

DIPLÔME BRONZE

Nom: _____

Ton engagement a été récompensé par l'obtention du diplôme Bronze. **Cool!**

Tes efforts t'ont permis de réussir quelques exercices du test. Continue à t'entraîner et tu recevras bientôt ton diplôme.



TOMBER



UNIJAMBISTE



CIRQUE



SAUT DE HAIES



ARTISTE EN HERBE



CHENILLE



SLALOM



À VIVE ALLURE

Lieu, date

Responsable



BRONZE

TOMBER	<ul style="list-style-type: none"> Rouler lentement, puis se laisser tomber et freiner en glissant sur le sol. → Se laisser tomber sur les protège-poignets, doigts vers le haut, puis sur les genoux et les avant-bras → Jusqu'à la position sur le ventre 	
UNIAMBISTE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler sur 5m en équilibre sur un pied → Ligne droite → Gauche et droite 	
CIRQUE	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser proprement trois tours d'adresse → Cowboy > jambes en O, fesses basses → Escargot / Position de base > 10m → Ballon > Ouvrir/fermer les pieds, 10m 	
SAUT DE HAIES	<ul style="list-style-type: none"> Rouler, sauter à deux jambes par-dessus un obstacle → Se réceptionner sur les deux pieds, continuer à rouler 	
ARTISTE EN HERBE	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en ligne droite sur 5m sur la roue arrière du patin avant → Variante: rouler sur la roue avant du patin arrière → Le pied qui roule sur une roue doit rester stable 	
CHENILLE	<ul style="list-style-type: none"> Patiner en groupe de 3-5 enfants sur 50m → La chenille doit rester soudée → Tous les enfants patinent avec le même rythme de pas 	
SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> Effectuer un slalom sur les deux jambes sur une distance de 15-20m → Les pieds restent au sol → Les jambes et les pieds sont parallèles et proches l'un de l'autre 	
À VIVE ALLURE	<ul style="list-style-type: none"> 300m en 1 min 20 s (13,5 km/h) 	