

# SE RENVERSER VERS L'ARRIERE

## POSITION DE DEPART



**P** : Bras croisés à la taille du V  
 Main derrière la cuisse du V  
 Pied avant au niveau des pieds du V  
 L'autre pied écarté derrière le V  
**V** : Debout bras le long du corps  
**A** : Devant le V, Saisit les chevilles du V

## LES ACTIONS DE CHACUN

### Pour créer la rotation



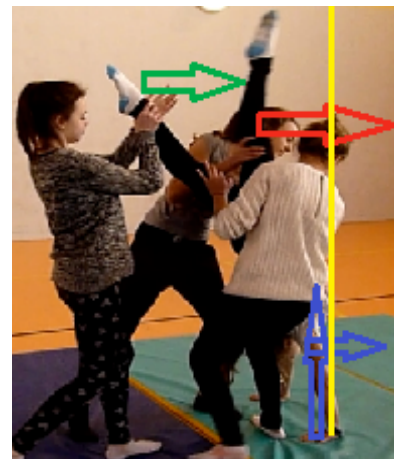
**P** : Pousse sur les jambes, couple de rotation avec les bras  
**V** : Maintient le corps aligné  
 Regarde l'aide  
**A** : Soulève les jambes

### Pour conserver la rotation et alléger la pose des mains du V



**P** : couple de rotation avec les bras (volant)  
**V** : Bras et tête en extension pour voir le sol  
**A** : Soulève les jambes

### Pour aider le passage au-delà de la verticale du V



**P** : Amène jambes et le dos au-delà de la verticale  
**V** : Repousse le sol et résiste à l'avancement des épaules  
**A** : Pousse la jambe

## 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

