



académie
Nantes

É

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

É

École Élémentaire Publique

Jean-Jacques Rousseau

3 rue Gagarine 49100 Angers

02.41.66.58.69

ce.0491740a@ac-nantes.fr





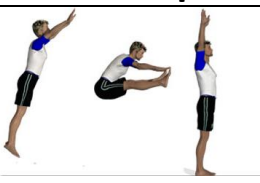







LE SOL



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

LE SOL

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

DOMAINES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
LES ROTATIONS	La Roulade Avant	L'équilibre roulade avant	La roulade arrière
			
	Se relever sans les mains.	Au début, les mains, le bassin et les pieds sont alignés. Se relever sans les mains.	Revenir sur les pieds
LES SAUTS	Saut ½ tour	Saut Carpé	Saut tour complet
			
	Ne pas bouger à la réception.	Les pieds montent au-dessus du bassin.	Ne pas bouger à la réception.
LES APPUIS RENVERSES	Le poirier	L'Appui Tendu Renversé	La roue
			
	Bien placer son dos. Tenir au moins 2''	Tenir l'équilibre pendant 2''	Passer par la verticale. Le corps est bien droit.
LES SOUPLESSES	La chandelle	La planche	Le pont
			
	Les mains sont sur le sol. Tenir au moins 2''.	Les mains, le bassin et le pied sont alignés. Tenir au moins 2''.	Les bras sont tendus. La tête ne touche pas le sol. Tenir au moins 2''.