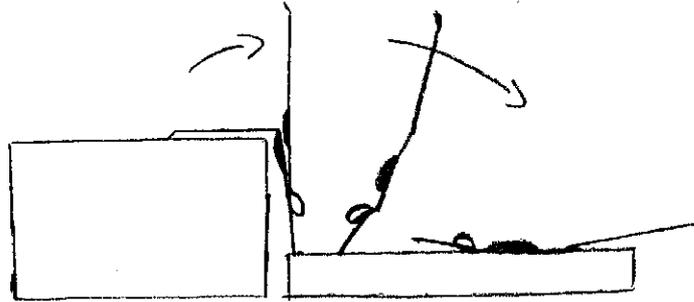


ATR sur le plinth

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