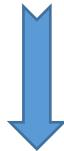




Nom de l'élément : **SAUT DE FOND**

**Prérequis 1**

Depuis une hauteur moyenne



**Prérequis 2**

Depuis hauteur plus importante avec tapis de réception épais



***Réalisation finale***



**Critères de réalisation :**

- Départ sur l'obstacle
- Enchaîner saut/réception accroupie, 2 pieds décalés, les mains peuvent toucher le sol

# FAMILLE : **SAUTS**

Niveau 1



## Nom de l'élément : SAUT DE PRECISION

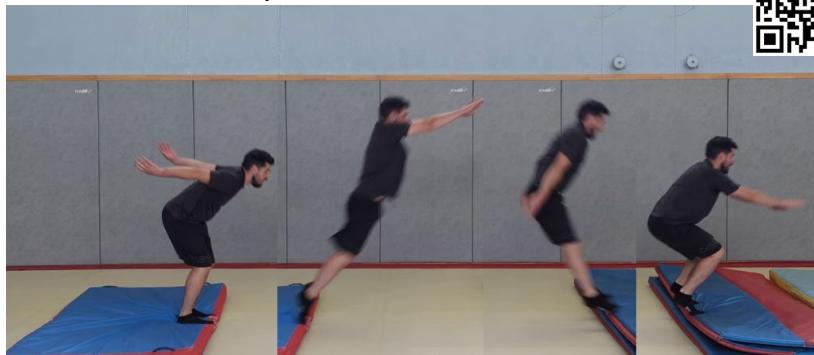
### Prérequis 1

Réaliser le saut avec réception milieu de tapis



### Prérequis 2

Réaliser le saut avec réception proche de l'arrêté du tapis



### Réalisation finale



### **Critères de réalisation :**

- Départ sur l'obstacle plante de pieds
- Jambes fléchies, bras en mouvement
- Réception 2 ou 3 secondes stabilisées

# FAMILLE : **SAUTS**

Nom de l'élément : **TIC TAC**

Niveau 1

## Prérequis 1



## Prérequis 2



## Réalisation finale



## Critères de réalisation :

- Attaque Impulsion pieds décalés à 45° du mur
- Appui sur le mur jambe opposée à l'impulsion
- Réception sur pied d'impulsion

## Nom de l'élément : SAUT DE PRECISION CONTRE BAS

### Prérequis 1

Depuis hauteur moyenne



### Prérequis 2

Depuis hauteur plus importante



### Réalisation finale



### **Critères de réalisation :**

- Départ sur l'obstacle sur plante de pieds, jambes fléchies, bras en balancés
- Réception stabilisée sur deux pieds, 2-3 secondes

# FAMILLE : **SAUTS**

Niveau 2



## Nom de l'élément : SAUT DE BRAS

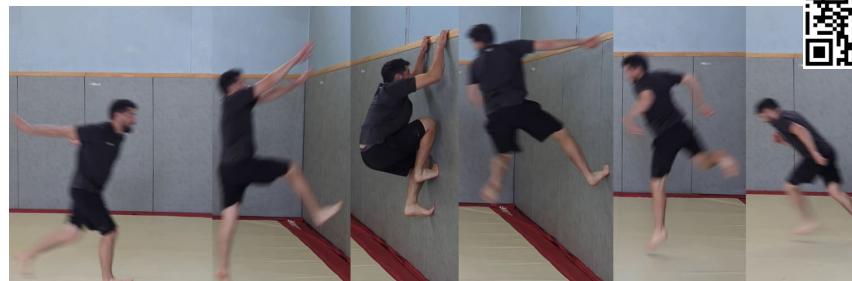
### Prérequis 1

Vers hauteur moyenne



### Prérequis 2

Vers hauteur plus importante



### Réalisation finale



### **Critères de réalisation :**

- Départ de l'obstacle ou du sol
- Balancé des bras jusqu'à hauteur du module
- Réception mains écartées à la largeur des épaules sur la crête du module, orteils fléchis contre le mur, jambes fléchies

# FAMILLE : **SAUTS**

Niveau 2

## Prérequis 1



## Prérequis 2



## Nom de l'élément : **TIC TAC FRANCHISSEMENT**



## Réalisation finale



## Critères de réalisation :

- Attaque impulsion pied décalé à 45° du mur
- Appui sur le mur jambe opposé à l'impulsion
- Réception sur pied d'impulsion sur module puis réception sol pied opposé

# FAMILLE : **SAUTS**

Niveau 3



Nom de l'élément : **SAUT DE PRECISION AVEC ELAN**

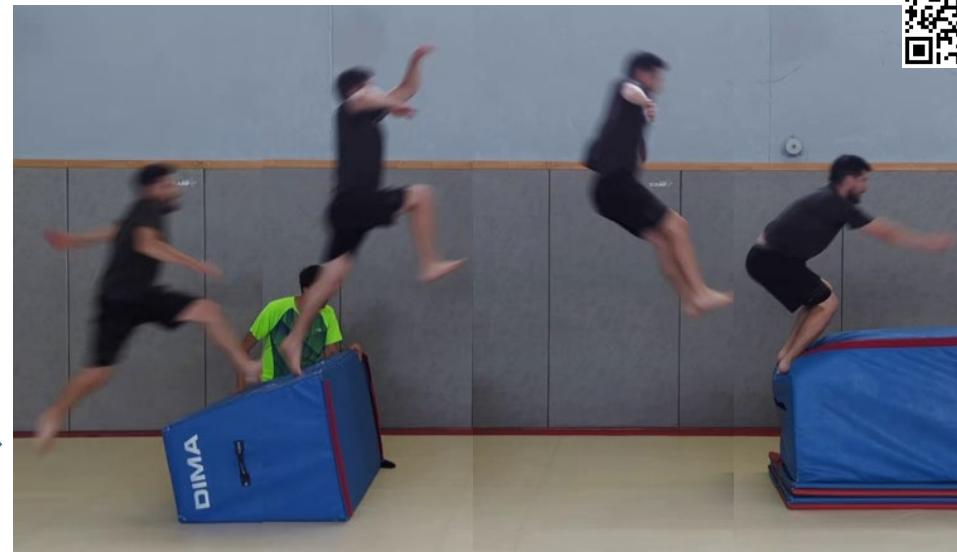
Prérequis 1



Prérequis 2



Réalisation finale



**Critères de réalisation :**

- Attaque impulsion une jambe sur module
- Bras en balancés
- Réception stabilisée sur deux pieds, 2-3 secondes

# FAMILLE : **SAUTS**

Niveau 3

Nom de l'élément : SAUT DE CHAT PRECISION



## Prérequis 1



## Prérequis 2

Avec zone de réception



## 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 deux pieds, stabilisée 2-3 secondes



Nom de l'élément : **TIC TAC DEMI TOUR**

**Prérequis 1**

Avec appui sur bloc supplémentaire

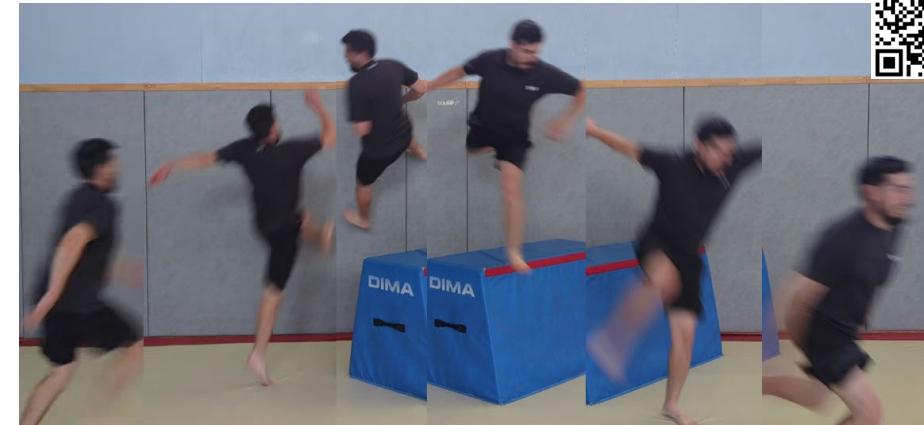


**Prérequis 2**

Sans bloc supplémentaire



**Réalisation finale**



**Critères de réalisation :**

- Attaque impulsion pied décalé à 45° du mur
- Appui sur le mur jambe opposée à l'impulsion, puis appui autre jambe pour franchir obstacle
- Rotation enclenchée par les épaules du côté de l'attaque de l'élément
- Réception possible sur tapis et poursuivre la course