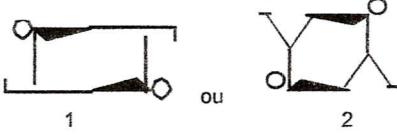
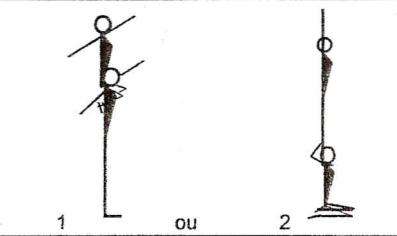
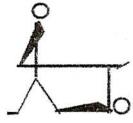
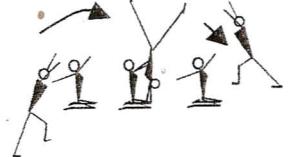
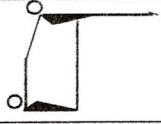
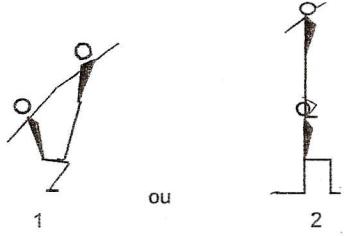
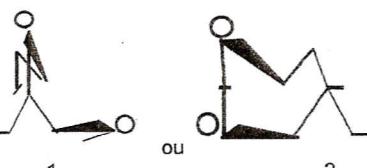
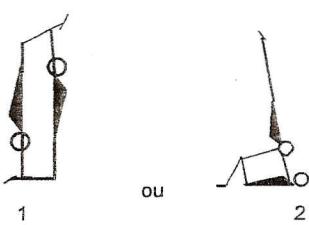
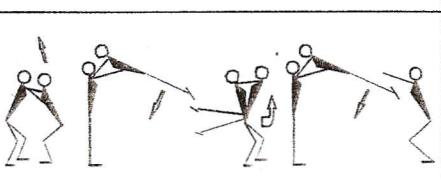
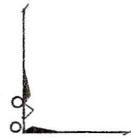
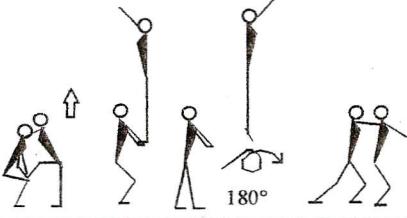


DUOS

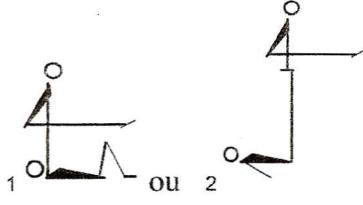
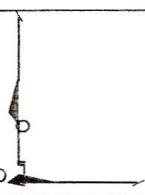
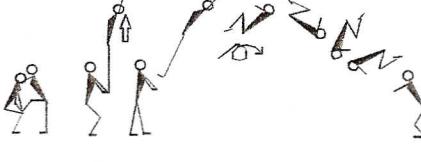
A

Voltigeur	Croquis	Texte	Fautes typiques	
Duo A1	Position Variée	 <p>OPTION 1 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient le voltigeur aux tibias sur bras tendus verticaux <u>Voltigeur</u> : en appui tendu facial, mains sur les tibias du porteur.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, tient le voltigeur aux genoux sur bras tendus verticaux <u>Voltigeur</u> : en appui, bras tendus sur les genoux du porteur, jambes fléchies.</p>	Relâchement et flexion des bras du Voltigeur. Bras du Porteur ne sont pas à la verticale. Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.	
Duo A2	Position Variée	 <p>OPTION 1 <u>Porteur</u> : debout, bras tendus à l'horizontal <u>Voltigeur</u> : assis sur les épaules du porteur, jambes accrochées dans le dos de celui-ci, bras libres.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteur</u> : assis sur ses talons, maintient le voltigeur aux mollets. <u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules du porteur, bras libres.</p>	Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Le Voltigeur est penché vers l'avant.	
Duo A3	Équerre	 <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, maintient les chevilles du voltigeur, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux du porteur.</p>	Manque de grandissement, jambes fléchies du Voltigeur. Les bras du Porteur ne sont pas à la verticale.	
Duo A4	Appui Renversé	 <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos jambes tendues entre la verticale et 45°, bras tendus au sol.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur.</p>	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.	
Duo A5	Dynamique	 <p><u>Porteur</u> : à genoux, assis sur les talons, accompagne le voltigeur en le tenant à la taille.</p> <p><u>Voltigeur</u> : effectue une roue en posant une main sur chaque cuisse du porteur, ventre face au porteur.</p>	La roue ne passe pas par la verticale. Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur.	
B	Duo B1	Position Variée	 <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes et bras tendus à la verticale.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu, bassin sur les pieds du porteur et mains dans les mains du porteur.</p>	Manque d'alignement : jambes – tronc du Voltigeur.
	Duo B2	Position Variée	 <p>OPTION 1 <u>Porteur</u> : en position « chaise » tient le voltigeur par l'avant bras, bras tendu. <u>Voltigeur</u> : debout sur les cuisses du porteur, tient le porteur par l'avant bras, bras tendu.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteur</u> : en fente à genoux, maintient le voltigeur aux mollets. <u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules du porteur, bras tendus libres.</p>	Porteur et Voltigeur ne s'éloignent pas assez, le(s) bras sont fléchi(s) (option 1) Le dos du Porteur n'est pas maintenu (option 2) Le Voltigeur est penché vers l'avant.
Duo B3	Équerre	 <p>OPTION 1 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies bras tendus au sol. <u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux du porteur, jambes fléchies.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies bras tendus verticaux. <u>Voltigeur</u> : équerre en appui dorsal mains dans mains du porteur, et pieds sur les genoux du porteur.</p>	Manque de grandissement du Voltigeur. Les cuisses du Voltigeur (option 1) sont en dessous de l'horizontale.	
Duo B4	Appui Renversé	 <p>OPTION 1 <u>Porteur</u> : à genoux, redressé, maintient le voltigeur aux chevilles. <u>Voltigeur</u> : en ATR sur les chevilles du porteur, jambes fléchies.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus, tient le voltigeur aux épaules. <u>Voltigeur</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et les mains sur les cuisses.</p>	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur. Le dos du Porteur n'est pas maintenu (option 1)	
Duo B5	Dynamique	 <p><u>Porteur</u> : debout, mains aux hanches du voltigeur, le propulse puis l'amène à la taille jambes fléchies puis le repousse jusqu'aux bras tendus.</p> <p><u>Voltigeur</u> : prend appui sur les épaules du porteur, puis se place jambes écartées de chaque côté du porteur puis se repousse pour revenir en arrière jusqu'à la station debout.</p>	Appui insuffisant du Voltigeur sur les épaules du Porteur. Manque d'amplitude. Manque de hauteur. Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur.	

DUOS

C		Voltigeur	Croquis	Texte	Fautes typiques
Duo C1	Position Variée			<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale. <u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu, bassin sur les pieds du porteur, bras libres.	Manque d'alignement : jambes – tronc du Voltigeur.
Duo C2	Position Variée			<u>Porteur</u> : debout bras libres sans aide au voltigeur. <u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules du porteur, bras libres.	Le dos du Porteur n'est pas maintenu. Voltigeur penché vers l'avant.
Duo C3	Équerre			<u>Porteur</u> : en quadrupédie dorsale sur un ou deux bras au choix. <u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux du porteur jambes tendues, serrées ou écartées au choix.	Manque d'alignement : jambes – tronc du Porteur. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
Duo C4	Appui Renversé			<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies ou tendues, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules. <u>Voltigeur</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les bras.	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.
Duo C5	Dynamique			<u>Porteur</u> : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras. <u>Voltigeur</u> : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise une chandelle demi-tour.	Manque d'amplitude (poussée insuffisante) Manque de gainage du Voltigeur. Doigts du porteur entrelacés Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur.

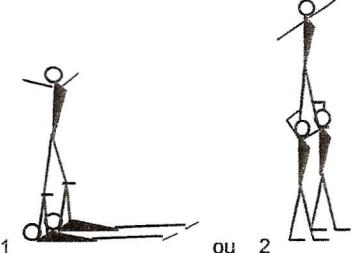
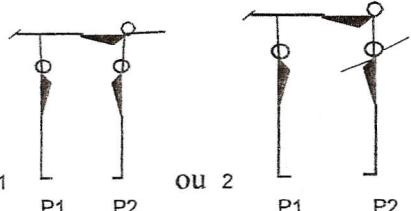
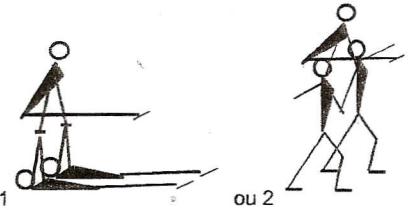
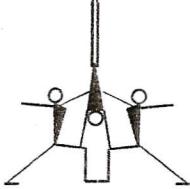
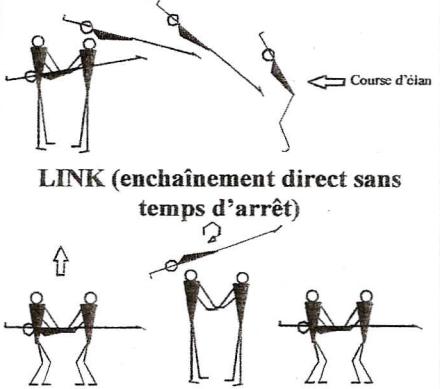
DUOS

D		Voltigeur	Croquis	Texte	Fautes typiques
Duo D1	Position Variée			<u>Porteur</u> : debout, tient le voltigeur aux hanches sur bras tendus verticaux. <u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu, bassin sur les mains du porteur, bras tendus horizontaux.	Corps cassé du Voltigeur. Bras fléchis et dos non maintenu du Porteur.
Duo D2	Position Variée			<u>Porteur</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur bras tendus verticaux, jambes libres. <u>Voltigeur</u> : debout dans les mains du porteur.	Le Voltigeur est penché vers l'avant. Bras trop écartés du Porteur (largeur d'épaules conseillée)
Duo D3	Équerre			OPTION 1 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur sur bras tendus verticaux. <u>Voltigeur</u> : équerre dans les mains du porteur, jambes tendues serrées ou écartées au choix. OPTION 2 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes tendues verticales <u>Voltigeur</u> : équerre sur les pieds du porteur, jambes tendues serrées ou écartées au choix.	Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
Duo D4	Appui Renversé			<u>Porteur</u> : sur le dos, bras fléchis coudes posés au sol, jambes libres. <u>Voltigeur</u> : ATR dans les mains du porteur, jambes libres.	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.
Duo D5	Dynamique			<u>Porteur</u> : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras. <u>Voltigeur</u> : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise un salto arrière groupé.	Manque d'amplitude (Poussée insuffisante) Doigts du porteur entrelacés. Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur.

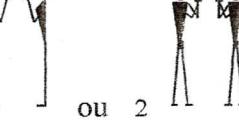
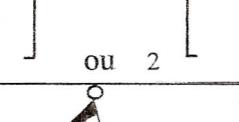
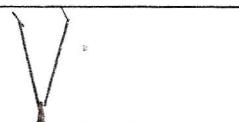
TRIOS

A		TRIOS		
Trio A6	Position Variée		<p><u>Porteurs</u> : côté à côté en fente à genou, maintiennent chacun une cuisse du voltigeur.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout, un pied sur chaque genou des porteurs, bras libres.</p>	<p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p> <p>L'avant du pied n'est pas en appui.</p>
Trio A7	Position Variée		<p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur aux genoux, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Porteur 1</u> : en quadrupédie dorsale sur un ou deux bras au choix.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui facial, mains sur cuisses de P1, genoux en appui sur mains de P2.</p>	<p>Relâchement et flexion des bras.</p> <p>Manque d'alignement : jambes – tronc.</p>
Trio A8	Équerre		<p><u>Porteur 1</u> : assis jambes fléchies, bras tendus.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur aux chevilles, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux de P1.</p>	<p>Manque de grandissement du Voltigeur.</p> <p>Bras du Porteur ne sont pas à la verticale.</p>
Trio A9	Appui Reversé		<p><u>Porteurs</u> : à genoux assis sur les talons, tiennent le voltigeur à la taille avec une main chacun.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en ATR mains sur les genoux des porteurs, ventre face au porteur.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR.</p> <p>Bras du Voltigeur trop écartés.</p>
Trio A10	Dynamique		<p><u>Porteurs</u> : en fente à genoux, accompagnent le voltigeur en le tenant à la taille.</p> <p><u>Voltigeur</u> : passe en roue ventre ou dos face au porteur, épaules en appui sur les genoux des porteurs (peut s'aider des bras en s'accrochant aux cuisses des porteurs)</p>	<p>La roue ne passe pas par la verticale.</p> <p>Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs.</p>
B		TRIOS		
Trio B6	Position Variée		<p>OPTION 1 <u>Porteurs</u> : en fente à genoux, tiennent le voltigeur aux mollets. <u>Voltigeur</u> : Debout sur les épaules des porteurs, bras libres.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteurs</u> : côté à côté en fente debout, tiennent le voltigeur chacun d'une main. <u>Voltigeur</u> : debout sur les cuisses des porteurs bras libres.</p>	<p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p> <p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu (option 1)</p> <p>L'avant du pied n'est pas en appui (option 2)</p>
Trio B7	Position Variée		<p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, bras tendus verticaux, tient P2 aux épaules.</p> <p><u>Porteur 2</u> : en appui dorsal, jambes fléchies, tient le voltigeur aux tibias, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui tendu facial, mains sur les genoux de P2.</p>	<p>Relâchement et flexion des bras.</p> <p>Manque d'alignement : jambes – tronc.</p>
Trio B8	Équerre		<p><u>Porteurs</u> : côté à côté en quadrupédie dorsale en appui sur un ou deux bras au choix.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux des porteurs, jambes fléchies.</p>	<p>Manque de grandissement du Voltigeur.</p> <p>Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.</p> <p>Manque d'alignement jambe tronc du Porteur.</p>
Trio B9	Appui Reversé		<p><u>Porteur</u> : à genoux, redressé, maintient un voltigeur à la cheville, l'autre aux jambes.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en ATR aidé ; une jambe pliée, l'autre libre, et mains sur les chevilles du porteur.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : en trépied aidé.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR et en trépied.</p> <p>Le dos du Porteur n'est pas maintenu.</p>
Trio B10	Dynamique		<p><u>Porteurs</u> : côté à côté en grande fente avant.</p> <p><u>Voltigeur</u> : saut groupé en appui bras tendus sur les épaules des porteurs.</p>	<p>Appui insuffisant.</p> <p>Les jambes du Voltigeur passent sous l'horizontale. Instabilité à la réception.</p>

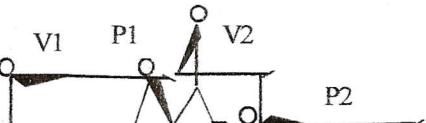
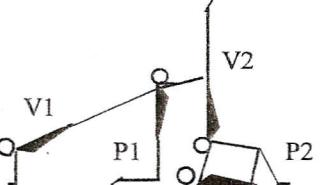
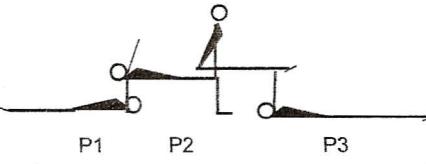
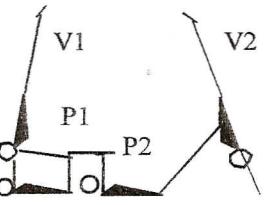
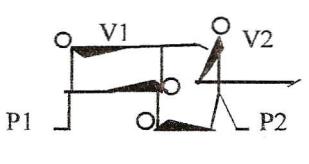
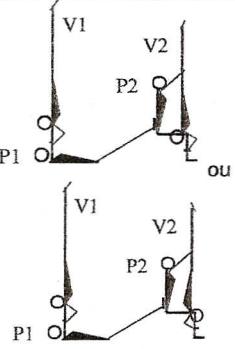
TRIOS

C			
Trio C6	Position Variée	 ou 2	OPTION 1 <u>Porteurs</u> : côté à côté allongés sur le dos tiennent le voltigeur bras tendus verticaux, mains « jointes », position des jambes libres <u>Voltigeur</u> : debout dans les mains des porteurs, bras libres. OPTION 2 <u>Porteurs</u> : côté à côté debout, tiennent le voltigeur aux mollets. <u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules des porteurs, bras libres.
Trio C7	Position Variée	 ou 2	OPTION 1 <u>Porteur 1</u> : debout face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias. <u>Porteur 2</u> : debout face à P1, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules <u>Voltigeur</u> en appui corps tendu, bras à l'horizontale. OPTION 2 <u>Porteur 1</u> : debout face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias <u>Porteur 2</u> : debout face à P1, bras à l'horizontale <u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu sur les épaules de P2.
Trio C8	Équerre	 ou 2	OPTION 1 <u>Porteurs</u> : côté à côté, allongés sur le dos mains « jointes », position des jambes libres <u>Voltigeur</u> : équerre dans les mains des porteurs, jambes tendues, serrées ou écartées au choix. OPTION 2 <u>Porteurs</u> : debout côté à côté. <u>Voltigeur</u> : équerre sur les épaules des porteurs, jambes tendues et serrées.
Trio C9	Appui Renversé		<u>Porteurs</u> : en position "fente", maintiennent le voltigeur avec une main. <u>Voltigeur</u> : ATR, avec une main sur chaque genou des Porteurs.
Trio C10	Dynamique	 LINK (enchaînement direct sans temps d'arrêt)	<u>Porteurs</u> : Face à face, réceptionnent le voltigeur par flexion des jambes, sur les avant-bras placés en quinconce, pour le renvoyer sans temps d'arrêt puis l'amortissent à la réception. <u>Voltigeur</u> : course d'élan appel 2 pieds, impulsion arrivée ventre dans les bras des porteurs, puis 360° en phase aérienne, retour à la position ventre.

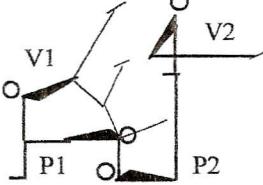
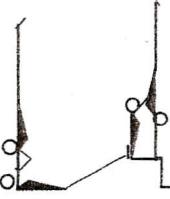
TRIOS

TRIOS				
Trio D6	Position Variée	 ou	<u>Porteurs</u> : debout côté à côté ou face à face, bras fléchis, tiennent chacun un pied du voltigeur dans leurs mains jointes. <u>Voltigeur</u> debout, un pied dans les mains de chaque porteur, placement libre des bras.	Appui du voltigeur sur les épaules des porteurs. Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Le Voltigeur est penché vers l'avant.
Trio D7	Position Variée	 ou	OPTION 1 <u>Porteurs</u> : face à face, bras fléchis, soutiennent le voltigeur (1 par les pieds et 1 par les mains). <u>Voltigeur</u> : pont bras tendus. OPTION 2 <u>Porteurs</u> : face à face, tiennent chacun une jambe et une main du voltigeur. <u>Voltigeur</u> : grand écart antéropostérieur.	Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. OPTION 1 Bras fléchis du Voltigeur. OPTION 2 Ecart insuffisant des jambes.
Trio D8	Équerre		<u>Porteurs</u> : côté à côté debout, bras tendus verticaux, tiennent chacun une main du voltigeur dans leurs mains jointes. <u>Voltigeur</u> : équerre dans les mains des porteurs, jambes tendues, serrées ou écartées au choix.	Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale. Le dos des Porteurs n'est pas maintenu. Bras des Porteurs fléchis.
Trio D9	Appui Renversé		<u>Porteurs</u> : côté à côté, allongés sur le dos mains « jointes », position des jambes libres <u>Voltigeur</u> : en ATR mains dans les mains des porteurs, jambes libres.	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur. Bras des Porteurs fléchis.
Trio D10	Dynamique	 LINK (enchaînement direct sans temps d'arrêt) 	<u>Porteurs</u> : Face à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent, l'amortissent à la réception par flexion des jambes, le renvoient sans temps d'arrêt et le rattrapent pour le réceptionner au sol. <u>Voltigeur</u> : départ plat dos, Rotation de 360°, retour à la position de départ puis ¼ de salto arrière en position groupée, réception debout au sol.	Manque d'amplitude. Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée. Manque de tonicité du Voltigeur. Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs.

QUATUORS

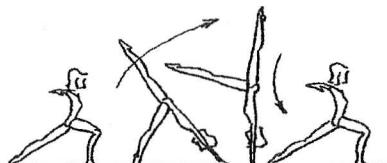
A	Quatuors A11 	<u>Porteur 1</u> : assis jambes fléchies, bras tendus. <u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient V2 aux chevilles sur bras tendus verticaux. <u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu mains au sol, jambes tendues sur les épaules de P1. <u>Voltigeur 2</u> : équerre sur les genoux de P1. <u>Porteur 1</u> : à genoux redressé, tient V2 sur bras tendus. <u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus tient le voltigeur aux épaules. <u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu mains au sol, jambes tendues sur les épaules de P1. <u>Voltigeur 2</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P2 et mains sur les cuisses.	Manque d'alignement jambes – tronc de V1. Manque de grandissement de V2. Bras de P2 ne sont pas à la verticale. Le dos de P1 n'est pas maintenu.
Quatuors A12		<u>Porteur 1</u> : à genoux redressé, tient V2 sur bras tendus. <u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, bras tendus tient le voltigeur aux épaules. <u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu mains au sol, jambes tendues sur les épaules de P1. <u>Voltigeur 2</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P2 et mains sur les cuisses.	Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et V2 Bras fléchis des Voltigeurs. Bras de P2 ne sont pas à la verticale. Le dos de P1 n'est pas maintenu.
Quatuors B11		<u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient P2 aux omoplates sur bras tendus verticaux. <u>Porteur 2</u> : en appui dorsal sur P1. <u>Porteur 3</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient V aux chevilles sur bras tendus verticaux <u>Voltigeur</u> : équerre sur les cuisses de P2, jambes tendues	Manque d'alignement : jambes – tronc de P2. Bras de P1 et P3 ne sont pas à la verticale. Manque de grandissement du Voltigeur.
Quatuors B12		<u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies à 90°, bras tendus tient V1 aux épaules. <u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P2 et mains sur les cuisses. <u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos jambes tendues entre la verticale et 45°, tient P1 aux chevilles sur bras tendus verticaux. <u>Voltigeur 2</u> : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur.	Manque d'alignement : jambes – tronc des Voltigeurs. Bras fléchis non verticaux des Porteurs.
Quatuors C11		<u>Porteur 1</u> : en appui dorsal jambes fléchies tient V1 aux tibias sur bras tendus verticaux. <u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, tient P1 aux épaules sur bras tendus verticaux. <u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu facial, main sur les genoux de P1. <u>Voltigeur 2</u> : équerre sur les genoux de P2, jambes tendues, serrées ou écartées.	Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et P1. Bras de P1 et P2 ne sont pas à la verticale. Cuisses de V2 en dessous de l'horizontale.
Quatuors C12		<u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient le voltigeur aux épaules sur bras tendus verticaux. <u>Porteur 2</u> : en chaise dos en appui sur les pieds de P1. <u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P1 et mains sur les bras. <u>Voltigeur 2</u> : renversement jambes tendues épaules en appui sur les genoux de P2 ; s'aide des bras en s'accrochant aux cuisses ou mollets de P2.	Manque d'alignement et de gainage de V1 et V2. La « chaise » de P2 est trop haute. Bras fléchis de P1.

QUATUORS

D		
Quatuors D11	Position variée et Equerre	 <p><u>Porteur 1</u> : en appui dorsal jambes fléchies tient une jambe de V1 sur un bras tendu.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos jambes tendues verticales tient P1 aux épaules sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en appui facial bras tendus, mains sur les genoux de P1 et un genou dans la main de P1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : équerre sur les pieds de P2 jambes tendues, serrées ou écartées.</p> <p>Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et P1</p> <p>Bras de P2 ne sont pas à la verticale.</p> <p>Cuisse de V2 en dessous de l'horizontale.</p>
Quatuors D12	Appui Renversé	 <p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique pied en appui sur le bas du dos du porteur 2, bras tendus verticaux tient le voltigeur 1 aux épaules.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur mains de P1 et mains sur les bras.</p> <p><u>Porteur 2</u> : en chaise dos en appui sur les pieds du porteur 1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : en ATR sur les genoux de P2, ventre face au porteur</p> <p>Manque d'alignement et de gainage de V1 et V2.</p> <p>La « chaise » de P2 est trop haute.</p> <p>Bras fléchis de P1.</p>

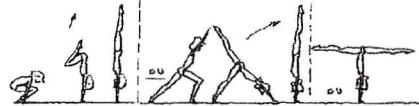
PASSAGES A L'ATR

A



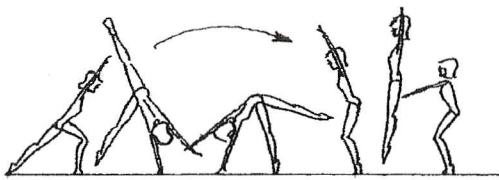
De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.

B



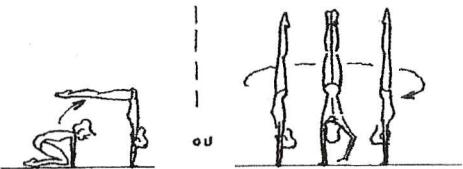
Départ accroupi mains au sol (placement de dos) ou
De la fente AV,
Venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées, retour libre.

C



Roue pied-pied. Le 2^{ème} pied vient se placer au niveau du 1^{er} immédiatement suivie d'un saut vertical.

D



De la position à genoux, assis sur les talons, mains au sol, placement du dos à la verticale, jambes libres écartées ou serrées, groupées ou tendues pour finir à l'ATR
OU ATR puis ½ valse (180°) à l'ATR jambes serrées tendues.
½ tour non complet = B 1

E



Départ debout renversement AV, pose d'1 pied au sol, et revenir à la position initiale.

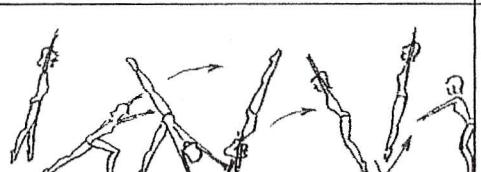
Tic – Tac

F



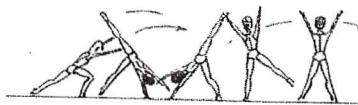
De la fente AV, ATR et roulade AV arrivée libre.

G



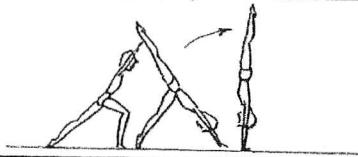
Rondade saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.

A



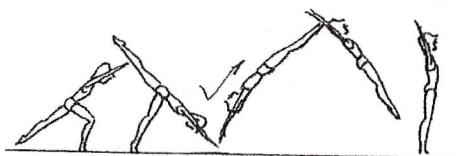
Roue

A



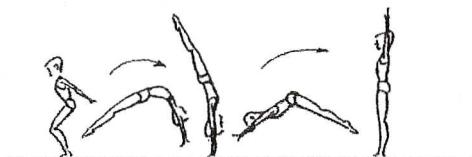
ATR passager départ en fente

B



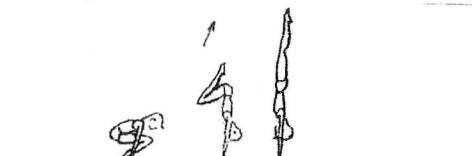
Saut de mains réception 2 pieds

B



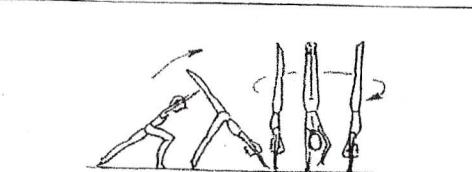
Flic flac arrière.

B



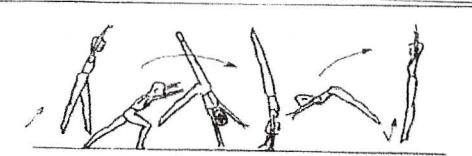
Départ accroupi mains au sol, éléver le bassin dans le prolongement des bras, développer les jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR.

C



ATR passager et ½ tour. (½ valse = 180°)

C

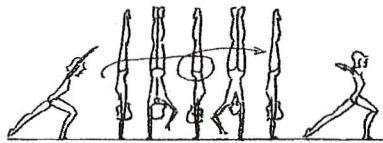


Rondade

C

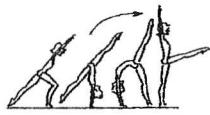


De la station à genoux assis sur les talons, mains au sol pieds en extension, placement du dos, corps groupé et développer à l'ATR

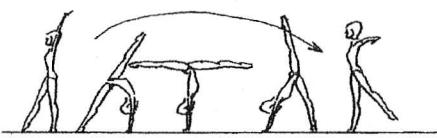


D De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues, retour en fente

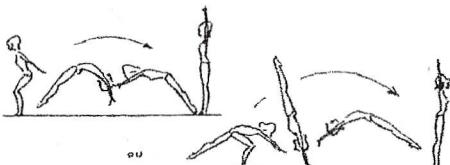
Valse non complète = C 1



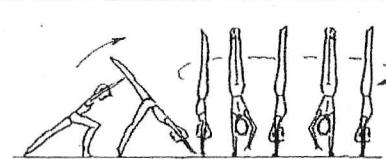
D **Souplesse AV d'1 jambe**
(Maintien de la jambe)



D Départ pieds décalés,
souplesse AR d'une jambe.



D **Flic Flac AR** arrivée sur 1 ou 2 pieds
OU
Saut de mains réception 1 ou 2 pieds

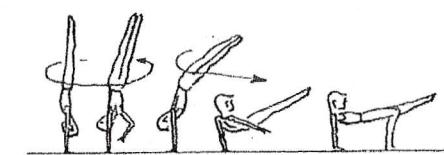


D **Valse de 360°**

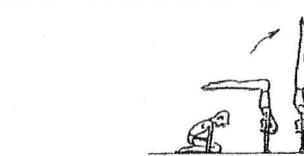
Si moins de 360° = C 1
½ tour incomplet = A10



D **Saut de mains 1 pied suivi de saut de mains 2 pieds.**



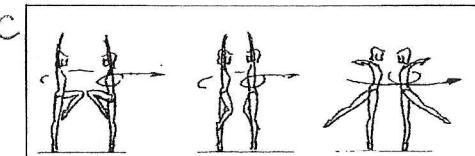
D De l'ATR tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui tendu dorsal sur jambes tendues
(Hearly Quirl).



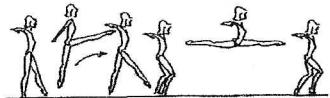
D De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrées à l'ATR .

ELEMENTS CHOREGRAPHIQUES

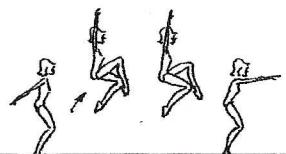
A		Grand battement, jambe au dessus de l'horizontale, jambe d'appui tendue. Jambe sous l'horizontale = élément non réalisé		De l'appui tendu facial, $\frac{1}{2}$ tour à l'appui tendu dorsal en passant par l'appui costal passager sur un bras
A		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, bras libres (attitude AV, AR ou arabesque). non tenu = non réalisé		Appel 2 pieds saut vertical $\frac{1}{2}$ tour réception 2 pieds.
A		Tour naturel sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras libres		Appui manuel et pédestre, une jambe fléchie, l'autre tendue, 2 cercles de la jambe tendue passant sous les appuis (Couronné)
A	 OU 	2 pas chassés AV enchaînés sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras libres OU Pas de bourrée.		Appel 2 pieds, saut vertical corps tendu avec élévation des bras.
A	 OU 	Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues, serrées ou écartées, réception 2 pieds.		De l'appui tendu facial 1 tour complet à l'appui tendu facial en passant par l'appui tendu dorsal passager.
B		Tour enveloppé sur 2 pieds, sur $\frac{1}{2}$ pointes, bras libres		Tour complet (Une pirouette de 360°)
B		1 pas, assemblée - sissonne		Appui manuel et pédestre, 1 jambe fléchie, l'autre tendue, 2 cercles de la jambe tendue passant sous les appuis, en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour à chaque cercle.
B		Appel 2 pieds, saut vertical avec $\frac{1}{2}$ tour, réception 2 pieds.		Appel 2 pieds saut groupé, genoux poitrine.



C **½ tour sur 1 pied, sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue.**

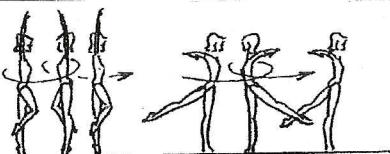


C **1 pas assemblé saut écart antéro-postérieur, réception 2 pieds**



C **Saut de chat**

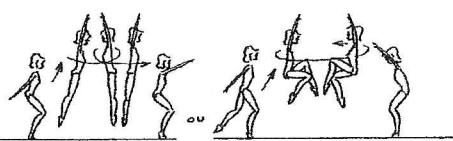
Genoux sous l'horizontale
= élément non comptabilisé.



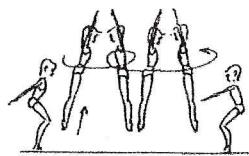
D **Tour sur 1 pied sur ½ pointe, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue.**



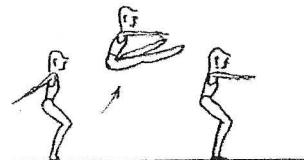
D **Grand jeté AV jambe AV tendue grand écart**



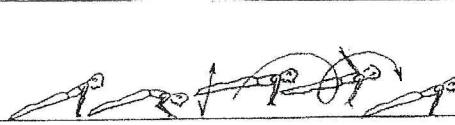
D **Appel 2 pieds, saut vertical tour complet (pirouette) réception 2 pieds** **OU**
Saut de chat ½ tour
Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé.



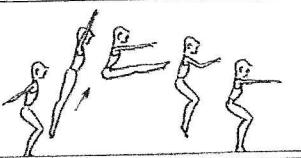
C **1 pirouette ½ (540°)**
Si 360° = B2
Si ½ tour = A2



C **Saut carpé, jambes écartées à l'horizontale**

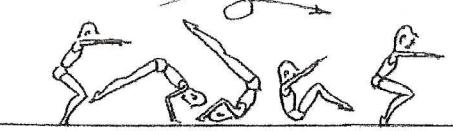
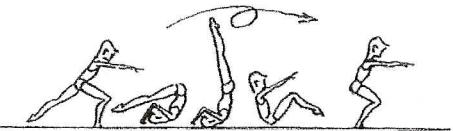
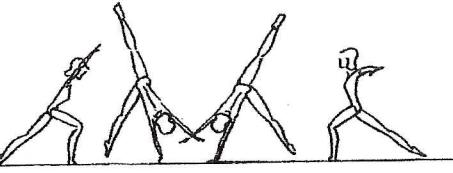
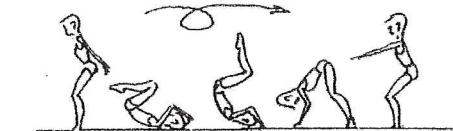
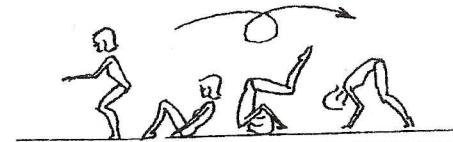
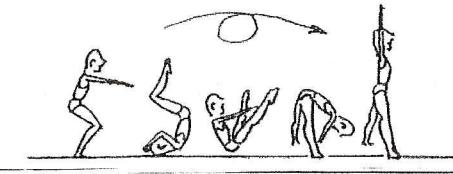
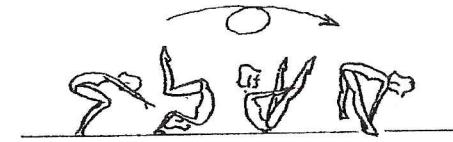
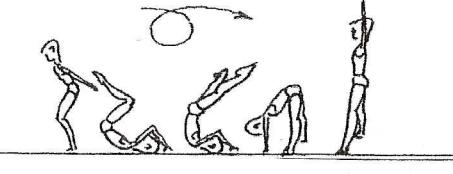
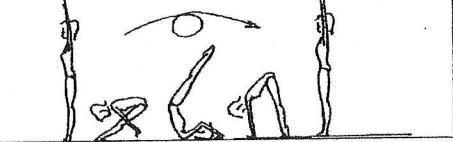
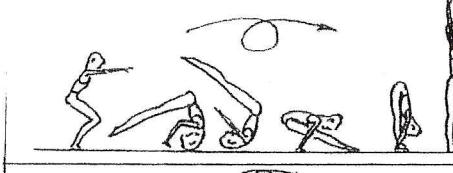
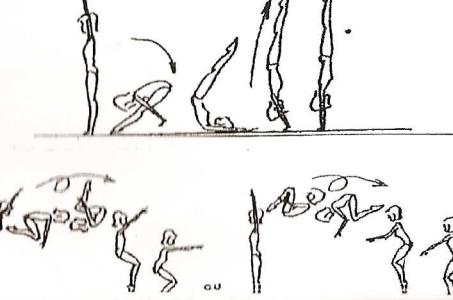
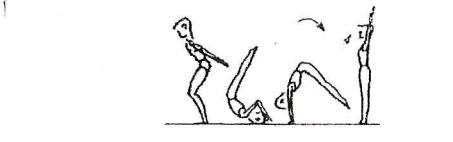


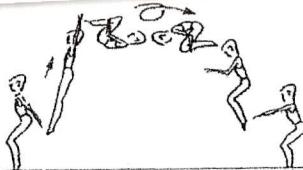
D **De l'appui tendu facial, tour complet en l'air par impulsion des deux bras, arrivée en appui tendu facial.**



D **Saut carpé jambes serrées à l'horizontale**

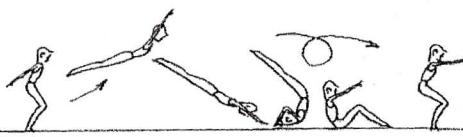
ROTATIONS

A		Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	A		Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.
A		Départ libre, roulade AV arrivée sur 1 ou 2 pieds	A		De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds.
A		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, roule arrivée libre.	A		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.
B		Départ sur les pieds, roulade AR arrivée sur les pieds, jambes fléchies.	B		Roulade AV, arrivée jambes tendues écartées.
B		Départ libre, roulade AV, arrivée jambes écartées, se relever avec l'aide des mains entre les jambes.	B		Roulade AR arrivée jambes écartées.
C		Roulade AR jambes tendues (du départ à l'arrivée). et bras tendus à l'arrivée. Si Jambes fléchies pendant ou bras fléchis à l'arrivée = B 8	C		Roulade AV jambes tendues et serrées. Jambes fléchies = A3
D	Bras fléchis = C 8	Roulade AR bras tendus, avec passage à l'ATR, jambes serrées et tendues.	C		Salto AV groupé
D		Salto AV groupé appel 2 pieds et réception 2 pieds ou pieds décalés OU Salto AR groupé	C		Roulade AR bras fléchis puis tendus, corps en fermeture AR, jambes tendues. Si jambes pliées = B 5



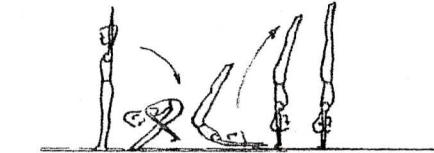
Salto AR groupé

D



Saut de l'ange corps tendu et roulade AV.

D



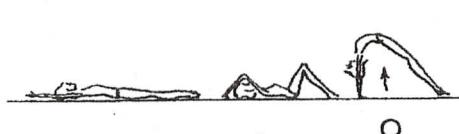
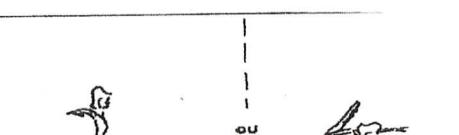
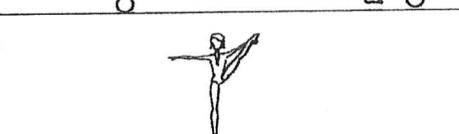
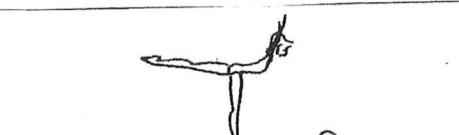
Roulade AR bras tendus, avec passage à l'ATR jambes serrées et tendues.
Corps non à la verticale = C5
Bras fléchis = C5

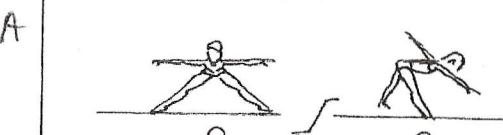
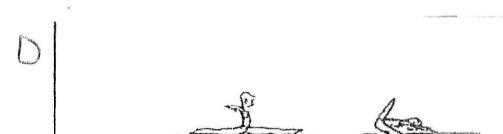
D



Saut de mains 2 pieds, salto AV.

POSTURES

	<p>De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes $\frac{1}{2}$ fléchies. Onde dorsale</p>
	<p>De la station couchée dorsale, s'établir en pont, tenu 2 sec, jambes serrées et tendues. Non tenu = non réalisé</p>
	<p>Chandelle tenue 2 sec., bras tendus en appui au sol. Non tenu = non réalisée</p>
	<p>Planche faciale tenue 2 sec, jambe d'appui tendue, jambe libre à l'horizontale minimum (si en dessous = A 4) Non tenu = non réalisé</p>
	<p>Grand écart antéro-postérieur tenu 2 sec. Ou Ecrasement facial jambes écartées tenu 2 sec. Non tenu = non réalisé</p>
	<p>Pied dans la main (Y tenu 2 sec.) Non tenu = non réalisé</p>
	<p>Planche faciale sur $\frac{1}{2}$ pointe tenue 2 sec. Jambe libre minimum à l'horizontale Si planche sur pied plat = B 4 Non tenu = Non réalisée</p>

	<p>Planche faciale écartée Tenue 2 sec. Non tenu = non réalisée</p>
	<p>Chandelle bras tendus en appui au sol, tenue 2 sec. Non tenu = non réalisée</p>
	<p>Planche costale ou faciale sur 1 pied tenue 2 sec. Jambe libre au dessus de l'horizontale. Ou Y tenu 2 sec.</p>
	<p>Grand écart antéro-postérieur (2 sec) OU Ecrasement facial jambes écartées (2 sec)</p>

ATTENTION

Une posture ne peut être considérée comme un élément de liaison à elle-même. Elle devra être couplée à un élément d'une autre catégorie pour être validée.