

GYMNASTIQUE au sol 6ème

Rotations arrières

Rotations avant

Roue

ATR

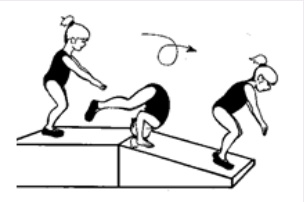
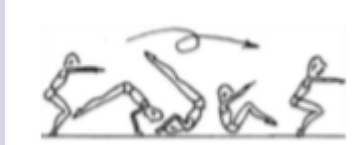


Éléments de souplesse

Sauts

Éléments de maintien

Rotations avant 1


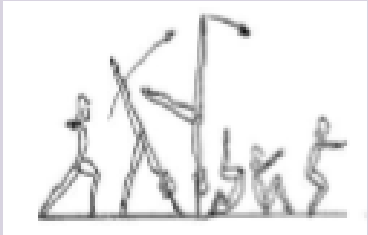


Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Départ debout sur le plinth, roulade avant sur le plan incliné pour arriver debout au sol	Se relever de la roulade sans s'aider des mains	<ul style="list-style-type: none"> • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes et pieds serrés
B		Départ debout, poser les mains au sol pour réaliser une roulade avant et arriver debout .	Se relever de la roulade sans s'aider des mains	<ul style="list-style-type: none"> • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes et pieds serrés
C		Départ debout sur le plinth, prendre une impulsion haute et longue pour réaliser une roulade avant « plombée » et revenir debout sur le tapis.	Se relever de la roulade sans s'aider des mains	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser fort dans les jambes pour s'élever et aller loin • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes et pieds serrés
D		Départ debout, poser les mains au sol pour réaliser une roulade avant et arriver jambes écartées et tendues en s'aidant des mains entre les jambes pour se relever .	Se relever de la roulade jambes écartées et tendues en s'aidant des mains entre les jambes	<ul style="list-style-type: none"> • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée puis écartée en fin de rotation • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes écartées et tendues • Fermer le tronc sur les jambes



Rotations avants 2






Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
D		Roulade avant départ en placement du dos ventre contre le plinth , arriver debout .	Se relever de la roulade sans s'aider des mains	<ul style="list-style-type: none">•Aligner bras et dos à la verticale•Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine• Arrondir le dos• Maintenir une position groupée• Rouler dans l'axe•Accélérer la rotation• Jambes et pieds serrés
D+		Départ en fente, ATR roulade avant et arriver debout . 1 parade autorisée pour l'ATR	Se relever de la roulade sans s'aider des mains	<ul style="list-style-type: none">•Aligner bras, dos et jambes à la verticale•Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine• Arrondir le dos• Maintenir une position groupée• Rouler dans l'axe•Accélérer la rotation• Jambes et pieds serrés

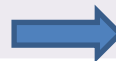


Rotations arrières

1






Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Départ debout au sol devant le plan incliné, mains retournées près des omoplates, s'asseoir et enchaîner une roulade arrière pour arriver debout au sol.	Se relever debout de la roulade arrière en s'aidant des mains mais, sans poser les genoux.	<ul style="list-style-type: none"> • Mains retournées près des omoplates • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes et pieds serrés
B		Départ debout au sol, mains retournées près des omoplates, s'accroupir et enchaîner une roulade arrière pour arriver jambes écartées et tendues .	Se relever de la roulade arrière jambes écartées et tendues en s'aidant des mains et sans poser les genoux.	<ul style="list-style-type: none"> • Mains retournées près des omoplates • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée puis écarter les jambes en fin de rotation • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes et pieds serrés
C		Départ debout au sol, mains retournées près des omoplates, s'accroupir et enchaîner une roulade arrière pour arriver debout.	Se relever de la roulade arrière jambes serrées en s'aidant des mains et sans poser les genoux.	<ul style="list-style-type: none"> • Mains retournées près des omoplates • Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine • Arrondir le dos • Maintenir une position groupée • Rouler dans l'axe • Accélérer la rotation • Jambes et pieds serrés



Rotations arrières

2

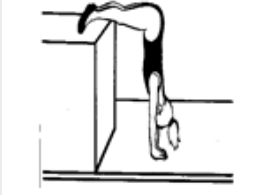

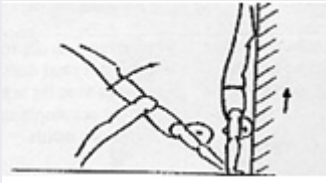



Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
D		Départ debout au sol, fermer le tronc sur les jambes tendues en posant ses mains au sol de chaque côté de ses jambes, rouler en arrière pour revenir debout	Réaliser la roulade arrière en conservant ses jambes tendues au début de la roulade	<ul style="list-style-type: none">• Mains retournées près des omoplates• Rentrer la tête, coller son menton à sa poitrine• Arrondir le dos• Maintenir une position en fermeture jambes tendues sur le tronc
D +		Départ debout au sol, fermer le tronc sur les jambes tendues en posant ses mains au sol de chaque côté de ses jambes, rouler en arrière pour revenir debout en gardant les jambes tendues du début à la fin	Réaliser la roulade arrière en conservant ses jambes tendues tout au long de la roulade.	<ul style="list-style-type: none">• Rouler dans l'axe• Accélérer la rotation• Jambes et pieds serrés
E		Départ debout, roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	Passage à l'ATR	<ul style="list-style-type: none">• Idem + pousser dans ses bras et piquer les jambes à la verticale



ATR 1



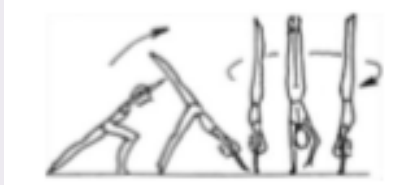
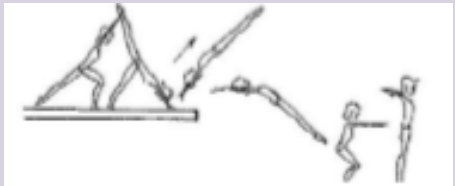


Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Allongé sur le plinth, poser ses mains au sol à largeur des épaules, bras tendus et avancer ses genoux pour aligner son dos avec ses bras.	Aligner bras et dos	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Doigts écartés •Mains écartées à largeur des épaules •Bras tendus •Coudes verrouillés •Pousser dans les épaules
B		Dos au mur, poser ses mains au sol à largeur des épaules, bras tendus monter ses pieds au mur pour aligner son dos, ses bras et ses jambes contre le mur	Aligner bras , dos et jambes à la verticale, en s'aidant du mur	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Doigts écartés •Mains écartées à largeur des épaules •Bras tendus •Coudes verrouillés •Pousser dans les épaules •Jambes tendues et serrées
C		En fente, face au mur, poser les mains loin devant, près du mur pour aligner à la verticale, bras, dos et jambes en s'aidant du mur. Revenir en fente face au mur.	Aligner bras , dos et jambes à la verticale, en s'aidant du mur	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Doigts écartés •Mains écartées à largeur des épaules •Bras tendus •Coudes verrouillés •Pousser dans les épaules •Jambes tendues et serrées
D		En fente, poser les mains au sol loin devant, pour aligner à la verticale, bras, dos et jambes . Revenir en fente. Possibilité d'être aidé d'un pareur qui empêchera simplement de ne pas tomber.	Aligner bras , dos et jambes à la verticale.	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Doigts écartés •Mains écartées à largeur des épaules •Bras tendus •Coudes verrouillés •Pousser dans les épaules •Jambes tendues et serrées



ATR 2






Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
D +		En fente, poser les mains au sol loin devant, pour s'aligner à la verticale, bras, dos et jambes . Revenir en fente.	Aligner bras , dos et jambes à la verticale.	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Doigts écartés •Mains écartées à largeur des épaules •Bras tendus •Coudes verrouillés •Pousser dans les épaules •Jambes tendues et serrées
E		Départ en fente, poser les mains au sol devant le tapis, se laisser tomber à plat sur le tapis.	Le corps tombe d'un seul bloc, en gainage	<ul style="list-style-type: none"> •Réaliser l'ATR en poussant dans les bras tendus •Engager ses pointes de pied en premier •Maintenir le gainage jusqu'à la fin
F		Départ en fente, ATR ½ valse	Terminer la demi-valse à l'ATR	<ul style="list-style-type: none"> •Réaliser l'ATR en poussant dans les bras tendus •Maintenir l'ATR jusqu'à la fin du demi-tour •Déplacer une fois la main droite, une fois la main gauche en passant alternativement le poids du corps d'un côté puis de l'autre
F		Saut de mains en bout de plinth	Réception debout sur tapis et passage obligatoire à l'ATR	<ul style="list-style-type: none"> •Réaliser un ATR passager •Engager ses pointes de pieds en premier •Pousser dans les bras tendus (épaules) •Maintenir le gainage jusqu'à la fin



Roue 1

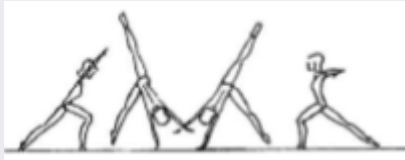
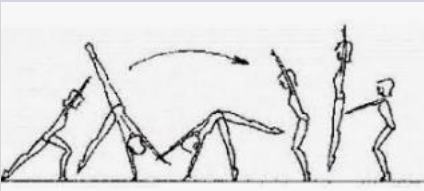




Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Départ en fente face au plinth haut, poser les mains sur le plinth puis passer alternativement les jambes par-dessus le plinth pour revenir en fente face au départ	Passer par-dessus le plinth sans le toucher en alternant les appuis	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Bras tendus et coudes verrouillés •Pousser dans la jambe avant et tirer la jambe arrière
A		Roue en arc de cercle sur les 6 marques : départ en fente et retour en fente		
B		Départ en fente, roue avec réception en contrebas	Revenir en fente dans le sens opposé au sens de départ	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Bras tendus et coudes verrouillés •Pousser dans la jambe avant et tirer la jambe arrière •Monter le dos à la verticale
C	sol roue n2 avec plinth profil.MOD	Départ en fente, roue placement du dos (ventre contre le plinth)		



Roue 2

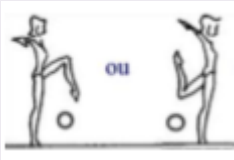

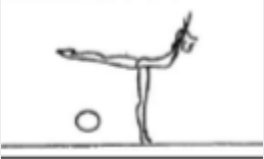



Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
D		Départ en fente, roue dans un couloir (entre 2 plinths)	Revenir en fente dans le sens opposé au sens de départ	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Bras tendus et coudes verrouillés •Pousser dans la jambe avant et tirer la jambe arrière •Monter le dos et les jambes à la verticale
E		Départ en fente et roue pied-pied saut extension	Réception pieds serrés dans le sens opposé au sens de départ	<ul style="list-style-type: none"> •Mains à plat •Passer à la verticale •Venir coller le 2^e pied au 1^{er} •Pousser dans les bras tendus pour se redresser rapidement •Saut extension corps gainé et tendu
F		Sursaut rondade saut extension	Réception pieds serrés dans le sens opposé au sens de départ	<ul style="list-style-type: none"> •Allonger le sursaut pour prendre de la vitesse •Mains à plat et ainsi posées:  •Passer à la verticale •Venir coller le 2^e pied au 1^{er} •Pousser dans les bras tendus pour se redresser rapidement •Saut extension corps gainé et tendu



Éléments de maintien

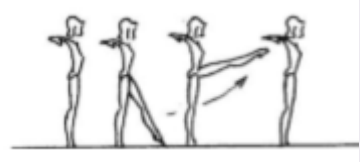

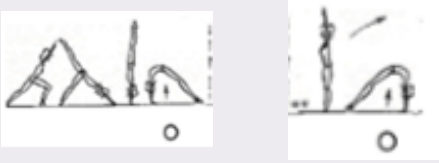
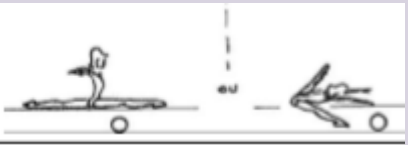
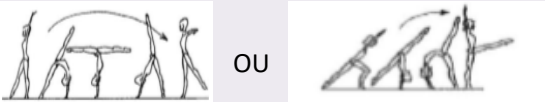


Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Maintien sur un pied à plat, jambe libre fléchie pointe tendue	J'ai maintenu 2 secondes sans bouger	<ul style="list-style-type: none"> •Avoir le dos droit •Maintenir les bras à l'horizontal •Pousser dans la jambe d'appui tendue •Contracter abdos et fessiers
B		Planche faciale jambes écartées	J'ai maintenu 2 secondes dos à plat	<ul style="list-style-type: none"> •Avoir le dos droit •Maintenir les bras et le dos à l'horizontal •Pousser dans les jambes tendues •Tirer les fesses en arrière •Contracter abdos et fessiers
C		Planche faciale sur une jambe, jambe d'appui tendue, jambe libre tendue	J'ai maintenu 2 secondes jambe libre au moins à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> •Avoir le dos droit •Maintenir les bras à l'horizontal •Pousser dans la jambe d'appui tendue •Contracter fessiers et dorsaux pour maintenir la jambe libre haute et tendue
D		Chandelle	J'ai maintenu 2 secondes dos et jambes alignés , bras au sol	<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans le dos •Tire les pointes de pieds au plafond •Appuyer sur les bras au sol •Contracter abdos, dorsaux et fessiers



Eléments de souplesse




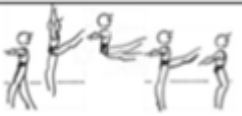
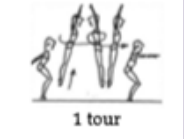


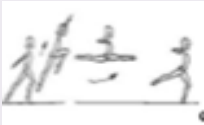


Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Grand battement à l'horizontal, jambes tendues	J'ai monté la jambe libre tendue à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> •Lancer ma jambe de façon dynamique •Garder le dos droit et les bras à l'horizontale
B		Montée et maintien pont 2 secondes	J'ai maintenu le pont 2 secondes	<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans les bras et les jambes jusqu'à les tendre •Regarder mes mains
C		Debout, descente en pont vers l'arrière et maintien 2 secondes Ou ATR pont maintien 2 secondes	J'ai maintenu le pont 2 secondes	<ul style="list-style-type: none"> •Contrôler la descente en pont •Pousser dans les bras et les jambes jusqu'à les tendre •Regarder mes mains
D		Grand écart antéro-postérieur ou écrasement facial	Maintenir l'écart à 180° ou le ventre au sol 2 secondes	<ul style="list-style-type: none"> •Garder les jambes et les pointes de pieds tendues •Maintenir le dos droit
E	 OU	Souplesse arrière ou souplesse avant	Je reviens en fente	<ul style="list-style-type: none"> •Passage à l'ATR écart •Ouvrir les épaules •Garder les bras tendus •Pousser dans les bras



Sauts



Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Saut extension	Je me réceptionne de manière équilibrée	<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans les jambes jusqu'aux pointes de pieds •Tendre et serrer jambes et pieds •Monter les bras tendus aux oreilles •Gagner le corps
B		Saut extension demi-tour		<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans les jambes jusqu'aux pointes de pieds •Tendre et serrer jambes et pieds •Monter les bras tendus aux oreilles •Engager l'épaule pour tourner •Gagner le corps
C	 ou 	Saut groupé ou saut ciseaux		<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans les jambes jusqu'aux pointes de pieds •Grouper jambes et pieds (saut groupé) •Tendre les pointes et les jambes (saut ciseaux) •Monter les bras tendus aux oreilles •Gagner le corps
D	 1 tour ou 	Saut extension 1 tour ou saut écart carpé		<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans les jambes jusqu'aux pointes de pieds •Engager l'épaule pour tourner (tour en l'air) •Tendre et serrer jambes et pieds (tour en l'air) •Ecarter les jambes tendues et fermer les jambes sur le tronc •Monter les bras tendus aux oreilles •Gagner le corps
E	 ou 	Sissonne Ou Grand jeté		<ul style="list-style-type: none"> •Pousser dans les jambes jusqu'aux pointes de pieds •Monter la jambe avant de façon dynamique •Lever la jambe arrière •Maintenir les bras tendus à l'horizontale

