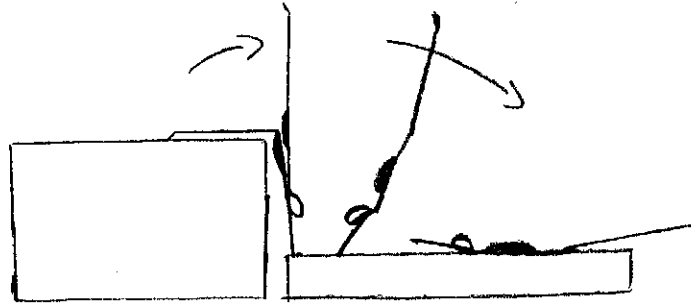


## ATR sur le plinth

**Consigne** : allongé sur le plinth, aller poser les mains au sol, bras tendus pour placer le corps à la verticale renversée et **tomber à plat dos** sur le gros tapis



**Critères de réussite** : corps tendu à la verticale renversée, arrivée à plat dos