



PROGRAMME EVOLUTRAMP : NIVEAUX 1 à 10

| | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 | Niveau 6 | Niveau 7 | Niveau 8 | Niveau 9 | Niveau 10 |
|-----------------------|---|--|--|--|---|--|--|---|---|---|
| Enchaînement | Saut groupé Chandelle Saut écart Chandelle 1/2 vrille Stop | Saut groupé Assis Debout Saut écart 1/2 vrille Stop | Ventre Debout Saut groupé Assis 1/2 debout Stop | 1/2 assis 1/2 debout Saut groupé Ventre Debout Stop | Saut carapé Assis Debout Dos Debout Stop | Ventre Debout Saut groupé Assis 1/2 groupé Saut groupé 1/2 assis Debout Saut écart Vrille Stop | Ventre Debout Assis 1/2 debout Saut groupé 1/2 assis Debout Saut écart Dos Debout Stop | Vrille Saut groupé 1/2 assis 1/2 assis 1/2 debout Saut carapé 1/2 ventre Debout Saut écart Salto avant o Stop | 1/2 ventre Debout 1/2 assis 1/2 assis 1/2 debout Saut groupé Dos 1/2 debout Saut écart Salto avant o Stop | Back o 1/2 assis 1/2 debout Saut groupé 1/2 ventre Debout Dos 1/2 debout Saut écart Salto avant ou barani o Stop |
| Vers le salto avant | Assis 4 pattes Debout | Assis Ventre Debout | Assis 4 pattes Roulade avant | Assis 4 pattes Salto avant groupé arrivé assis | Assis 4 pattes Salto avant groupé ouverture plat dos | 3/4 avant groupé arrivée plat dos | Salto avant groupé | 3/4 avant carapé arrivée plat dos | Salto avant carapé | 3/4 avant tendu arrivée plat dos |
| Vers le salto arrière | Assis Debout | 4 pattes Assis Debout | Ventre Assis Debout | Roulade arrière depuis le tapis spécifique | Assis Ventre Dos Debout | Pull over | Saut groupé arrivé plat dos | Dos Pull over groupé arrivé ventre | Salto arrière groupé | Salto arrière carapé |
| Vers les vrilles | Vrille | Assis 1/2 debout | 1/2 assis Debout | 1/2 assis 1/2 assis 1/2 debout | Assis 1/2 4 pattes 1/2 assis | Roller | 3 rebonds dos 1/2 ventre | 4 pattes Salto avant groupé ouverture 1/2 ventre | Barani groupé | Barani carapé |
| Les indispensables | 4 pattes Ventre Debout | Ventre Debout | Plat dos | Dos Debout | Rebonds dos (au moins 10) | 1/2 ventre Debout | Dos 1/2 debout | Dos 1/2 dos | 3 rebonds dos Cat twist | Dos Pull over groupé 1/2 dos |