



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE



# LES BARRES








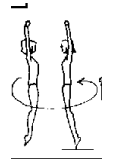
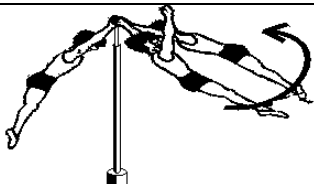


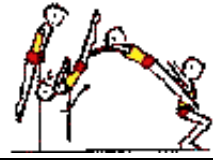


# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

## LES BARRES

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



DOMAINES	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
LES ENTREES	<b>Sauter à l'appui</b>	<b>Renversement du sol</b>	<b>Renversement de la suspension</b>
	 <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	<b>Rotation avant (barre basse)</b>	<b>Rotation avant (barre haute)</b>	<b>Tour d'appui arrière</b>
	 <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	<b>Balancé avant/arrière</b>	<b>Demi-tour à l'arrêt</b>	<b>Demi-tour en balancé</b>
	 <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	<b>Sortie arrière</b>	<b>Sortie filée (départ au sol)</b>	<b>Sortie filée (départ à l'appui)</b>
	 <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>