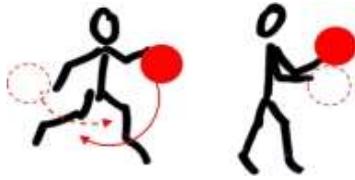
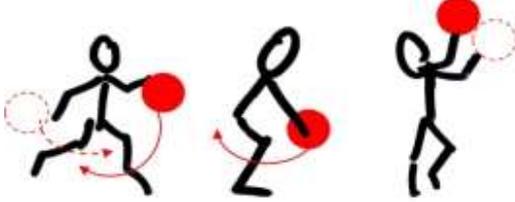
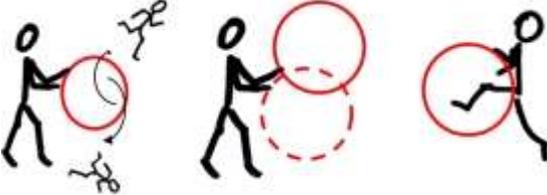
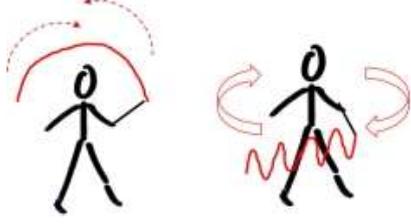
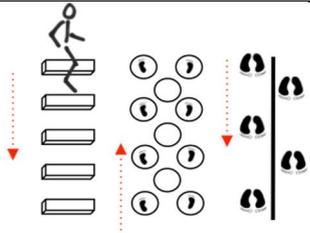
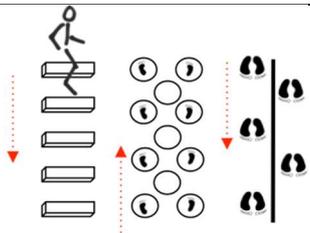
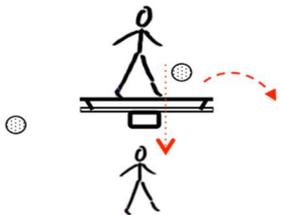
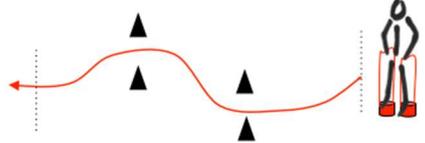
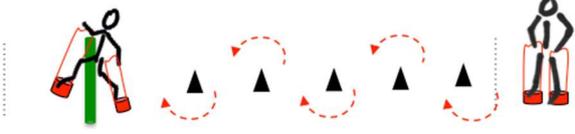
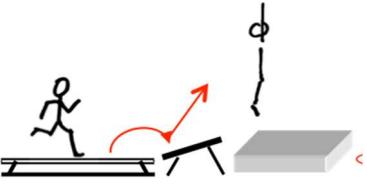
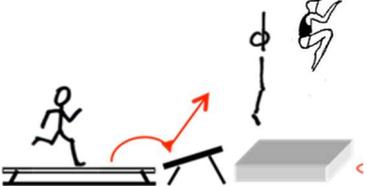
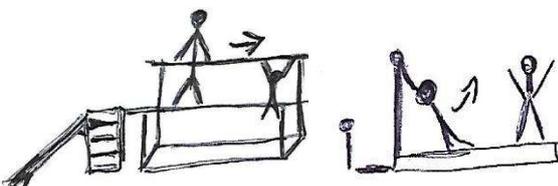
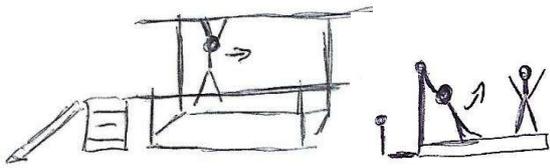
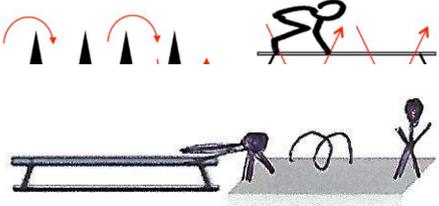
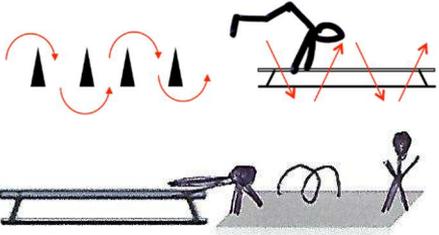


POSTES PARCOURS AGG 2026

	<p>Cat 1 Faire 4x huit autour des jambes avec transfert du corps d'un côté et de l'autre, puis se passer le ballon devant soi d'une main à l'autre (aller-retour) main à l'autre (aller-retour) en faisant un petit lancé à chaque fois.</p>	<p>1 ballon rythmique</p>
	<p>Cat 2 Faire 4x huit autour des jambes avec transfert du corps d'un côté et de l'autre, effectuer 2 cercles autour de son corps en remontant le ballon et finalement lancer son ballon 2x p/dessus sa tête (aller-retour). Départ bras de côté.</p>	<p>1 ballon rythmique</p>
	<p>Cat 1 Faire tourner son cerceau sur place (toupie) et faire le tour du cerceau en sautillant, puis le rattraper avant qu'il ne tombe au sol. Balancer le cerceau sagitalement 2x devant soi d'une main à l'autre avec petit lancé facultatif.</p>	<p>1 cerceau</p>
	<p>Cat 2 Faire tourner son cerceau sur place (toupie) et faire le tour du cerceau en sautillant, puis le rattraper avant qu'il ne tombe au sol. Balancer le cerceau sagitalement 2x devant soi d'une main à l'autre avec petit lancé puis sauter dans le cerceau en le balançant de côté horizontalement 2x d'un côté puis de l'autre.</p>	<p>1 cerceau</p>
	<p>Cat 1 Passer 4x le ruban au-dessus de la tête en balançant de chaque côté puis faire des serpentins verticaux en tournant sur soi (1 tour d'un côté puis 1 tour de l'autre).</p>	<p>1 ruban</p>
	<p>Cat 2 Passer 4x le ruban au-dessus de la tête en balançant de chaque côté puis faire des serpentins verticaux en tournant sur soi (1 tour dans un sens avec main droite et 1 tour dans un sens avec main gauche). Puis finir avec des serpentins horizontaux devant soi en marchant en arrière (env.4 pas)</p>	<p>1 ruban</p>

	<p>Cat 1 Enchaîner : franchir les haies en courant, effectuer la marelle puis sauter pieds joints le long d'une corde.</p>	<p>5 haies 16 cerceaux 1 corde</p>
	<p>Cat 2 Enchaîner : franchir les haies pieds joints, effectuer la marelle puis sauter pieds joints le long d'une corde.</p>	<p>5 haies 16 cerceaux 1 corde</p>
	<p>Cat 1 Traverser le banc en restant 5 secondes au point d'équilibre et sauter pieds joints à la fin de la traversée.</p>	<p>1 banc 1 dessus caisson tapis scolaires</p>
	<p>Cat 2 Marcher sur le banc puis s'arrêter au point d'équilibre, lancer le ballon au moniteur ou autre enfant et sauter pieds joints au bout du banc</p>	<p>1 banc 1 dessus caisson tapis scolaires 1 ballon mou</p>
	<p>Cat 1 Avec les petites échasses enfantines, se déplacer du point A à B en passant à travers 2x 2 cônes.</p>	<p>Echasses 4 cônes + marque de début/fin parcours</p>
	<p>Cat 2 Avec les échasses enfantines, slalomer entre 5 cônes, enjamber un obstacle (frite) et terminer tout droit.</p>	<p>Echasses 5 cônes 1 frite + marque de début/fin parcours</p>

	<p>Cat 1 Courir sur le banc. Saut extension dans le mini-trampoline. Réception sur un tapis de 40cm.</p>	<p>1 banc 1 mini-trampoline 1 tapis 40cm</p>
	<p>Cat 2 Courir sur le banc. Saut groupé dans le mini-trampoline. Réception sur un tapis de 40cm.</p>	<p>1 banc 1 mini-trampoline 1 tapis 40cm</p>
	<p>Cat 1 Traverser la barre latéralement en se tenant à la barre supérieure puis au bout, se suspendre et se balancer pour sauter dans tapis de réception</p>	<p>1 barre asymétrique 1 caisson 1 banc 1 tapis 40 cm</p>
	<p>Cat 2 Traverser la barre latéralement en se suspendant à la barre supérieure puis au bout, se balancer pour sauter dans tapis de réception</p>	<p>1 barre asymétrique 1 caisson 1 banc tapis scolaires</p>
	<p>Cat 1. Effectuer un slalom (cônes), arrivé au banc faire 4x sauts de lapin p/dessus le banc (avec ou sans pose des pieds sur le banc) puis se coucher à plat ventre au bout du banc pour faire une roulade.</p>	<p>4 cônes 1 banc Tapis scolaires</p>
	<p>Cat 1. Effectuer un slalom (cônes), arrivé au banc faire 4x sauts de lapin p/dessus le banc (sans pose des pieds sur le banc) puis se coucher à plat ventre au bout du banc pour faire une roulade et se relever sans l'aide des mains.</p>	<p>4 cônes 1 banc Tapis scolaires</p>