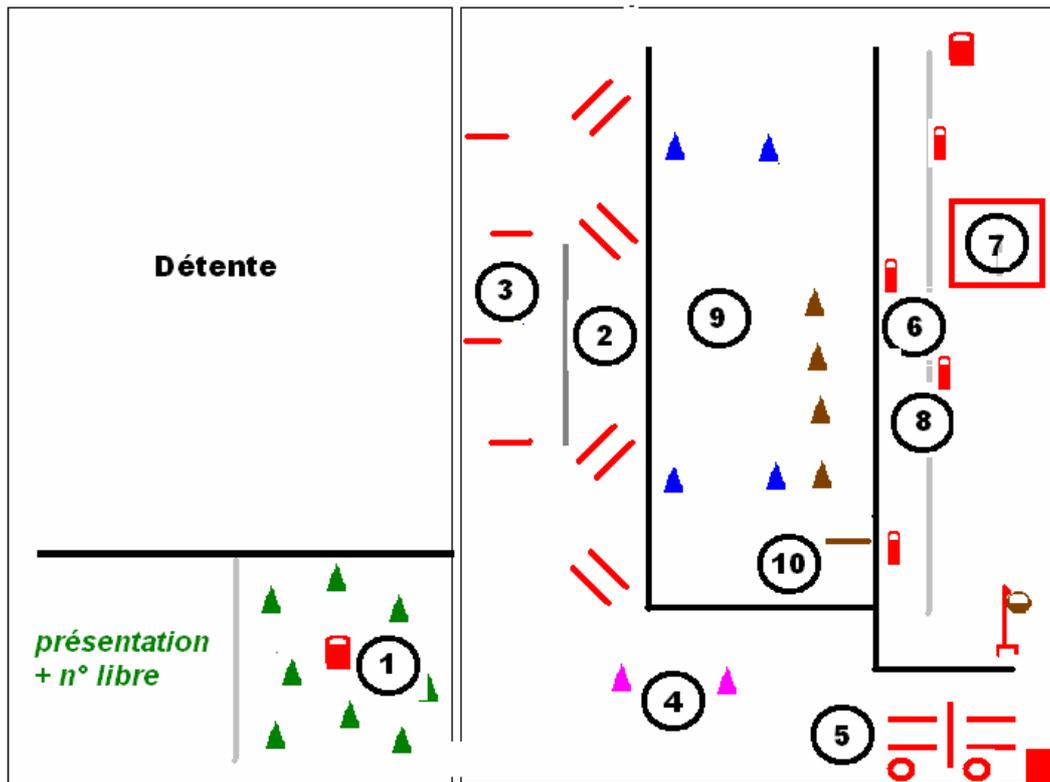


# TANDEM 2013 - ADRESSE



N°	Exercice	Option facile	Option difficile
1	La cueillette	Prendre 2 balles sur les plots et venir le mettre dans le seau, sans rien renverser. Avec ruptures d'allures	Prendre 2 balles sur les plots et venir le mettre dans le seau, sans rien renverser. Sans rupture d'allures
2	En avant toutes !	Effectuer les transitions suivantes dans les barres : trot – pas – trot – galop	Effectuer les transitions suivantes dans les barres : trot – pas – galop - trot
3	Gardez le cap !	Passer sur la couleur indiquée, sur les barres décalées, au trot	Passer sur la couleur indiquée, sur les barres décalées, au galop
4	L'infini dans la main	Effectuer un « ∞ » autour des plots, les 2 rênes dans une main, au pas	Effectuer un « ∞ » autour des plots, les 2 rênes dans une main, au trot
5	Marche arrière	Prendre le ballon sur le bidon, reculer jusqu'au premier cerceau et le poser dedans	Prendre le ballon sur le bidon, reculer jusqu'au second cerceau et le poser dedans
6	Salade de fruits	Attraper les 4 fruits sur les supports et les déposer dans le seau, au trot, en 2 passages	Attraper les 4 fruits sur les supports et les déposer dans le seau, au trot, en 1 seul passage
7	Le baromètre	Epaules quasi immobiles, déplacer les hanches vers la droite, ou vers la gauche, jusqu'à la barre	Epaules quasi immobiles, déplacer les hanches vers la droite puis vers la gauche, jusqu'aux barres
8	Maîtrise des allures	Faire deux passages au pas, l'un rapide, l'autre lent. Ecart minimum de x secondes entre les 2.	Faire deux passages au trot, l'un rapide, l'autre lent. Ecart minimum de x secondes entre les 2.
9	Volte face	Effectuer 2 demi voltes renversées à suivre, au trot, autour des plots	Effectuer 2 demi voltes renversées à suivre, au galop, autour des plots. Transitions brèves possibles.
10	L'échelle	Franchir la première barre au trot, puis s'arrêter le plus tôt possible dans le couloir numéroté. En 2 passages, totaliser au moins 5 pts	Franchir la première barre au galop, puis être au pas le plus tôt possible dans le couloir numéroté. En 2 passages, totaliser au moins 4 pts