

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE


LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
académie
Nantes 
École Élémentaire Publique
Jean-Jacques Rousseau
3 rue Gagarine 49100 Angers
02.41.66.58.69
ce.0491740a@ac-nantes.fr



académie
Nantes 

École Élémentaire Publique

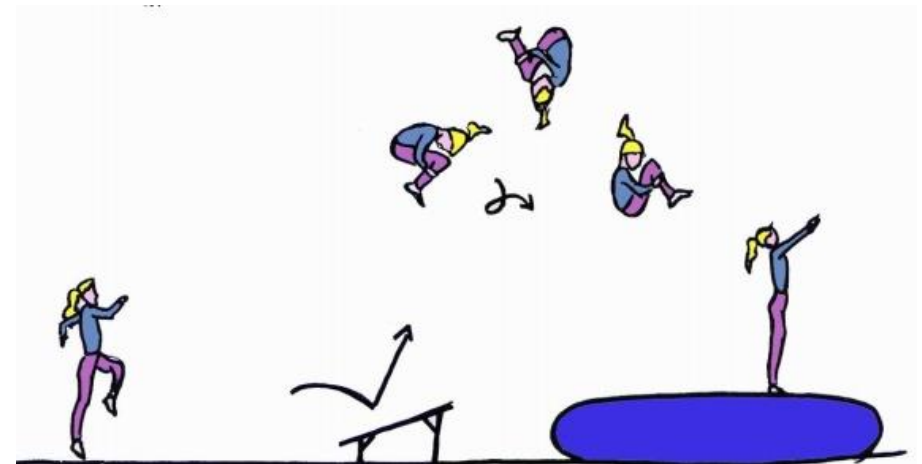
Jean-Jacques Rousseau

3 rue Gagarine 49100 Angers

02.41.66.58.69

ce.0491740a@ac-nantes.fr

LE MINI-TRAMPOLINE

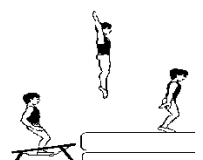
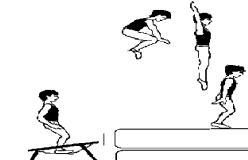
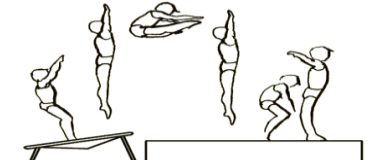
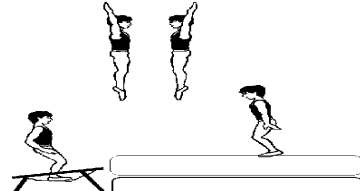

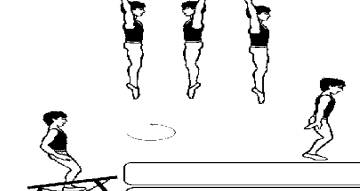

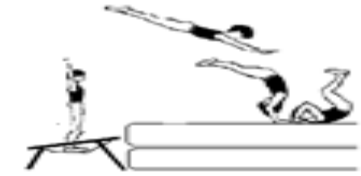



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

LE MINI-TRAMPOLINE

Par équipe, composer une cascade en enchaînant à tour de rôle 1 action de chaque domaine.

La cascade doit être évolutive en difficulté.

Domaines	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
LES SAUTS	Chandelle  Le corps est droit. Les mains en l'air.	Saut groupé  Les genoux montent jusqu'à la poitrine.	Saut carpé écarté  Les jambes sont écartées et les pieds à la même hauteur que le bassin.
	Saut ½ tour  Le corps est droit. Les mains en l'air.	Saut groupé ½ tour  Les genoux montent jusqu'à la poitrine.	Saut tour complet  Le corps est droit. La réception est maîtrisée.
LES ROTATIONS VERS L'AVANT	Roulade avant  Le corps s'enroule en boule.	Roulade élevée  Les bras sont en haut quand je suis sur le trampoline. Mon corps s'enroule très vite du bout des doigts jusqu'aux genoux. Seul le dos touche le tapis. Les mains et la tête ne le touchent pas.	Salto avant  Mon corps se déroule pour revenir debout. Je ne bouge pas à la réception.