

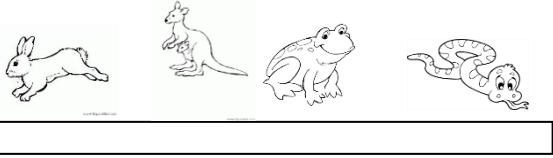
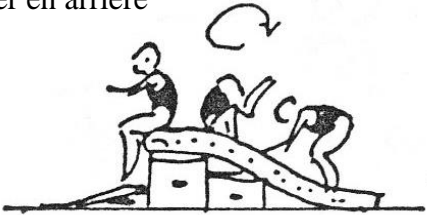
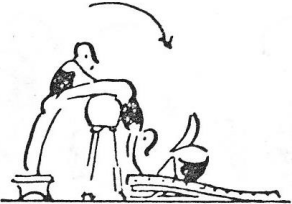
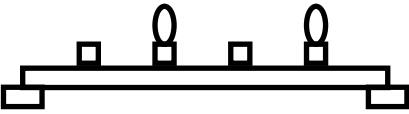


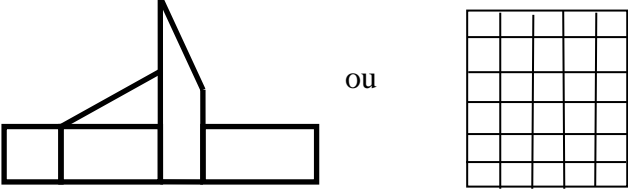


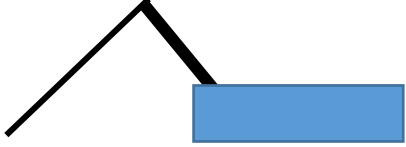


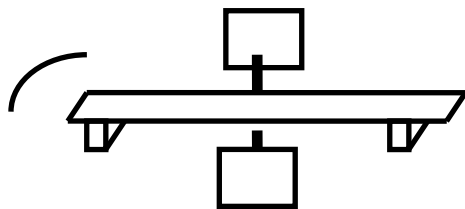
RENCONTRE «Les Raz'mokets» - PARCOURS UNIQUE
Années 2019-2018

Pour rappel, les ateliers sont donnés à titre indicatif mais peuvent être modifiés selon les données en matériels du club organisateur.

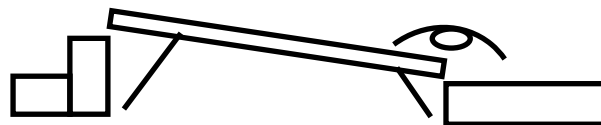
<p>1- Sauter en lapin et rouler en avant</p> 	<p>2- Tyrolienne</p> 
<p>3- Imiter des animaux sur piste gonflable</p> 	<p>4 - Rouler en arrière</p> 
<p>5- Rouler en avant sur un obstacle haut</p> 	<p>6- S'équilibrer sur poutre basse avec obstacles</p> 
<p>7- Course appel et roulade avant sur plan incliné</p> 	<p>8- Traverser les barres parallèles, les pieds sur une barre, les mains sur l'autre.</p> 
<p>9- Escalader la montagne ou une échelle de corde</p> 	<p>10- Traverser les blocs en saut de lapin</p> 
<p>11- Ballons et animaux sauteurs</p> 	<p>12-Toboggan arrivée dans une piscine à balles</p> 

RENCONTRE «Les Raz'mokets» - PARCOURS suite
Années 2019-2018

13- Banc à bascule



14- Marcher sur poutre compétition inclinée, faire une roulade en bout de poutre



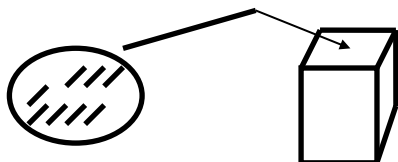
15- Sauter sur un trampoline



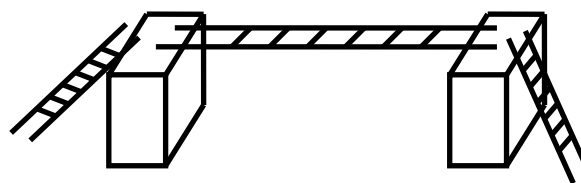
16- Barre à 1m du sol, monter à l'appui sur barre inférieure et rouler en avant.



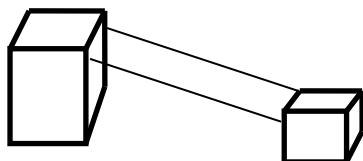
17- Jeu d'adresse : lancer des petits sacs dans une caisse ou autre



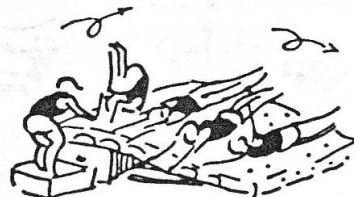
18- Traverser le pont en échelle



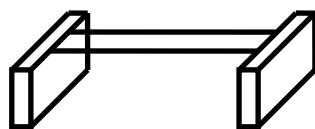
19- Se laisser glisser à cheval sur les deux barres.



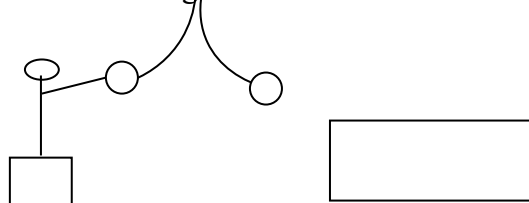
20- Rotation latérale sur gros tapis incliné



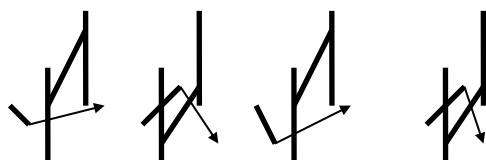
21- Marcher debout sur les petites barres



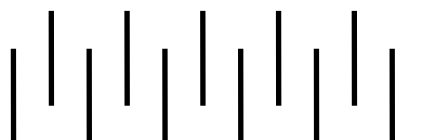
22- Corde à tarzan avec deux anneaux, se lâcher sur la fosse ou tyrolienne ou pont de singe selon les possibilités de l'organisateur.



23- Passer dessus - Passer dessous



24- Slalom

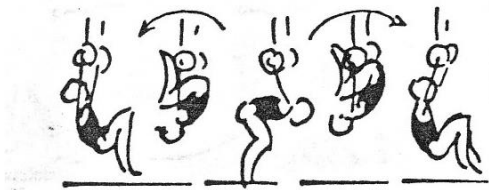


RENCONTRE «Les Mini-pouss»

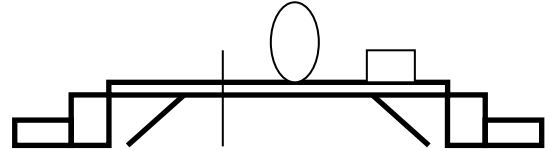
Années 2018-2017-2016

Pour rappel, les ateliers sont donnés à titre indicatif mais peuvent être modifiés selon les données en matériels du club organisateur.

1- **Anneaux** - renversement arrière puis revenir en en avant



2- **Poutre** compétition au plus bas, passer par-dessus un obstacle haut + dans un cerceau + par dessus un obstacle large.



3- **Banc** – Implusion, jambes tendues de part et d'autre du banc



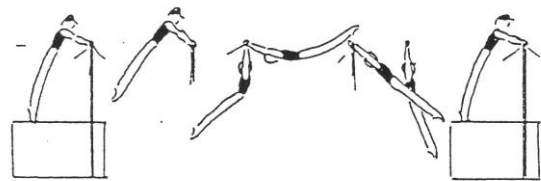
4- **Barres asymétriques** - monter à l'appui sur barre inférieure, renversement en avant sur barre supérieure et descente contrôlée des jambes.



5- **Barre basse** - monter à l'appui sur barre inférieure en renversement arrière avec l'aide d'un plan incliné ou non.



6- **Barre fixe** - se balancer 5 fois



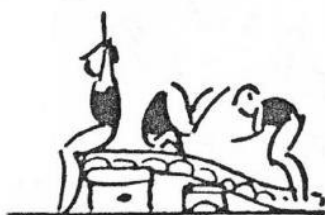
7- **Saut** - Course sur caisses, appel sur mini trampoline, roulade sur tapis en hauteur (1m)



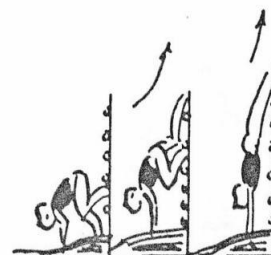
8- **Saut** – A partir de caisses, saut droit en arrière, réception en contre bas sur un tapis



9- **Sol** – Roulade arrière à partir d'un plan incliné



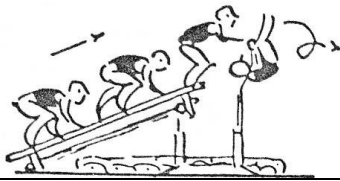
10- **Sol** - ATR contre un mur



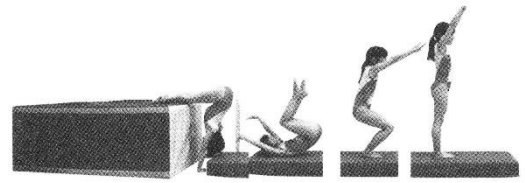
RENCONTRE «Les Mini-pouss» (suite)

Années 2018-2017-2016

11- Monter sur un banc puis sur barre inférieure, monter en appui sur barre supérieure puis tourner en avant



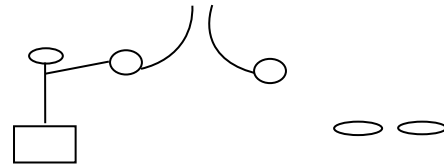
12- Placement du dos roulé



13- Franchir le cheval d'arçons sans toucher



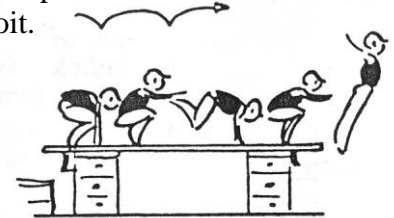
14- Corde à tarzan avec deux anneaux, lâcher dans les cerceaux des petits sacs de couleur



15- Traverser bloc oscillant



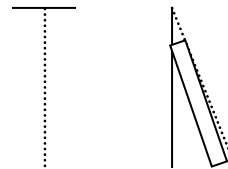
16- Franchir le banc posé sur des caisses en saut de lapin puis saut droit.



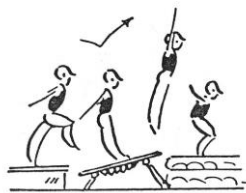
17- Traverser une échelle en suspension



18- Monter à la corde ou se hisser à l'aide d'une corde sur un plan très incliné.



19- course sur caisse et saut droit à partir du trampoline



20- Travail avec un cerceau : faire la toupie, la crêpe, le faire rouler, etc.

