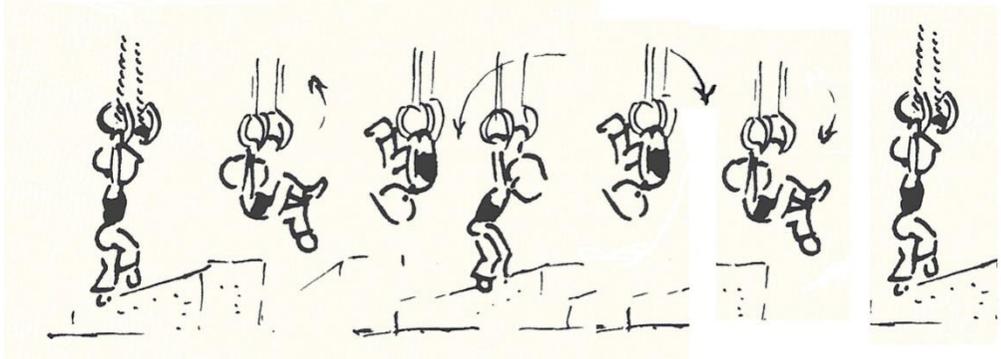
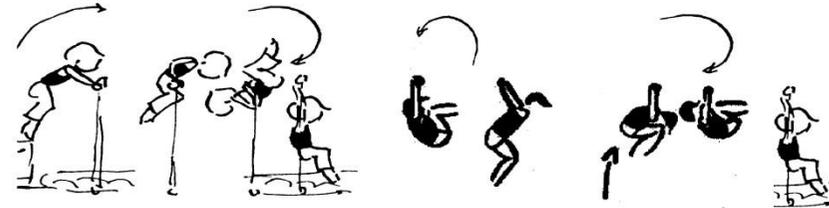
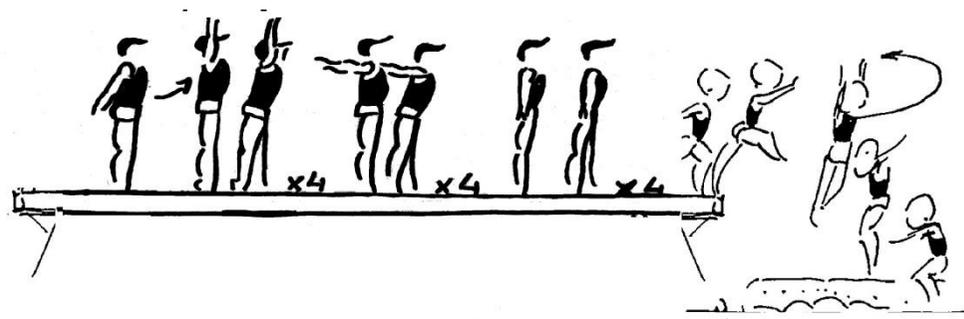
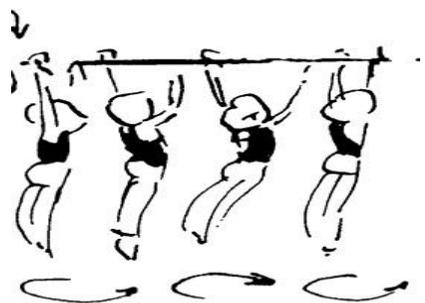
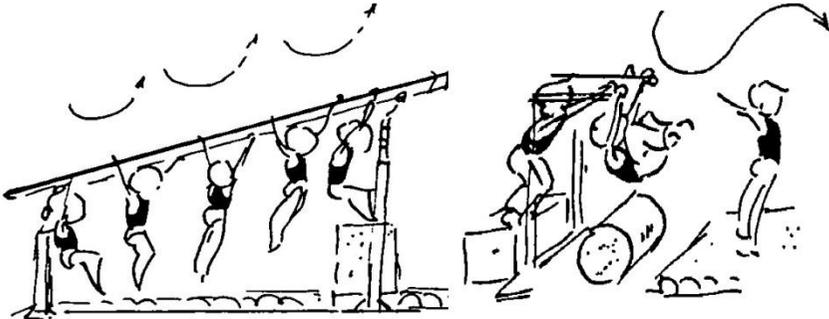


# PARCOURS INIT'GYM

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>ATELIER N°1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulade arrière (sur plan incliné)</li> <li>• Saut vertical demi-tour</li> <li>• Roulade avant</li> <li>• 2 sauts de lapin</li> </ul>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>ATELIER N°2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ANNEAUX BAS</b></p> <p>De la suspension</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer un enroulé en arrière jusqu'à la suspension</li> <li>• Effectuer un enroulé en avant jusqu'à la suspension</li> </ul>	

ATELIER N°3	<p style="text-align: center;"><b>BARRE BASSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à l'appui</li> <li>• Effectuer un enroulé en avant jusqu'à la suspension</li> <li>• Effectuer un enroulé en arrière (entre bras) jusqu'à la suspension</li> <li>• Revenir en avant</li> </ul>	
ATELIER N°4	<p style="text-align: center;"><b>POUTRE</b></p> <p>Départ pieds serrés bras vers le bas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elever les bras à la verticale haute (bras aux oreilles)</li> <li>• Effectuer 4 pas bras aux oreilles</li> <li>• Abaisser les bras à la verticale</li> <li>• Effectuer 4 pas bras à la verticale</li> <li>• Abaisser les bras à la verticale basse</li> <li>• Effectuer 4 pas bras en bas</li> <li>• Sortie en effectuant un saut vertical demi-tour</li> </ul>	

<b>ATELIER N°5</b>	<h3>BARRE HAUTE</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer 3 demi-tours à la suspension</li></ul>	 A line drawing showing a person on a high bar in three sequential positions. The first position shows the person hanging from the bar with arms straight. The second position shows the person's body rotated 180 degrees. The third position shows the person's body rotated 360 degrees. Arrows indicate the direction of rotation.
<b>ATELIER N°6</b>	<h3>CHEVAL D'ARCONS</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sauter à l'appui sur les arçons</li><li>• Par appui des bras, passer les jambes entre les arçons</li><li>• Par rétropulsion, sauter à la station</li></ul>	 A line drawing showing a person performing a vault over a horse-shaped apparatus. The person is shown in three stages: 1. Approaching the apparatus from the left. 2. Pushing off with their arms and legs to clear the horse's back. 3. Landing on the mat to the right. Arrows indicate the path of the person.

<b>ATELIER N°7</b>	<p><b>BARRES PARALLELES INCLINEE</b></p> <p>De l'extrémité basse des barres (entre les montants)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresser le long des barres en suspension jusqu'à l'extrémité haute (entre les montants)</li> <li>• Poser les pieds sur un caisson</li> </ul> <p>En Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer une sortie filée</li> <li>• Se réceptionner à la station</li> </ul>	
<b>ATELIER N°8</b>	<p><b>MINI-TRAMPOLINE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir sur un caisson ou un banc</li> <li>• Impulsion jambes sur le mini trampoline</li> <li>• Effectuer une roulade avant sur les tapis en contre-haut</li> </ul>	