

ENTRAÎNEMENT INTERACTIF

- Échauffement interactif
- Entraînement 1 poi : Les bases (10 minutes)
- Entraînement 2 pois : Les bases (12 minutes)

LES DÉFIS

1. La roue à une main
2. L'éolienne
3. L'hélicoptère
4. La toupie à une main
5. L'arrêt à une main
6. Le pivot à une main
7. Le plié à une main
8. Le plié dans le dos à une main
9. L'enroulé à une main
10. Le signe de l'infini à une main
11. Le signe de l'infini latéral à une main
12. La roue
13. Le pédalier
14. Le croisé
15. Le signe de l'infini
16. Le changement de direction
17. Le changement de direction en pédalier
18. Le changement de direction en 360 degrés
19. Le changement de direction en croisé
20. Les arrêts
21. Les roues inversées
22. Changement de direction en roues inversées



ENTRAÎNEMENT INTERACTIF 2

- Entraînement 1 poi : Les bases 2 (20 minutes)
- Entraînement 2 pois : Les bases 2 (27 minutes)

DÉFIS AVANCÉS

23. L'avion

24. L'avion géant

25. La toupie

26. L'avion au bas du dos

27. L'avion derrière la tête

28. La scie

29. La scie en changement de direction

30. La marée basse

31. La marée haute

32. Le moulin à vent

33. Le grand moulin à vent

34. Le papillon

35. Le grand papillon

36. La scie en roues inversées

37. La libellule

38. Le papillon de nuit

39. Le papillon au bas du dos

40. La libellule en pédalier

41. Le papillon à une main

42. La marée basse en signe de l'infini

43. La marée haute en signe de l'infini

44. L'aiguille enfilée

