

## Mini-circuit 1 : L'ATR



**Description :** Le porteur : allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias)

Le voltigeur : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

**Consigne :** Le Porteur a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée.

Le voltigeur a les bras tendus et le corps droit.

**Être capable de :** Maintenir la position 3 secondes en gainage.

## Mini-Circuit 1 : L'ATR (les appuis & le gainage)



### Description :

- Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse.
- Tenir la position 8 à 10 secondes

### Consigne :

- Maintenir le gainage au niveau du bassin

## Mini circuit 1 : L'ATR (les appuis & le gainage)



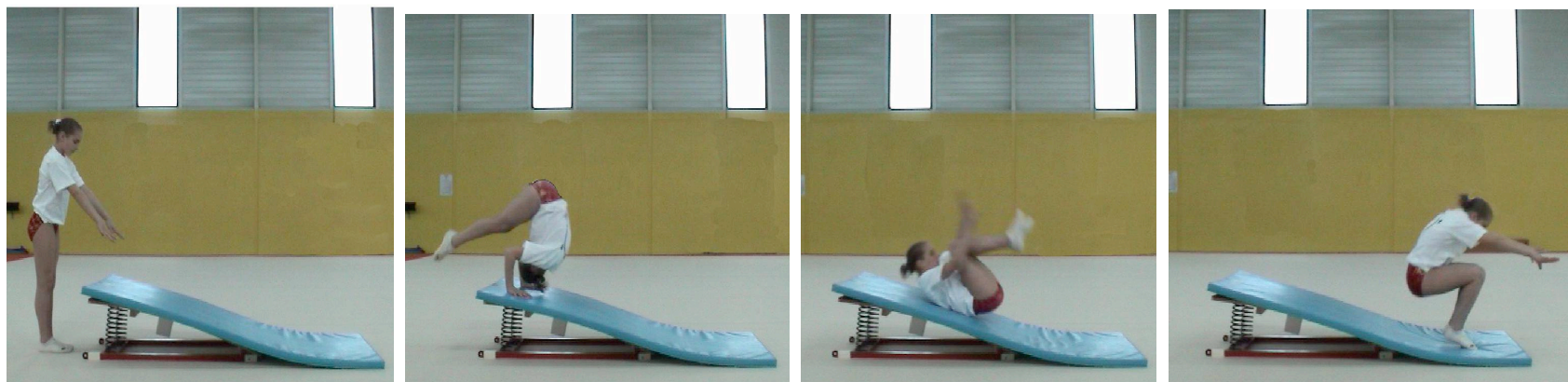
### Description :

- Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse.
- Tenir la position 8 à 10 secondes

### Consigne :

- Maintenir le gainage au niveau du bassin

## Mini-circuit 2 : **LA ROULADE AVANT**

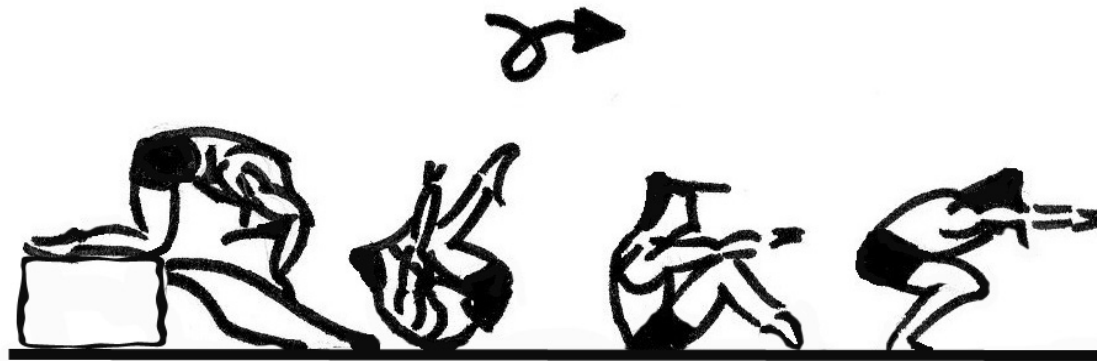


**Description** : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.

**Consigne** : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.

**Être capable de** : Se relever sans l'aide des mains.

## Mini-circuit 2 : **LA ROULADE AVANT**



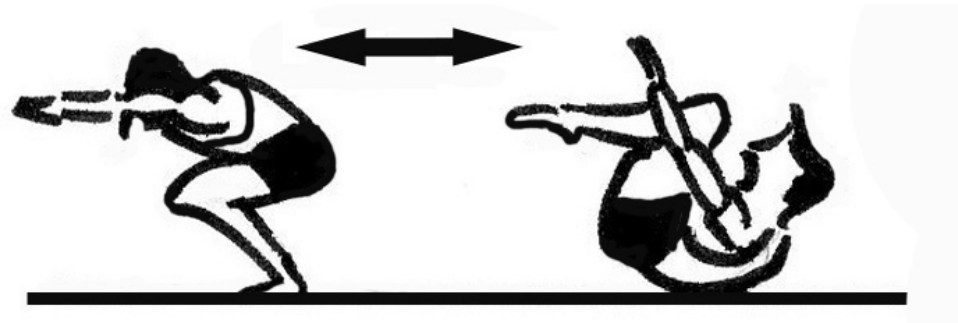
### Description :

- Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur

### Consigne :

- Conserver le menton collé au buste durant tout l'exercice et maintenir les talons près des fesses.

## Mini-circuit 2 : **LA ROULADE AVANT**



### Description :

- Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie.

### Consigne :

- Se relever sans l'aide des mains

## Mini-circuit 3 : **LA ROULADE ARRIERE**

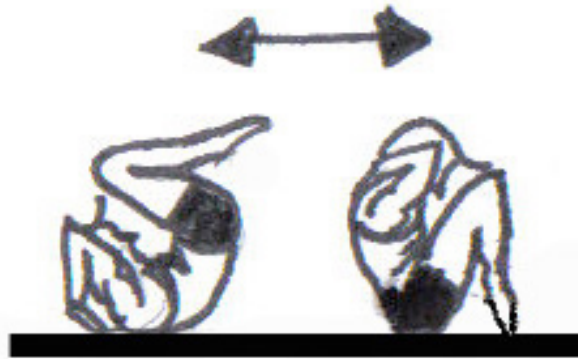


**Description** : Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

**Consigne** : . Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

**Être capable d'** : Arriver sur les pieds.

## Mini-circuit 3 : **LA ROULADE ARRIERE**



### Description :

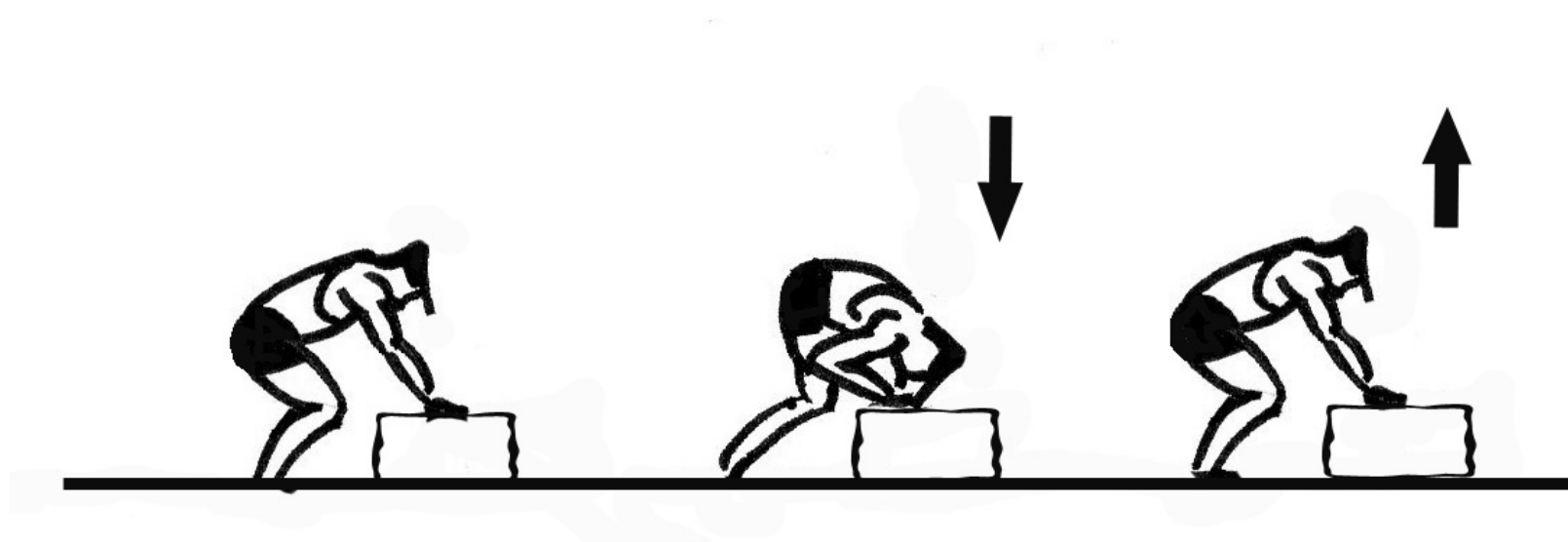
- Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque.
- Et revenir en position de départ

### Consigne :

- Conserver le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice



## Mini-circuit 3 : **LA ROULADE ARRIERE**



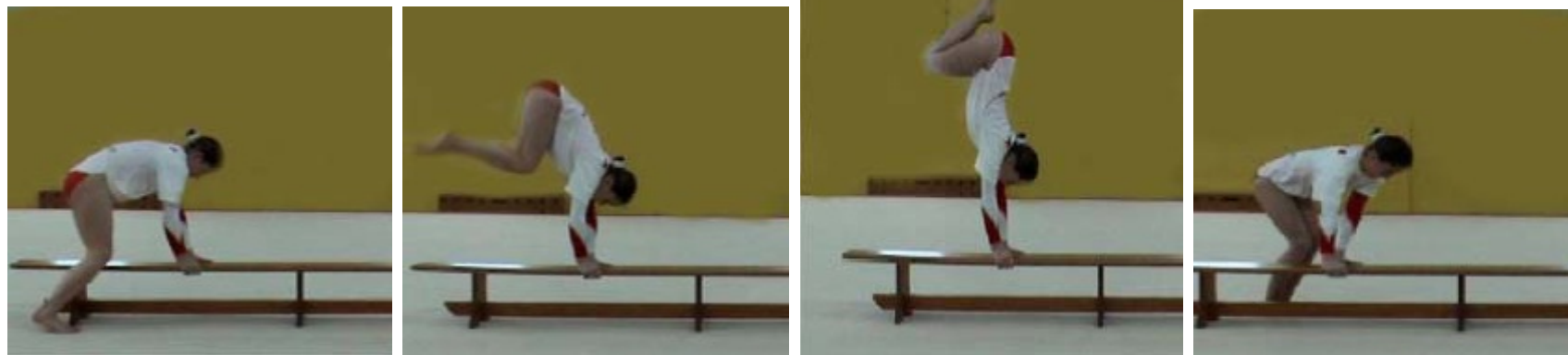
### Description :

- Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras
- Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ

### Consigne :

- Plier les bras lentement et les tendre de façon dynamique

## Mini-circuit 4 : L'ATR (2)

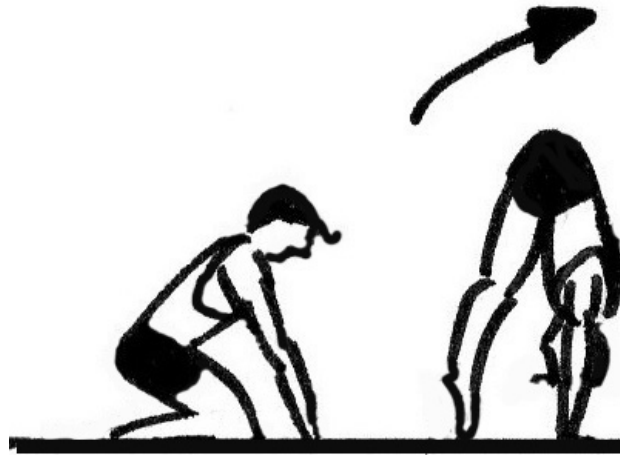


**Description** : En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour...

**Consigne** : Avoir les jambes serrées et groupées.

**Être capable de** : Conserver les jambes groupées et serrées.

## Mini-circuit 4 : L'ATR (2) Placement du dos



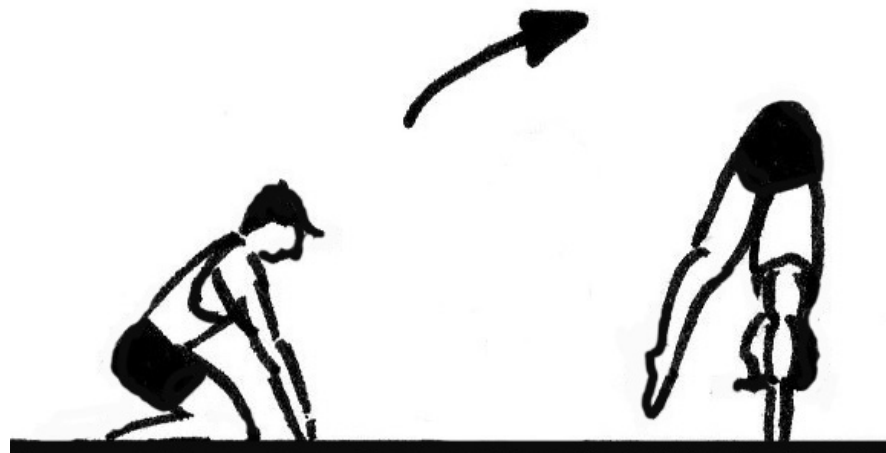
### Description :

- Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.
- Monter 3 fois de suite.

### Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.

## Mini-circuit 4 : **L'ATR (2) le placement du dos**



### Description :

- Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds.
- Monter 3 fois de suite.

### Consigne :

- Cacher les oreilles entre les bras.

## Mini-circuit 5 : **LA ROUE**

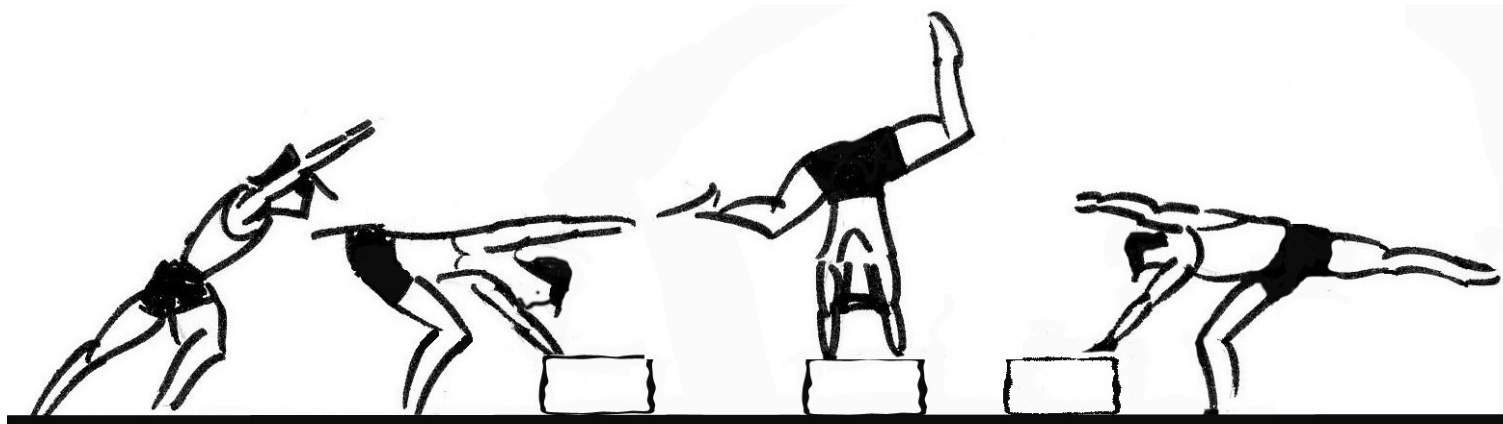


**Description** : Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

**Consigne** : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied – pied.

**Être capable d'** : Enchaîner des appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme.

## Mini-circuit 5 : **LA ROUE**



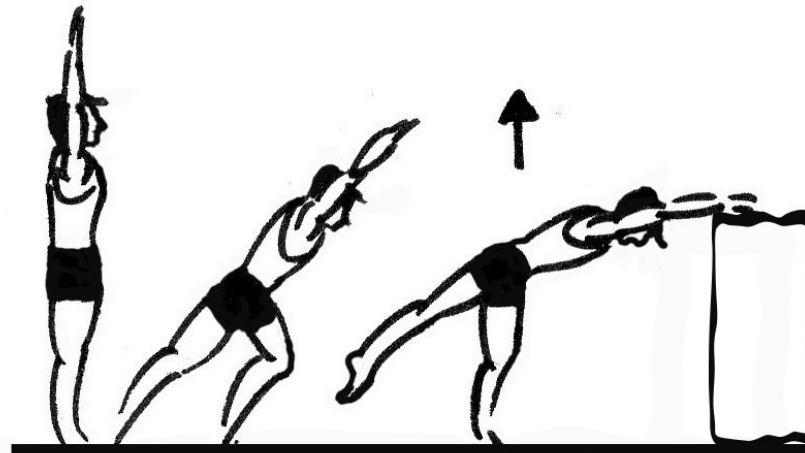
### Description :

- Faire une roue en posant les mains sur la caisse

### Consigne :

- Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied)

## Mini-circuit 5 : **LA ROUE (la fente)**



### Description :

- Venir en fente et poser les mains sur un plinth
- Puis impulsion de la jambe avant

### Consigne :

- Garder les bras collés aux oreilles