

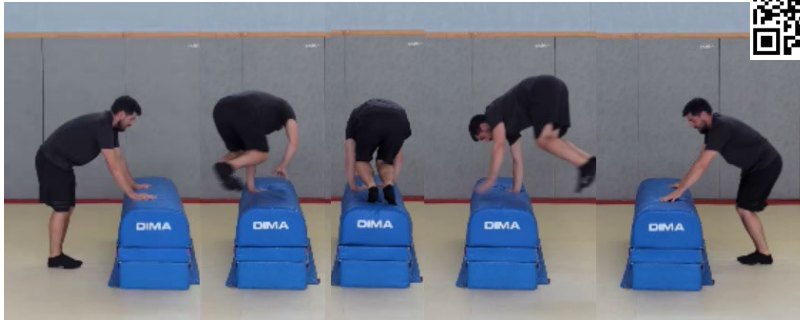
# FAMILLE : FRANCHISSEMENTS

Niveau 1

## Nom de l'élément : PASSE BARRIERE

### Prérequis 1

Avec pose de pieds sur bloc (à l'arrêt)

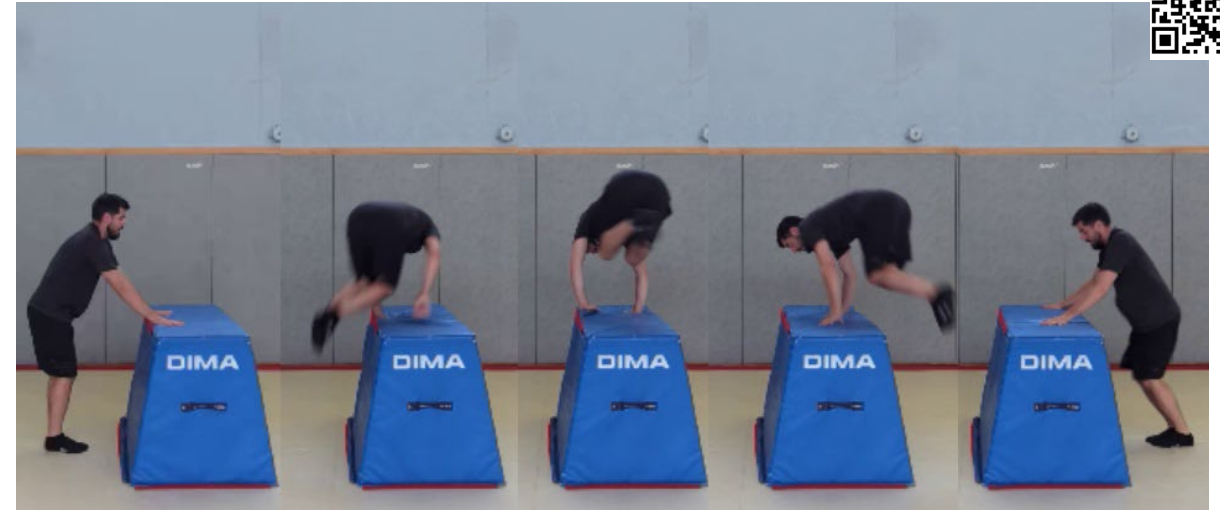


### Prérequis 2

Bloc haut pose des genoux



### Réalisation finale



### Critères de réalisation :

- Attaque impulsion pieds joints
- Pose de mains simultanée
- Rotation autour de l'une des deux mains pour se retourner
- Réception pieds face au module

# FAMILLE : FRANCHISSEMENTS

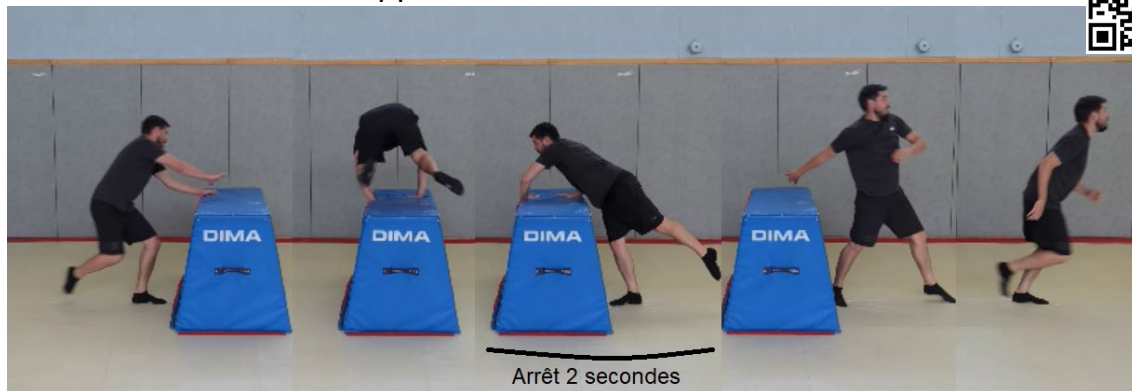
Niveau 1



Nom de l'élément : REVERSE

## Prérequis 1

Demi-tour en appui et demi-tour au sol



## Prérequis 2

Tour complet avec pose des 2 genoux



## Réalisation finale



## Critères de réalisation :

- Attaque face à l'obstacle, impulsion 2 pieds
- Pose des mains successive et orientée
- Rotation autour d'une main, le corps passe au-dessus du module
- Réception dos au module (1 tour effectué)

# FAMILLE : FRANCHISSEMENTS

Niveau 1

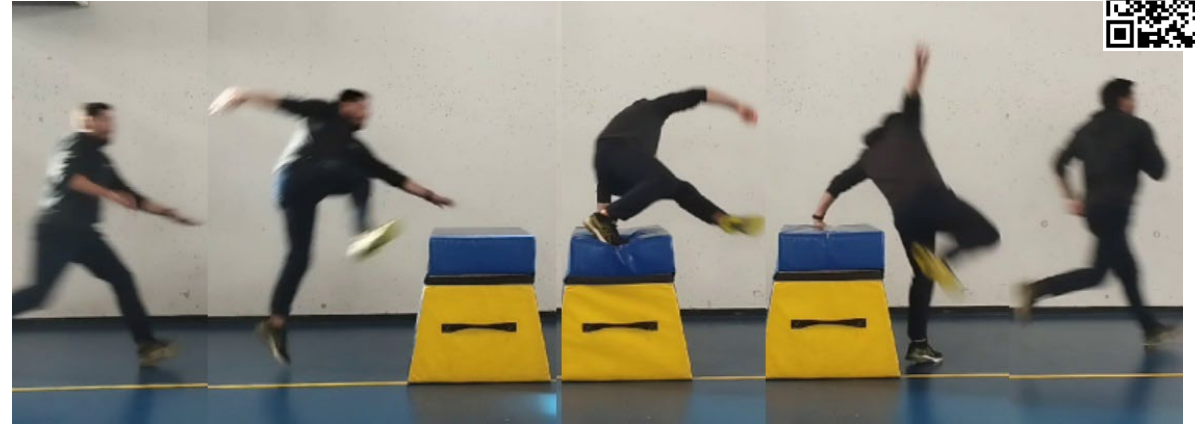


Nom de l'élément : PASSEMENT FLUIDE

## Prérequis 1



## Réalisation finale



## Prérequis 2



## Critères de réalisation :

- Attaque impulsion un pied
- Pose d'une main (si impulsion pied gauche, pose de la main gauche)
- Pose d'un pied sur module (si main gauche posée, pied droit posé)
- Réception sur le pied d'impulsion de départ





Nom de l'élément : LAZY

**Prérequis 1**

Avec pose de pieds sur bloc



**Prérequis 2**

Départ assis se repousser du bloc



**Réalisation finale**



**Critères de réalisation :**

- Attaque de face de l'obstacle pieds décalés/Impulsion 1 pied
- Une main prend appui sur l'obstacle, la 2<sup>ème</sup> permettra l'impulsion
- Réception du même pied que l'impulsion en pieds décalés



Nom de l'élément : **VOLEUR**

**Prérequis 1**

sans élan et appui d'un pied sur le bloc



**Prérequis 2**

avec élan et appui d'un pied sur le bloc



**Réalisation finale**



**Critères de réalisation :**

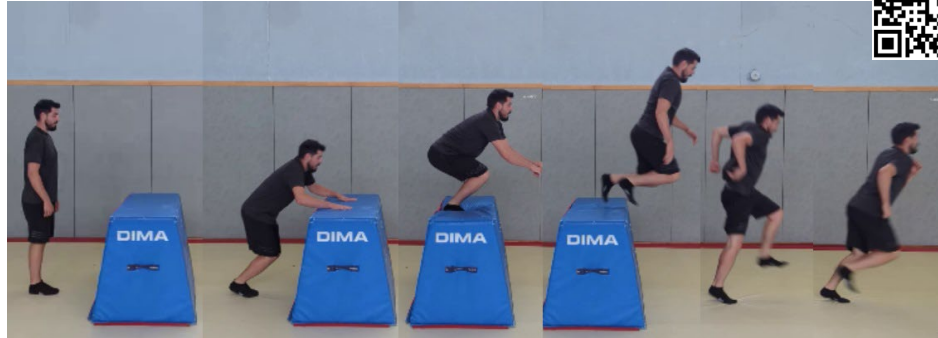
- Attaque impulsion un pied
- Une main prend appui sur l'obstacle, passer le corps sur le côté
- Réception du même pied que l'impulsion



Nom de l'élément : SAUT DE CHAT

**Prérequis 1**

Venir poser mains pieds sur module



**Prérequis 2**

Venir poser les mains sur le bloc, les genoux passent entre les bras après une impulsion éloignée du module



**Réalisation finale**



**Critères de réalisation :**

- Attaque impulsion un pied
- Pose de mains simultanée écartées à la largeur des épaules
- Les jambes passent entre les bras
- Réception du même pied que l'impulsion



# FAMILLE : **FRANCHISSEMENTS**

Niveau 3



## Nom de l'élément : PALM SPIN

### Prérequis 1

Réaliser l'élément en bout de module bas



### Prérequis 2

Varier la hauteur du module, se rapprocher progressivement du milieu de module



### Réalisation finale



### Critères de réalisation :

- Attaque deux mains et impulsion un pied
- Rotation autour d'une main, les épaules en dehors du module
- Réception pieds décalés



Nom de l'élément : DASH

### Prérequis 1

Pose pieds décalés sur module, puis mains pour franchir le module (hauteur à ajuster)

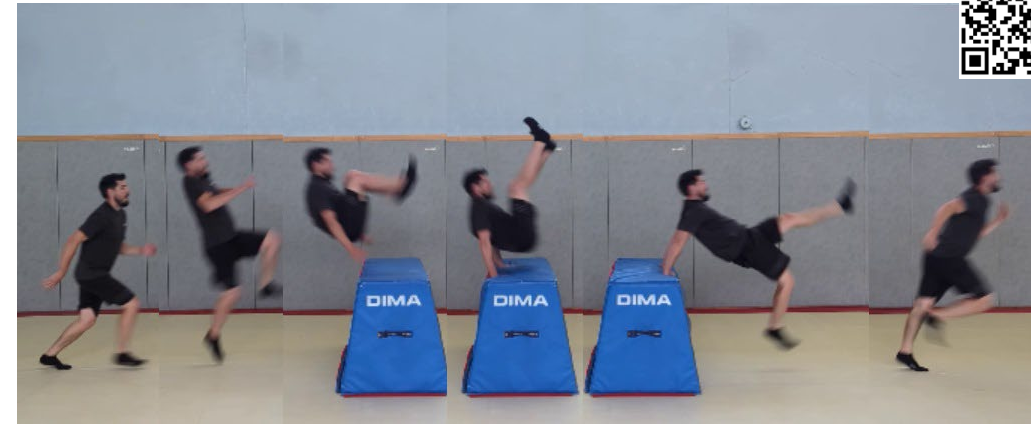


### Prérequis 2

Engager les jambes au dessus du module et venir s'asseoir, mains placées de chaque côté du bassin



### Réalisation finale



### Critères de réalisation :

- Attaque impulsion un pied
- Pose des mains simultanée pour repousser l'obstacle une fois le bassin engagé
- Réception pieds décalés

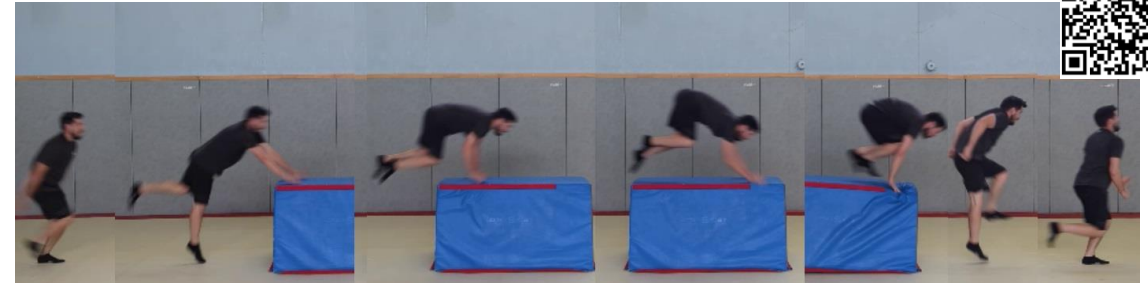


**Nom de l'élément : DOUBLE SAUT DE CHAT****Prérequis 1**

Départ à l'arrêt, debout derrière le bloc. Pose des mains et des pieds au début du bloc en long, puis venir poser les mains au bout du bloc. Les pieds passent entre les bras.

**Prérequis 2**

Pose des mains et des pieds au début du bloc en long, puis pose des mains en bout de bloc, les pieds passent entre les bras

**Réalisation finale****Critères de réalisation :**

- Attaque impulsion un pied
- Pose des mains simultanée, impulsion épaules pour aller chercher l'extrémité du bloc, seconde pose des mains
- Les jambes passent entre les bras au niveau de la seconde pose des mains
- Réception du même pied que l'impulsion