dos plat</p>	<p><b>Ecrasement facial</b></p>  <p>CR1 : Fermeture complète ventre au sol CR2 : jambes en ouverture</p>
08	Souplesse dorsale Un bloc	<p><b>Extension dorsale en fente sur un genou</b></p>  <p>CR : Auto-grandissement ouverture du haut du corps et hanche</p>	<p><b>Pont pieds surélevés (jambes à l'horizontale)</b></p>  <p>CR : Epaules minimum au-dessus des mains</p>	<p><b>Pont</b></p>  <p>CR1 : Epaules minimum au-dessus des mains CR2 : jambes tendues</p>
09	Gymnique Sol	<p><b>Pas chassés avant droit et gauche ou latéral à D et à G., bras en seconde - Battement avant droit et gauche (privilégier tenue à la hauteur) -Resserrer les pieds 1/2 plié et soubresaut</b></p>  <p>CR : Maintien de la tête, du buste et des bras et extension complète des jambes dans tous les éléments</p>	<p><b>Pas chassés avant droit et gauche ou latéral à D et à G., bras en seconde - 1ou 2 pas cabriole Resserrer les pieds et 1/2 tour en l'air</b></p>  <p>CR : Maintien de la tête, du buste et des bras et extension complète des jambes dans tous les éléments</p>	<p><b>Pas chassés droit et gauche ou latéral, bras en seconde - 1ou 2 pas cabriole jambe avant maintenue 2s -Resserrer les pieds et 1 tour en l'air ou saut écart (au choix)</b></p>  <p>Ou</p> <p>CR1 : Maintien de la jambe tendues à la cabriole CR2 : tour complet et réception stabilisée si tour en l'air Ecart au minimum : 160°</p>

10	Suspension Barre fixe à 1m70 maximum	<p><b>Suspension passage courbe avant et arrière</b></p>  <p>CR : Respect des courbes (pas de cassure d'angle) oreilles cachées</p>	<p><b>Balancé retour sur caisse</b></p>  <p>CR : Respect des courbes</p>	<p><b>2 balancés retour sur caisse</b></p>  <p>CR1 : Respect des courbes CR2 : Reprise d'appui dans les 2 balancés pour retour sur caisse</p>
11	Appuis Barres parallèles	<p><b>Montée à l'appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant et jambes tendues</b></p>  <p>CR : Maintien 3 " avec appui actif</p>	<p><b>De l'appui passer à cheval</b></p>  <p>CR : Appui actif, passage bras tendus et jambes tendues</p>	<p><b>Montée à l'appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant et jambes tendues et prise élan revenir à l'appui</b></p>  <p>CR1 : Bras tendus, dos rond, jambes tendues et serrées CR2 : corps à l'horizontale</p>
12	Souplesse : écart jambes Sol	<p><b>Fente avant jambe arrière tendue, main sur les hanches, maintien 20s</b></p>  <p>CR : le genou de devant à angle droit - jambe arrière tendue buste vertical</p>	<p><b>Fente avant jambe genou arrière au sol, mains sur les hanches</b></p> <p>Maintien 20 s</p>  <p>CR : le genou de devant à angle droit - jambe arrière tendue buste vertical</p>	<p><b>Grand écart</b></p>  <p>CR1 : bassin touche le sol CR2 : Axes du bassin et des épaules perpendiculaires à l'axe des jambes</p>
13	Collaboration Sol	<p>Niveau 1 : Dos à dos se tenir par les coudes descendre et remonter</p>  <p>CR: Descendre et remonter simultanément en restant dos collés</p>	<p>Niveau 2 : Brouette : avancer et reculer Tenue au niveau des cuisses . les jambes de celui qui est en appui sur les mains légèrement écartées</p>  <p>CR : maintien placement du dos et bras tendus</p>	<p>Niveau 3 : Marche 4 pas en brouette en placement dos. Tenue au niveau des cuisses. Changement de rôle</p>  <p>CR1: maintien bras tendus dans le déplacement CR2 : maintien placement du dos dans le déplacement</p>