

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE


académie **E**
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**







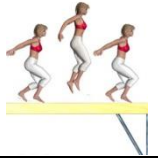
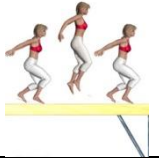



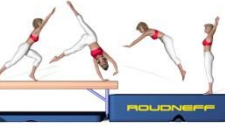
LA POUTRE



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

LA POUTRE

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

DOMAINES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
LES ENTREES	Entrée libre	Entrée à cheval	Entrée écart
	 <p>Monter sur la poutre comme on peut.</p>	 <p>Monter à l'appui. Une jambe passe au-dessus de la poutre.</p>	 <p>Monter à l'appui. Les deux jambes viennent se poser sur la poutre.</p>
LES EQUILIBRES	½ tour accroupi	Plaque sur un genou	Chandelle assise
	 <p>Le bassin n'est pas au-dessus des genoux. Pivoter pour faire ½ tour.</p>	 <p>Lever la jambe au-dessus du bassin. Tenir au moins 2''</p>	 <p>Les pieds sont à hauteur du visage. Tenir au moins 2''.</p>
LES SAUTS	Saut sur place	Saut vers l'avant	Saut groupé
	 <p>Le corps ne touche plus la poutre pendant le saut.</p>	 <p>Sauter en avant (au moins 30cm vers l'avant).</p>	 <p>Les genoux montent jusqu'à la poitrine.</p>
LES SORTIES	Sortie saut groupé	Sortie saut ½ tour	Sortie rondade
	 <p>Les genoux montent jusqu'à la poitrine. On ne bouge pas à la réception.</p>	 <p>Le corps est bien droit. On ne bouge pas à la réception.</p>	 <p>Le corps est tendu. On ne bouge pas à la réception.</p>