

FAMILLE : SAUTS

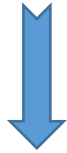
Nom de l'élément : SAUT DE FOND

Niveau 1



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

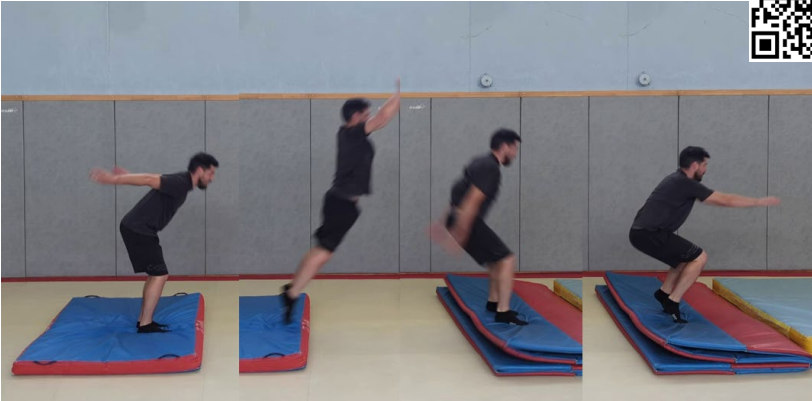
FAMILLE : SAUTS

Niveau 1

Nom de l'élément : SAUT DE PRECISION

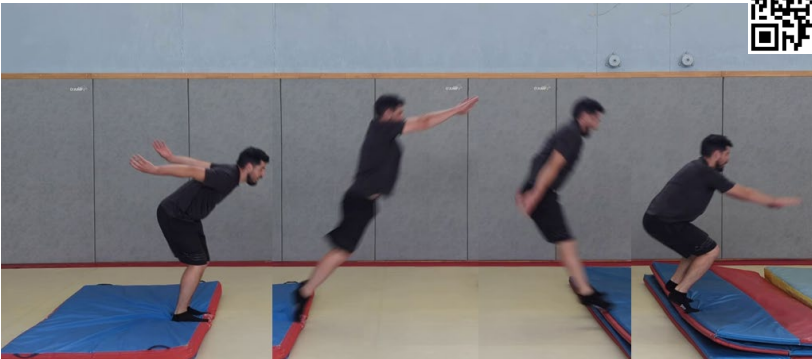
Prérequis 1

Réaliser le saut avec réception milieu de tapis

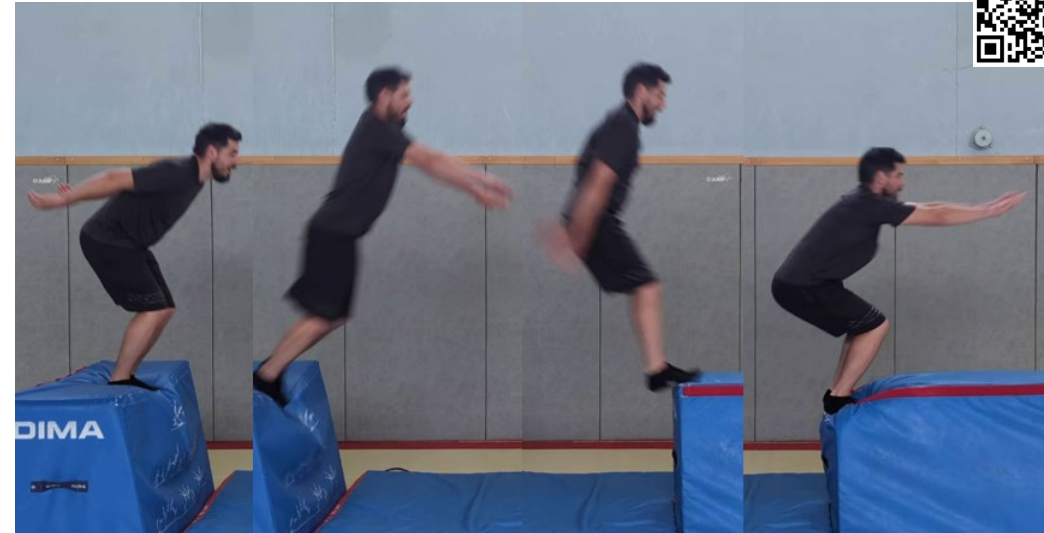


Prérequis 2

Réaliser le saut avec réception proche de l'arrêt 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

Niveau 1



Nom de l'élément : TIC TAC

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



Nom de l'élément : SAUT DE BRAS

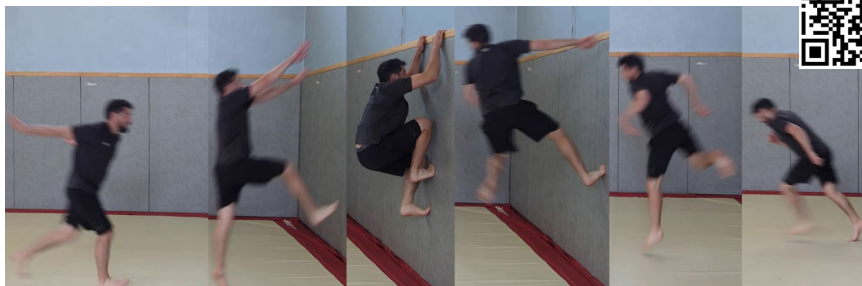
Prérequis 1

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



Nom de l'élément : TIC TAC FRANCHISSEMENT

Prérequis 1



Prérequis 2



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



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

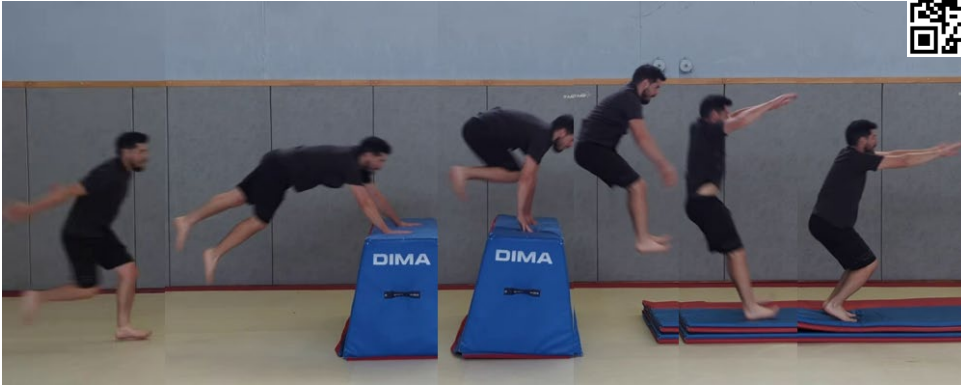
FAMILLE : SAUTS

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

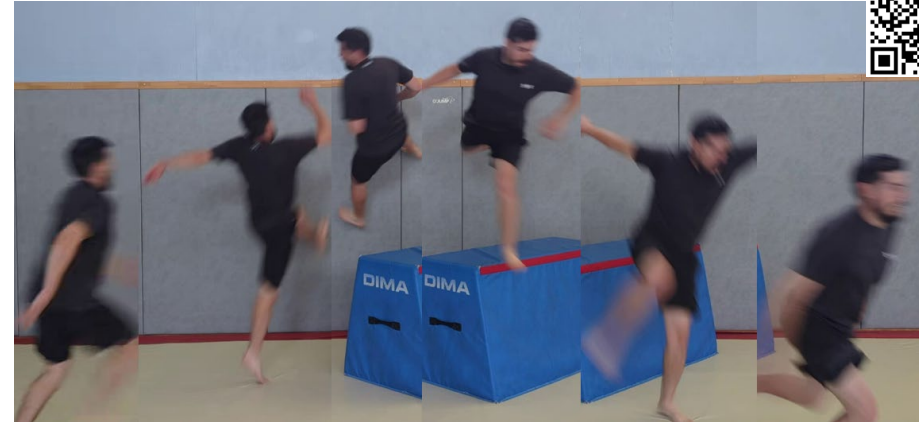


Prérequis 2

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