




















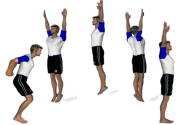
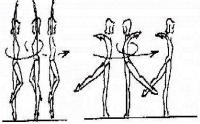











SE RENVERSER

A	B	C	D
<p>A1 / ATR « ruade »</p> <ul style="list-style-type: none"> . épaules et poignets alignés . jambe tendue /au-delà de 45° . retour en fente 	<p>B1/ ATR à 1 jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> . épaules et poignets alignés . jambe tendue à 90° . retour en fente 	<p>C1 / ATR CISEAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> . croisement des jambes tendues . alignement proche des 90° . retour en fente 	<p>D1 / ATR OU PLACEMENT DOS</p> <ul style="list-style-type: none"> . alignement poignets/épaules/bassin/cheville à 90° . retour debout en fente ou roulade avant <p align="center">OU</p> 
<p>A2/ CHANDELLE MAINTENUE</p> <ul style="list-style-type: none"> . Tenue 2 secondes . Haut du dos en contact avec le sol . maintien du bassin avec les mains 	<p>B2/CHANGEMENT DE FACE OU CHANDELLE</p> <ul style="list-style-type: none"> . alignement tronc/jambes . bras à 90° 	<p>C2/ PONT</p> <ul style="list-style-type: none"> . tenu 2 secondes . bras et/ou jambes tendues 	<p>D2 / SOUPLESSE ARRIERE OU AVANT</p> <ul style="list-style-type: none"> . départ debout . retour debout 
<p>A3/ TREPIED A UNE JAMBE</p>	<p>B3/ TREPIED GROUPE</p> <ul style="list-style-type: none"> .tenu 2 secondes 	<p>C3/ TREPIED TENDU</p> <ul style="list-style-type: none"> . alignement tronc/jambes . tenu 2 secondes 	
<p>A4 / ROUE</p> <ul style="list-style-type: none"> . épaules et poignets alignés . jambe tendue /au-delà de 45° . posemain/main/pied/pied le long d'une ligne 	<p>B4/ ROUE PIED-PIED</p> <ul style="list-style-type: none"> . bras et jambes tendues . passage à la verticale . arrivée pieds serrés 	<p>C4 / RONDADE</p> <ul style="list-style-type: none"> . pose des mains bras tendus . passage à la verticale . arrivée pieds serrés après ½ tour 	<p>D3/ RONDADE+SAUT EXTENSION</p> <ul style="list-style-type: none"> même critères que C4 + .alignement bras/tronc/jambes . réception équilibrée





TOURNER

A	B	C	D
<p>A5 / CULBUTO</p> <ul style="list-style-type: none"> . rester groupé . se relever sans les mains 	<p>B5/ROULADE AVANT GROUPEE</p> <ul style="list-style-type: none"> .rouler groupé/ dans l'axe .se relever sans les mains 	<p>C5/ ROULADE AVANT ECART</p> <ul style="list-style-type: none"> . rouler dans l'axe . jambes tendues 	<p>D4/ ROULADE AVANT ELEVEE</p> <ul style="list-style-type: none"> .pose des mains à 1m des pieds après un envol . se relever sans les mains 
	<p>B6 / ROULADE ARRIERE GENOUX</p> <ul style="list-style-type: none"> . départ accroupi, mains aux oreilles . rouler dans l'axe .arrivée genoux serrés 	<p>C6/ ROULADE ARRIERE GROUPEE OU ECART</p> <ul style="list-style-type: none"> idem B6 mais arrivée debout 	<p>D5 / ROULADE ARRIERE TENDUE</p> <ul style="list-style-type: none"> .départ debout . jambes tendues . arrivée debout 
<p>A6 / SAUT EXTENSION ½ TOUR</p> <ul style="list-style-type: none"> . impulsion pieds parallèles . alignement vertical .réception équilibrée 2 pieds 	<p>B7/ ½ TOUR PIVOT</p> <ul style="list-style-type: none"> . rotation sur un pied . alignement vertical . arrivée équilibrée  <p style="text-align: center; font-size: small;">http://eps.roudnreff.com</p>	<p>C7 /SAUT EXTENSION TOUR COMPLET (pirouette)</p> <ul style="list-style-type: none"> . impulsion 2 pieds parallèles . alignement vertical . réception équilibrée 	<p>D6 / PIVOT COMPLET</p> <ul style="list-style-type: none"> idem ½ tour pivot 

VOLER

A	B	C	D
	<p>B8 / ATR REPOUSSE PLAT DOS (double tremplin)</p> <ul style="list-style-type: none"> . impulsion 2 pieds . bras tendus .alignement passager bras/tronc/jambes .reception plat dos 	<p>C8 / SAUT DE MAINS (trampoline)</p> <p>idem B8 mais reception debout</p> 	<p>D7/ SAUT DE MAINS (double tremplin)</p> <p>idem C8</p>
<p>A7 / SAUT EXTENSION DEMI TOUR</p> <ul style="list-style-type: none"> . impulsion 2 pieds . bras tendus .alignement passager bras/tronc/jambes .réception équilibrée 	<p>B9/ SAUT GROUPE</p> <ul style="list-style-type: none"> .impulsion 2 pieds . genoux groupés poitrine .réception équilibrée 	<p>C9/ SAUT CARPE</p> <ul style="list-style-type: none"> .impulsion 2 pieds . jambes écart tendues .réception équilibrée 	<p>D8/ PIROUETTE saut 1 tour complet</p> <ul style="list-style-type: none"> .impulsion 2 pieds . bras tendus .alignement passager bras/tronc/jambes .réception équilibrée 
	<p>B10 roulade avant en contre haut</p> <ul style="list-style-type: none"> .impulsion 2 pieds . poser les mains après un envol .rester groupé 	<p>C10 salto en contre haut (trampoline)</p> <ul style="list-style-type: none"> .impulsion 2 pieds .grouper mains aux genoux . réception debout 	<p>D9 salto (double tremplin)</p> <p>idem C10</p> 

ATTITUDES

A	B	C	D
<p>A8 /MAINTIEN SUR UN PIED. arabesque</p>  <p>http://eps.roudneff.com</p>	<p>B11 PLANCHE/ PLANCHE FACIALE</p>  <p>http://eps.roudneff.com</p>		<p>D10/ Y / grand écart</p>  <p>niv 4</p>
	<p>B12/ SAUT sissonne</p> <p>niv 2</p> 	<p>C11/ SAUT DE CHAT</p> 