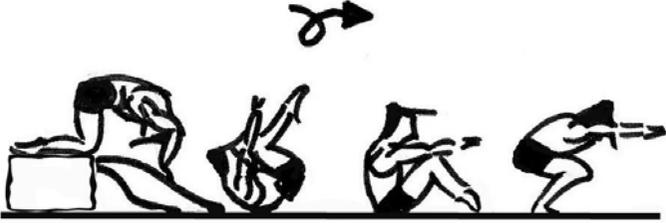
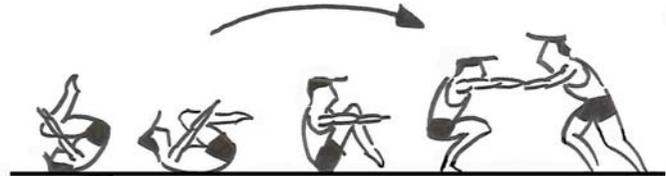


ATELIERS ROULADE EN AVANT

DESCRIPTIONS	SCHEMAS	CONSIGNES
<p>Roulade avant sur plan un incliné , départ sur les genoux à hauteur du plan incliné.</p>		<p>Menton collé à la poitrine durant tous l'exercice, et les talons près des fesses.</p>
<p>Assis en position groupée, rouler en arrière puis revenir (culbuto) , se relever avec l'aide de son camarade .</p>		<p>Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.</p>
<p>Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis. Se relever avec l'aide d'un camarade.</p>		<p>Garder le menton collé à la poitrine durant toute la réalisation.</p>
<p>Faire une roulade avant sur le module plat. Revenir sans les mains.</p>		<p>Idem</p>