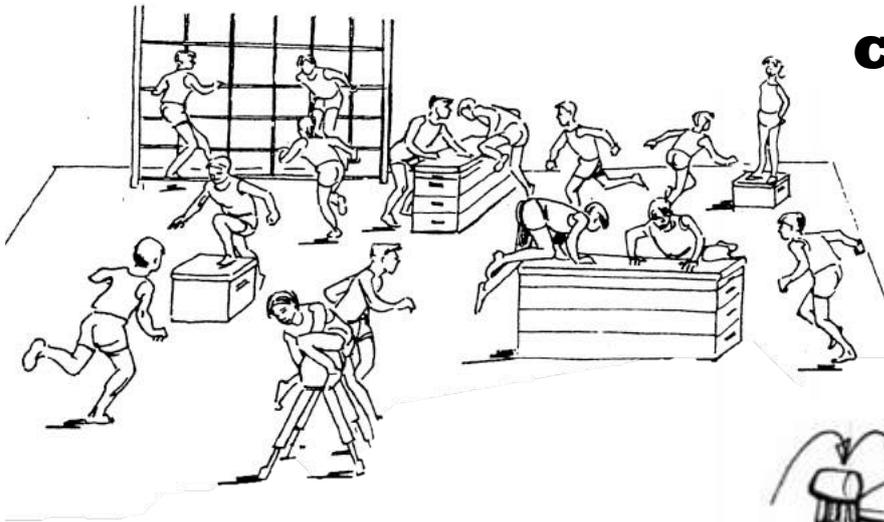


Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (en appui) avec un appel sur un tremplin en bois (Reuther)...

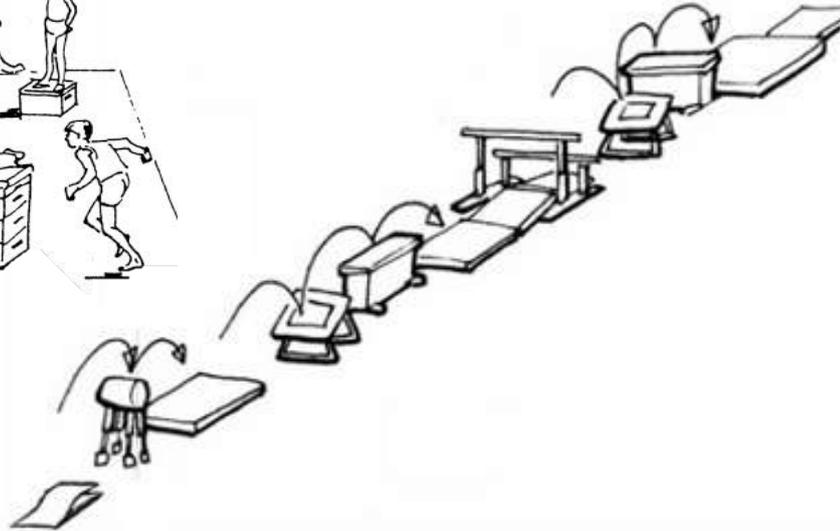
- E
- R: avec arrêt sur le caisson
- BR: sans arrêt sur le caisson
- TBR: sans arrêt, avec un caisson à 4 éléments



## Explorer



## Créer une piste d'agrès



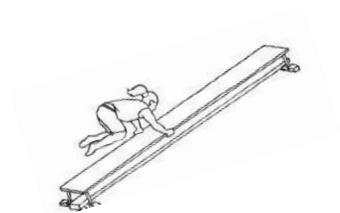
## Passement



Franchir le banc en prenant appui avec les 2 mains.

Choisir la hauteur selon son niveau.

Matériel :  
1 caisson (ou  
espaliers)  
1 banc  
Petits tapis



## Saut appui facial



Franchir le mouton ou le caisson en saut facial.

! Adapter la hauteur du caisson (3 ou 4 éléments)

Matériel :  
1 tremplin  
1 mouton / 1 petit tapis  
1 caisson / 1 tapis de 16

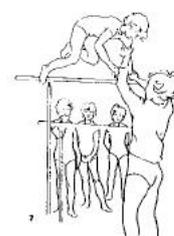
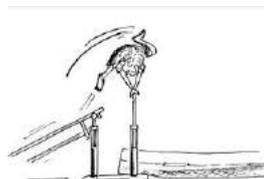


## Le grand saut



Pieds en appui sur la barre basse, mains sur la barre haute.  
Sauter en élevant les hanches, puis atterrir en douceur sur le tapis.

Matériel :  
1 tapis de 16 cm  
1 petit tapis  
1 barre asymétrique

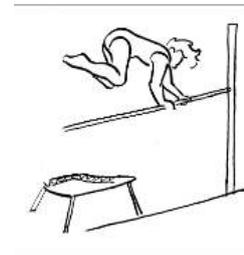
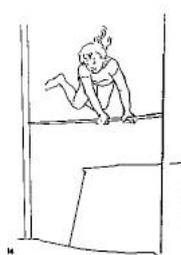


## Le précipice



Pieds en appui sur le caisson, l'élève tient la barre à 2 mains.  
Sauter par-dessus la barre fixe en montant bien les hanches et atterrir en fléchissant les genoux.

Matériel:  
1 caisson  
1 barre fixe  
2 petits tapis



## Le saut de géant



Pieds en appui sur le caisson, l'élève tient chaque barre avec une main. Sauter par-dessus les 2 barres en montant bien les hanches et atterrir en fléchissant les genoux sur le tapis de 16.

Matériel:

- 1 caisson
- 1 paire de barres parallèles
- 1 petits tapis
- 1 tapis de 16

## Les sauts de lapin



Sauter de part et d'autre du couvercle de caisson en prenant appui sur les 2 mains. Enchaîner en franchissant le caisson plus élevé.

Matériel:

- 1 couvercle de caisson
- 1 caisson (2-3 éléments)



## Le saut du rocher



Franchir le chariot de tapis en prenant appui avec les 2 mains.

Matériel:

1 chariot de petits tapis

