

Chez Contre-Sens une figure est considérée comme maitrisée lorsqu'on sait y entrer et en sortir en sécurité, avec contrôle, et la tenir avec aisance.

Step around, pirouette, crucifix, fireman, front/back hook, chair, fan kick, attitude, genie, planche, martini, basic clim, stargazer, seat, viva, V du sol, outside leg (gemini), inverted crucifix, danseuse, bird ...ect

Baby snake, leg swing, scorpio, superman, hello boy, juliet spin, jesus walk, pike, vortex, brass monkey, pike, cross ankle, V sans élan, butterfly, side seat, marley, handstand, fireman push up, bow and arrow ... etc

INITIATION

1

**Débutant
confirmé**

2

**Repère de
progression**

3

Intermédiaire

4

Avancé

Shouldermount, aerial V, ayesha, ballerina, iguana, cupide, tabletop, pencil, jade, embrace, dragonfly, secretary, seahorse, libelula, basic chest press, reiko, quarterback outside bridge, allegra ...etc

Janeiro, pegasus, machine gun, montée trois mains, viva jump, salto, ayesha elbow grip, russian split, aerial shouldermount, caterpillar, floor k, jallegra ...etc