



**académie
Nantes**

École Élémentaire Publique

Jean-Jacques Rousseau

3 rue Gagarine 49100 Angers

02.41.66.58.69

ce.0491740a@ac-nantes.fr

**GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE**



**académie
Nantes**

École Élémentaire Publique

Jean-Jacques Rousseau

3 rue Gagarine 49100 Angers

02.41.66.58.69

ce.0491740a@ac-nantes.fr








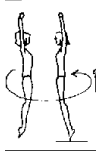
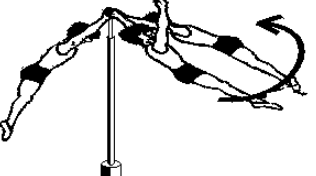



LES BARRES



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

LES BARRES

Composer un enchaînement de 4 actions différentes dans les 4 domaines.

DOMAINES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
LES ENTREES	Sauter à l'appui	Renversement du sol	Renversement de la suspension
	 <p>Monter à l'appui sur la barre.</p>	 <p>Du sol, monter à l'appui sur la barre en se renversant par en-dessous.</p>	 <p>De la suspension à la barre haute, monter à l'appui sur la barre en se renversant par en-dessous.</p>
LES ROTATIONS	Rotation avant (barre basse)	Rotation avant (barre haute)	Tour d'appui arrière
	 <p>De la barre basse, tourner autour de la barre.</p>	 <p>De la barre haute, tourner autour de la barre en avant.</p>	 <p>Le corps passe d'abord au-dessous de la barre.</p>
LES BALANCERS	Balancé avant/arrière	Demi-tour à l'arrêt	Demi-tour en balancé
	 <p>Faire au moins 3 balancés. Le corps est droit.</p>	 <p>Faire demi-tour.</p>	 <p>Tout en se balançant, faire ½ tour.</p>
LES SORTIES	Sortie arrière	Sortie filée (départ au sol)	Sortie filée (départ à l'appui)
	 <p>Balancer. Lâcher la barre quand on est haut vers l'arrière.</p>	 <p>Monter à l'appui et basculer vers l'arrière pour sortir vers l'avant.</p>	 <p>Faire une prise d'élan et basculer vers l'arrière pour sortir vers l'avant.</p>