



« 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 GYMNQUES AFIN DE DEVELOPPER LA SOUPLESSE ARTICULAIRE.

#### **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 GYMNQUES**

#### **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.

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 « Gymnasĭa » 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. Ainsi, elle se qualifie

### **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 9<sup>e</sup> fédération en nombre de licenciés, dont 80% de femmes.

### **I- DEFINITION DE QUELQUES NOTIONS**

**1. La Gymnastique au sol** : c'est une activité sportive qui se pratique individuellement et/ou en équipe constitué d'éléments gymniques suivant des positions ou postures corporelles inhabituelles 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 est de (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 créée le 23 Juillet 1881 lors d'une réunion à Liège de représentants des fédérations de gymnastique belge, français et hollandaise.

**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 ;

#### **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**

En gymnastique, nous avons des agrès réservés aux dames, et ceux 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), elle mesure 5m de longueur et 10 cm 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 12m par 12m, appelée *Praticable*, sur laquelle les gymnastes réalisent des acrobaties.



**4. 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 »). *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**

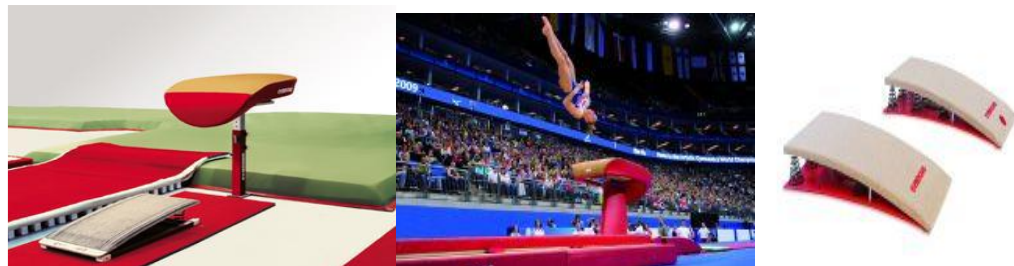


**La GAM** : Gymnastique Artistique Masculine. Elle comporte 06 agrès, dont deux sont les mêmes que pour la gymnastique féminine.

**1. Le Sol** : Il s'agit d'une surface de 12m par 12m, appelée *Praticable*, sur laquelle les gymnastes réalisent des acrobaties.



**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 »). **Le Trampoline**



**3. Le Cheval d'Arçons** : gros cylindre rembourré sur pieds sur lequel on réalise des exercices.



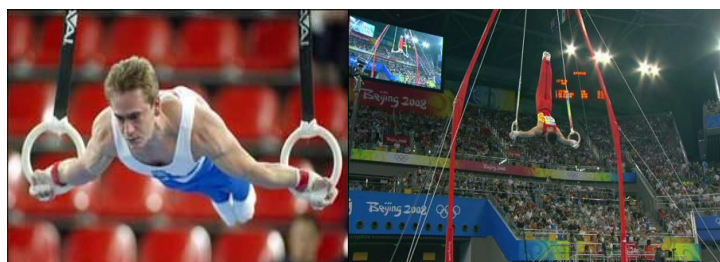
**4. Les Barres Parallèles** : ce sont deux barres parallèles horizontales, d'une hauteur de 195 cm.



**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 GYMNIQUES

Les éléments de gymnastique sont repartis en quatre (06) grands groupes à savoir : les Éléments de Rotation (ERT), les Éléments de Renversement (ERn), les Éléments d'Équilibre et de Force (EEF), les Éléments de Sauts (ES).

1. Les **Éléments de Rotation (ERt)** : il s'agit des différentes roulades avants (jambes groupées, jambes écartées, jambes tendues, sur une jambe). Des différentes roulades arrières (jambes groupées, jambes écartées, tendues, sur une jambe). Des différents saltos avant et arrière (groupé, carpé, tendu, costal).

2. Les **Éléments de Renversement (ERn)** : ce sont les roues latérales, l'Appui Tendu Renversé, les Souplesses-maintien 2" arrière et avant, souplesse ou force, le saut de main, le flic-flac avant et arrière.

3. Les **Éléments d'Équilibre et de Force (EEF)** : il s'agit : des planches (faciales costales, dorsales), de la chandelle, l'Appui Tendu Renversé, du trépied.

4. Les **Éléments de Sauts (ES)** : saut en extension ou droit, saut groupé, saut ciseaux (filles), saut enjambé ou grand bond (filles), saut de chat (fille), saut sissonne (filles), saut de biche (filles), saut papillon, saut de lion, saut carpé.

5. Les **tours**, il s'agit des pirouettes (1 tour ; ½ tour ; ¼ tour)

6. Les **ondulations**.

En dehors de ces grands groupes d'éléments de gymnastique, il existe des éléments qu'on appelle les **ouvertures**, les **bascules**.

#### **D. LES ENGINES DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

Les engins utilisés en gymnastique rythmique sont :



La Corde.

## **E. LA GYMNASTIQUE AQUATIQUE**

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



## **F. LE RÈGLEMENT**

**En compétition**, l'enchaînement est libre et chaque gymnaste est noté sur la base de la complexité des éléments à réalisés. L'enchaînement dure **1'30" chez les filles**, et **1'10" chez les garçons**.

**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, quatre ou cinq trajets selon qu'on se trouve au Niveau I.

Le temps de réalisation de l'enchaînement ici est de **1' à 1'30" pour les filles** et de **50" à 70" pour les garçons**. La tenue conseillée est une combinaison justaucorps et des chaussons.

### **II - LES ATTITUDES ET POSTURES FONDAMENTALES EN GYMNASTIQUE**

L'initiation à la gymnastique débute avec les attitudes de base correspondant à l'acquisition des différentes positions du corps en situation statique. Les mouvements s'effectuent avec différentes variantes au niveau des bras et des jambes :



Les balancer des bras altérés ; les balancer des bras circulaires ; les mains aux hanches ;  
Position droite corrigée ; les bras à la verticale ; les bras à l'horizontal ;  
Les bras latéraux en avant en opposition à l'oblique haute, basse... ;  
Passage au sol du ventre sur le dos et inversement (roulade latérale) ;  
Les pas chassés latéraux ; pas chassés droits ; pas sautillés ; pas courus ;  
Debout : pointé avant, pointé arrière, pointé latérale, pointé oblique ;  
Changement de direction  $\frac{1}{4}$  de tour ou  $\frac{1}{2}$  tour (à ne pas confondre avec les sauts);

De ces attitudes naît une déformation du corps humain, élastique grâce au grand nombre de vertèbres et d'articulations qui le compose engendrant ainsi des courbes que l'on appelle **postures** et dont les plus importantes sont : la posture C ; la posture I ; la posture S.

Les caractéristiques techniques suivantes sont à respecter :

Bras tendus, écartés à la largeur des épaules ; tête toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale ; en posture C, la tête est légèrement inclinée en avant (C+) ou en arrière (C -) : en posture I, position de la tête normale (ni en avant, ni en arrière)  
Le changement de C+ en posture C- passe par la posture S (réception).

La réalisation des éléments gymniques assurera nécessairement par ces principes d'attitudes – postures de la station statique à la station dynamique ; actions qui permettront le passage d'un élément gymnique à un autre sans rupture dans la continuité de l'enchaînement avec un souci esthétique (éléments de liaisons).

L'édifice gymnique Toutes les composantes gymniques au sol peuvent être incorporées dans l'édifice gymnique. Le modèle des postures C I S fait office de fondation dans l'édifice alors que les diverses composantes gymniques (rotations, renversements, équilibres, forment les murs et représentent la diversité des éléments gymniques. Le toit protégeant l'intérieur de l'édifice, est constitué de la cellule très importante de l'entraînement athlétique : force + souplesse. En effet, la gaine musculaire constituée par un entraînement bien ciblé doit permettre au corps d'aborder sans séquelle les forces agissant dans divers mouvements gymniques.

### **OBJECTIFS DE LA LEÇON**

Au terme de cet enseignement, l'élève du niveau 1 (6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup>, Form1, Form2 et Year1 et Year2) doit être capable :

- d'effectuer une roulade avant se relever avec l'aide des mains et roulade avant jambes écartées ;
- d'effectuer une roulade arrière arrivée sur les genoux ;
- d'effectuer un déplacement (pas chassés latéraux, sautiller etc.) ;
- d'effectuer un saut (extension et aussi avec un demi-tour) ;
- d'effectuer une posture (fente en avant, chandelle appui manuel et pédestre ventral) ;
- d'effectuer un exercice d'équilibre sur une jambe ;
- d'effectuer un appui tendu renversé (équilibre) sur les mains avec aide de l'espalier ;
- d'effectuer un passage latéral sur les mains avec l'aide d'un banc ;
- d'exécuter un enchaînement global.

### **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

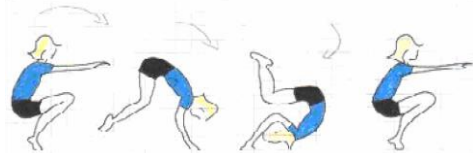
-- élévation et flexion de la jambe droite ou gauche en ouverture sur le côté

-- 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

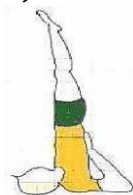
Station droite bras à la verticale jambes serrées face au tapis -- flexion des jambes -- pose des mains sur le tapis « loin » devant -- « rentrer » la tête en « collant » le menton sur la poitrine -- poussée des jambes, rotation du corps pour effectuer la roulade en avant -- écarter les jambes, poser 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

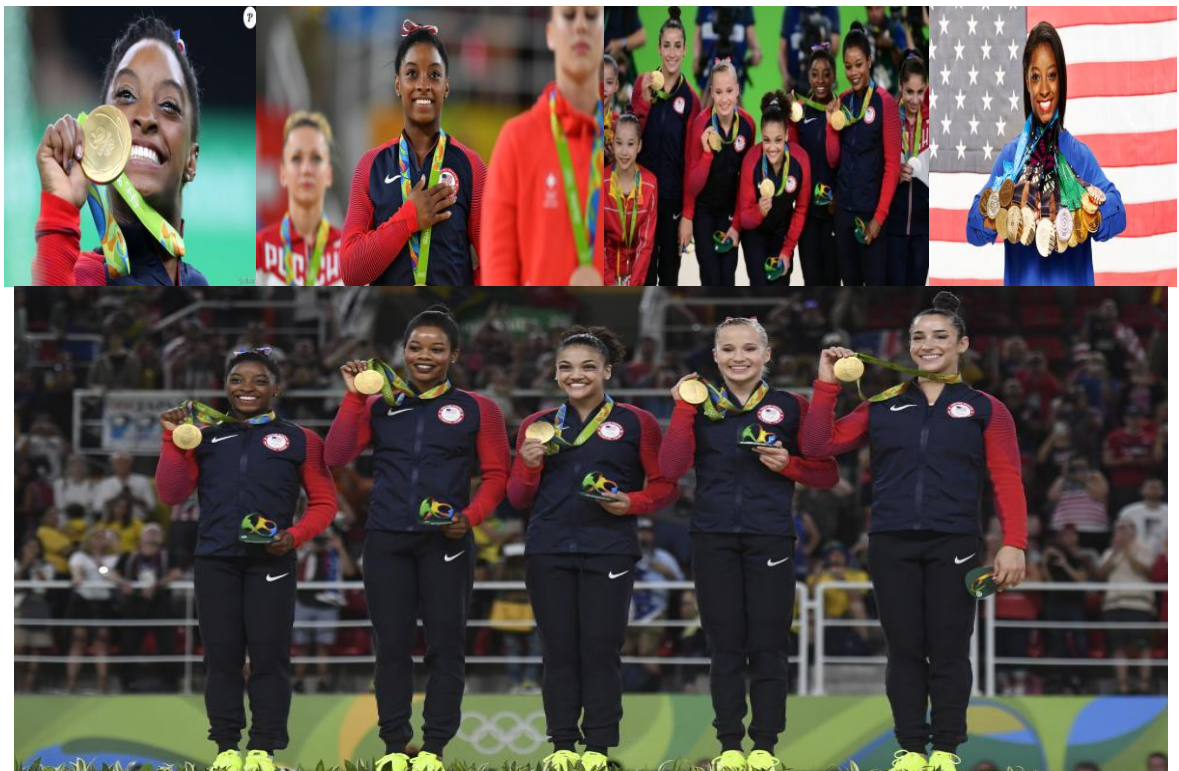


effectuer la roulade en posant les mains au sol, de chaque côté de la tête (3) -- pousser sur les bras pour dégager la tête (4) -- poser les pieds à l'arrière, jambes fléchies et serrées (5) -- se redresser en station droite jambes serrées bras à la verticale.

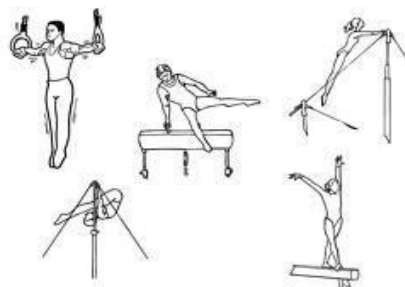
### CONSEILS PRATIQUES

- 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.

### PERFORMANCES DES J.O RIO DE JANEIRO 2016



**Simone BILES (Américaine) en Individuelle et son Équipe**





RÉPUBLIQUE DU CAMEROUN

Paix-Travail-Patrie

\*\*\*\*\*

MINSEC/DRES-CENTRE/DDES-

MFOUNDI

\*\*\*\*\*

CENTRE ÉDUCATIF LE BON BERGER

B.P 802

\*\*\*\*\*

DÉPARTEMENT D'EPS

\*\*\*\*\*



REPUBLIQUE OF CAMEROON

Peace-Work-Fatherland

\*\*\*\*\*

MINISTRY OF SECONDARY EDUCATION

MFOUNDI

\*\*\*\*\*

CENTRE EDUCATIF LE BON BERGER

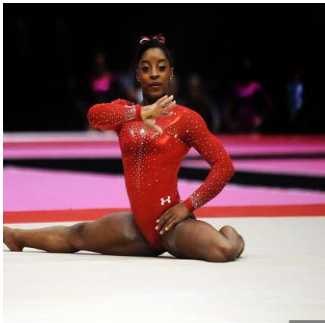
P.O BOX 802

\*\*\*\*\*

DEPARTEMENT OF PHYSICAL EDUCATION

\*\*\*\*\*

**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL  
DE GYMNASTIQUE AU SOL "NIVEAU I " 6<sup>ème</sup> B**



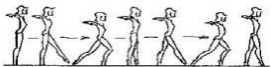
Année Académique 2019 - 2020

**Patrice Eugène MOUTIT NKAKE**  
*PAEPS*

# PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> ET 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> Année, FILLES

**O** : Station Droite Corrigée -

Salut - **a** : Marche



**b**: Roue Latérale



**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



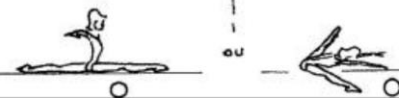
**g**: Roulade Avant Arrivée sur une jambe



**h**: Planche Costale



Faciale ou Grand Écart



Ou Souplesse Y



Ou Écrasement Facial



- ou Écartement Facial



**i**: Jeté-battu

**3**

**j**: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues



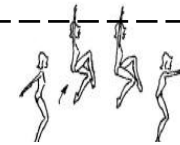
**k**: Chandelle Tenue 2 sec



**L**: Saut de Biche ou Saut de Chat



**m**: Pas de course Saut Groupé



**Patrice Eugène MOUTIT NKAKE**

DAEDC

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

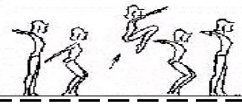
**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> ET 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> Année, GARCONS**

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

**a** : Saut en Extension



Vertical ou Saut Groupé



Ou Saut Carpé



**b**: Roue Latérale



**c** : Rondade



**d** : Roulade Arrière Arrivée Jambes Groupées



**e**: Roulade Avant Arrivée Jambes



Écartées

**f**: Roulade Avant Arrivée

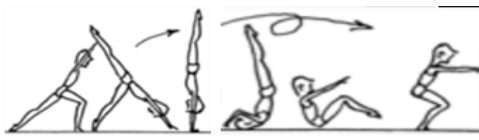
Jambes Groupées



**g**: Roulade Avant Arrivée sur une Jambe



**h**: ATR Roulé



**i**: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues



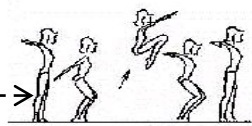
**j**: Trépied

**k** : Saut de mains:



**L**: Pas de course Saut Groupée

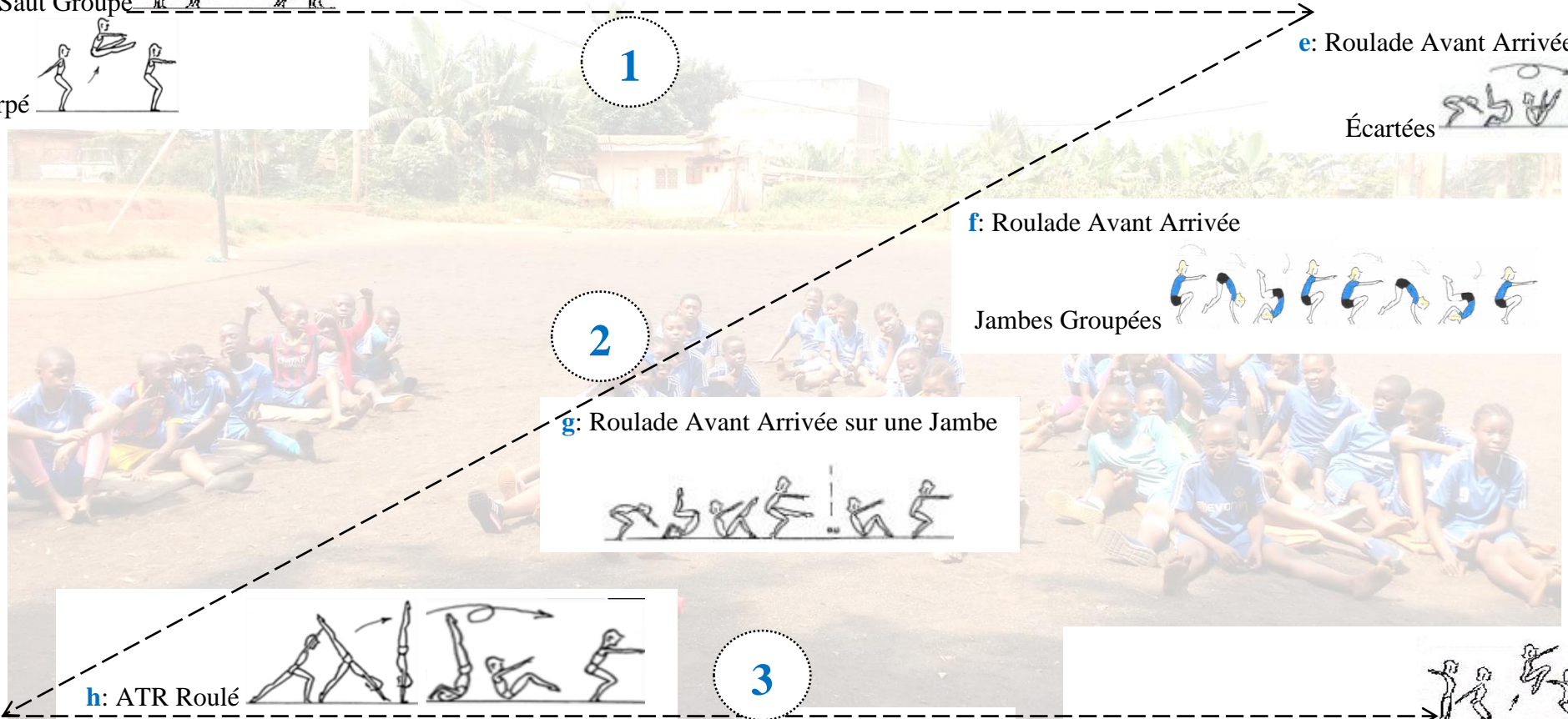
ou Saut Carpé



1

2

3



**Patrice Eugène MOUTIT NKAKE**  
**PAEPS**

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



RÉPUBLIQUE DU CAMEROUN

Paix-Travail-Patrie

\*\*\*\*\*

MINSEC/DRES-CENTRE/DDES-

MFOUNDI

\*\*\*\*\*

CENTRE ÉDUCATIF LE BON BERGER

B.P 802

\*\*\*\*\*

DÉPARTEMENT D'EPS

\*\*\*\*\*



REPUBLIQUE OF CAMEROON

Peace-Work-Fatherland

\*\*\*\*\*

MINISTRY OF SECONDARY EDUCATION

MFOUNDI

\*\*\*\*\*

CENTRE EDUCATIF LE BON BERGER

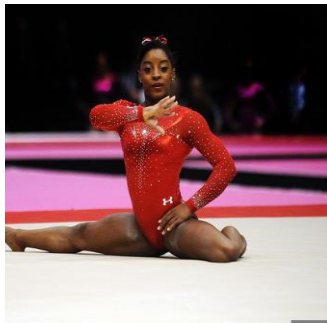
P.O BOX 802

\*\*\*\*\*

DEPARTEMENT OF PHYSICAL EDUCATION

\*\*\*\*\*

**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL  
DE GYMNASTIQUE AU SOL "NIVEAU I" 5<sup>ème</sup> B**



Année Académique 2019 - 2020

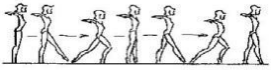
**Patrice Eugène MOUTIT NKAKE**

*PAEPS*

**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> ET 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> Année, FILLES**

**O** : Station Droite Corrigée -

Salut - **a** : Marche



**b** : Roue Latérale



**1**

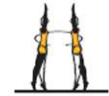
**c** : Rondade



**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



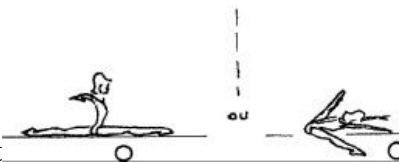
**g** : Roulade Avant Arrivée sur une Jambe



**h** : Planche Costale



Faciale ou Grand Écart



Ou Souplesse Y



Pivot 1/2 ou 1/4 de tour

**i** : Jeté-battu

Ou Écrasement Facial



- ou Écartement Facial

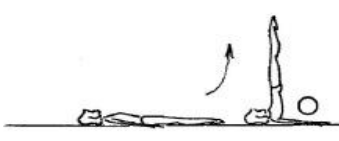


**3**

**j** : Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues



**k** : Chandelle Tenue 2 sec

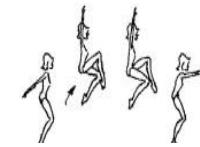


**L** : Saut de Biche

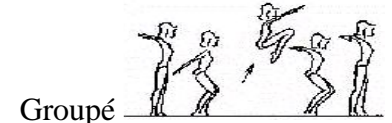


ou Saut de Chat

*PAEPS*



**m** : Pas de course Saut



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

**PROPOSITION D'UN ENCHAÎNEMENT GLOBAL DES ÉLÉMENTS EN 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> ET 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> Année, GARÇONS**

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

**a** : Saut en Extension



Vertical ou Saut Groupé



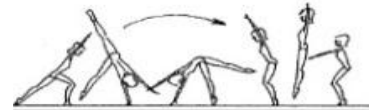
Ou Saut Carpé



**b**: Roue Latérale



**c** : Rondade



**d** : Roulade Arrière Arrivée Jambes Groupées



**e**: Roulade Avant Arrivée Jambes



1

**f**: Roulade Avant Arrivée

Jambes Groupées



2

**g**: Roulade Avant Arrivée sur une Jambe



3

**h**: ATR Roulé



**i**: Roulade Avant Arrivée Jambes Tendues



**j**: Trépiéd



**k** : Saut de mains:



**L**: Pas de course Saut Groupée



ou Saut Carpé



Patrice Eugène MOUTIT NKAKE

PAEPS

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