

Description

Se déplacer en impulsion 2 pieds d'un tapis à l'autre.

Consignes

Partir d'un tapis pieds joints, effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches. Se réceptionner de manière équilibrée, pieds joints sur le tapis opposé.

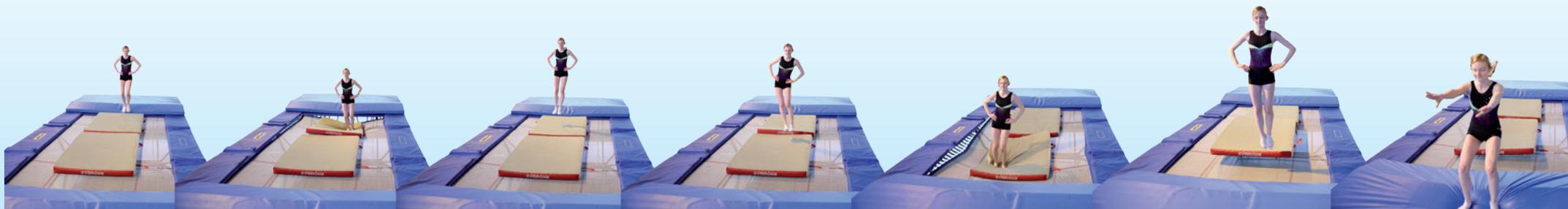
Critère de réussite

Rester dans un couloir matérialisé.

Bonus

Conserver les bras le long du corps.





Description

Se déplacer en impulsion 2 pieds, à droite et à gauche, d'un tapis à l'autre.

Consignes

Partir d'un tapis pieds joints. Effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches, de part et d'autre d'une ligne matérialisée (droite-gauche).
Se réceptionner pieds joints sur le tapis opposé.

Critère de réussite

Rester équilibré durant les sauts et la réception finale sur le tapis opposé.

Bonus

Conserver les bras le long du corps.



Description

Se déplacer en impulsion 2 pieds, d'un tapis à l'autre en arrière.

Consignes

Partir de la toile pieds joints. Effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches. Se réceptionner pieds joints sur le tapis opposé.

Critère de réussite

Rester dans un couloir matérialisé.

Bonus

Conserver les bras le long du corps.



Description

Se déplacer à 4 pattes sur toile et tapis.

Consignes

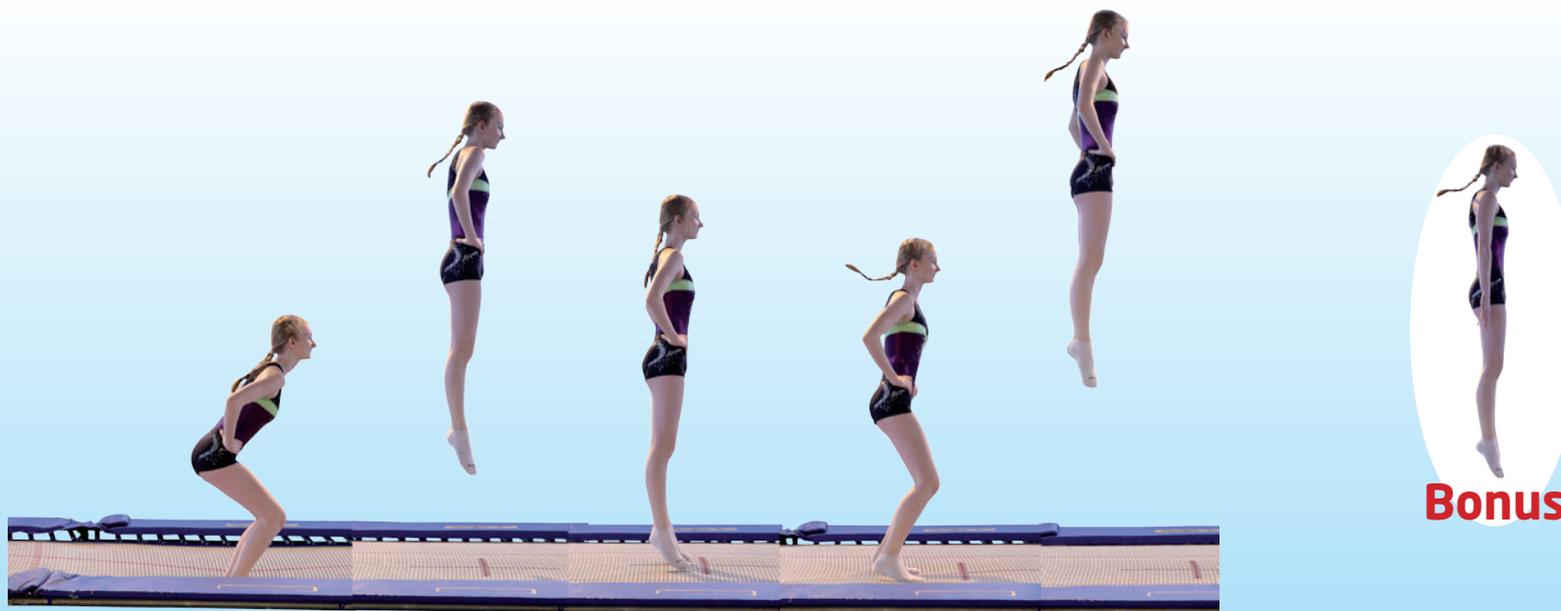
Traverser le trampoline en position 4 pattes (tapis sur la toile).

Critère de réussite

Respecter les 4 appuis simultanés pour les 4 pattes.

Bonus

Buste horizontal lors des réceptions 4 pattes.



Description

5 chandelles mains aux hanches - STOP (arrêt total sans rebond)

Consignes

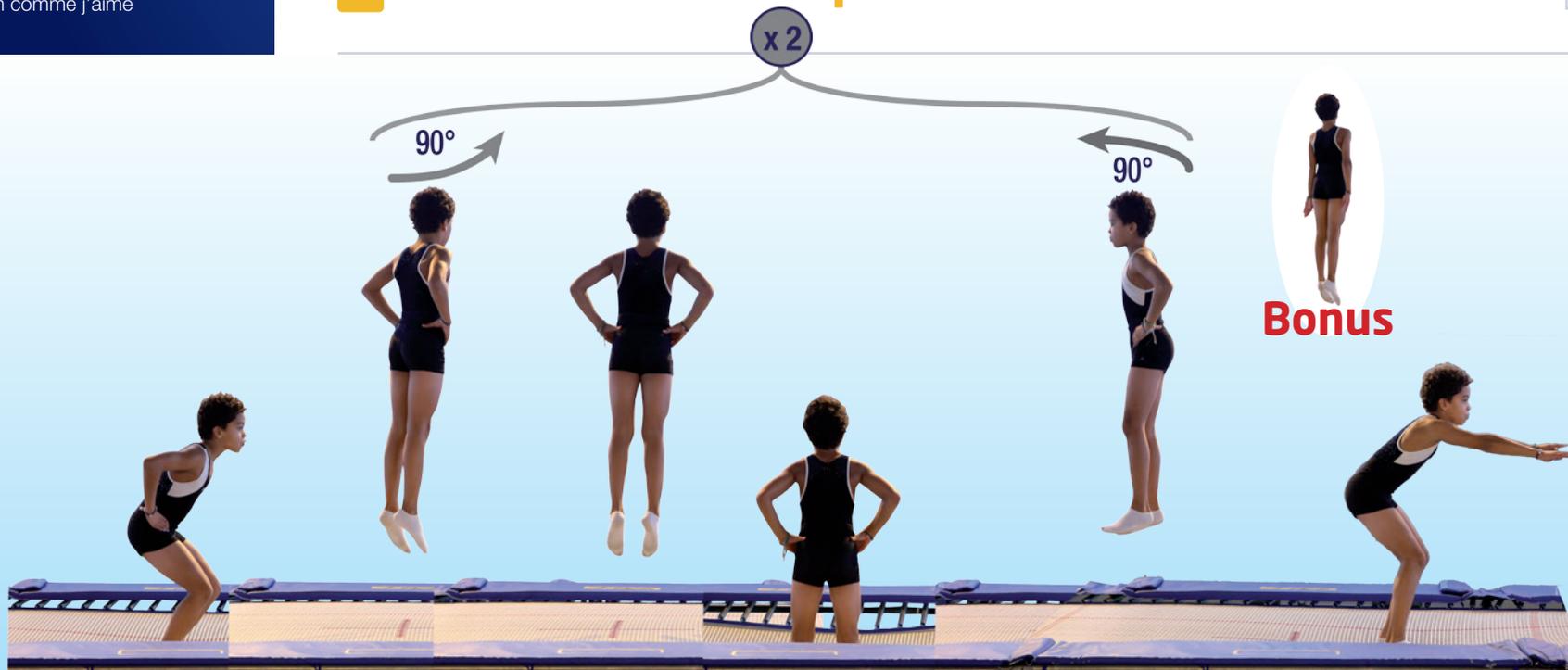
Maintenir les mains aux hanches, enchaîner 5 rebonds, tête placée.
S'arrêter en bloquant le rebond.

Critère de réussite

Rester dans la zone centrale de la toile (rectangle) jusqu'à la réception finale.

Bonus

Bras le long du corps durant tout l'enchaînement.



Description

Chandelle(s) d'élan -(1/4 vrille - 1 chandelle) x4 - STOP (arrêt total sans rebond)

Consignes

Maintenir les mains au hanches.
Conserver le sens de vrille.
Tête droite et placée.

Critère de réussite

Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus

Bras le long du corps durant tout l'enchaînement.





Description

5 chandelles avec action des bras - STOP (arrêt total sans rebond)

Consignes

Monter les bras par devant et les redescendre sur les côtés.

Critère de réussite

Coordonner l'action des bras avec la montée et la descente de la chandelle en restant dans la zone centrale de la toile (rectangle).

Bonus

Maintenir le corps aligné à chaque chandelle.



Description

Saut groupé - 3 chandelles - Saut groupé - STOP (arrêt total sans rebond)

Consignes

Enchaîner les 5 sauts sans déplacement excessif.

Toucher ses genoux à chacun des sauts groupés.

Coordonner l'action des bras avec la montée et la descente des chandelles.

Critère de réussite

Rester dans la zone centrale de la toile (rectangle) durant les 5 sauts.

Bonus

Saut groupé - 1 chandelle - Saut groupé - 1 chandelle - Saut groupé.



Description

2 x 5 touches enchaînées :

A : *Chandelle(s) d'élan* - Assis - 4 pattes - 4 pattes - ventre - debout - STOP (arrêt total sans rebond)

B : *Chandelle(s) d'élan* - Saut groupé - 2 chandelles - 1/4 vrille (90°) - 1/4 vrille - STOP

Consignes

Enchaîner les 2 fois 5 sauts sans déplacement excessif.
Respecter les positions des sauts et figures de base.

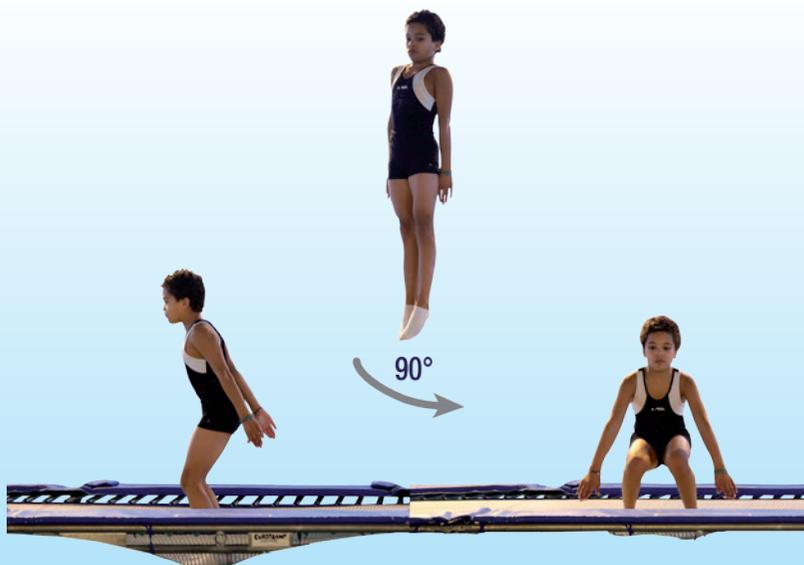
Critère de réussite

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les enchaînements.

Bonus

Enchaîner les 10 touches (A+B).





Bonus

Description

Chandelle(s) d'élan - 1/4 vrille (90°).

Consignes

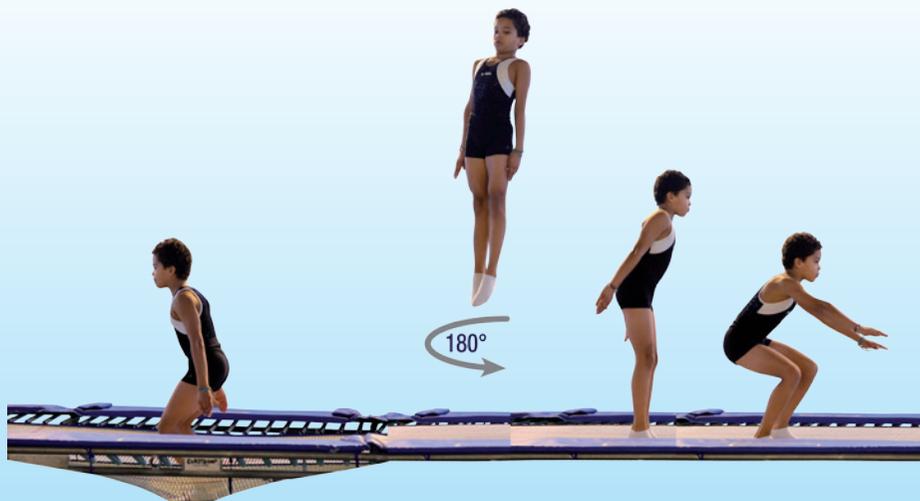
Conserver les bras le long du corps.
Se réceptionner sur les deux pieds.

Critère de réussite

Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds.

Bonus

Monter les bras + Corps tendu.



Description

Chandelle(s) d'élan - 1/2 vrille (180°).

Consignes

Conserver les bras le long du corps.
Se réceptionner sur les deux pieds.

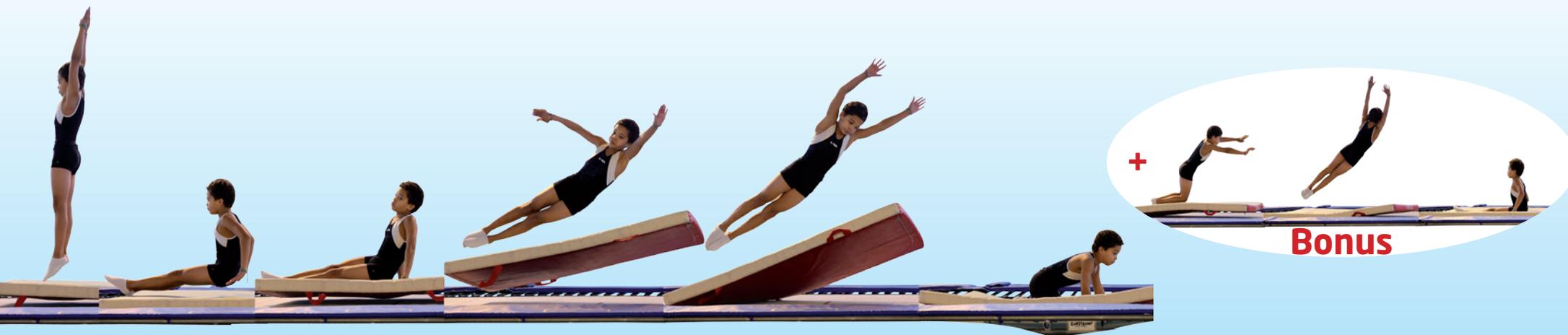
Critère de réussite

Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds.

Bonus

Monter les bras + Corps tendu.





Description

Assis - 1/2 vrille 4 pattes.

Consignes

Assis : placement correct du buste et des mains.
Déclencher la 1/2 vrille avec le bras.

Critère de réussite

Garder l'axe lors de la réception en 4 pattes simultanées, buste horizontal.

Bonus

Assis - 1/2 vrille 4 pattes - 1/2 vrille assis (garder le même sens de vrille).



Description

Réaliser une roulade avant sur un plan incliné.

Consignes

Position de départ : bassin au-dessus des appuis.
Poser les mains puis la nuque et attraper rapidement ses genoux.

Critère de réussite

Rouler dans l'axe.

Bonus

Se relever sans les mains.



Description

Assis - 4 pattes - 4 pattes - Plat ventre (rester sur le ventre).

Consignes

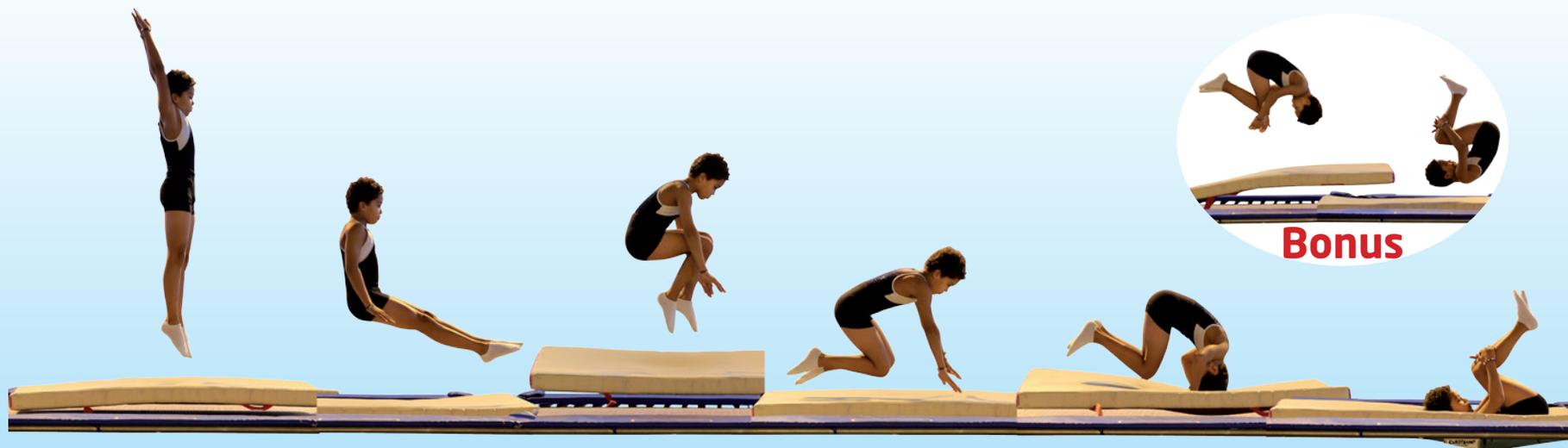
Réaliser l'exercice sur le tapis de parade et sans déplacement. Pousser sur ses mains en position assise pour tourner en avant.

Critère de réussite

4 pattes : se réceptionner simultanément avec les 4 appuis, buste horizontal.
Ventre : se réceptionner simultanément avec le buste et les jambes.

Bonus

Réaliser l'enchaînement avec un seul rebond «4 pattes».



Description

Assis - 4 pattes - Roulade avant.

Consignes

A réaliser sur le tapis parade.

4 pattes buste horizontal.

Rouler en avant en posant les mains sur le tapis.

Critère de réussite

Déclencher la rotation avec les 4 appuis dans la toile et rouler dans l'axe.

Bonus

Assis - 4 pattes - Petit salto avant avec une réception sur le dos (sans l'aide des mains).



Description

Assis - 4 pattes - Ventre - Debout.

Consignes

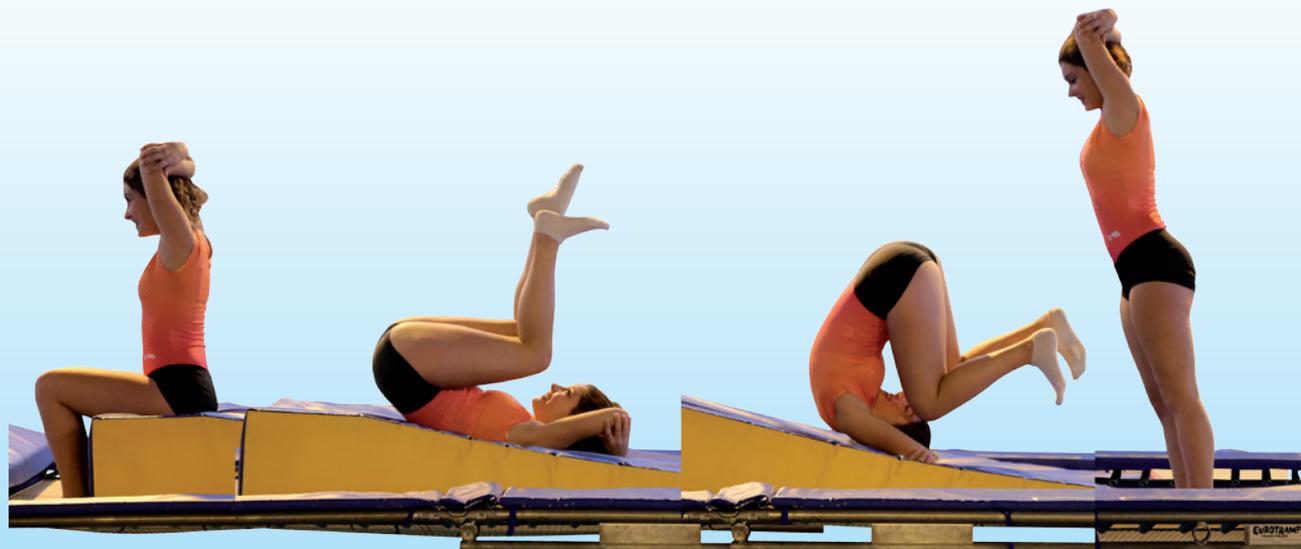
Rester sur place sur le tapis parade. 4 pattes : buste horizontal. Ventre : réception simultanée du buste et des cuisses.

Critère de réussite

Se réceptionner à 4 pattes avec les 4 appuis simultanés, buste horizontal.
Se réceptionner plat ventre ou ventre en restant sur le tapis (sans déplacement).

Bonus

Assis - 4 pattes - Ventre - Assis



Description

Réaliser une roulade arrière sur un plan incliné.

Consignes

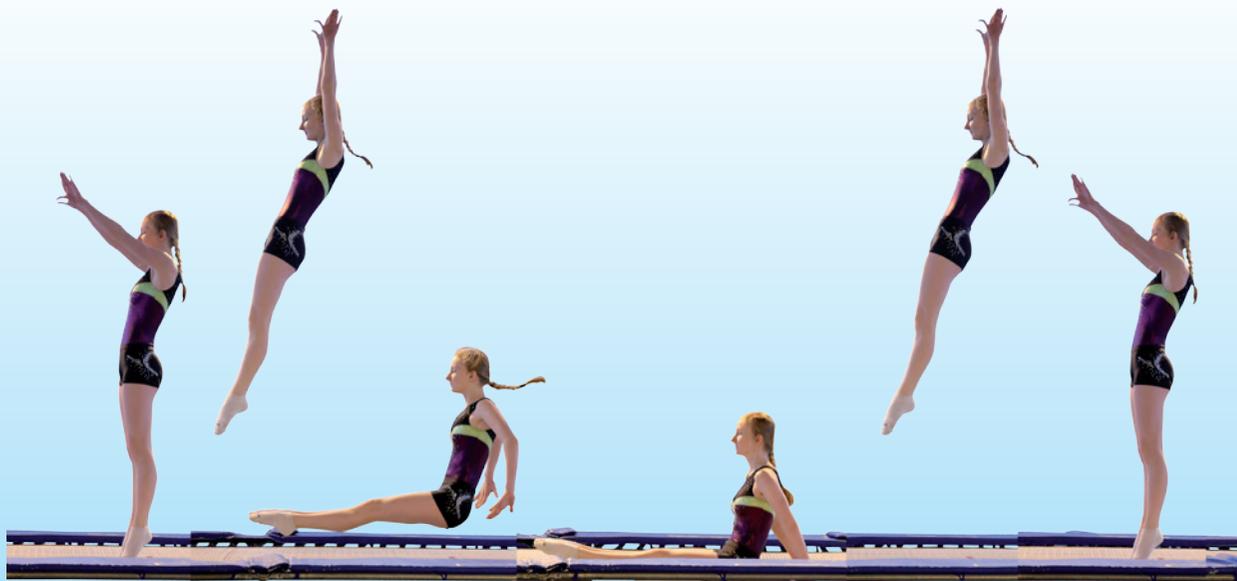
Départ accroupi, mains croisées derrière la tête.
Se mettre en boule et tourner vite en arrière.

Critère de réussite

Rouler vite dans l'axe.

Bonus

Effectuer une réception équilibrée sur les pieds.



Description

Chandelle(s) d'élan - Tombé assis (debout).

Consignes

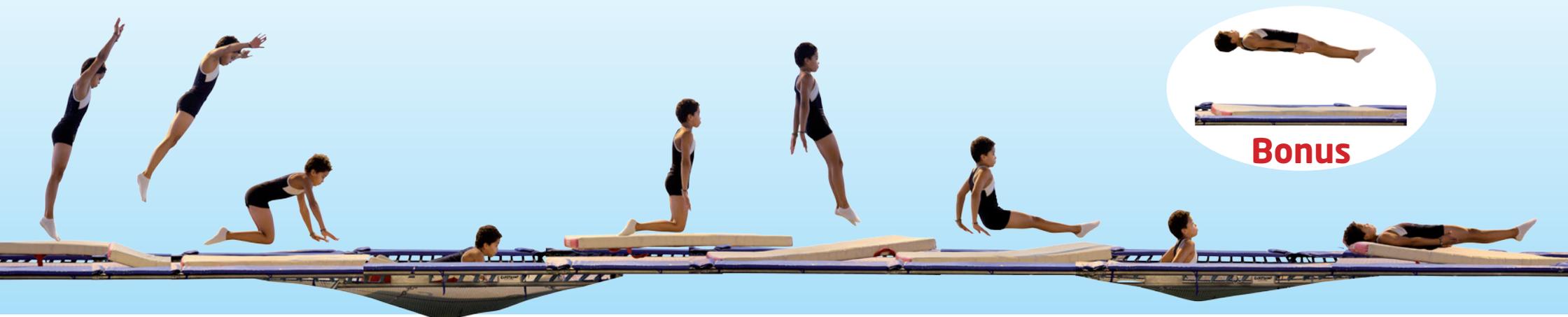
Monter les bras tendus rapidement au-dessus des oreilles. Monter les bras pour le retour debout.

Critère de réussite

Marquer une position inclinée en arrière. Se réceptionner simultanément sur les fesses, les jambes et les mains.

Bonus

Maintenir un alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches.



Description

Départ debout, rebonds à 4 pattes - Assis - Plat dos

Consignes

Maintenir le buste horizontal lors du 4 pattes.
Effectuer une réception plat dos : tête, épaules et jambes simultanées.

Critère de réussite

Se réceptionner à plat dos.

Bonus

Assis - Plat dos, corps tendu et aligné.



Description

Chuter sur le dos (contre haut).

Consignes

Depuis un contre haut, se laisser tomber en arrière sur un gros tapis, bras le long du corps.

Effectuer une réception à plat dos : tête, épaules et jambes simultanées.

Critère de réussite

Chuter le dos en premier le regard vers l'avant et se réceptionner sur le dos.

Bonus

Maintenir une position tendue et gainée durant toute la chute.