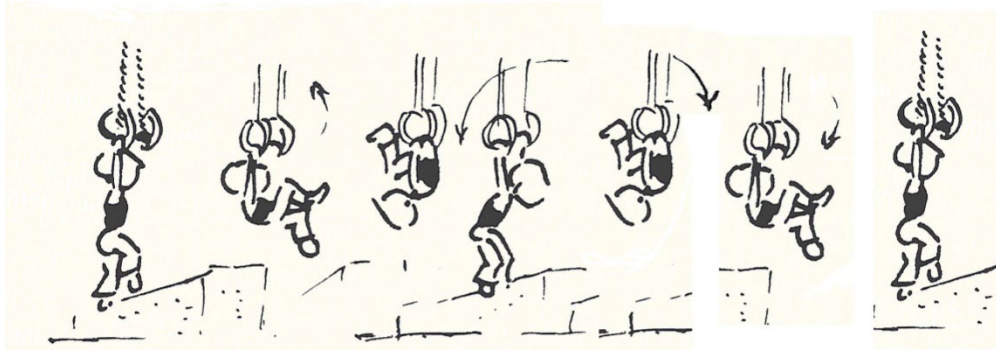
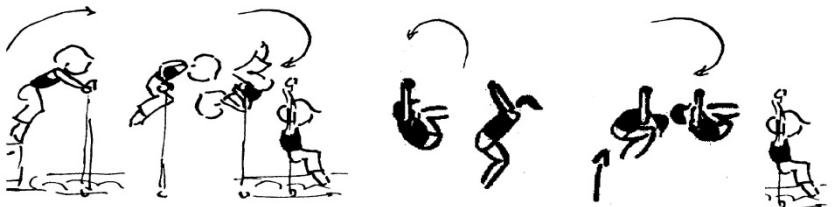
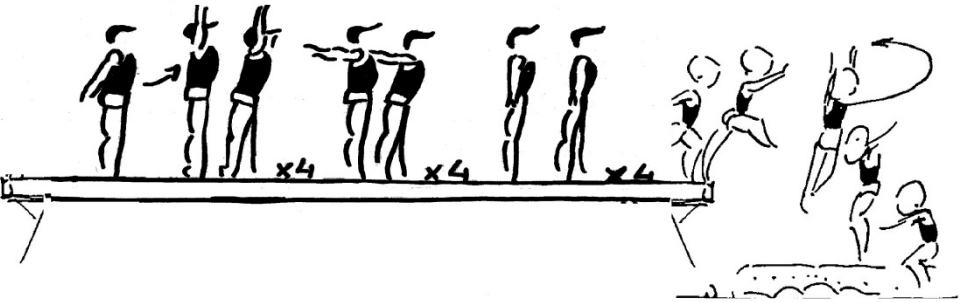
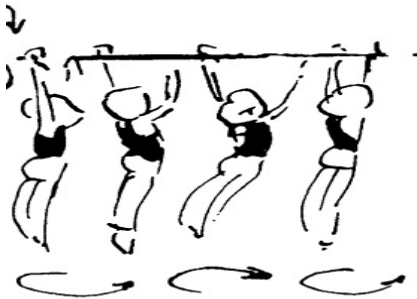
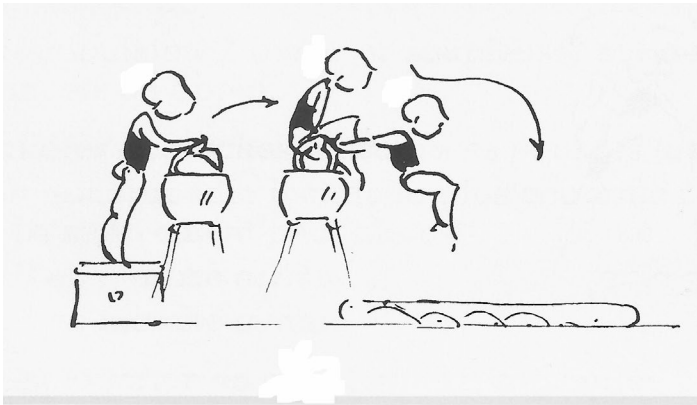
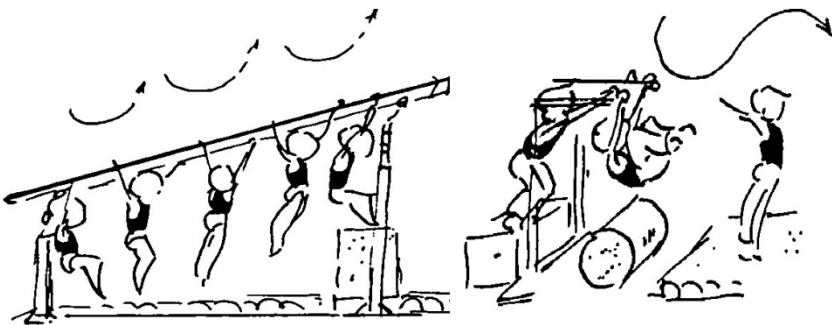


PARCOURS INIT'GYM

ATELIER N°1	SOL • Roulade arrière (sur plan incliné) • Saut vertical demi-tour • Roulade avant • 2 sauts de lapin	
ATELIER N°2	ANNEAUX BAS De la suspension • Effectuer un enroulé en arrière jusqu'à la suspension • Effectuer un enroulé en avant jusqu'à la suspension	

ATELIER N°3	BARRE BASSE • 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	POUTRE Départ pieds serrés bras vers le bas • 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	BARRE HAUTE Effectuer 3 demi-tours à la suspension	
ATELIER N°6	CHEVAL D'ARCONS - 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	BARRES PARALLELES INCLINEE De l'extrémité basse des barres (entre les montants) • Progresser le long des barres en suspension jusqu'à l'extrémité haute (entre les montants) • Poser les pieds sur un caisson En Option : • Effectuer une sortie filée • Se réceptionner à la station	
ATELIER N°8	MINI-TRAMPOLINE • Courir sur un caisson ou un banc • Impulsion jambes sur le mini trampoline • Effectuer une roulade avant sur les tapis en contre-haut	