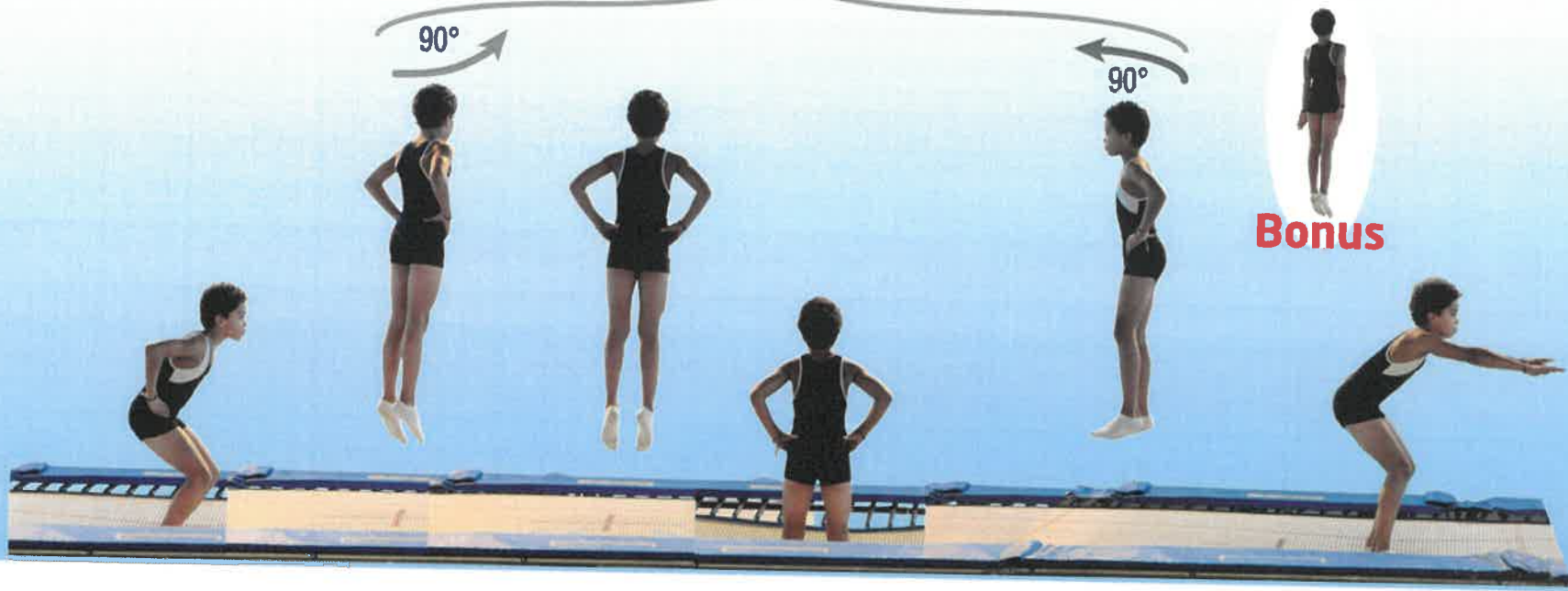




x2



## Description

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

## Consignes

Maintenir les mains au hanches.  
Conserver le sens de vville.  
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

*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

Réaliser une roulade avant sur un plan incliné.

### Consignes

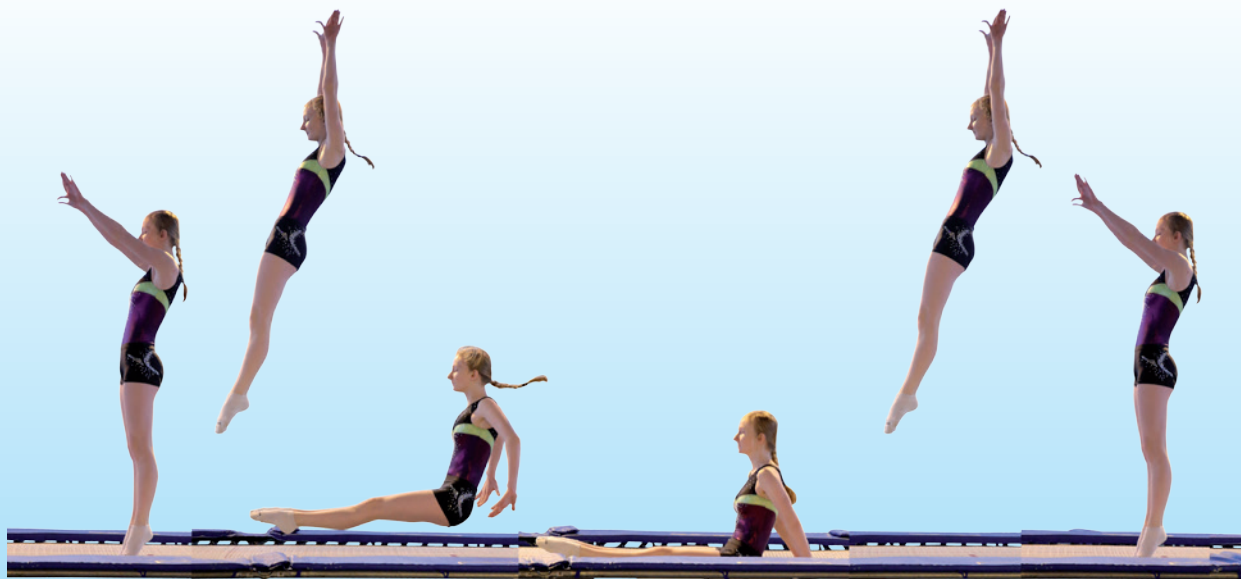
Position de départ : bassin au-dessus des appuis.  
Poser les mains puis la nuque et attraper rapidement ses genoux.

### Critère de réussite

Rouler dans l'axe.

### Bonus

Se relever sans les mains.



## Description

*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

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

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** 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.





## 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, d'un tapis à l'autre en arrière.

## Consignes

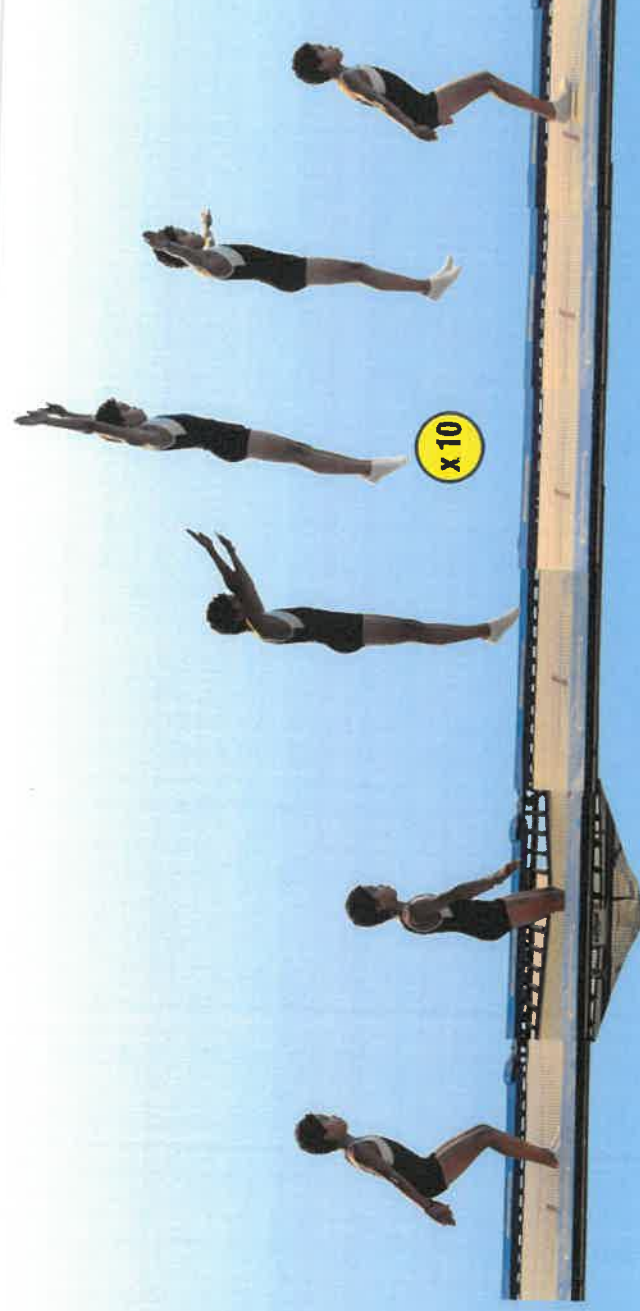
Partir de la toile pieds joints. Effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches. Se réceptionner pieds joints sur le tapis opposé.

## Critère de réussite

Rester dans un couloir matérialisé.

## Bonus

Conserver les bras le long du corps.



## Description

Réaliser 10 chandelles avec action des bras - STOP

## Consignes

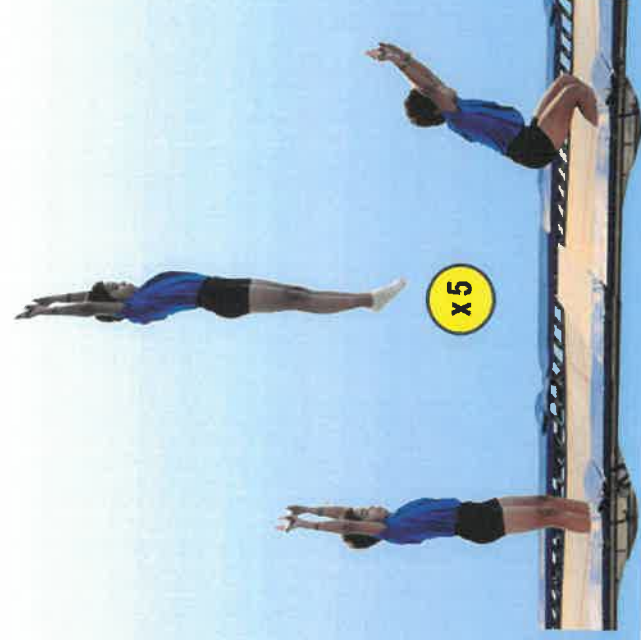
Monter les bras par devant et les redescendre sur le côté.

## Critère de réussite

Garder son amplitude et limiter les déplacements.

## Bonus

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 chandelles.



## Description

Réaliser 5 sauts, bras en haut avec un bâton dans les mains - STOP

## Consignes

Enchaîner les 5 sauts sans déplacement excessif.  
Maintenir les bras verticaux

## Critère de réussite

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile avec les bras verticaux.

## Bonus

Rester corps aligné durant les 5 sauts.



1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - STOP

## Description

Maintenir les bras collés le long du corps durant au moins la moitié de l'enchaînement. Tête droite et placée. Conserver son sens de vrille.

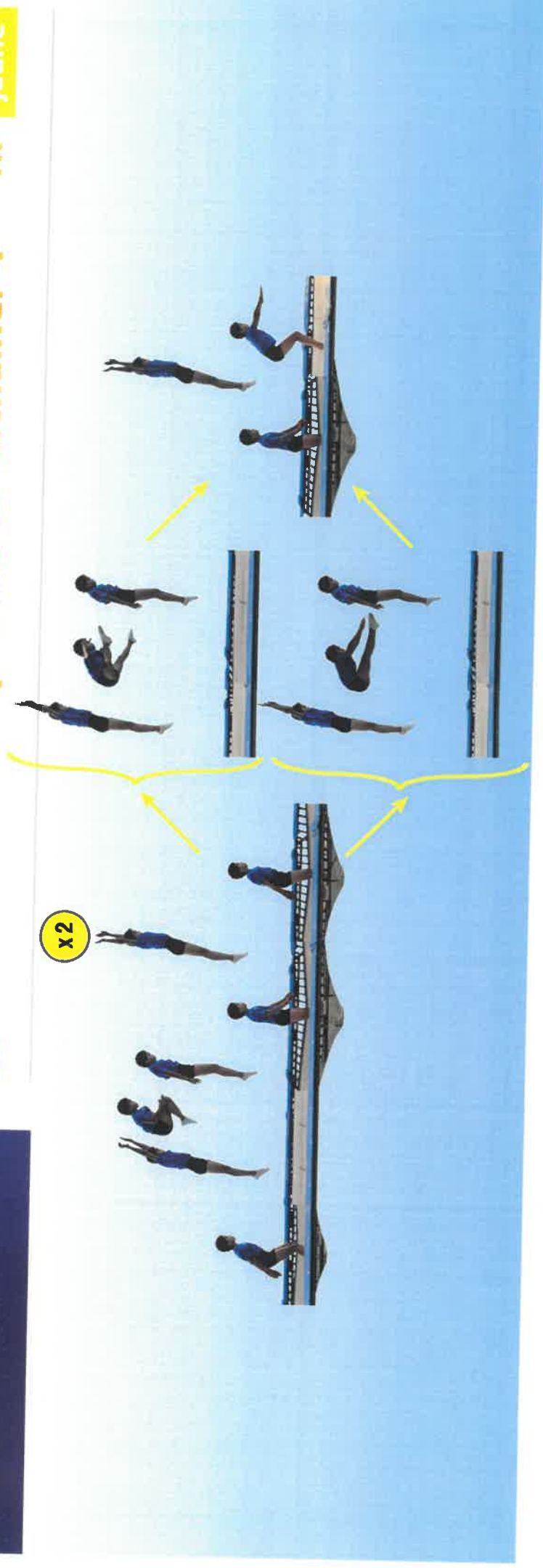
## Consignes

## Critère de réussite

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

## Bonus

Conserver les bras le long du corps durant **tout** l'enchaînement.



## Description

*Chandelle(s) d'élan* - Saut groupé - 2 chandelles - Saut écart - Chandelle - STOP  
*Chandelle(s) d'élan* - Saut groupé - 2 Chandelles - Saut carapé serré - Chandelle - STOP

## Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart et saut carapé serré (jambes tendues).

## Critère de réussite

Monter les bras dans toutes les figures et rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

## Bonus

Enchaîner les 10 touches.



## Description

Tombé plat dos de l'arrêt.

## Consignes

Départ sur un tapis de parade, lancer les bras vers le haut.  
Effectuer un léger déplacement en arrière.  
Regarder le tapis placé devant la toile.

## Critère de réussite

Se réceptionner plat dos les bras tendus derrière la tête.

## Bonus

S'allonger, s'aligner durant toute la phase aérienne (corps tendu).



*Chandelle(s) d'élan* - Saut groupé - Chandelle - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Chandelle - ½ vrille (180°) - STOP

## Description

Monter ses bras au début de chaque touche. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues).

## Consignes

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

## Critère de réussite

**Bonus**  
Saut groupé - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Vrille (360°) - STOP





## Description

*Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Salto avant.*

## Consignes

Assis : placement du buste et des mains.  
4 pattes avec le buste horizontal.

Déclencher le salto avant depuis le 4 pattes, avec les 4 appuis dans la toile.  
Écarter légèrement les genoux pendant la rotation (prévention blessure).

## Critère de réussite

Réaliser une rotation (avant) aérienne avec une réception équilibrée sur les pieds.

## Bonus

Rotation en position groupée, les mains aux genoux.



## Description

Pull-over (impulsion bas du dos).

## Consignes

Réception en position de « l'œuf » (pieds fesses)  
Tirer les genoux vers l'arrière.

## Critère de réussite

Tourner dans l'axe et se réceptionner à 4 pattes.

## Bonus

Tourner dans l'axe et se réceptionner sur les pieds.



## Description

Tombé dos de l'arrêt.

## Consignes

Sur un tapis de parade lancer les bras vers le haut et regarder devant soi.  
Léger déplacement vers l'arrière autorisé.

## Critère de réussite

Alignement du corps, réception sur le dos, les jambes à la verticale.

## Bonus

Dos (de l'arrêt) retour debout (sur tapis).



## Exercice 19 - Combiner vrille et rotation avant 1

TR Jaune



### Description

*Chandelle(s) d'élan - Tombé Assis - 1/2 vrille debout.*

### Consignes

Déclenchement par les bras qui montent.  
Réception assise dans le respect de la position.  
Monter les bras pour le retour debout.

### Critère de réussite

Déclencher la 1/2 vrille par les bras, avec une réception équilibrée à deux pieds.

### Bonus

Corps allongé et incliné en l'air avant de s'asseoir et la 1/2 vrille bras et jambes tendus.



## Description

Réaliser 10 chandelles - STOP

## Consignes

Action des bras.

Garder la tête droite et placée, le regard vers le tapis.  
S'arrêter en bloquant le rebond.

## Critère de réussite

Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts.

## Bonus

Le corps est maintenu tendu durant les 10 sauts.





## Description

10 sauts, bras en haut avec un bâton dans les mains - STOP

## Consignes

Garder les bras verticaux.

Enchaîner les 10 sauts sans déplacement excessif.

## Critère de réussite

Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts (bras verticaux).

## Bonus

Conserver le corps tendu durant les 10 sauts.



1 chandelle  
**Bonus**

1 chandelle  
**Bonus**



## Description

*Chandelle(s) d'élan* - Saut groupé - Saut écart - 2 chandelles - Saut écart - Saut groupé - 2 chandelles - Saut groupé - Saut carapé serré - STOP

## Consignes

Enchaîner la sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart et saut carapé serré (jambes tendues).

## Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

## Bonus

Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire.



## Description

Salto avant en situation aménagée.

## Consignes

Sur un trampoline ou un mini-trampoline : réaliser une roulade avant en contre-haut, avec pose des mains retardée.

## Critère de réussite

Bras tendus aux oreilles à l'impulsion, tourner dans l'axe.

## Bonus

Se réceptionner sur le dos (sans poser les mains).





*Chandelle(s) d'élan - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/2 vrille - 3/4 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille 1/4 - STOP*

### Description

Maintenir les bras collés le long du corps pendant au moins 6 touches.  
Garder la tête droite et placée.  
Conserver le même sens de vrille.

### Consignes

### Critère de réussite

Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile, avec une réception sur les deux pieds.

### Bonus

Bras le long du corps durant tout l'enchaînement.



## Description

Réaliser 5 rebonds dos.

## Consignes

Tête dans la toile.

Jambes à l'oblique haute en phase aérienne.

## Critère de réussite

Réception et impulsion sur le dos exclusivement (pas les pieds ni les mains).

## Bonus

Allongement du corps au point mort haut de la phase aérienne.



## Description

*Chandelle(s) d'élan* - Ventre - Debout - 2 chandelles - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Ventre Debout - STOP

## Consignes

Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis et ventre. Lever les bras au départ de chaque figure.

## Critère de réussite

Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

## Bonus

Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes.



## Description

*Chandelle(s) d'élan - Roller (Assis vrille assis).*

## Consignes

Déclencher la vrille par l'orientation des épaules, les pieds gardent toujours la même direction.

## Critère de réussite

Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.

## Bonus

Enchaînement Roller suivi de ½ vrille debout.



## Description

*(Rebond dos) Cat Twist (dos - vrille - dos).*

## Consignes

Vriller dans l'axe par les pieds.  
Aligner le corps pour vriller.

## Critère de réussite

Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.

## Bonus

Enchaîner deux rebonds dos à la suite du Cat Twist.



## Description

*Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Rotation avant - Dos.*

## Consignes

Assis : placement du buste et des mains. 4 pattes buste horizontal.  
Salto avant déclenché avec les 4 appuis dans la toile.  
Contrôler sa rotation pour se réceptionner sur le dos.

## Critère de réussite

Réception sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.

## Bonus

Position dos : Jambes tendues verticales et bras tendus derrière la tête (revenir debout).