

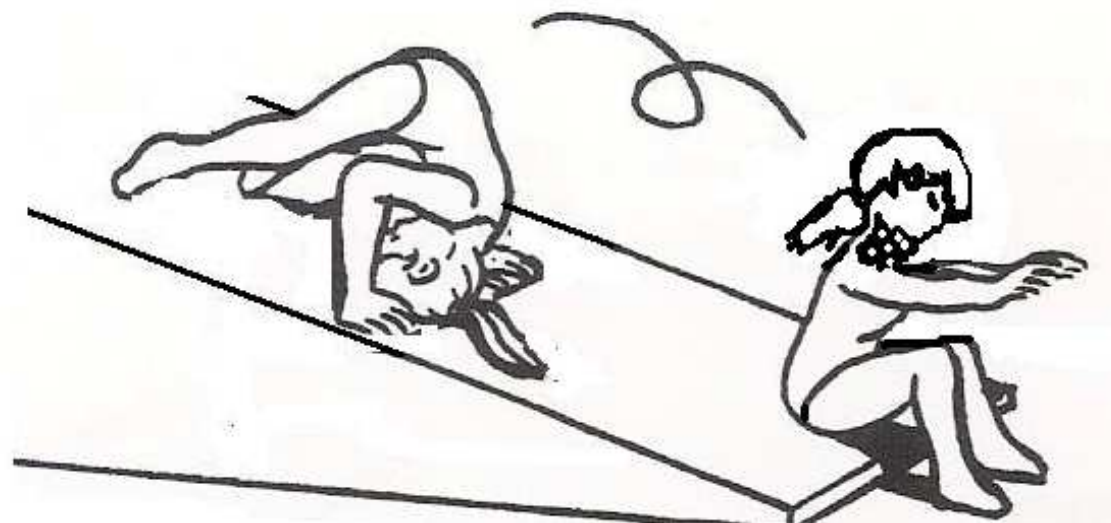
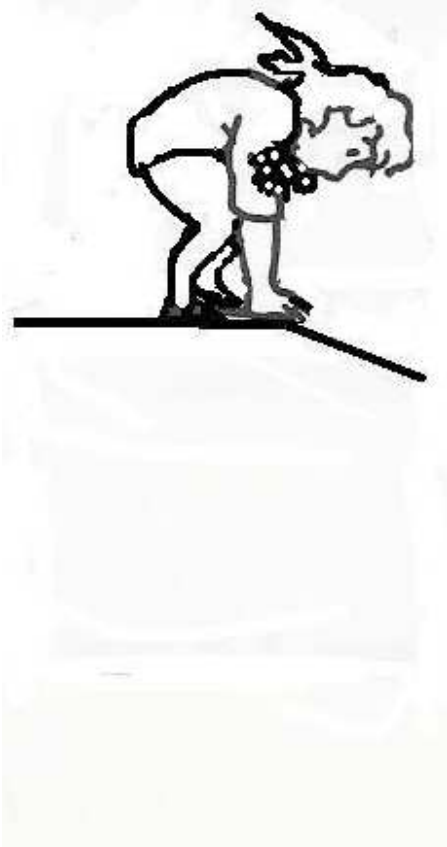
ROULER EN AVANT

Fiche 1

Départ surélevé, accroupi, foulard sous le menton :

- je mets mes mains à plat sur le tapis
- je roule en avant sans perdre le foulard

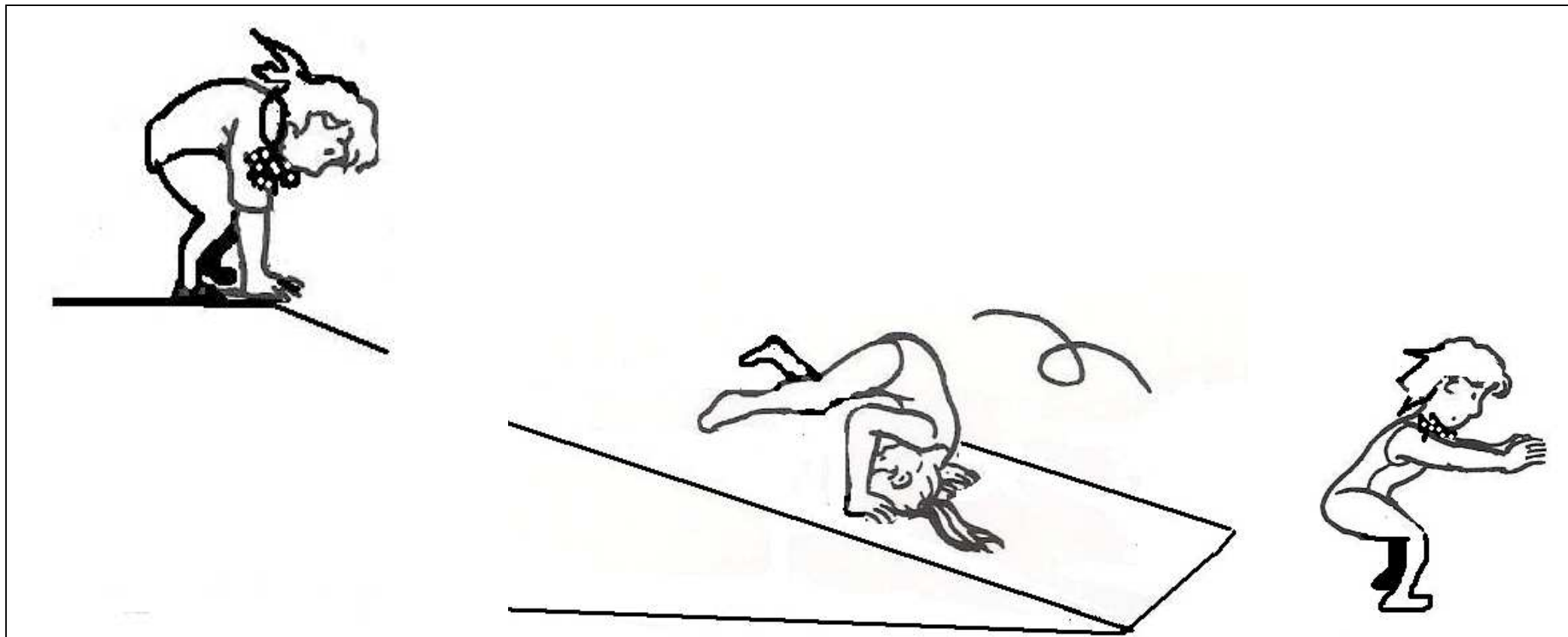
Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.



Départ surélevé, accroupi, foulard sous le menton :

- je mets mes mains à plat sur le tapis
- je roule en avant sans perdre le foulard
- j'arrive accroupi

Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.



Départ accroupi, mains à plat sur le tapis :

- je roule en avant, le menton contre la poitrine
- j'arrive assis, les genoux contre la poitrine

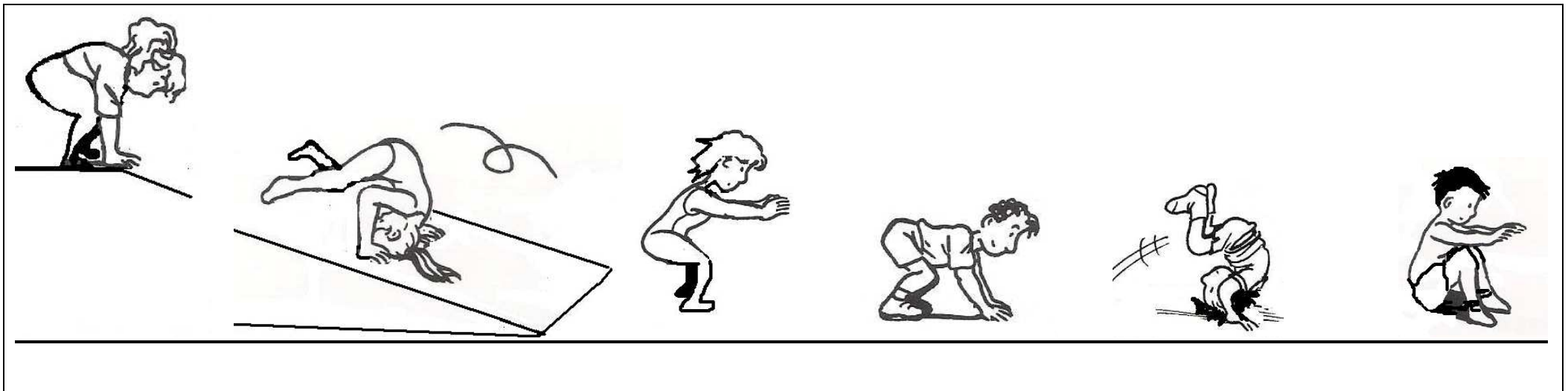
Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.



Départ surélevé, accroupi :

- je mets mes mains à plat sur le tapis
- je roule en avant, le menton contre la poitrine
- j'arrive accroupi
- j'enchaîne une deuxième roulade dans l'axe
- j'arrive assis, les genoux contre la poitrine

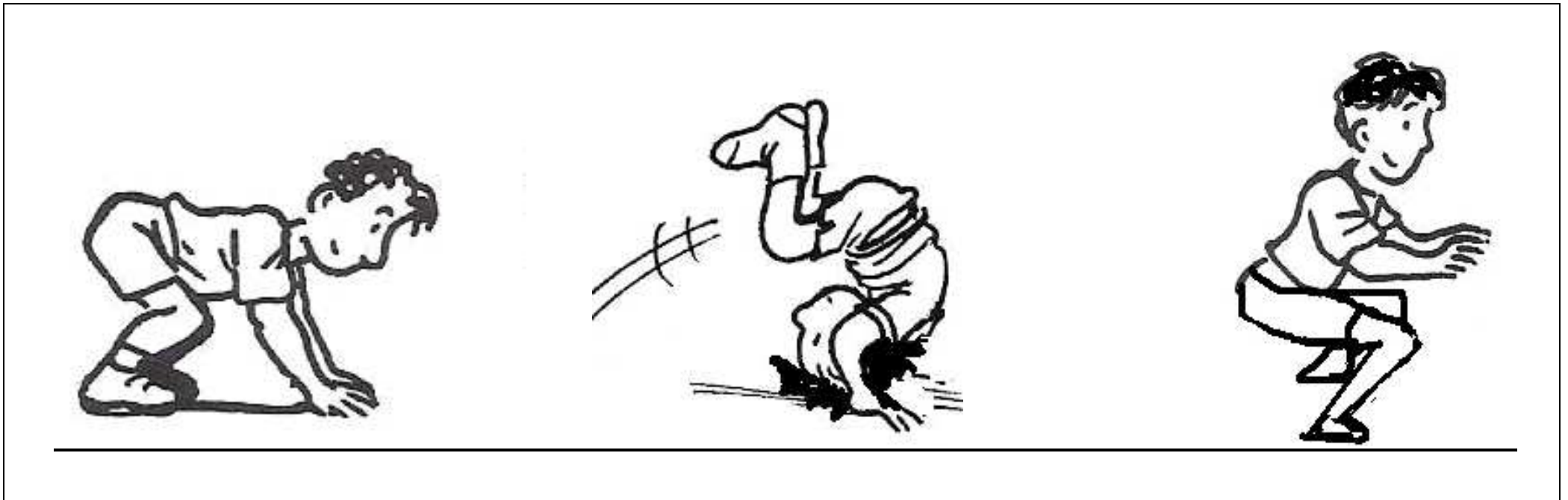
Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.



Départ accroupi, mains à plat sur le tapis :

- je roule en avant, le menton contre la poitrine
- j'arrive accroupi, sans l'aide des mains

Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.



Départ accroupi, mains à plat sur le tapis :

- je roule en avant, le menton contre la poitrine, genoux contre le ventre
- j'arrive accroupi, sans l'aide des mains
- je me relève en sautant vers le haut, bras levés

Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.



Départ accroupi, mains à plat sur le tapis :

- je roule en avant, le menton contre la poitrine
- j'arrive accroupi, sans l'aide des mains
- puis j'enchaîne une deuxième roulade dans l'axe, j'arrive accroupi sans l'aide des mains

Critère de réussite : j'ai réussi **3 fois** cette action.

