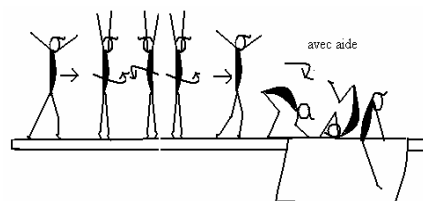


PLAN DE SALLE (exemple)

ATELIER N°8



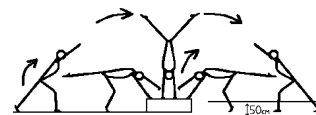
Petit tapis mou

ATELIER N°5



Tête de plint en long

Petits tapis

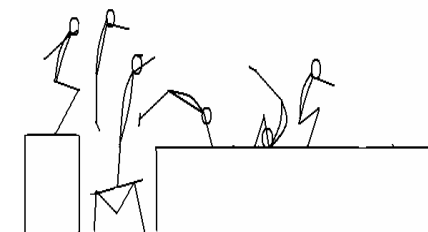


Petits tapis

tête de plint en large

petits tapis

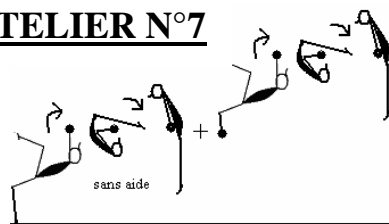
ATELIER N°1



Plint stable

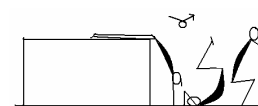
gros tapis + playel

ATELIER N°7



Playels

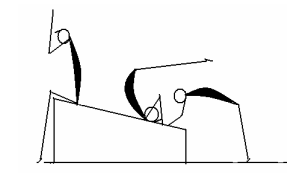
ATELIER N°4



Bloc de mousse

petit tapis

ATELIER N°2



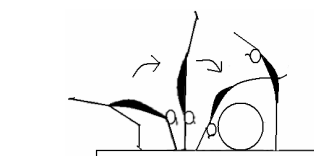
Plan incliné

petit tapis

ATELIER N°6

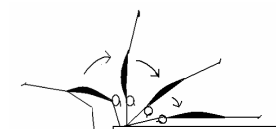


Petit tapis rigide



Playel + petits tapis

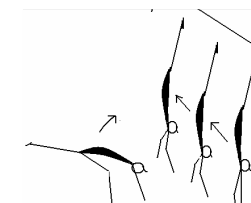
rond de mousse



Petits tapis

playel

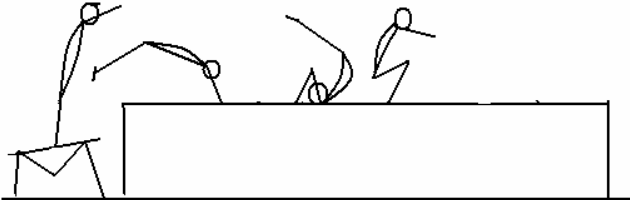
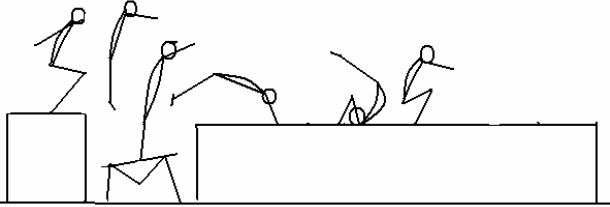
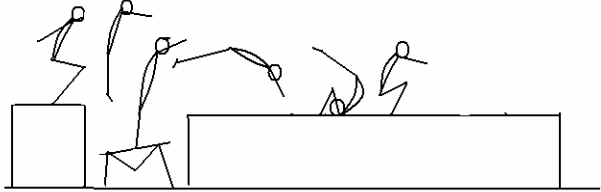
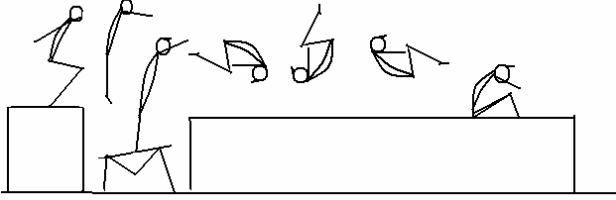
ATELIER N°3



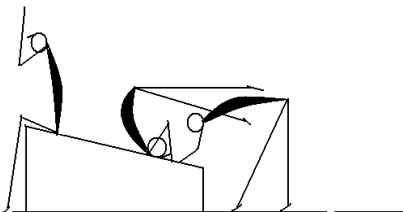
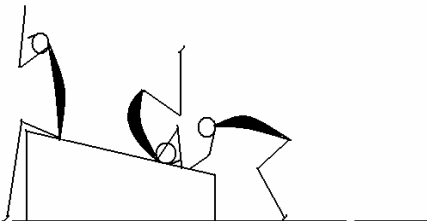
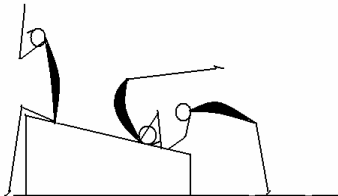
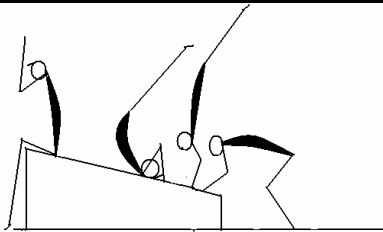
Petits tapis

petits tapis

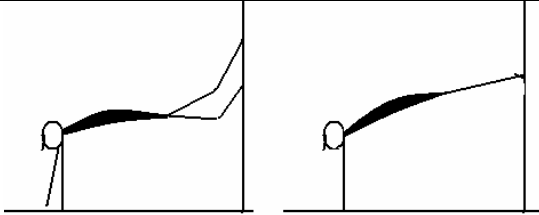
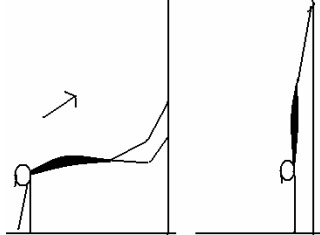
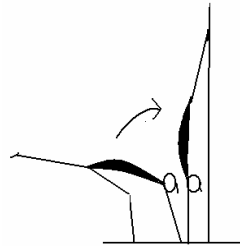
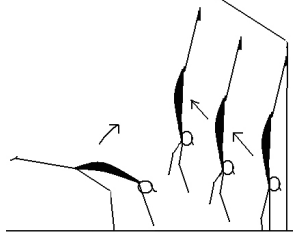
Atelier n° → 1

Points niveaux (max 2 pts)	MINI-TRAMPOLINE : 6^{ème} -5^{ème} ROTATION AVANT		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Roulade avant simple (départ du mini-trampoline)		* Je pose les mains sur le tapis au départ. * Ma nuque touche le tapis
2 (1 pt)	Roulade avant (départ du plinth)		* Je pose les mains sur le tapis au départ. * Ma nuque touche le tapis
3 (1,5 pt)	Roulade avant élevée (départ du plinth)		* J'ai un temps de suspension où aucune partie de mon corps ne touche le tapis (avant la pose des mains)
4 (2 pts)	Salto avant réception « assis » (départ du plinth)		* Ma tête, mes mains, mon dos ne touchent pas le tapis * Mon menton est collé sur la poitrine

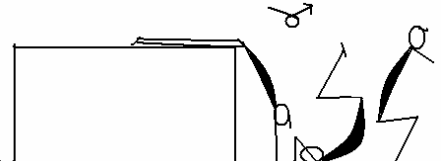
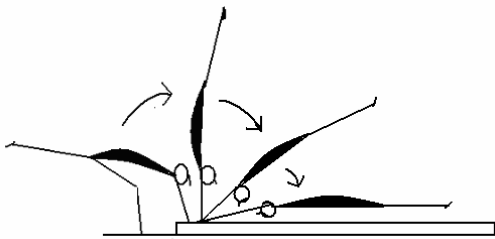
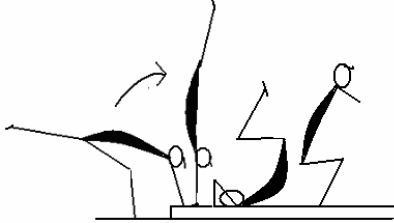
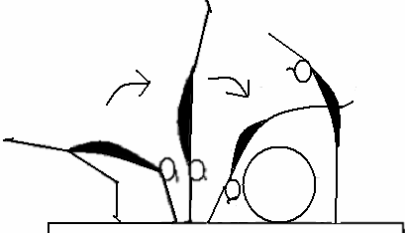
Atelier n° → 2

Points niveaux (max 2 pts)	ROTATION ARRIERE : 6^{ème} -5^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Roulade arrière écart (sur plan incliné)		<ul style="list-style-type: none"> * Je passe dans l'axe * Mon menton est collé sur la poitrine
2 (1 pt)	Roulade arrière groupée (sur plan incliné)		<ul style="list-style-type: none"> * Je passe dans l'axe * Mes pieds arrivent en premier
3 (1,5 pt)	Roulade arrière jambes tendues (sur plan incliné)		<ul style="list-style-type: none"> * Je passe dans l'axe * Mes pieds arrivent en premier
4 (2 pts)	Roulade arrière piquée ATR (sur plan incliné)		<ul style="list-style-type: none"> * Lorsque mes pieds se posent, ma tête ne touche plus le sol

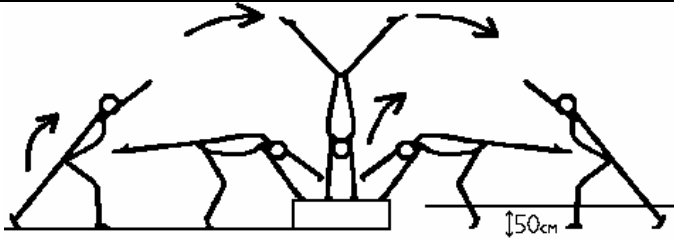
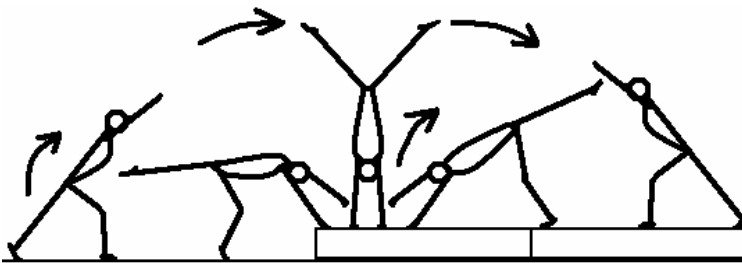
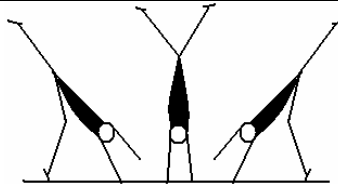

Atelier n° → 3

Points niveaux (max 2 pts)	A.T.R. AVEC MUR : 6^{ème} -5^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Tenir 3" mains loin du mur ventre face au mur		* Je tiens 3", mains à 1m du mur
2 (1 pt)	Tenir 3" mains près du mur ventre face au mur		* Je tiens 3", mains à 15cm du mur
3 (1,5 pt)	ATR dos au mur		* Je tiens 3"
4 (2 pts)	ATR dos au mur avec déplacement latéral		* Je tiens 3", je fais 4 pas de côté, je tiens 3"


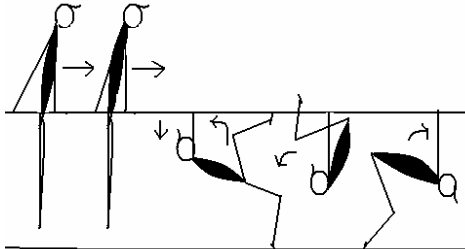
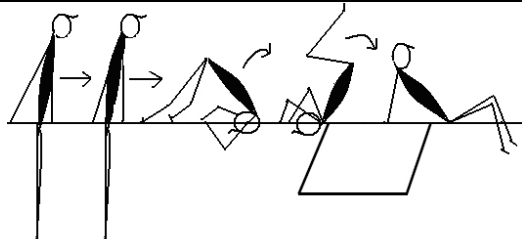
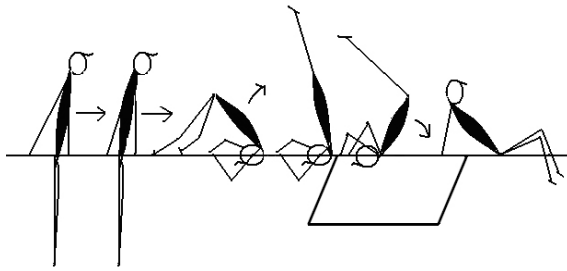
Atelier n° → 4

Points niveaux (max 2 pts)	A.T.R. AVEC UNE ROTATION AVANT : 6 ^{ème} - 5 ^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Roulade avant départ surélevé		<ul style="list-style-type: none"> * Départ bras tendus * Je me relève sans les mains
2 (1 pt)	ATR tomber à plat dos		<ul style="list-style-type: none"> * Bras tendus * Les talons touchent le sol en 1er
3 (1,5 pt)	ATR roulade avant		<ul style="list-style-type: none"> * Bras tendus en ATR
4 (2 pts)	Saut de mains par-dessus le rond de mousse		<ul style="list-style-type: none"> * Corps en extension * Réception sur les pieds

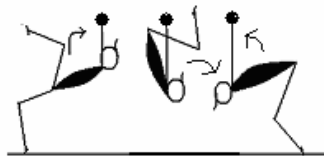
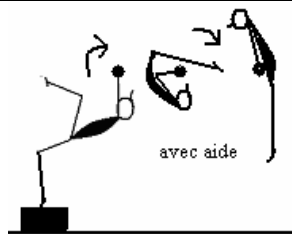
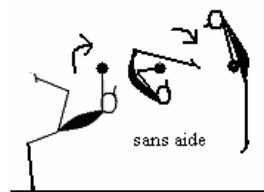
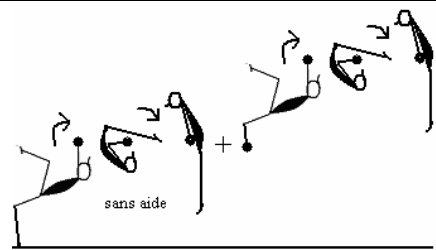
Atelier n° → 5

Points niveaux (max 2 pts)	ROUE (appuis alternatifs) : 6^{ème} -5^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Roue, pose de mains sur tête de plinth basse en largeur		* J'arrive un pied après l'autre
2 (1 pt)	Roue, pose de mains sur tête de plinth basse en longueur		* J'arrive un pied après l'autre dans la zone de réception
3 (1,5 pt)	Roue au sol		* J'arrive un pied après l'autre dans la zone de réception
4 (2 pts)	2 roues enchaînées		* Pas d'arrêt entre les 2 roues * 2 poses de pieds maxi entre les 2 roues

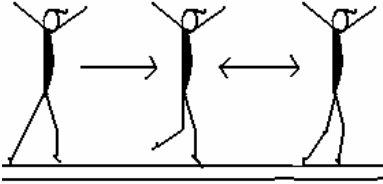
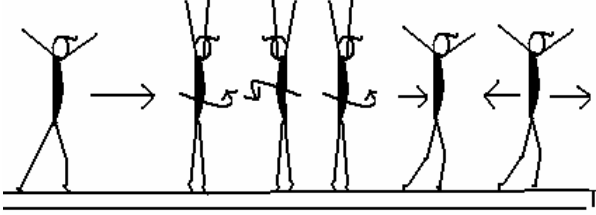
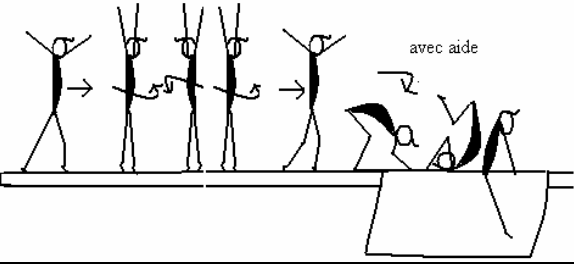
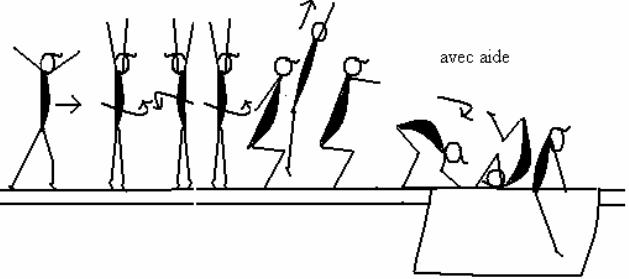
Atelier n° → 6

Points niveaux (max 2 pts)	BARRES PARALLELES : 6^{ème} -5^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Rotation arrière - avant en suspension		* Je pose les pieds au sol entre chaque rotation
2 (1 pt)	Avancer en appui sur les mains + N1		* Je traverse la moitié de la barre * Je pose les pieds au sol entre chaque rotation
3 (1,5 pt)	Avancer en appui sur les mains + rouleau avant groupé (avec tapis posé)		* Mes bras touchent la barre en rouleau
4 (2 pts)	Avancer en appui sur les mains + poirier 3" + rouleau avant (avec tapis posé)		* Je tiens 3" en poirier

Atelier n° → 7

Points niveaux (max 2 pts)	BARRES ASYMETRIQUES : 6 ^{ème} - 5 ^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Rotation arrière - avant en suspension		* Je pose les pieds au sol entre chaque rotation
2 (1 pt)	Renversement arrière avec un bloc en mousse ou aide		* J'arrive en appui maintenu 3"
3 (1,5 pt)	Renversement arrière sans aide (Barre inférieure)		* J'arrive en appui maintenu 3"
4 (2 pts)	N3 + renversement arrière (Barre sup) avec pose de pied sur barre inf		* J'arrive en appui maintenu 3" en barre inférieure et en barre supérieure

Atelier n° → 8

Points niveaux (max 2 pts)	POUTRE : 6^{ème} -5^{ème}		Le niveau est validé si :
1 (0,5)	Marche avant, marche arrière		* Mes bras sont latéraux et ne bougent pas
2 (1 pt)	Marche avant, tour complet, marche arrière		* Mes bras sont latéraux et ne bougent pas
3 (1,5 pt)	Marche avant, tour complet, roulade avant écart sur tapis avec aide		* Je reste équilibré 3" après la roulade
4 (2 pts)	Marche avant, tour complet, saut extension roulade avant écart sur tapis avec aide		* Je reste équilibré 3" après la roulade