

Table des matières

INTRODUCTION	4
GYMNASTIQUE AU SOL	5
<u>Genoux</u>	5
<u>Ecartés</u>	5
<u>Bassin</u>	6
<u>Equilibre fessier</u>	6
<u>Dos</u>	6
<u>Gainage</u>	7
<u>Epaulé</u>	7
<u>Pectoraux</u>	7
TECHNIQUE	8
<u>Déroulé du coup de pied à la lune</u>	9
<u>Figure imposée : Définition</u>	11
<u>Groupé pivoté</u>	11
<u>Point de force</u>	11
<u>Travail des positions verticales</u>	11
<u>Position ballet leg sous-marin</u>	12
<u>Position flamenco sous-marin</u>	14
<u>Position Double ballet leg</u>	16
<u>Position Double ballet leg sous-marin</u>	18
<u>Position Carpé arrière</u>	20
<u>Position Cambré de surface</u>	23
<u>Position Cambré du dauphin</u>	26
<u>Position Château</u>	27
<u>Position Faciale</u>	29
MOUVEMENT DE BASE	31
<u>Monter un ballet leg</u>	31
<u>Abaisser un ballet leg</u>	31
<u>Rotation catalina</u>	31
<u>Rotation catalina renversé</u>	31
<u>Prendre une position carpé avant</u>	33
<u>D'une position carpé avant assurer un double ballet leg sous-marin</u>	33
<u>Sortie promenade avant</u>	34
<u>Sortie promenade arrière</u>	35
<u>Sortie dorsale cambrée</u>	35
<u>Poussée</u>	35
<u>Descente verticale</u>	36
<u>Tour</u>	37
<u>Vrille</u>	37
FIGURE IMPOSÉE	39
<u>Promenade avant</u>	39
<u>Barracuda</u>	40
<u>Marsouin</u>	41

<u>Ballet leg simple</u>	42
<u>Poisson scie</u>	43
<u>Neptune</u>	44
<u>Coup de pied à la lune</u>	44
<u>Ballerine</u>	46
<u>Saut perrilleux sous-marin</u>	47
<u>Ballet leg sous-marin</u>	48
<u>Bougeaon</u>	49
<u>Saut perrilleux arrière carpé</u>	51
<u>Saut perrilleux arrière groupé</u>	52
<u>Saut perrilleux avant carpé</u>	53
<u>Héron</u>	54
<u>Promenade avant</u>	55
APPUIS	56
<u>Coupe coupe</u>	56
<u>Capitaine</u>	58
<u>Balloon</u>	58
<u>Grimpé</u>	59
<u>Petit chien</u>	60
DISSOCIÉ	60
<u>De la tour Eiffel</u>	62
<u>De l'albatros</u>	62
CONCLUSION	63
ADRESSES UTILES	64