



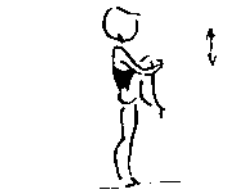
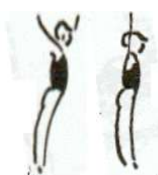

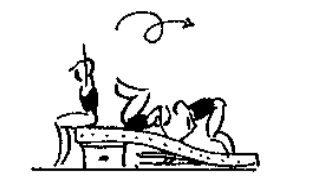
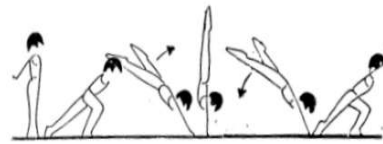


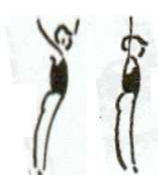


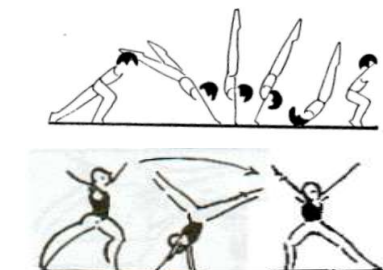


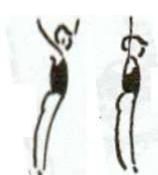


GYMNASTIQUE CYCLE 3

Entre chaque figure, vous pouvez réaliser des déplacements : pas marchés, chassés, sautillés, en tournant, en reculant etc...

	<i>Se présenter</i>	<i>Rouler</i>	<i>Se renverser</i>	<i>Sauter / Se déplacer</i>	<i>S'équilibrer</i>	<i>Saluer</i>
Niveau 1	 <p>Filles : 2 bras levés Garçons : bras droit</p>	<p>Roulade AV sur tapis au sol</p> 	<p>Appui Tendu Renversé passager</p> 	<p>Saut en extension avec ½ tour</p> 	<p>Equilibre sur 1 pied (3 '')</p> 	 <p>Filles : 2 bras levés Garçons : bras droit</p>
Niveau 2	 <p>Filles : 2 bras levés Garçons : bras droit</p>	<p>Roulade AR sur plan incliné</p> 	<p>Appui Tendu Renversé</p> 	<p>Saut en extension avec ½ tour</p> 	<p>Planche faciale sur 2 jambes</p> 	 <p>Filles : 2 bras levés Garçons : bras droit</p>
Niveau 3	 <p>Filles : 2 bras levés Garçons : bras droit</p>	<p>Roulade AR sur tapis au sol (1pt)</p> 	<p>Appui Tendu Renversé roulade ou roue</p> 	<p>Saut en extension avec 1 tour</p> 	<p>Planche faciale sur 1 jambe</p> 	 <p>Filles : 2 bras levés Garçons : bras droit</p>