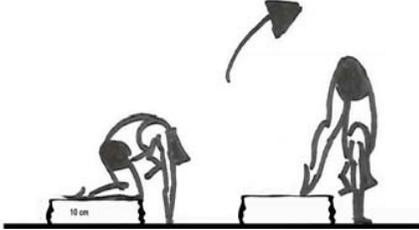


ATELIERS ATR

| DESCRIPTIONS | SCHEMAS | CONSIGNES |
|--|--|---|
| <p>Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras tronc.</p> |  | <p>Cacher les oreilles entre les bras.</p> |
| <p>Grimper à reculons le plus haut possible.</p> |  | <p>Garder les oreilles cachées entre les bras.</p> |
| <p>Franchissement du banc en placement du dos.</p> |  | <p>Garder les genoux à la poitrine pendant le placement du dos.</p> |
| <p>En placement du dos pieds sur caisse, ce grandir 3 fois. Fléchir les bras (en freinant) pour rouler sur le tapis.</p> |  | <p>Pour se grandir , enfoncer les mains dans le sol.</p> |

