



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE



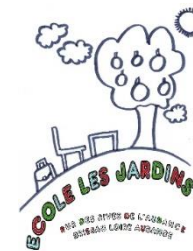
LA POUTRE







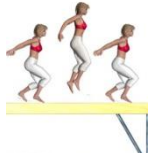
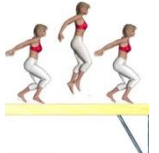






GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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> |