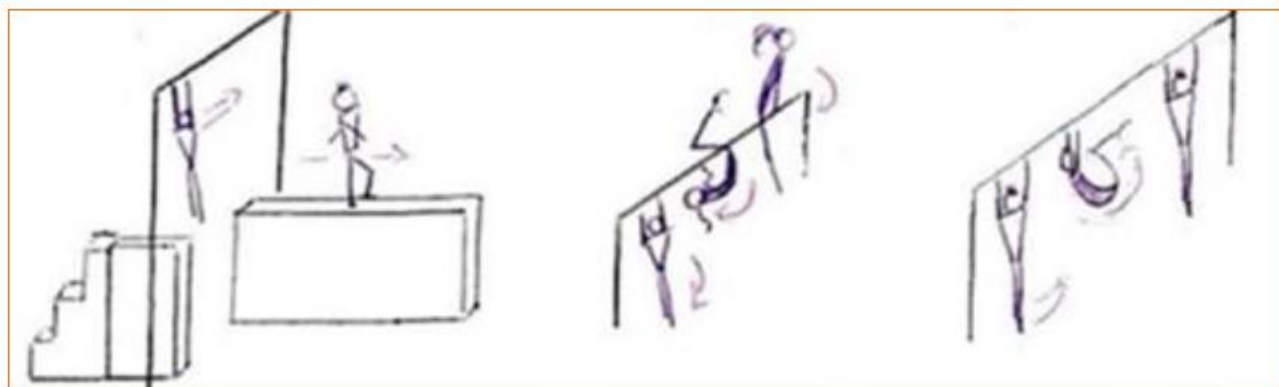


Atelier n° 1 : Suspension, Appuis et Rotation



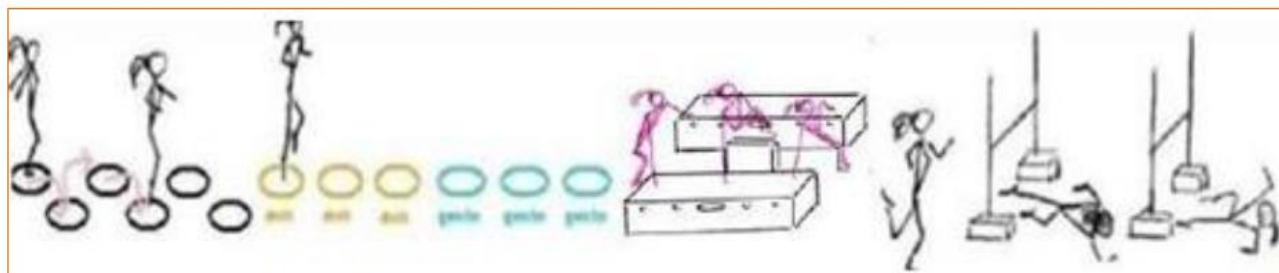
Déplacement à la
Suspension rythmé seul

Déplacement à l'appui
dynamique

Renversement
avant seul

Demi renversement
arrière seul

Atelier n° 2 : Rapidité et Agilité



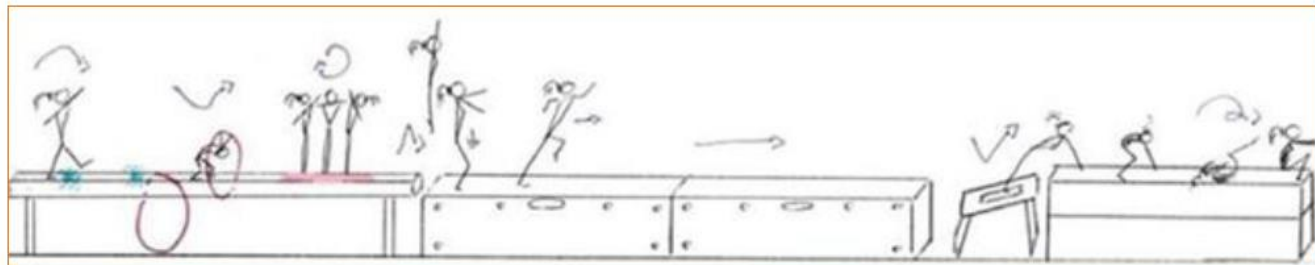
Coordination
deux pieds

Coordination
un pied

Franchissement d'obstacle
en appuis manuel

Franchissement ventral et
dorsal rapide

Atelier n°3 : Equilibre et Rotation

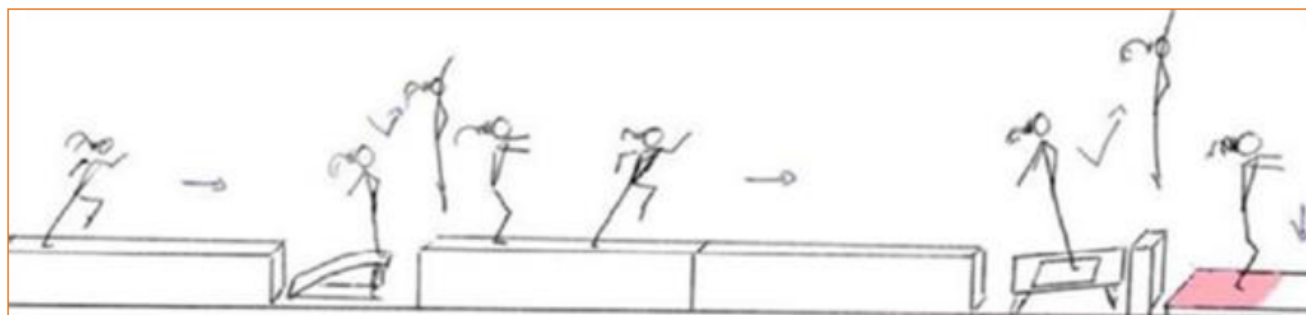


Déplacements
sans chute

Réception stabilisée

Roulade avant
réussie

Atelier n°4 : Impulsion Jambes

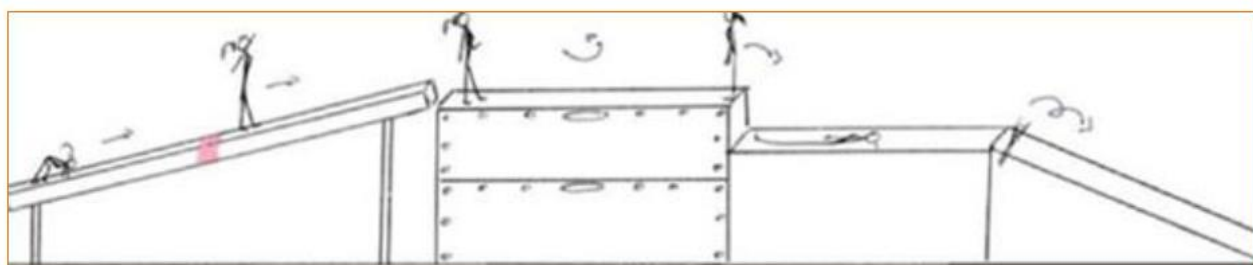


Coordination
course impulsion

Saut en contre haut
tonique

Franchissement d'obstacle
explosif

Atelier n°5 : Le Cran



Déplacement
sans chute

Réception dorsale
gainée et alignée

Rotation longitudinale
tonique