



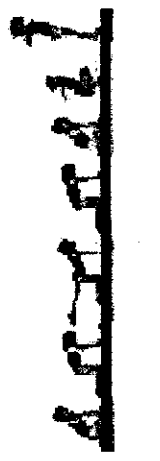
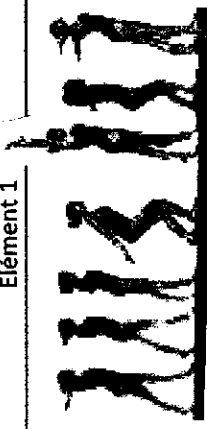



# POUTRE

Élément 1		Élément 2	
S c h é m a			
	<b>Sauter à l'appui facial pose pied sur poutre</b>	<b>Monter à l'appui facial jbe tendue arrivée siège transversal</b>	
<b>Description</b>	Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par 1/4 de tour à gauche, s'établir au siège transversal. Par flexion des jbes, poser les coups de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis talons	Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par 1/4 de tour à G, s'établir au siège transversal. Par flexion des jbes, poser les coups de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis talons, par appui des bras, s'établir à la position accroupie, dos droit, se redresser à la station	
<b>Exigences Techniques</b>	. Bras tendus, bassin au dessus poutre . Jambes tendues	. Bras tendus, bassin au dessus poutre . Jambes tendues	

E N T R E E S

		Élément 1		Élément 2		Élément 3	
Schéma							
	<i>Attitude</i>	<i>Arabesque</i>	<i>Position quadrupédique</i>				
Description	<p>1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale</p> <p>Extension de la jbe d'appui, pied à plat, pointer pied au genou, bras à la verticale</p> <p>Position tenue</p>	<p>Départ à la station, 1 pas élever la jambe G à l'oblique AR basse, Mi-flexion de la jambe D, Arabesque position tenue.</p> <p>Rassembler Jambe G à jambe D pour s'établir à la station</p>	<p>Départ position à genoux assis-talons, mains sur la poutre. Déplacer les mains en AV pour s'établir à la position quadrupédique. Elever jbe G à l'horizontale AR, jbe tendue, pointe de pied en extension, position tenue</p> <p>Retour à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux, assis-talons.</p> <p>Par appui des bras, s'établir à la position accroupie( pose des pieds alternative ou simultanée), bras latéraux</p> <p>Se redresser à la station</p>				
Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>. 1 ou 2 pas sur demi-pointes</li> <li>. Genou ouvert ou fermé</li> <li>. Position tenue (2s)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La jambe doit être à l'oblique AR basse.</li> <li>. La jambe d'appui doit être mi-fléchie</li> <li>. Position tenue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dos plat à la position quadrupédique</li> <li>. Epaulés au dessus des appuis</li> <li>. Alignement épaules-bassin-pointes</li> <li>. Position tenue</li> </ul>				

		Elément 2	
		Elément 1	
Schéma			
	<i>Préparation au saut position tenue (2 secondes)</i>	<i>Saut vertical</i>	
Description	<p>Départ à la station, fléchir les jambes, bras à l'arrière oblique basse (<b>Position tenue</b>).</p> <p>Par projection des bras vers l'avant, emmener les bras à la verticale dans le prolongement du corps sur pointes de pieds (<b>Position tenue</b>).</p> <p>Puis abaisser les bras à l'oblique avant basse jbes mi-fléchies (<b>Position tenue</b>).</p> <p>retour à la station, bras à l'horizontal latéral (<b>Position tenue</b>).</p>	<p>Départ à la station, fléchir les jambes à l'arrière oblique basse pour effectuer un <b>Saut vertical</b>,</p> <p>réception jambes mi-fléchies, bras libres, retour à la station, bras à l'horizontal</p>	
Exigences Techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Marcher sur 1/2 pointes</li> <li>. Elever les bas par l' AV</li> <li>. Abaisser les bras latéralement</li> <li>. Les positions doivent être tenues</li> <li>. Le corps doit être aligné</li> <li>. Pas de déséquilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bassin perpendiculaire à la poutre pendant le saut et à la réception</li> <li>. Elever les bras par l'avant</li> <li>. Abaisser les bras par l'avant</li> </ul>	

G Y M  
S A U T S  
A U T S U E S

Élément 1

*Placement de dos*

**E L E M E N T**

Schéma

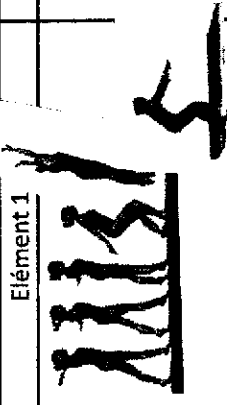
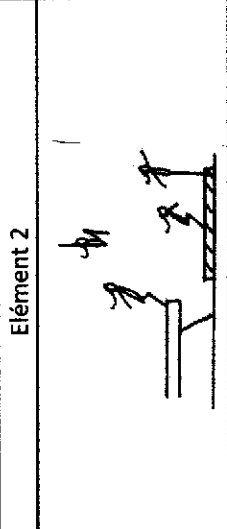
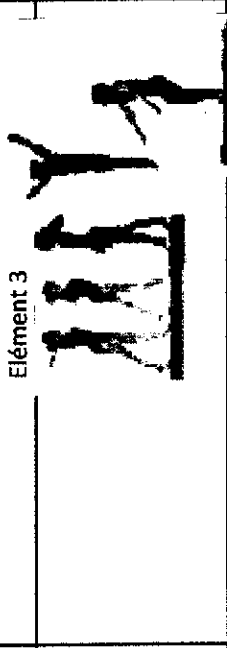


Description

Départ à genoux, assis sur les talons,  
 Poser les mains devant les genoux  
 Par appuies bras et extension des jbes, élever le bassin,  
 jbes tendues, pointes de pieds en extension  
**Placement de dos, Position tenue**  
 (Placement de dos), revenir à genoux, assis sur les talons

Exigences techniques

. Les mains doivent être collées aux genoux  
 . Epaulées à la verticale des mains

		Élément 1	Élément 2	Élément 3
Schéma				
		<i>Sortie saut vertical</i>	<i>Sortie saut groupé</i>	<i>Sortie saut vertical en arrière</i>
Description		Mi flexion des jbes, an abaissant les bras à l'oblique AR basse, <b>Saut vertical</b> , en élevant les bras à l'oblique avant haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres	Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse, <b>Saut vertical groupé</b> en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres.	<p>Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre Rassembler pied AR au pied AV Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds bras libres Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse, <b>Sortie saut vertical en AR</b>, en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p>
Exigences Techniques		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Elever les bras par l'AV</li> <li>. Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Elever les bras par l'AV</li> <li>. Jbes tendues avant le groupé</li> <li>. Les genoux doivent être à la hauteur du bassin dans le groupé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Elever les bras par l'AV</li> <li>. Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre</li> </ul>

S O R T I E S