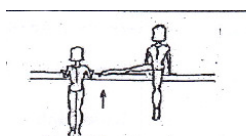
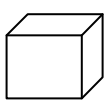


Nom:


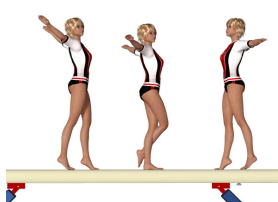
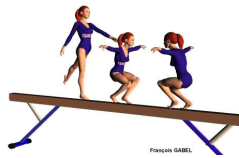

Prénom:

Classe:

Gym agrès 6 èmes: POUTRE

	Éléments d'entrée	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Sauter à l'appui facial latéral en posant un pied sur le côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre appel 2 pieds -Garder les bras toniques -Lancer la jambe tendue pour poser le côté du pied -Regarder droit devant soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Les 2 jambes sont tendues. • Les 2 bras sont tendus • Buste droit 	<ul style="list-style-type: none"> -Jambe sur poutre pliée -Bras fléchis -Buste cassé et en appui sur la poutre.
3	 <p>D'un caisson placé à 50 cm de la poutre sauter et marquer l'attitude</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre appel 2 pieds -Sauter vers le haut et l'avant -Être tonique (ventre et fesses serrés) -S'équilibrer avec les bras sur le côté - Regarder au loin 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception stabilisée • Attitude tenue 2 sec • Jambe tendue en arrière • Phase d'envol (saut) 	<ul style="list-style-type: none"> -Un pied sur caisson et un sur poutre (pas d'envol) -Jambe d'appui fléchie et en déséquilibre -Pas de tonicité

Thème C: Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal et progression

	Éléments	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Marche avant sans regarder la poutre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Etre tonique (ventre et fesses serrés) -Fixer son regard en bout de poutre -Utiliser les bras pour s'équilibrer 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de déséquilibre • Regard placé • Déplacement continu • Alignement des segments 	<ul style="list-style-type: none"> -Déséquilibre -Déplacement trop lent -Jambes trop fléchies
2	 <p>1/2 tour sur pointes de pied</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Rester bien droit au-dessus des pointes de pieds -Garder le regard fixé droit devant -Croiser les jambes pour démarrer la rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • Fluidité du mouvement • Alignement des segments •Regard fixé droit devant 	<ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibre par manque de tonicité - Corps cassé
3	 <p>1/2 tour accroupi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fléchir les jambes tout en gardant les bras tendus pour s'équilibrer - Se mettre sur 1/2 pointes de pied et avoir les pieds décalés - Engager la rotation par le bassin 	<ul style="list-style-type: none"> •Fluidité du mouvement • Alignement des segments •Regard fixé droit devant 	<ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibre par manque de tonicité
4	 <p>Sauter à l'appui tendu et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour s'établir au siège .</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre appel 2 pieds -Garder les bras toniques et tendus -Lever la jambe tendue au-dessus du niveau de la hanche et enchaîner la rotation sans toucher la poutre - Ventre serré 	<ul style="list-style-type: none"> • Bras tendus • Élévation de la jambe libre • Enchaînement du passage à l'appui et de la rotation sans temps d'arrêt 	<ul style="list-style-type: none"> -Bras et jambes pliés -Ventre appuyé sur poutre - Temps d'arrêt avec pose du genou ou du pied




Nom:

Prénom:

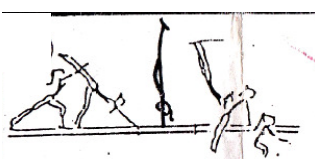
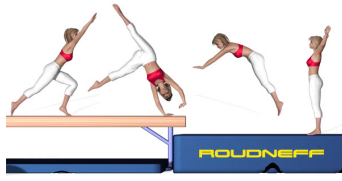
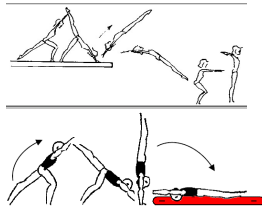
Classe:

Gym agrès 6 èmes: POUTRE

Thème B: Tourner en arrière, se maintenir

	Éléments	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Équilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tendre ses bras et en appui derrière les fesses -Rapprocher les jambes sur le tronc -Monter les jambes lentement -Serrer ventre et fesses 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes tendues et buste droit • Pieds au niveau visage • Tenue 2 sec 	<ul style="list-style-type: none"> -Jambes et bras fléchis -Pas de gainage et donc déséquilibre - Chute
2	 <p>Semi-culbuto</p>	<ul style="list-style-type: none"> -S'allonger lentement -Accrocher ses mains à la poutre et derrière la tête -Serrer les coudes et le ventre -Monter les jambes serrées et fléchies au départ puis tendre 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes tendues à la perpendiculaire du buste • Tenue 2 sec • Mise en position continue 	<ul style="list-style-type: none"> -Jambes fléchies -Déséquilibre car coudes écartés -Chute
3	 <p>Culbuto</p>	<ul style="list-style-type: none"> -S'allonger lentement -Accrocher ses mains à la poutre et derrière la tête -Serrer les coudes et le ventre -Monter les jambes serrées et fléchies au départ puis tendre 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes tendues et pieds posés loin en arrière de la tête • Tenue 2 sec • Mise en position continue 	<ul style="list-style-type: none"> -Jambes fléchies -Déséquilibre car coudes écartés -Chute

Thème D: Se renverser sur les bras tendus vers l'avant en appui manuel ou latéralement


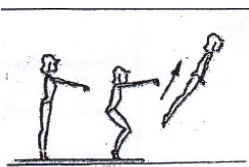

	Éléments de sortie	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>De la station fente avant, ATR et sortie costale</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Avoir les épaules hautes -Épaules au-dessus du genou de la jambe avant fléchie -Pose des mains loin devant tout en poussant sur la jambe d'appui et en élevant la jambe libre -Mouvement du bassin pour enclencher la rotation tout en repoussant la poutre des mains 	<ul style="list-style-type: none"> •Alignement des segments •Jambes serrées • Regard sur les mains •Passage par l'ATR avant la sortie 	<ul style="list-style-type: none"> - Poser les mains trop près du pied d'appui -Le pied de la jambe d'appui recule à la pose des mains - passage des épaules en avant des mains et chute vers l'avant
2	 <p>En bout de poutre, sortie roue ou rondade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Poser les mains loin des pieds et l'une après l'autre -Pousser sur la jambe avant et lancer vers l'arrière l'autre jambe -Repousser la poutre avec ses bras pour s'en éloigner -Garder les jambes et bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude • Alignement des segments • Jambes tendues au-dessus bassin • Réception stabilisée 	<ul style="list-style-type: none"> -Les jambes sont fléchies et le corps est cassé -Réception collée à la poutre car pas de « repoussé » des bras -Déséquilibre arrière (tomber sur les fesses)
3	 <p>Sortie poutre en appui tendu avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> -idem ATR - Resserer les jambes avant d'entamer la descente - Regard sur les mains jusqu'à la fin - Tomber corps aligné et tonique 	<ul style="list-style-type: none"> •Alignement des segments •Jambes serrées • Répulsion des bras • Regard sur mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Passage par une roulade plutôt qu'un ATR - Pas de gainage jusqu'au bout et arriver sur les fesses

Nom:

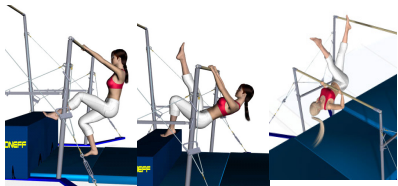
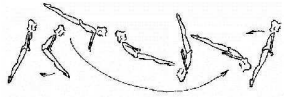
Prénom:

Classe:

Gym après 6 èmes: BARRES ASYMETRIQUES/ FIXE

	Monter à l'appui	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Monter à l'appui à partir d'un tremplin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les 2 bras tendus - Pousser vers le sol les 2 pieds simultanément 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bras sont tendus • Alignement jambes et buste • Amplitude • Bassin « décollé » de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras fléchis - Vouloir se « coller » à la barre trop vite - Corps cassé et trop appuyé sur la barre
2	 <p>Monter à l'appui à partir du sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Appuyer sur les bras tendus pour élever le tronc - Être gainé (serrer le ventre et les fesses) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bras sont tendus • Alignement jambes et buste • Amplitude • Bassin « décollé » de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe écartées ou fléchies pendant le mouvement
3	 <p>Monter à l'appui sur la barre haute à partir de la barre basse</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aller « coller » le bassin à la barre et non le ventre 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bras sont tendus • Alignement jambes et buste • Amplitude • Bassin « décollé » de la barre 	

Thème B : Tourner en arrière corps groupé en roulant autour d'un axe transversal

		Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Monter par renversement en posant un pied sur un plinth</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tenir la barre avec les bras fléchis - Pousser sur la jambe posée sur le caisson (A) - Lancer la jambe libre puis celle d'appui au-dessus de sa tête pour coller le bassin à la barre. - Regarder les cuisses, rester en boule 	<ul style="list-style-type: none"> • Arriver à l'appui sans changer la position des poignets • Rotation arrière dans l'axe • Mouvement continu • Buste redressé et bras tendus • Jambes tendues et serrées 	<ul style="list-style-type: none"> - Changer l'écartement des mains en cours de rotation - Se désaxer et avoir la main coincée par le bassin. - Buste cassé et ventre en appui sur la barre.
2	<p>Monter par renversement seul</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les jambes tendues et serrées (tirer les pointes de pied) - Tourner les poignets et redresser le buste pour se retrouver en appui bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Arriver à l'appui sans changer la position des poignets • Rotation arrière dans l'axe continu • Buste redressé et bras tendus • Jambes tendues et serrées 	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies ou écartées
3	 <p>Tour d'appui arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre l'élan corps droit et bras tendus - Amener le bassin à la barre en fermant l'angle tronc/bras - Maintenir la position de cuillère - Être tonique et gainé 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des segments • Contrôle du mouvement • Rotation dans l'axe 	<ul style="list-style-type: none"> - Appui bras fléchis - Envoi de la tête en arr - arrêt de l'élan par flexion des bras - Chute sous la barre par manque de vitesse


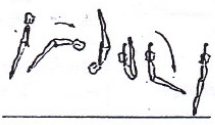

Nom:

Prénom:


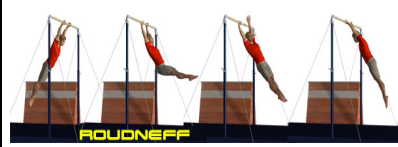
Classe:

Gym agrès 6 èmes: BARRES ASYMETRIQUES/ FIXE


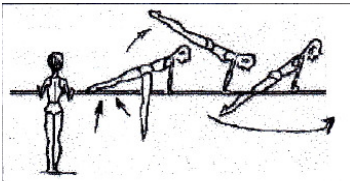
Thème A: Tourner en avant corps groupé en roulant autour d'un axe transversal


	TOURNER	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>De l'appui barre basse, rotation avant, arriver accroupi sous la barre tout en contrôlant la descente</p>	<p>-Résister au niveau des épaules pour ne pas lâcher les mains</p> <p>-Garder les mains dans le sens de départ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descente contrôlée • Rotation dans l'axe • Jambes serrées • Fluidité de la rotation 	<p>-Repères visuels vers le bas et nuque en extension</p> <p>-Déplacement des mains en les écartant</p> <p>-Jambes écartées</p> <p>-Temps d'arrêt ventre sur la barre</p>
2	 <p>De l'appui barre haute, rotation avant, arriver en suspension sous barre</p>	<p>-Tourner corps groupé (menton collé à la poitrine)</p> <p>- Garder le ventre à la barre pour tourner</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descente contrôlée • Rotation dans l'axe • Jambes tendues 	<p>Descente trop rapide (pas de contraction des abdominaux pour se freiner)</p> <p>Jambes écartées</p>
3	 <p>De l'appui barre haute, rotation avant et s'asseoir ou poser les pieds sur barre basse en contrôlant sa vitesse.</p>	<p>- Serrer les jambes</p> <p>-Contrôler la descente en contractant les abdominaux (pas de bruit à l'arrivée sur le tapis ou sur la barre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descente contrôlée • Rotation dans l'axe • Jambes serrées • Fluidité de la rotation 	<p>Temps d'arrêt ventre sur la barre</p>

Thème C: Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal

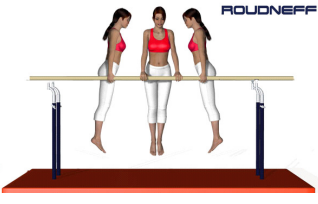
		Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Sortie arrière avec 1/2 tour à partir de l'appui barre basse</p>	<p>-Rester gainé corps tendu à l'appui</p> <p>-« Casser » le corps et tirer les talons vers l'arrière jambes tendues</p> <p>-Repousser le barre vers l'arrière et le haut (bras tendus)</p> <p>-Plier les jambes et s'équilibrer avec les bras à l'arrivée</p> <p>-Tourner la tête et un bras sur un côté pour déclencher la rotation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corps gainé jusqu'à l'arrivée au sol (bras et jambes tendus) • Bassin monte au-dessus de la barre • Réception équilibrée • Etre éloigné de la barre à la réception • Arriver les pieds dos à la barre 	<p>-Flexion de jambes et/ou de bras</p> <p>-Jambes écartées</p> <p>-Hauteur trop faible</p> <p>-Déséquilibre à la réception</p> <p>-1/2 tour incomplet</p>
2	 <p>Balancer barre fixe avec 1/2 tour en suspension</p>	<p>- Prendre son élan sous la barre et tendre les jambes</p> <p>- Aller toucher loin avec les pieds</p> <p>- Engager la rotation par le bassin (si je tourne sur ma droite, je lâche la main gauche)</p> <p>- Changer la prise de main</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des segments • Amplitude du balancer • Gainage • Travail simultané des 2 jambes 	<p>- Manque de gainage et balancé « asticot »</p> <p>- Lâché de la barre et chute au moment de la rotation</p> <p>- Peu d'élan (le balancé reste sous la barre)</p>

Gym agrès 6 èmes: BARRES PARALLELES

	ENTREES	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Sans élan, monter à l'appui,</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre appel avec les 2 pieds simultanément -Tenir les barres avec les coudes au-dessus -Fermeture bras sur tronc - Garder les bras tendus -Serrer les fesses et le ventre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bras sont tendus • Jambes tendues et serrées à l'appui • Alignement des segments à l'appui 	<ul style="list-style-type: none"> -Bras fléchis pendant le mouvement -Jambes écartées ou fléchies
2	 <p>Monter à l'appui facial et poser une jambe tendue sur la barre. Entrer par un balancé avant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Appuyer sur les bras tendus pour élever le tronc -Buste décollé de la barre et corps gainé - Rester gainé tout le mouvement -Pousser avec la jambe tendue et posée sur barre tout en ramenant l'autre jambe. -Les bras restent tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des segments • Bras et jambes tendu • Jambes serrées au balancé 	<ul style="list-style-type: none"> -Bras fléchis pendant le mouvement -Jambes fléchies -Bras fléchis

	PROGRESSION	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Réaliser un balancé simple, jambes tendues.</p>	<p><i>Départ sur un plinth + tapis à l'entrée des barres (bout de barre)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Contracter les abdominaux pour balancer -Rester gainé en permanence 	<ul style="list-style-type: none"> • Balancés avant et arrière avec corps tendu • Les pieds montent au niveau des barres • Les jambes restent serrées 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes pliées ou écartées • Corps « cassé » et non gainé • Trop peu d'amplitude pour B et C (pieds n'atteignent pas le niveau des barres) • Pointes de pieds non tirées
2	<p>Même élément gymnique, mais en partant du siège écart.</p>	<p><i>Départ siège écart avant</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Plier et envoyer les jambes tendues entre les barres -idem 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Balancés avant et arrière avec corps tendu • Les pieds montent au niveau des barres • Les jambes restent serrées 	

Thème C: Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal

		Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt en passant par l'appui tendu des 2 bras sur 1 barre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rester gainé corps tendu à l'appui et bras verrouillés - Démarrer la rotation par un mouvement du bassin du côté désiré - Enchaîner par le changement de prise de la main opposée et arriver les 2 bras sur même barre - idem pour terminer le 1/2T 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des segments • Buste redressé • Fluidité du mouvement • Appui des bras tonique 	<ul style="list-style-type: none"> - Manque tonicité des bras et chute - Jambes fléchies - Déséquilibre avant car les épaules passent en avant des appuis
2	<p>De l'appui tendu, tour complet sans arrêt en passant par l'appui tendu des 2 bras sur 1 barre</p>	<p>IDEM 1</p>	<p>IDEM 1</p>	<p>IDEM 1</p>

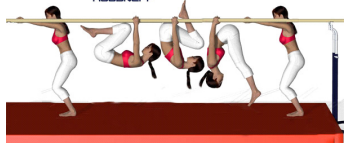
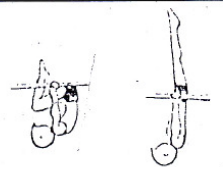
Nom:

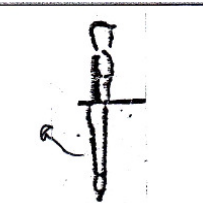

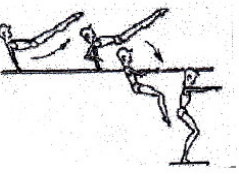
Prénom:

Classe:



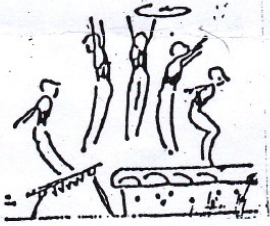

Gym après 6 èmes: BARRES PARALLELES

Thème B : Tourner en arrière corps groupé en roulant autour d'un axe transversal

	TOURNER	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Se renverser en arrière sous barre parallèle et toucher le sol avec les 2 pieds</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tenir les barres par l'extérieur -Pousser sur le sol avec les 2 pieds -Basculer les épaules en arrière tout en rapprochant les genoux du buste (voir les mains ou voir les cuisses) -Garder les bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Les 2 pieds poussent le sol simultanément • Jambes serrées et groupées • Pose des pieds contrôlée • Contrôle arrivée 	<ul style="list-style-type: none"> -Lâcher les barres au moment où les genoux passent au-dessus de la tête -Changer les mains d'appui - Toucher la barre pour tourner
2	 <p>S'équilibrer sous les barres malgré les variations de postures</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tenir les barres par l'intérieur -Regarder les genoux ou les pieds -Rester gainé (ventre et fesses serrés) -Garder les bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Se maintenir 2 sec sans bouger dans l'une des positions • Barres non touchées pour se remettre à l'endroit • Segments alignés (position tendue) 	<ul style="list-style-type: none"> -Mouvement de balancé (pas immobile) -Segments pas alignés (corps cassé en position 2)

	SORTIE	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>En bout de barre, sortie arrière simple.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -se Balancer corps gainé, jambes tendues et serrées -S'équilibrer avec les bras à la réception -Se stabiliser à la réception en pliant les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder les jambes tendues jusqu'à l'arrivée au sol • Rester équilibré à la réception 	
2	 <p>Entre les barres, sortie avant en touchant la barre</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Idem A -Passer les 2 jambes tendues au dessus d'une barre -Poser les fesses sur la barre jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> • Passer la barre jambes tendues • Etre équilibré à la réception (tenir la barre pour éviter les déséquilibres) 	<ul style="list-style-type: none"> -Jambes pliées ou écartées pendant la sortie -Déséquilibres à la réception
3	 <p>Sortie avant ou arrière sans toucher la barre</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Idem A -Balancer au-dessus des barres -Tourner les pointes de pieds sur le côté pour tourner -Tenir la barre à une main à la réception 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortir sans toucher la barre, jambes tendues • Etre équilibré à la réception (tenir la barre pour éviter les déséquilibres) 	

Gym après 6 èmes: SAUT MINI-TRAMP

		Règles d'Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p style="text-align: center;">Saut groupé</p>	<p>- Accélérer ma course d'élan et enfoncer le trampoline.</p> <p>- Gagner mon bassin (alignement bras, épaules, bassin, jambes) en serrant les fesses et en durcissant le ventre.</p> <p>-Faire ma figure au plus haut de mon élévation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes groupées et serrées • Élévation verticale • Dos droit et regard devant • Pas de déséquilibre à la réception. 	<p>-Manque d'élévation</p> <p>-Genoux sous bassin</p> <p>-Déséquilibre à la réception car regard non dirigé devant soi.</p>
2	 <p style="text-align: center;">Saut carpé</p>	<p>- Monter les 2 bras simultanément pour s'élever</p> <p>- Diriger le regard droit devant soi</p> <p>- Stabiliser la réception en fléchissant mes jambes et en me redressant très vite</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Élévation verticale • Alignement des segments • Pas de déséquilibre à la réception. • Reconnaissance de l'élément 	<p>-Manque d'élévation</p> <p>-Les jambes écartées sous le buste</p> <p>-Réception en avant car regard vers le bas</p>
Thème C: Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal				
3	 <p style="text-align: center;">Saut tour complet</p>	<p>- idem 1 et 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Élévation verticale • Alignement des segments • Contrôle de la réception. • Reconnaissance de l'élément. 	<p>-Tour incomplet car pas de gainage</p> <p>-Manque d'élévation</p> <p>-Bras qui ne sont pas dans le prolongement du corps</p>
Thème A: Tourner en avant en roulant autour d'un axe transversal				
4	 <p style="text-align: center;">Roulade élevée à partir tremplin ou mini tramp</p>	<p>- Impulsion 2 pieds sur tremplin</p> <p>- Pousser sur les jambes</p> <p>-Poser les mains (« par dessus un obstacle ») tout en fléchissant la tête (menton sur buste) pour poser la nuque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axée • Se relever sans les mains • Amplitude 	<p>-Elévation insuffisante</p> <p>-S'écraser sur le tapis car bras pas toniques</p> <p>-Désaxé</p>


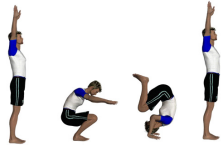
Nom:

Prénom:



Classe:

Gym agrès 6 èmes: SOL

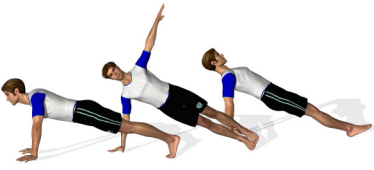

Thème A: Tourner en avant corps groupé en roulant autour d'un axe transversal

		Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Roulade avant sur plan incliné</p>	<p>-Poser les mains près des pieds et ramener le buste sur les jambes en élevant le bassin au-dessus des épaules</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axée • Se relever sans les mains 	<p>-Poser les genoux</p> <p>-Poser le dessus de la tête ou le front au sol</p>
2	 <p>Roulade avant au sol</p>	<p>-Flexion de la tête sur le buste</p> <p>- Pousser sur les 2 jambes en même temps</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude 	<p>-Rouler sur une des épaules et être désaxé</p>

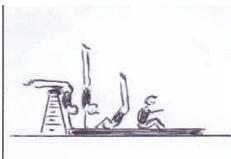



Thème B: Tourner en arrière corps groupé en roulant autour d'un axe transversal

		Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Roulade arrière sur plan incliné</p>	<p>-Pour démarrer le mouvement, basculer en arrière en arrondissant le dos</p> <p>-Accélérer en roulant, pour cela ramener rapidement genoux sur buste.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axé 	<p>-Lancer la tête en 1 er en arrière ce qui empêche d'avoir le dos rond et de rouler</p>
2	 <p>Roulade arrière au sol.</p>	<p>-Pousser fort sur ses mains de chaque côté de la tête (paume de mains à plat et doigts vers les épaules) pour libérer la nuque avant l'arrivée des pieds</p> <p>-Fixer le regard sur soi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Répulsion bras 	<p>- Rouler sur une des épaules et être désaxé</p>

Thème C: Tourner corps tendu autour d'un axe longitudinal

	Éléments	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>Tourner au sol corps tendu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Résister sur les bras - Gagner ventre et fesses - Aligner le buste et les jambes - Engager la rotation corps gainé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement pieds-bassin-épaules • Fluidité du mouvement • Regard fixé devant soi 	<ul style="list-style-type: none"> - Manque de gainage et de tonicité et donc: Corps cassé Écrasement Rotation incomplète
2	 <p>Tour complet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre appel 2 pieds simultanément et être tonique - Lancer les bras tendus dans le sens de rotation et verticalement - Tourner la tête dans le sens de rotation - Diriger le regard devant soi pour rester équilibré verticalement - Fléchir les jambes à la réception 	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude • Alignement des segments • Réaliser un Tour complet • Réception stabilisée 	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion 1 pied - Jambes fléchies - Tour incomplet

Thème D: Se renverser sur les bras tendus vers l'avant en appui manuel ou latéralement

	Éléments	Règles d' Actions	Critères Réussites	Fautes fréquentes
1	 <p>ATR + roulade à partir de la poutre ou plinth</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir les épaules au-dessus des mains - Regard sur les mains jusqu'à la fin - Lever une jambe dans l'alignement du buste puis l'autre. - Rentrer la tête sur menton et basculer en avant des mains pour rouler 	<ul style="list-style-type: none"> • Bras toniques et verrouillés avec alignement buste/bras au départ • Regard sur mains • Montée dynamique des jambes • Tenue de l'ATR avec arrêt sur image 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras mous et écrasement - Épaules en avant de l'appui des mains et roulade directe Rentrer tête sur menton en cas de chute
2	 <p>Roue sur plan incliné</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pousser sur la jambe avant et « donner un coup de pied » vers l'arrière avec jambe arrière - Placer les mains l'une après l'autre sur une même ligne mais loin devant l'autre et les regarder - Garder les jambes écartées - Repousser le sol avec les bras (résister) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les jambes dans l'axe vertical. • Alignement bassin-buste-bras • Être resté dans l'axe • Répulsion des bras 	<ul style="list-style-type: none"> - Poser la 1ère main trop près du pied - Jambes qui ne montent pas au-dessus du bassin - Désaxé (pieds- mains pas alignés) - S'écraser car bras non verrouillés
3	 <p>ATR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Élévation des bras simultanément avec l'avancée d'une jambe au ras du sol - Avoir les épaules hautes - Épaules au-dessus du genou de la jambe avant fléchie - Pose des mains (écartement des épaules) loin devant tout en poussant sur la jambe d'appui et en élevant la jambe libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des segments • Jambes serrées • Regard sur les mains • Tenue de l'ATR avec arrêt sur image 	<ul style="list-style-type: none"> - Poser les mains trop près du pied d'appui - Le pied de la jambe d'appui recule à la pose des mains - passage des épaules en avant des mains et chute vers l'avant
4	 <p>Roue</p>	<p>IDEM roue sur plan incliné</p>		