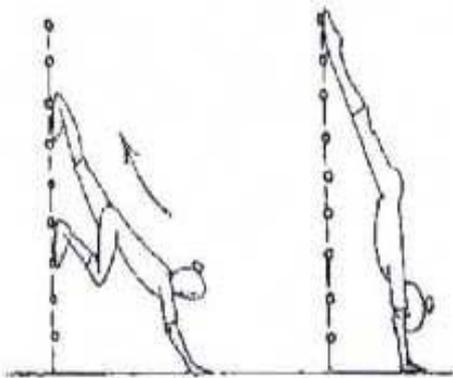


# ESPALIERS

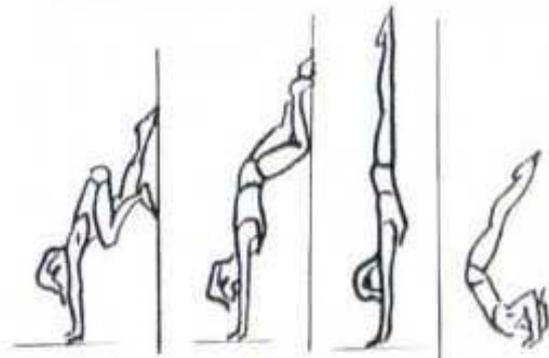
## cycle 3

**Critère de réussite :**  
aligner les segments et garder  
la position 3 secondes.



**Consignes :**

Se mettre face au mur. posez vos mains au sol, les pieds sur le mur, ramenez les mains vers celui-ci afin de monter les pieds pour se retrouver en appui tendu renversé.



A. T. R. roulade AV

Corps bien allongé.

