
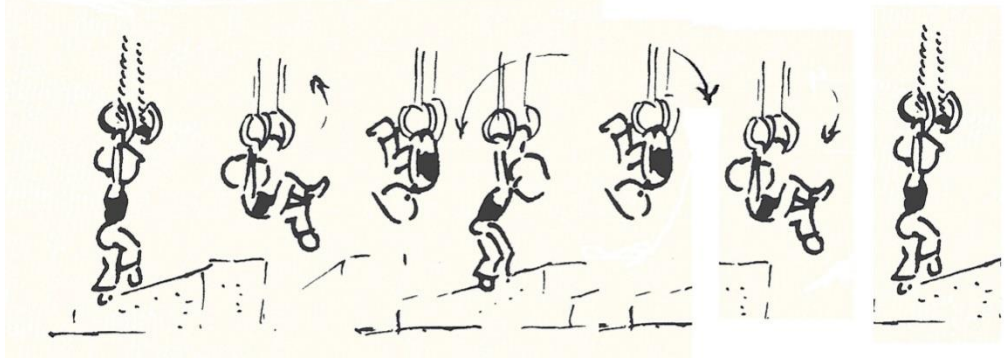
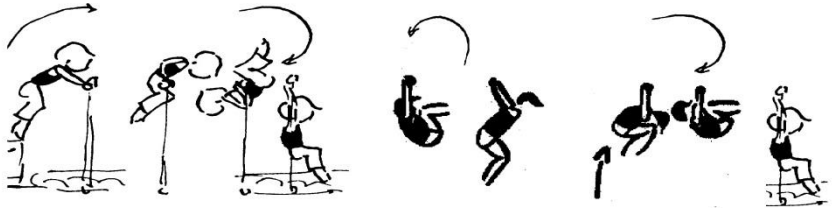
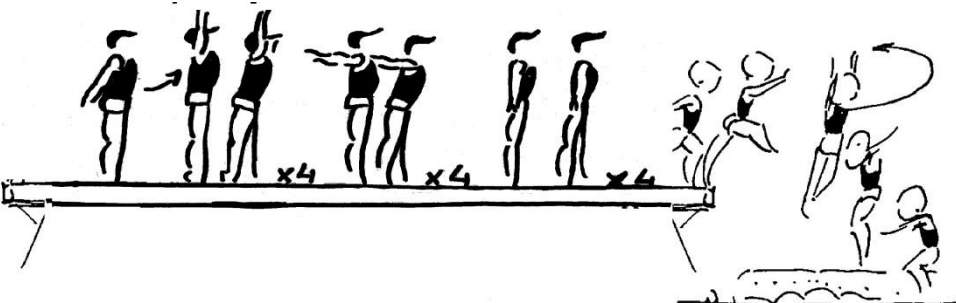
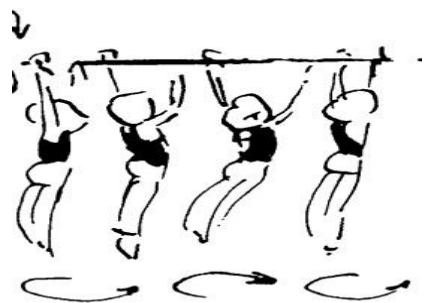

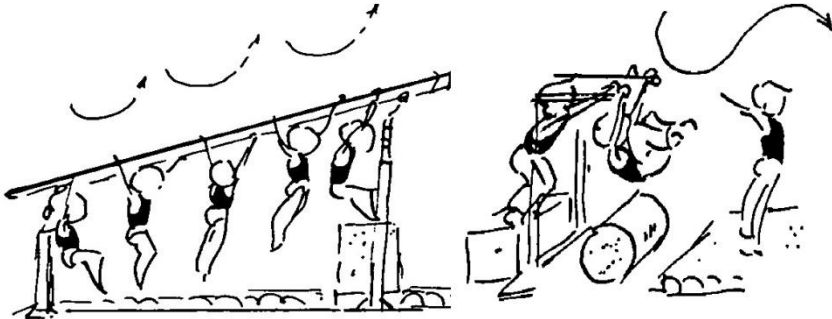


# PARCOURS INIT'GYM

<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="text-align: right;">x2</p>
<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 performing three half-turns on a high bar. The person is shown in three different positions: starting with arms straight up, then with arms bent and body rotated, and finally with arms straight up again after a half-turn. 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 different positions: starting with arms on the horse's back, then with arms on the horse's back and legs between the horse's legs, and finally with arms on the horse's back and legs between the horse's legs, ready to jump.

<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>	