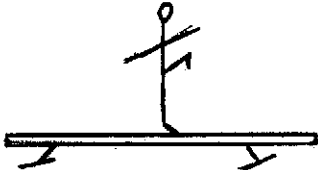

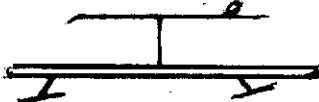
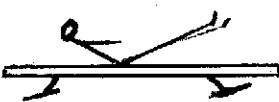



Niveau	Ce que je dois faire...	Les critères de ...
1	<p><u>Le flamant rose</u></p> 	<p>Réussite : tenir immobile trois secondes, sur demi-pointe</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe d'appui tendue - genou au-dessus de l'horizontale
2	<p><u>L'équilibre fessier</u></p> 	<p>Réussite : être en équilibre sur les fesses pendant 3 secondes.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les fesses et les bras - jambes et pointes de pieds tendues
	<p><u>La planche faciale</u></p> 	<p>Réussite : tenir immobile 3 secondes.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe tronc bras alignés à l'horizontale - bras et jambe d'appui tendus
3	<p><u>L'équilibre fessier sans les mains</u></p> 	<p>Réussite : être en équilibre sur les fesses pendant 3 secondes.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les fesses, bras à l'horizontale - jambes et pointes de pieds tendues
	<p><u>Le culbuto</u></p> 	<p>Réussite : tenir immobile 3 secondes.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur les épaules, mains accrochées à la poutre. - Jambes tendues serrées, les pieds passent derrière la tête