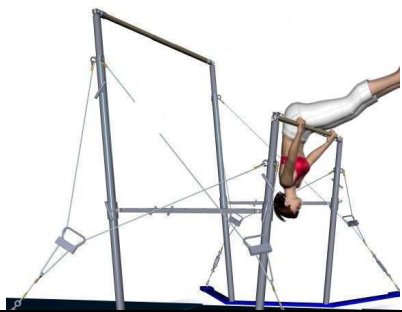

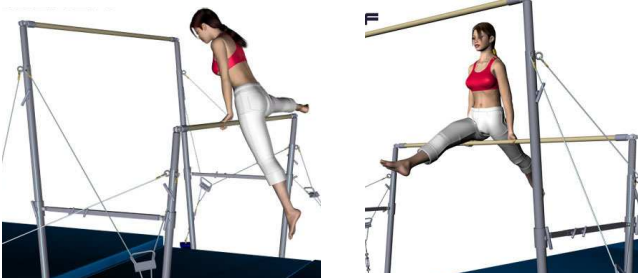









Exercices	Matériel en jaune	Critères de réalisation	Critères de réussite
<b>1</b>		<p>A l'appui sur les barres, je tourne vers l'avant Placer ses cuisses à la hauteur de la barre</p> <p>Rotation avant, jambes serrées. Arrivée jambes serrées</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
<b>2</b>		<p>A l'appui sur la grande barre je tourne vers l'avant et je tiens suspendu pendant 3 secondes</p> <p>Placer ses cuisses à la hauteur de la barre</p> <p>Rotation avant, jambes serrées. Arrivée jambes serrées</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
<b>3</b>		<p>A l'appui sur le petite barre, j'engage une jambe et je tourne vers l'avant</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
<b>4</b>		<p>Je monte a l'appui sur la grande barre j'engage une jambe et je tourne vers l'avant</p> <p>Placer le bassin et les jambes tendues</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
<b>5</b>	<p>ngois GABEL</p> 	<p>A l'appui sur la petite barre , engager une jambe 1/4 de tour et je tourne sur le coté</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le Valider</p>

Exercices		Critères de réalisation	Critères de réussite
6		<p>A l'appui sur la grande barre , engager une jambe 1/4 de tour et je tourne sur le coté</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
7		<p>Je me suspends, et je me balance je sors entre la barre haute et la barre basse</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
8		<p>Je me suspends, et je me balance , je monte les 2 genoux et je pose les 2 pieds sur la barre basse et je la franchis en glissant dessus</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
9		<p>Je me suspends, et je me balance , je franchis la barre basse sans la toucher</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>
10		<p>Je me suspends, et je me balance , je franchis la barre basse sans la toucher et je réalise un demi tour</p>	<p>Réussir l'exercices 3 fois avant de le valider</p>