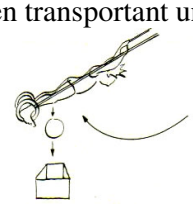
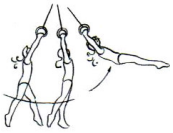
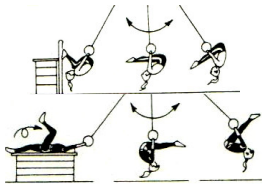
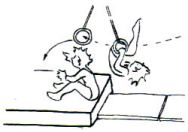
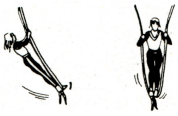
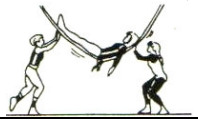
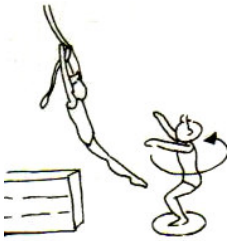
BALANCER - ELANCER

Voici un répertoire d'exercices classés en fonction des agrès. Il est souvent possible d'utiliser un même exercice avec un autre agrès !

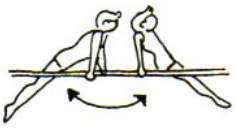
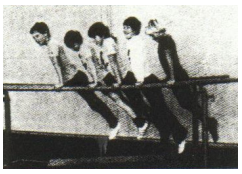
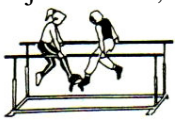
Anneaux

niveau facile	**niveau moyen**	**niveau difficile**
- balancer en partant depuis un élément de caisson ou banc av./arr. - idem, puis saut à la station dans cerceau - balancer et franchir des obstacles (ballons, cerceaux,…) - balancer d'un obstacle à un autre (caisson, banc, …), varier les distances - balançoire assise	- balancer susp fléchie en partant depuis un banc ou élément de caisson av./arr. - balancer et s'établir avec demi-tour - transporter un ballon ou un sautoir - shooter un ballon en avant - balançoire debout - idem en transportant une balle  - balancer avec élan pieds joints (une seule pose au sol) - Balancer et sortir en courant en avant	- saisir un ballon mousse en balançant - balançoire debout à 2 face à face - balancer avec un rythme ta dam (frappé tambourin ou camarade) pour la pose des pieds  - balancer en musique (50-54 puls par minute) - introduction susp mi-renversée  - de la position mi-renversée, sortir en avant  - balancer symétrique et asymétrique

Cordes

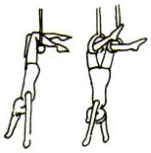
niveau facile	**niveau moyen**	**niveau difficile**
- balancer en partant depuis un élément de caisson ou banc av./arr. - balancer et saut à la station - balancer d'un obstacle à un autre (caisson, banc, …), varier les distances - nouer 2 cordes et balançoire (attention à la hauteur !) 	- balancer susp fléchie en partant depuis un banc ou élément de caisson av./arr. - balancer debout avec 2 cordes nouées  - se coucher entre 2 cordes et se faire balancer (hamac) 	- balancer et s'établir avec demi-tour (on peut aussi utiliser 2 cordes) 

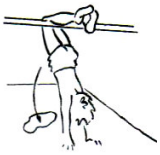
Barres // ou caisson

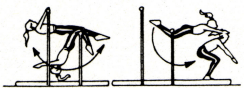
niveau facile	**niveau moyen**	**niveau difficile**
- balancer avant et arrière  *- Il est possible d'utiliser 2 caissons et de se balancer au milieu des 2* *- Il est possible d'utiliser 1 caisson, d'y enlever le « chapeau » et de se balancer au milieu*	- balancer à 2 au bout des barres (synchronisation) - balancer à plusieurs 	- balancer et se passer un objet : ballon, sautoir…  - balancer et poser les pieds devant et/ou derrière

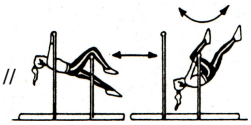
Suspendu par les genoux aux anneaux, recks ou barres //

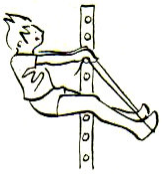
1) Ecrire son nom sur le sol
2) Dessiner sur le sol
3) Balancer suspendu par les jarrets, puis poser les mains au sol, puis les pieds et roulade en avant
4) Par 2, lancer et rattraper une balle ou autre objet
5) introduction au petit Napoléon et assurage (on peut également le faire à une barre asymétrique)
6) crocher une jambe et basculer en arrière
7) crocher 2 jambes et basculer en arrière
8) balancer avec un camarade qui nous tire à l'aide d'une corde
9) avec l'aide d'une corde se balancer comme un pendule (p.21 br.3) faire avec de l'aide et pas pieds nus !

1) et 2 

3) 

5) 

6) et 7) On peut aussi utiliser une barre // 

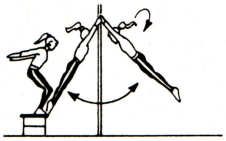


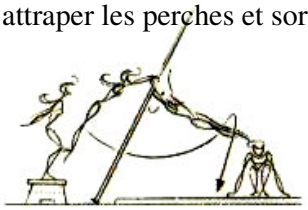
La corde est nouée !

Perches et Reck haut

1) Balancer en av. et arr.
2) Grimper aux perches en balançant latéralement
3) Traverser en balancer latéral
4) Tenir un ballon et le lancer en avant avec les pieds
5) Saut depuis minitramp ou caisson
6) Balancer et shooter un objet au sol ou en l'air
7) Depuis un caisson, attraper les perches et sortir avec ¼ de tour à la station

2)

4) 

6) 

5)