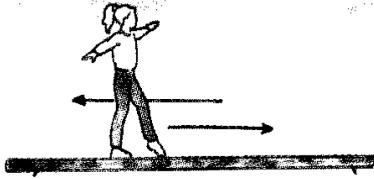


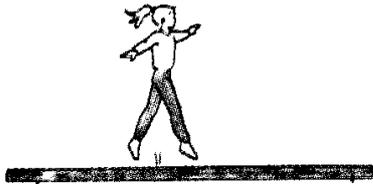
# DU BANC A LA POUTRE

- Je me déplace en marchant (AV-AR) : (1 aller-retour).



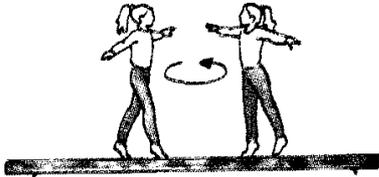
Je regarde loin devant moi.  
OUI - NON

- Je saute sur place, pieds décalés.



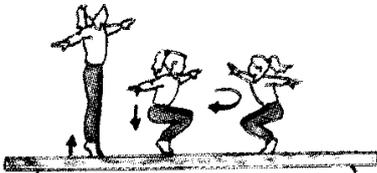
Je regarde loin devant moi.  
OUI - NON

- J'effectue un demi-tour sur les demi-pointes (3 fois).



Je regarde loin devant moi.  
OUI - NON

- Je monte sur les demi-pointes, je m'accroupis et je fais un demi-tour (3 fois).

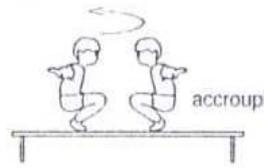


Je regarde loin devant moi.  
OUI - NON

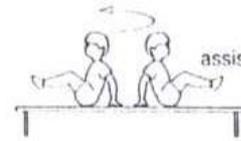


Je regarde loin devant moi et je tiens 5 secondes : attitudes 1 ; 2 ; 3 ; 4 ; 5.

## Pivots



accroupi



assis

en équilibre fessier



arabesque



## Appuis

"bonds de lapin"



en appui ventral



en appui dorsal

