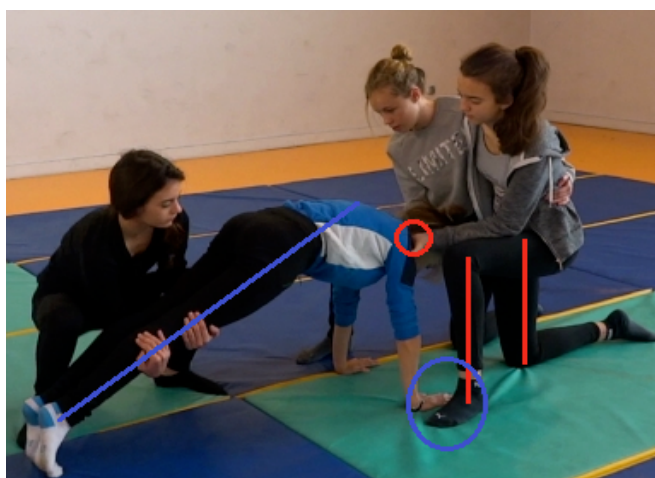


# SE RENVERSER VERS L'AVANT (A)

## POSITIONS DE DEPART



**P** : Genoux extérieur relevé  
Main int dans le dos du 2<sup>nd</sup> P(hanche)  
Main ext sous l'épaule du V

**V** : Mains au niveau des pieds des P  
Position de gainage (ALIGNÉ)  
Bras tendus à la verticale

**A** : Mains sous les jambes du V  
Jambes fléchies écartées et dos droit

## LES ACTIONS DE CHACUN

Pour créer la rotation



Conservé la rotation et aider le passage à l'AMR



Finir la rotation et Aider au redressement du V



**P** : se penche en avant  
**Epaules sous les fesses du V**  
**V** : ouverture bras /tronc  
Regarde entre ses mains  
**A** : soulève les jambes du V  
en poussant sur les jambes  
dos droit

**P** : au contact épaule, se redressent et soulèvent l'épaule  
du V  
**V** : repousse le sol par les épaules, corps aligné  
**A** : se déplace sur le côté en tenant les jambes du V

## 3 CRITERES DE REUSSITE

- Réception équilibrée sur les 2 pieds corps redressé REC
- Corps du V aligné durant tout le renversement AL
- Rythme continu, fluidité du renversement RYT

