



« Mens sana in corpore sano » :
un esprit sain dans un corps sain.

LA GYMNASTIQUE



MODULE I : L'INDIVIDU EN RELATION AVEC LUI-MÊME

LEÇON 1 : CONNAISSANCES NOTIONNELLES

OBJECTIF DE LA LEÇON : AMENER LES APPRENANTS A MAITRISER LES NOTIONS USUELLES ET LE REGLEMENT

OBJECTIF DU CYCLE : AMENER LES APPRENANTS A MAITRISER LES DIFFERENTS ELEMENTS GYMNASTIQUES AFIN DE MAITRISER LEUR SCHEMA CORPOREL.

QUELQUES REFERENCES HISTORIQUES

GENERALITES SUR LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

INTRODUCTION GENERALE : QU'EST-CE QUE LA GYMNASTIQUE EN MILIEU SCOLAIRE ?

I- DEFINITION DE QUELQUES NOTIONS

II- LES ATTITUDES ET POSTURES FONDAMENTALES EN GYMNASTIQUE

III- CROQUIS DESCRIPTIFS DE QUELQUES ELEMENTS GYMNASTIQUES

QUELQUES REFERENCES HISTORIQUES

Le mot « Gymnastique » vient du grec "Gymnos" qui signifie « nu » et du latin « Gymnasticus » qui apparaît en 1361) pour évoquer les exercices physiques. Dans les gymnases antiques, les athlètes s'entraînent dans le plus simple appareil, le corps enduit d'une couche d'huile et saupoudré de sable fin, pour se protéger du soleil et permettre les prises corporelles dans les exercices à deux. À l'époque, la gymnastique n'est pas considérée comme un sport à part entière.

La Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) a été créée le 23 Juillet 1881 lors d'une réunion à Liège de représentants des fédérations de gymnastique belge, française et hollandaise.

Le Bureau des fédérations européennes de gymnastique est fondé le 23 Juillet 1881 sous l'impulsion des Français, des Belges et des Néerlandais, les trois membres

fondateurs. Ce bureau se transforme en Fédération Internationale de Gymnastique en 1922. La gymnastique artistique est introduite dès les premiers Olympiques de 1896 à Athènes et figure à chaque édition des jeux depuis ... cette discipline est principalement dominée par l'Union Soviétique à partir de 1952, suite à la création en 1883 de la Fédération Russe de Gymnastique.

Chez les grecs, le gymnase était le lieu où l'on s'entraînait nu à une époque où les femmes n'étaient pas admises aux Jeux de l'époque (à l'exception de la prêtresse). À cette lointaine période, la gymnastique évoquait soit des danses acrobatiques coupées de leurs attaches religieuses, soit des exercices se déroulant à la palestres (courses, sauts, lancers, luttes, pugilat...

Aucune épreuve ne figure d'ailleurs sous ce nom aux célèbres Jeux d'Olympie, de Corinthe, de Némée ou de Delphes. Mais les pédagogues, au premier rang desquels figure le célèbre Platon, la considèrent comme une composante indispensable d'une vie saine.

En clair, les Grecs avaient parfaitement compris qu'il fallait se bouger pour rester en bonne santé.

GENERALITES SUR LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

De fait, du latin « Gymnasía » la gymnastique est la discipline qui a pour but de développer, fortifier et apporter de la flexibilité et de la souplesse au corps moyennant des routines d'exercices physiques. Ces exercices peuvent être menés à des fins de compétition, tels que le sport ou de loisir.

Le terme Gymnastique recouvre des pratiques très différentes. On l'utilise pour des cours d'éducation physique qui comportent un enseignement gymnique.

La gymnastique artistique est l'une des disciplines qui a toujours figuré au programme olympique. Le programme masculin se stabilise à 8 épreuves à partir des Jeux de la XIe Olympiade à Berlin en 1936. La gymnastique féminine fait sa première apparition aux Jeux de la IXe Olympiade à Amsterdam en 1928 avec une épreuve par équipe. Elle n'est pas programmée en 1932 et réapparaît en 1936. Ce n'est qu'en 1952 que le programme féminin se développe avec 7 épreuves. Depuis les Jeux de la XVIIe Olympiade à Rome en 1960, il comporte 6 épreuves.

La gymnastique artistique est un sport qui tient autant de l'art que du sport : au-delà de la performance physique de plus en plus.

INTRODUCTION GENERALE : QU'EST-CE QUE LA GYMNASTIQUE EN MILIEU SCOLAIRE ?

La Gymnastique c'est « risquer son équilibre en se renversant, en prenant de l'altitude, en se balançant, en sautant en l'air, etc....c'est donc d'abord construire le répertoire moteur de base ».

Dans son ensemble, la Gymnastique artistique est une activité de production des formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vus et/ou jugés selon un code admis par les pratiquants.

Malgré tout, la gymnastique actuelle est encore imprégnée des attitudes et valeurs qui ont forgé son histoire (force, abnégation, droiture, contrôle de soi...). Mais l'évolution vers le sport spectacle avec une prise de risque toujours plus élevée modèle un nouveau visage de l'activité, qui peine pourtant à trouver une aura médiatique puissante. En France, la gymnastique est en 2016, la 9e fédération en nombre de licenciés, dont 80% de femmes.

I- DEFINITION DE QUELQUES NOTIONS

1. La Gymnastique au sol : est la science des mouvements, elle a pour but, au départ, le développement régulier du corps, l'accroissement et l'équilibration de toutes les forces de l'organisme et elle comprend l'étude des exercices du corps, en soi et en vue d'un but déterminé : but physiologique, esthétique. c'est aussi une activité sportive qui se pratique individuellement et/ou en équipe constitué d'éléments gymniques suivant des positions ou postures inhabituelles corporelles mises ensemble sous forme d'enchaînement.

2. Le Gymnase : est salle dans laquelle se pratique la gymnastique.

3. Le Praticable : est l'espace recouvert de mousses souples sur lequel se pratique la gymnastique au sol sa dimension (12 m x 12 m).



4. GAM : Gymnastique Artistique Masculine.

5. GAF : Gymnastique Artistique Féminine

6. GR : Gymnastique Rythmique.

7. FIG : Fédération Internationale de Gymnastique

8. FECAGYM : Fédération Camerounaise de Gymnastique.

9. AGRÈS : un agrès est une structure sur laquelle les gymnastes effectuent un exercice adéquat. Il en existe quatre en gymnastique artistique féminine (le sol, le saut de cheval, la poutre et les barres asymétriques) et six en gymnastique artistique masculine (le sol, le saut de cheval, les anneaux, le cheval d'arçons, les barres parallèles et la barre fixe). Le trampoline est aussi considéré comme un agrès.

10. CODE DE POINTAGE : le code de pointage est le document officiel qui régleme le système de notation afin d'assurer une cotation uniforme et objective des exercices.

11. ATR : Appui Tendu Renversé

A. DISCIPLINES DE GYMNASTIQUE

Il existe quatre (04) variantes de gymnastique :

- La gymnastique au sol (gymnastique artistique) ;
- La gymnastique aux agrès ;
- La gymnastique rythmique ;
- La Gymnastique Aquatique.

B. LES AGRÈS DE GYMNASTIQUE

Il y a en gymnastique les agrès réservés aux dames, et ceux qui sont réservés aux messieurs et certains qui sont mixtes utilisés à la fois par les hommes et les femmes.

Il s'agit de :

La GAF : Gymnastique Artistique Féminine qui compte 04 agrès :

1. La Poutre d'équilibre (dames) 10cm (largeur), mesure 5 mètres de longueur et 10 centimètres de largeur. Sa hauteur varie selon la catégorie de la gymnaste. Par exemple, la hauteur est de 1,15 m pour les filles de 11-12 ans.



2. Les Barres Asymétriques : ce sont deux barres dont l'une est plus basse que l'autre. Les gymnastes effectuent des figures sur les deux barres et passent de l'une à l'autre. Pour ne pas avoir mal aux mains et pour mieux glisser on met de la magnésie (poudre blanche). La barre supérieure est élevée à 2,50m du sol, la barre inférieure est à 1,70m. La distance entre les deux barres peut aller jusqu'à 1,80m et en compétition, par dérogation elle peut être réglée en fonction de la taille de la gymnaste. Les gymnastes peuvent aussi utiliser des maniques et de la magnésie. La magnésie permet de mieux glisser sur les deux barres. Les maniques **permettent** de s'accrocher facilement à la barre.



3. Le Sol : Il s'agit d'une surface de 12 mètres par 12, appelée *Praticable*, sur laquelle les gymnastes réalisent des acrobaties. Le praticable se compose de la surface de compétition qui mesure 12m x 12m. Cette surface de compétition est entourée d'un cadre de 1m qui sert de repère visuel en délimitant le bord du praticable. Ce cadre peut être à plat soit en plan incliné. Une zone de sécurité de 2m entoure de part en part ce praticable. Il doit absorber l'énergie de mouvement et amortir les chocs. Le revêtement ne doit pas provoquer de brûlure par frottement.



4. La Table de Saut (ou Saut de Cheval) : il s'agit d'une table qui est franchie après une course de 25m maximum et une impulsion sur un tremplin (ou « Plinth »). *Le saut de cheval mesure 1,35 m de hauteur et 1,25 m pour les plus jeunes et 40cm de profondeur. L'agrès est franchi après une course de 25 m maximum et un mouvement d'impulsion sur un tremplin. Suite à la pose de mains, le ou la gymnaste effectue des figures acrobatiques jusqu'à la réception. Une figure peut aussi contenir des éléments effectués avant la pose des mains voire avant l'impulsion sur le tremplin, en toute fin de course.*



Le Trampoline

La GAM : Gymnastique Artistique Masculine. Elle comporte 06 agrès, dont deux sont les mêmes que pour la gymnastique féminine.

1. Le Sol : Il s'agit d'une surface de 12m par 12m, appelée *Praticable*, sur laquelle les gymnastes réalisent des acrobaties. Le praticable se compose de la surface de compétition qui mesure 12m x 12m. Cette surface de compétition est entourée d'un cadre de 1m qui sert de repère visuel en délimitant le bord du praticable. Ce cadre peut être à plat soit en plan incliné. Une zone de sécurité de 2m entoure de part en part ce praticable. Il doit absorber l'énergie de mouvement et amortir les chocs. Le revêtement ne doit pas provoquer de brûlure par frottement.



2. La Table de Saut (ou Saut de Cheval) : il s'agit d'une table qui est franchie après une course de 25 m maximum et une impulsion sur un tremplin (ou « Plinth »). La table de saut est venue remplacer le cheval de saut il y a quelques années... Cette substitution est censée

apporter un plus grand confort et une plus grande sécurité aux gymnastes. Longueur de la table de saut: 1,25m Largeur: 95cm Hauteur max.:1,25 m Piste d'élan de 25m.



3. Le Cheval d'Arçons : gros cylindre rembourré sur pieds sur Le Trampoline des exercices.



4. Les Barres Parallèles : ce sont deux barres parallèles horizontales, d'une hauteur de 195 cm.



5. La Barre Fixe : c'est une barre de métal de 2,70 m de haut. Elle est tenue entre deux poteaux.



6. Les anneaux : ce sont deux cercles en acier fixés aux extrémités de câbles accrochés à un portique.



NB: Cheval de saut (mixte : dames et messieurs)



Le Trampoline



C. LES GROUPES D'ÉLÉMENTS GYMNINIQUES

Les éléments gymniques sont classés par groupe de difficulté A, B et C

C.1 GROUPE D'ELEMENTS DE DIFFICULTE A (GA)

1. Les rotations

a) les rotations avant : La roulade avant jambes groupées ; La roulade avant jambes écartées ; La roulade avant sur une jambe

b) Les rotations arrière : La roulade arrière jambes groupées ; La roulade arrière jambes écartées ; La roulade arrière sur une jambe

2. Les renversements : Les roues latérales simples ; ATR passager

3. Les équilibres et les appuis : Les planches ou les balances : Faciales, Arabesques, Écrasées, Chandelles

4. Les ondulations : Avant, Arrière, Latérale

5. Les ouvertures et fermetures : Angle tronc-cuisse

6. Les sauts gymniques : Le saut en extension ou droit, Le saut groupé, Le saut, ciseau, Le saut enjambé ou grand bond, De chat, Sissonne

7. Les tours : La pirouette demi-tour, La pirouette un tour

C.2 GROUPES D'ELEMENTS DE DIFFICULTE B (GB)

1. Les rotations

a) les rotations avant : La roulade avant élevée, La roulade avant élevée jambes tendues ; écartées, La roulade avant sur une jambe

b) Les rotations arrière : La roulade arrière jambes tendues réunies

2. Les renversements : La roue latérale sur une main, ATR tenu

3. Les équilibres et les appuis : La planche costale, La planche dorsale, Le placement de dos, Le trépied ou poirier, Le V fessier (équilibre fessier), L'écart antéropostérieur (grand écart transversal)

4. Les ondulations : Avant, Arrière, Latérale

5. Les ouvertures et fermetures : Le pont ou la souplesse arrière

6. Les sauts gymniques : Le saut carpé, Les jetés battus, Le saut tournant, Le saut droit, Le saut extension un tour

7. Les tours : Les déboulés, La pirouette avec une jambe à volonté, La pirouette un demi-tour

C.3 GROUPES D'ELEMENTS DE DIFFICULTE C (GC)

1. Les rotations

a) les rotations avant : La roulade avant élevée jambes tendues réunies, Le saut de l'ange

b) Les rotations arrière : La roulade arrière piquée,

Les saltos : Avant groupé tendu, carpé, Arrière groupé tendu, carpé, Costal

2. Les renversements

Avant : La souplesse avant et ses variantes, Le saut de mains, Le flic-flac avant, Le flic-flac arrière

3. Les équilibres et les appuis : La planche en Y

4. Les sauts gymniques : Le saut papillon, Le saut carpé tendu réuni, Le saut de lion

5. Les bascules : de nuque, de tête, variantes

6. Les tours : La pirouette, Le saut extension un demi-tour, Le saut enjambé avec changement de jambes.

C.4 TAXONOMIE DES EXERCICES GYMNIQUES

Évaluation : L'enchaînement gymnique est libre à tous les niveaux : NIVEAU II : combinaison de 05 éléments de difficulté A, 03 éléments de difficulté B et 02 éléments de difficulté C en quatre ou cinq trajets d'un temps d'exécution de 1' à 1'30 secondes maximum pour les filles et 50" à 70" secondes pour les garçons.

Taxation des exercices

La taxation des exercices libres en gymnastique artistique masculine et féminine s'établit sur la base des facteurs suivants :

1. La difficulté de combinaison (D) comprendra les éléments de GA+GB+GC ;
2. Les exigences spécifiques (ES) ;
3. L'exécution correcte des éléments (EXC) ;
4. La réception (R)

La bonification ne pourra intervenir que dans le cas où les éléments exécutés ne figurent pas dans le tableau des difficultés et n'excèdent guère un point. Les difficultés (D) : il s'agit d'un meilleur agencement d'éléments en vue de la réalisation d'un bon enchaînement ; Les exigences spécifiques (ES) : l'élève doit :
 Avoir au moins un élément de chaque groupe des difficultés ;
 Respecter le nombre de trajets imposés ;
 Respecter le temps (1' à 1'30 pour les filles et 50 à 70 secondes pour les garçons).

L'exécution correcte des éléments (EXC) : insister sur la perception et l'évaluation de la technique et l'exécution des fautes générales et de tenue.

La Réception (R) : avoir un équilibre stable.

Ainsi nous avons les valeurs suivantes :

Éléments de difficulté A = 0,5 pt ;

Éléments de difficulté B = 01 pt ;

Éléments de difficulté C = 1,5 pt.

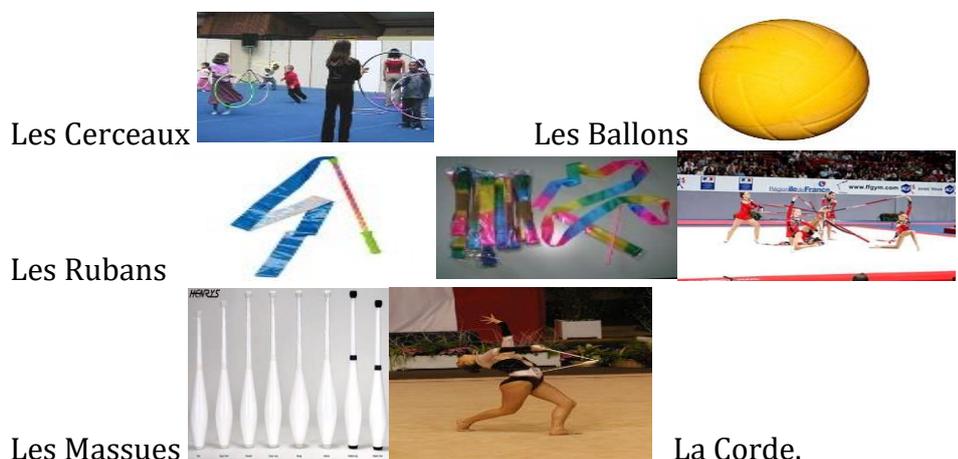
NB : au niveau secondaire général, technique et professionnel, l'enchaînement devra comprendre au moins trois trajets. La tenue conseillée est une combinaison justaucorps.

En compétition, l'enchaînement est libre et chaque gymnaste est noté sur la base de la complexité des éléments à réalisés.

À l'école et aux examens officiels, le choix des éléments est libre dans chaque niveau de difficulté. Seulement, l'enchaînement doit avoir dix éléments au moins réalisés en trois trajets.

D. LES ENGINES DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Les engins utilisés en gymnastique rythmique sont :



E. LA GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Elle se pratique dans l'eau généralement en équipe épousant une synchronisation des (éléments) gestes des pratiquants.



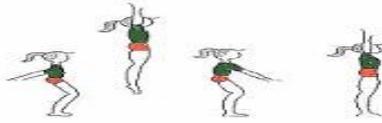
OBJECTIFS DE LA LEÇON

Au terme de cet enseignement, l'élève du niveau 2 (4^{ème}, 3^{ème} ; 3^{ème} Année, 4^{ème} Année ; Form3, Form4 et Year3, Year4) doit être capable :

-- de maîtriser les éléments gymniques (un enchaînement global) afin de maîtriser son schéma corporel.

III- CROQUIS DESCRIPTIFS DE QUELQUES ELEMENTS GYMNIQUES

1- saut en extension



Station droite, bras placés à l'arrière, action des bras de l'arrière vers le haut (1) -
- poussée des jambes, extension du corps à la verticale pour effectuer le saut extension
(2) -- réception stabilisée avec flexion des jambes, puis extension des jambes, bras devant
(3) -- bras à la verticale, maintenir la position du corps, 3 secondes (4).

2- Saut extension avec un demi-tour



Station droite, bras placés à l'arrière, action des bras de l'arrière vers le haut (1) -
- poussée des jambes extension du corps à la verticale, effectuer un demi-tour à droite ou
à gauche, flexion des jambes, réception stabilisée (2) -- puis extension des jambes, bras
devant (3) -- bras à la verticale, maintenir la position du corps, 3 secondes (4).



3- Fente avant

-- station droite, jambes serrées, bras à l'horizontal,
un pas en avant, fléchir la jambe avant -- jambe arrière tendue -- buste droit
-- tête levée



4- Appui manuel et pédestre

-- se coucher sur le ventre -- jambes serrées et tendues -- bras fléchis, mains de chaque
côté du buste -- extension des bras, pour soulever le corps (en planche) -- maintenir la
position tête levée, 3 secondes.

5- Exercice d'équilibre

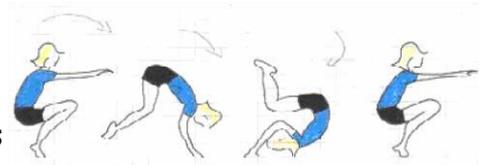
-- station droite, jambes serrées, bras à l'horizontale, tête droite
-- élévation et flexion de la jambe droite ou gauche -- maintenir la position 3 secondes.



6- Exercice d'équilibre



Variante : -- station droite jambes serrées, bras à l'horizontale tête droite
-- élévation et flexion de la jambe droite ou gauche en ouverture sur le côté
-- maintenir la position 3 secondes.



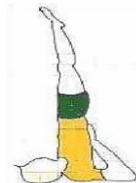
7- Roulade avant jambes serrées et fléchies

Station droite bras à la verticale jambes serrées face aux tapis -- flexion des jambes -- pose des mains sur le tapis « loin » devant -- « rentrer » la tête en « collant » le menton sur la poitrine -- poussée des jambes, rotation du corps (en boule) pour effectuer la roulade en avant -- se relever avec l'aide des mains (cycle 3 sans l'aide des mains) jambes en flexion complète et serrées -- se redresser en station droite bras à la verticale, maintenir la position 3 secondes.



8- Roulade en avant jambes écartées

Station droite bras à la verticale jambes serrées face au tapis -- flexion des jambes -- pose des mains sur le tapis « loin » devant -- « rentrer » la tête en « collant » le menton sur la poitrine -- poussée des jambes, rotation du corps pour effectuer la roulade en avant -- écarter les jambes, poser les mains au sol, entre les jambes -- se soulever en appuyant sur les bras et les mains en soulevant le bassin, et en appuyant sur les talons et les jambes -- se redresser en station droite jambes écartées.



9- Chandelle

Se coucher sur le dos

-- jambes serrées et tendues -- soulever le bassin et le dos, ainsi que les jambes vers le haut, pour placer les mains, sur le dos à hauteur des lombaires, bras fléchis coudes serrés. -- maintenir cette position corps droit et jambe tendue à la verticale pendant 3 secondes.



10- Roulade en arrière jambes serrées

Station droite, jambes serrées dos au tapis -- placer les bras pliés de chaque côté de la tête, coudes levés et serrés -- s'accroupir, pencher le buste et la tête vers l'avant regard vers le sol (2) -- dans cette position basculer vers l'arrière, en posant le bassin au sol pour effectuer la roulade en posant les mains au sol, de chaque côté de la tête (3) -- pousser sur les bras pour dégager la tête (4) -- poser les pieds à l'arrière, jambes fléchies et serrées (5) -- se redresser en station droite jambes serrées bras à la verticale.

CONSEILS PRATIQUES

- Attendre l'autorisation du jury pour commencer son enchaînement ;
- Éviter de manger un repas trop lourd avant l'exécution d'un enchaînement ;

- Rester concentré pendant tout l'enchaînement et éviter de rire surtout lorsqu'on exécute mal ses éléments ;
- Éviter de se nettoyer pendant l'enchaînement ou de s'arrêter pour ajuster son habillement.

RÉPUBLIQUE DU CAMEROUN

Paix-Travail-Patrie

MINSEC/DRES-CENTRE/DDES-

MFOUNDI

CENTRE ÉDUCATIF LE BON BERGER

B.P 802

DÉPARTEMENT D'EPS



CEBER



MINESEC
Ministère de
l'Enseignement Secondaire

REPUBLIQUE OF CAMEROON

Peace-Work-Fatherland

MINISTRY OF SECONDARY EDUCATION

MFOUNDI

CENTRE EDUCATIF LE BON BERGER

P.O BOX 802

DEPARTEMENT OF PHYSICAL EDUCATION

**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL
DE GYMNASTIQUE AU SOL "NIVEAU II " 3^{ème} B**



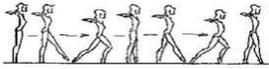
Année Académique 2019 - 2020

Patrice Eugène MOUTIT NKAKE

PAEPS

PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 4^{ème}, 3^{ème} ET 3^{ème}, 4^{ème} Année, FILLES

O : Station Droite Corrigée - Salut - **a** : Marche

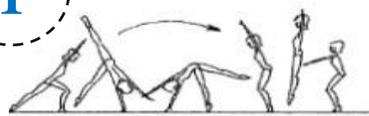


b: Roue Latérale



1

c : Rondade



d : Roulade Arrière Arrivée Jambes Groupées



Pivot 1/2 ou 1/4 de tour



e: Roulade Avant Arrivée Jambes Écartées



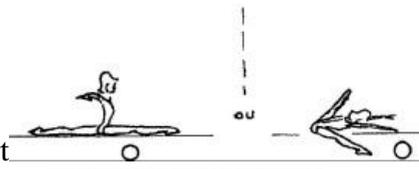
f: Roulade Avant Arrivée Jambes Groupées



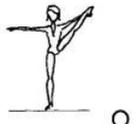
g: Planche Costale



Faciale ou Grand Écart



Ou Souplesse Y



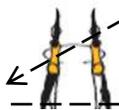
ou Écrasement Facial



- ou Écartement Facial



Pivot 1/2 ou 1/4 de tour



h: Jeté-battu

3

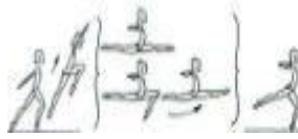
i: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues



j: Chandelle Tenue 2 sec

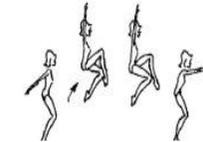


k: Saut de Biche



ou Saut de Chat

DAEFC



L: Pas de course Saut Groupé

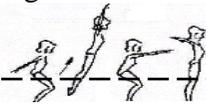


N.B : Vous pouvez ajouter d'autres éléments si vous le voulez.

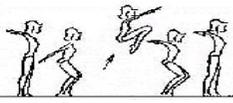
PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 4^{ème}, 3^{ème} ET 3^{ème}, 4^{ème} Année, GARÇONS

O : Station Droite Corrigée - Salut-

a : Saut en Extension



Vertical ou Saut Groupé



Ou Saut Carpé



b: Roue Latérale



1

c : Rondade



d : Roulade Arrière Arrivée Jambes Groupées



e: Roulade Avant Arrivée Jambes

Écartées



f: Roulade Avant Arrivée

Jambes Groupées

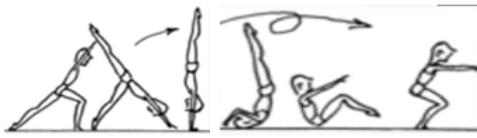


2

g: Roulade Avant Arrivée sur une Jambe

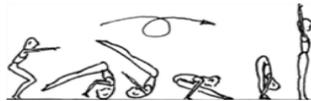


h: ATR Roulé



3

i: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues

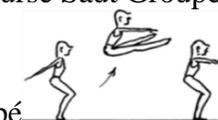


j: Trépied

k: Saut de mains:



L: Pas de course Saut Groupée



ou Saut Carpé

N.B : Vous pouvez ajouter d'autres éléments si vous le voulez.

Patrice Eugène MOULI INDARE
PAEPS

RÉPUBLIQUE DU CAMEROUN

Paix-Travail-Patrie

MINSEC/DRES-CENTRE/DDES-

MFOUNDI

CENTRE ÉDUCATIF LE BON BERGER

B.P 802

DÉPARTEMENT D'EPS



CEBER



MINESEC
Ministère de
l'Enseignement Secondaire

**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL
DE GYMNASTIQUE AU SOL "NIVEAU II " GEL 3**

REPUBLIQUE OF CAMEROON

Peace-Work-Fatherland

MINISTRY OF SECONDARY EDUCATION

MFOUNDI

CENTRE EDUCATIF LE BON BERGER

P.O BOX 802

DEPARTEMENT OF PHYSICAL EDUCATION



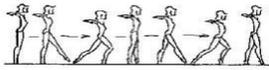
Année Académique 2019 - 2020

Patrice Eugène MOUTIT NKAKE

PAEPS

PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 4^{ème}, 3^{ème} ET 3^{ème}, 4^{ème} Année, FILLES

O : Station Droite Corrigée · Salut - **a** : Marche



b: Roue Latérale



1

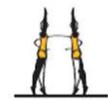
c : Rondade



d : Roulade Arrière Arrivée Jambes Groupées



Pivot 1/2 ou 1/4 de tour



e: Roulade Avant Arrivée Jambes Écartées



f: Roulade Avant Arrivée Jambes Groupées

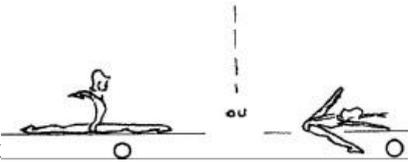


2

g: Planche Costale



Faciale ou Grand Écart



Ou Souplesse Y



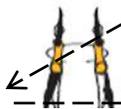
ou Écrasement Facial



- ou Écartement Facial



Pivot 1/2 ou 1/4 de tour



h: Jeté-battu

3

i: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues



j: Chandelle Tenue 2 sec

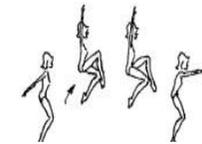


k: Saut de Biche



PAFPS

ou Saut de Chat



L: Pas de course Saut Groupé

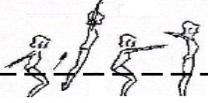


N.B : Vous pouvez ajouter d'autres éléments si vous le voulez.

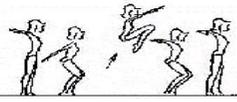
PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 4^{ème}, 3^{ème} ET 3^{ème}, 4^{ème} Année, GARÇONS

O : Station Droite Corrigée - Salut-

a : Saut en Extension



Vertical ou Saut Groupé



Ou Saut Carapé

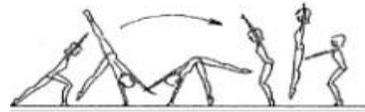


b: Roue Latérale

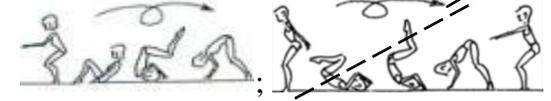


1

c : Rondade



d : Roulade Arrière Arrivée Jambes Groupées



e: Roulade Avant Arrivée Jambes

Écartées



f: Roulade Avant Arrivée

Jambes Groupées



2

g: Roulade Avant Arrivée sur une Jambe

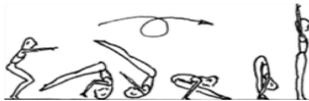


h: ATR Roulé



3

i: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues

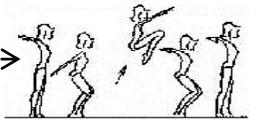


j: Trépied

k : Saut de mains:



L: Pas de course Saut Groupée



ou Saut Carapé



Patrice Eugène MOULLENAIRE
PAEPS

N.B : Vous pouvez ajouter d'autres éléments si vous le voulez.