EDUCATION PHYSIQUE - programme de gymnastique

**SOL (mixte)**

10/12:

* Culbute avant tendu-tendu
* « poirier » (ATR) au sol et culbute
* Roue à une main
* Travail d’une série

6/7 :

* Culbute avant groupée
* Culbute avant tendue
* Culbute arrière écartée
* « poirier » (ATR) contre espalier

8/10:

* Culbute avant écartée
* Culbute arrière groupée
* Roue
* Culbute arrière tendue

**BARRE FIXE (mixte)**

8/10 :

* balancement (45°)+sortie arrière
* balancement + ½ tour

10/12:

* tour d’appui arrière
* tour avant « soleil » (jambes tendues)
* Sortie filée
* Travail d’une série

8/10 :

* entrée par saut appui tendu
* prise d’élan + sortie par dégagement arrière
* Rétablissement jambe engagée pronation / supination
* tour arrière cavalier / tour avant cavalier
* renversement arrière
* travail d’une série

**BARRE ASSYMETRIQUES (filles)**

10/12:

* élément de transition vers la barre supérieure
* élément de transition de la barre supérieure à la barre inférieure
* travail d’une série

10/12:

* sortie filée avec pied barre jambe écartée (avec / sans prise d’élan)
* travail des éléments acquis à la barre supérieure

**BARRE // (garçons)**

10/12 :

* balancement barre + gainage
* Entrée par saut appui tendu
* Sortie arrière groupée
* Equerre groupées 3 secondes

10/12 :

* balancement, assis jambes écartées, reprise du balancement
* balancement, ½ tour par chevauchement de la barre (par la droite et par la gauche)
* Sortie couronnée
* Equerre jambes tendues 3 secondes

**POUTRE (filles)**

8/10:

* Une position d’équilibre : arabesque
* Saut vertical sans changement d’appui
* Battement jambes gauche et droite
* Travail d’une série

6/7 :

* marche, sur pointe, jambes tendues,

 position de bras, tenue de tête

* entrée par saut appui tendu
* sortie chandelle

10/12:

* sortie rondade
* roue sur poutre de sol
* saut de chat / saut groupé /

**SAUT (mixte)**

10/12:

* Culbute sur plinth
* Bock  : hors appui
* Plinth en largeur : entre appui

10/12 DEFI :

* Plinth en longueur : hors appui
* Plinth en longueur : entre appui
* Saut de Lune avec trampoline