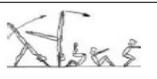
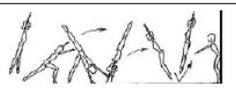
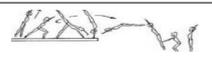


Parcours 3

Année naissance :

Etablissement :

Dispositif	Explication	Critères de réussite	Note /3
	ATR roulade Sol	1:En fente, bras tendus collés aux oreilles 2:Alignement mains/épaules/bassin/chevilles puis roulade 3:Arrivée sur les pieds serrés	
	Roulade arrière jambes tendues Sol	1:Debout jambes tendues et serrées 2:menton poitrine, dos rond, jambes tendues 3:Debout,jambes tendues et serrées	
	Sursaut rondade Sol	1:Debout, pieds serrés 2:bras tendus, alignement corps dans l'axe 3:Debout, pieds serrés face au départ	
DIMA + tapis reception	Saut de mains atelier DIMA Sol	1:debout en fente sur dima, bras tendus collés aux oreilles 2:bras tendus, alignement du corps 3:Debout, alignement du corps	
Trampo + 2 tapis	Salto avant atelier	1:impulsion deux pieds serrés, bras aux oreilles 2:corps en boule + hauteur 3:Debout	
	Saut de chat + saut groupé Sol	1:debout , genoux hauts vers l'extérieur pour saut de chat 2:impulsion deux pieds puis genoux poitrine saut groupé 3:réception stable debout	
	Sursaut rondade Poutre haute	1:Debout, pieds serrés 2:bras tendus, alignement corps 3:Debout, pieds serrés au sol face au départ	
	Saut de lune plat dos Table de saut 1m20 + trampo	1:impulsion deux pieds 2:bras tendus, alignement du corps 3:allongé sur le dos, corps aligné, bras tendus aux oreilles	
	Renversement arrière Barre sup	1:Pieds barre inf, mains barre sup, bras tendus 2:bras fléchis, bassin collé à la barre sup 3:Arrivée en appui, bras et jambes tendus	
	Oscillation jambes fléchies Barre inf	1:Départ au sol, une jambe fléchie sur la barre inf 2:appui dynamique des bras, jambes fléchies 3:Retour en appui, bras et jambes tendus	

