|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ATE LIERS** | **CRITERES à observer** | **ESSAIS** | | | | | **NIVEAU ATTEINT** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ROULADE ARRIERE | Niveaux A, B, C et D :  Les genoux et les coudes ne touchent pas le sol | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | A | B | C | D |
| Niveau A, B, C et D :  Je pousse avec mes deux mains ouvertes et à plat sur le sol | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |
| Niveau c :  J’arrive jambes écartées | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |  |  | C |  |
| Niveau D  Roulade arrière tendue | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |  |  |  | D |
| ROUE | Niveaux A, B, C et D :  Mes jambes restent tendues | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | A | B | C | D |
| ATR | Niveaux A, B, C et D :  Mon corps reste tendu | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | A | B | C | D |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ATELIERS** | **CRITERES à observer** | **ESSAIS** | | | | | **NIVEAU ATTEINT** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ROULADE ARRIERE | Niveaux A, B, C et D :  Les genoux et les coudes ne touchent pas le sol | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | A | B | C | D |
| Niveau A, B, C et D :  Je pousse avec mes deux mains ouvertes et à plat sur le sol | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |
| Niveau A, B, C et D :  Je roule dans l’axe | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |
| Niveau c :  J’arrive jambes écartées | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |  |  | C |  |
| Niveau D  Roulade arrière tendue | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON |  |  |  | D |
| ROUE | Niveaux A, B, C et D :  Mes jambes restent tendues | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | A | B | C | D |
| ATR | Niveaux A, B, C et D :  Mon corps reste tendu | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | OUI  ou  NON | A | B | C | D |