
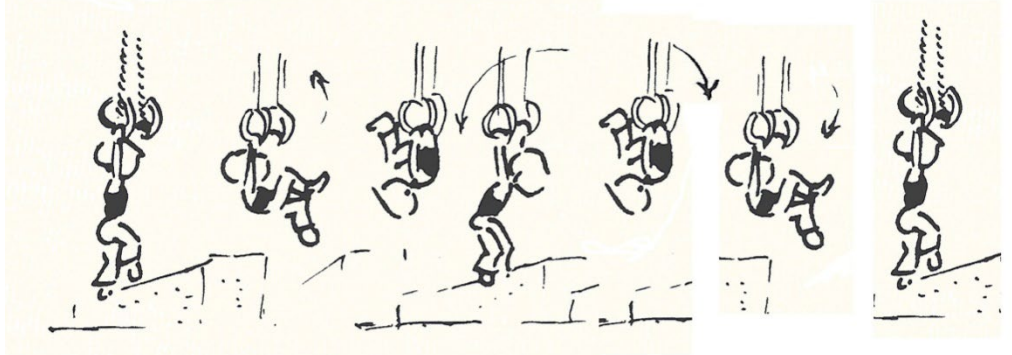
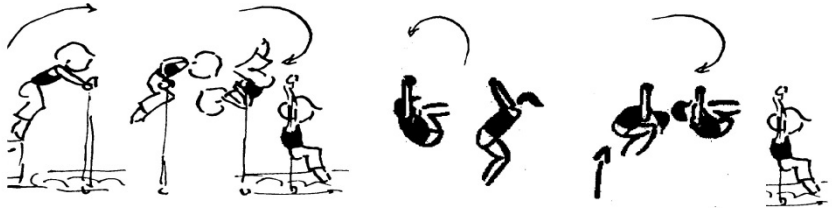
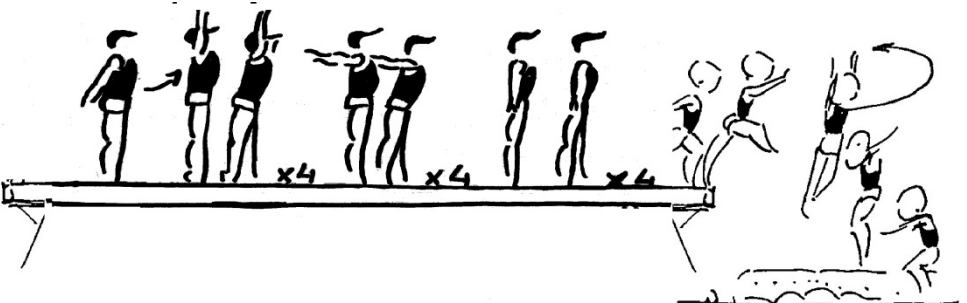
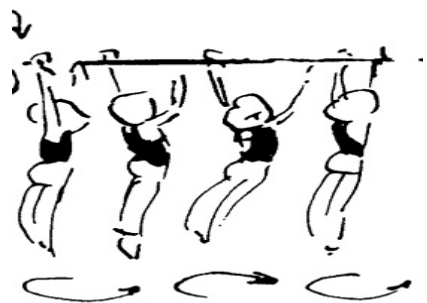
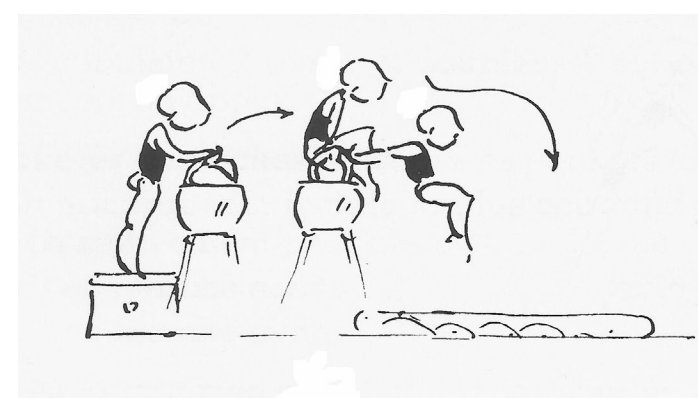
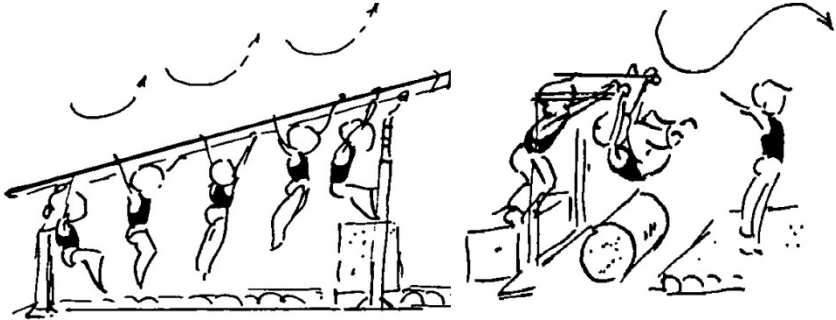
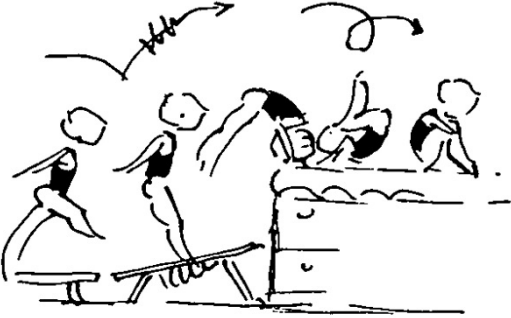


PARCOURS INIT'GYM

| | | |
|---|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ATELIER N°1</p> | <p style="text-align: center;">SOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulade arrière (sur plan incliné) • Saut vertical demi-tour • Roulade avant • 2 sauts de lapin |  <p style="text-align: right;">x2</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ATELIER N°2</p> | <p style="text-align: center;">ANNEAUX BAS</p> <p>De la suspension</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un enroulé en arrière jusqu'à la suspension • Effectuer un enroulé en avant jusqu'à la suspension |  |

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

| | | |
|--------------------|---|--|
| ATELIER N°5 | <h3>BARRE HAUTE</h3> <ul style="list-style-type: none">• Effectuer 3 demi-tours à la suspension |  |
| ATELIER N°6 | <h3>CHEVAL D'ARCONS</h3> <ul style="list-style-type: none">• Sauter à l'appui sur les arçons• Par appui des bras, passer les jambes entre les arçons• Par rétropulsion, sauter à la station |  |

| | | |
|-------------|--|--|
| ATELIER N°7 | <h3 style="text-align: center;">BARRES PARALLELES INCLINEE</h3> <p>De l'extrémité basse des barres (entre les montants)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progresser le long des barres en suspension jusqu'à l'extrémité haute (entre les montants) • Poser les pieds sur un caisson <p>En Option :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer une sortie filée • Se réceptionner à la station |  |
| ATELIER N°8 | <h3 style="text-align: center;">MINI-TRAMPOLINE</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Courir sur un caisson ou un banc • Impulsion jambes sur le mini trampoline • Effectuer une roulade avant sur les tapis en contre-haut |  |