



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE



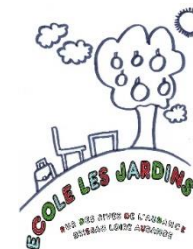
# LE SOL





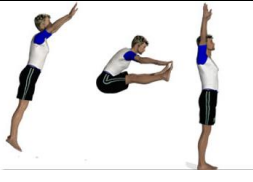









# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

## LE SOL

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



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