


# roulé en avant contrôlé


Consigne de sécurité:


- tête rentrée, dos rond
- position des mains reste la même début à la fin


## Ateliers:


 → travail de la fermeture en position assise mais aussi debout


## muscu:


 → maintien pied barre

 → maintien cuisse barre (avec aide si nécessaire)

 → maintien en équerre

 → roulé en avant arrivé pose sur un module pied collé à la barre

 → avec aide faire descente contrôlé puis maintien seul des pieds à la barre.

 → descente contrôlé seule arrivé en équerre et maintenue