

Académie de Rouen (2011/2012)

FORMATION DES RESSOURCES BEF GYMNASTIQUE

Travaux conduits par :

Julie Sevely, Nadine Lefrancois, Valérie Pinaud, Raphael Lecerf, Coralie Goubert, Mélanie Chapelle, Sandra Dumouchel, Juliette Chamberlin, Aurélie Delalonde : professeurs EPS (Collège)
Laurent Leblanc : professeur EPS UFRSTAPS Mont Saint Aignan.

Introduction

Ce document a pour objectif de cibler les problèmes soulevés par les enseignants rencontrant des difficultés à mettre en place un cycle gymnastique artistique (sportive dans les textes) au collège.

Il ne se veut pas exhaustif mais permet de cibler les attentes pour les élèves, de définir les notions de sécurité et surtout d'apporter des outils d'analyse pour l'enseignant afin de lui permettre de donner des contenus précis à ses élèves.

En effet, suite à notre réflexion, il apparaît que **le principal obstacle pour un enseignant se situe au moment où il doit amener l'élève à s'engager dans des situations périlleuses** qui nécessitent moins d'aménagement matériel et humain.

Cela revient à répondre aux questions :

- A quel moment puis-je laisser l'élève agir seul, en toute sécurité ?
- A quel moment peut-il effectuer un élément acrobatique sans risque objectif ?

Dans un premier temps, nous vous proposons de revoir ensemble les bases de la sécurité en gymnastique. Puis nous vous proposons différents modes d'entrée dans l'activité gymnastique.

Ensuite nous définirons les 3 notions "tourner", "se renverser" et "voler" en fonction des agrès. Enfin, nous concluons sur différentes approches pour l'évaluation finale et son rapport avec le socle commun.

1) La sécurité

a) Sécurité générale

-Un élève par agrès (sauf au sol)

-Attention à la mise en place des tapis pas de trous : superposer des tapis type « sarneige » pour rendre les réceptions moins molles et éviter les traumatismes.

-Pas d'attente ni de passage sur les tapis.

-Ateliers suffisamment espacés.

-Organisation spatiale : faire en sorte que la sortie d'un agrès amène sur l'entrée d'un autre.

-Ne pas laisser du matériel « à risque » sans surveillance (mini trampoline, tremplin) avant l'échauffement notamment.

-Pas de bijoux, cheveux attachés, si possible pas de chaussettes (notamment pour la poutre).

-Enlever tout le matériel utile pour monter sous l'agrès (caisson, tremplin...).

b) Sécurité par agrès

➤ Barres asymétriques et barre fixe

-Vérifier que les barres sont serrées.

-Ne jamais lâcher la barre avant d'être stabilisé et d'avoir fini l'élément.

-Sans pouce qui tient la barre, main en pronation.

-Pas de gestion d'écartement des barres seul.

-Toujours lâcher l'agrès devant soi sauf en sortie filée.

-Pas de saltos.

-Pas debout sur la grande barre.

-Parade systématique en cas d'évolution sur la grande barre.

➤ Barres parallèles

-La barre ne doit pas être plus haute que la hauteur des épaules du plus petit des élèves (sinon mettre des tapis en dessous).

-Ne pas se mettre debout sur les 2 barres.

-Éviter de se mettre en bout de barres (se placer au milieu).

➤ Poutre

-Tapis de sortie bien serré par rapport à la poutre.

➤ Sol

-Attention au sens de circulation : faire en sorte que les ateliers soient parallèles entre eux.

➤ Saut de cheval

-Attendre que le précédent soit parti.

-Au début, avec hauteur de tapis = hauteur de cheval.

-Ne pas traverser la course d'élan.

-Hauteur de cheval = 1,15m ou 1,20m.

-Parade systématique.

-Sens d'installation du mini trampoline : incliné vers le haut (haut vers cheval).

2) Les types d'organisation de séance

a) Organisation humaine

Nombre d'élèves maximum par atelier : 4.

L'idéal, sur chaque atelier, dédoublement des ateliers avec un atelier de renforcement musculaire qui développe la même motricité que l'atelier.

Par exemple, atelier saut de cheval : un atelier sur cheval et l'autre atelier, travail en pliométrie (saut de lapin, impulsion sur tremplin).

Poutre : travail sur une ligne ou sur petite poutre.

Barres : travail de gainage.

b) Types d'organisation spatiale

Circuit : les élèves passent une fois sur chaque atelier avec un thème directeur (tourner, élément technique).

Parcours : enchaînement sur plusieurs ateliers.


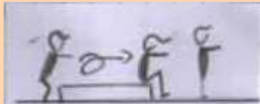


Ateliers : un élément avec différents niveaux.

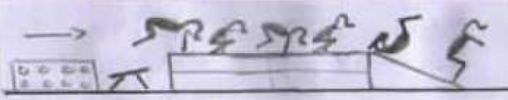



L'atelier « dangereux » doit toujours être visible de l'enseignant.

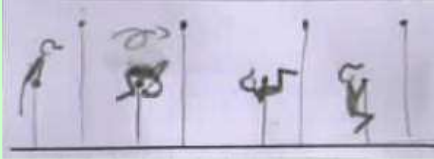
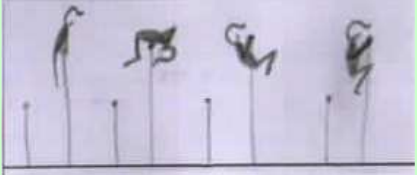

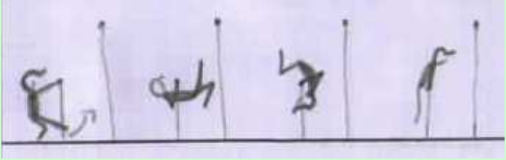
	Organisation pédagogique	Précision	Rôle d'observateur	Avantages	Inconvénients	Pour la suite du cycle
				Pour l'enseignant Pour l'élève Général	Pour l'enseignant Pour l'élève Général	
P r o p o s i t i o n p o u r u n e p r e m iè r e s é a n c e	Séance «découverte», Appropriation du milieu.	Les élèves évoluent sur les agrès et trouvent eux-mêmes des figures. L'enseignant fait le point plusieurs fois dans la séance pour faire l'inventaire des éléments gymniques et les autres		Permet aux élèves de ne pas être formater et de laisser libre cours à leur imagination dans le respect des règles de sécurité	Demande une bonne anticipation de l'enseignant par rapport aux ateliers et la connaissance de ces élèves dans les comportements à risque.	Pas intéressant à terme
	Ateliers imposés par l'enseignant et conservés d'une semaine sur l'autre.	On est déjà sur des situations de référence	L'élève observe ses camarades en intégrant les critères de réussite. Il indique si c'est réussi ou non par le biais des Critères de réussite donnés par l'enseignant.	Gain de temps dans l'installation car les ateliers sont les mêmes d'une semaine sur l'autre. Les consignes évoluent en fonction des comportements observés.	Il peut y avoir un sentiment de redondance chez certains élèves et une lassitude qui s'installe.	
	Circuit sur une thématique précise	L'enseignant choisit la position « Puck ». L'élève effectue cette position sur tous les « supports » (Cf. Carasco)	Idem précédemment	Les consignes données au début de la séance sont les mêmes pour tous les ateliers	Matériel assez important	
	Parcours multi supports (outils pédagogique qui peut devenir parcours multi agrès lorsque les élèves ont un minimum de « vécu ».	Il n'y a pas de thématique précise. L'élève évolue comme bon lui semble.	L'élève observe les autres pour copier/complexifier/simplifier/ créer une autre motricité.	Les élèves travaillent en autonomie et s'entraident.	Grosse installation qui demande du temps. Intéressant si cette installation reste en place à la journée ou pendant une durée du cycle afin d'optimiser le temps de montage et de démontage	
	Une thématique / un élément/ une action pour tout le monde	Le même atelier est installé plusieurs fois. Tous les élèves exécutent la même action. La situation évolue quand une majorité des élèves a réussi	L'élève observe pour comprendre et réguler sa propre pratique	L'enseignant a toute la classe sous les yeux et peut donner des consignes à chacun afin de différencier les évolutions	Demande beaucoup de matériel	Peut se faire sur plusieurs séances afin de donner les bases « techniques » avant d'amener les élèves à évoluer seul et commencer à construire la notion d'enchaînement.

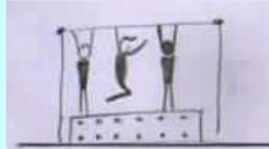

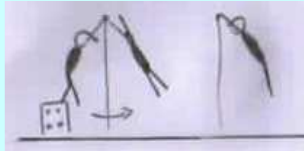

3) Tableaux d'éventail de situations : « tourner », « se renverser », « voler »

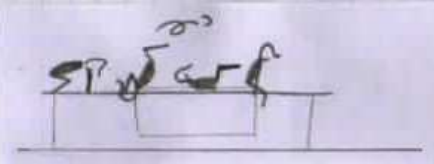

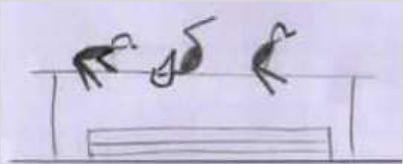
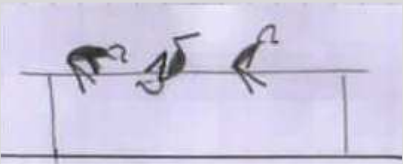
Thème de référence : « tourner »

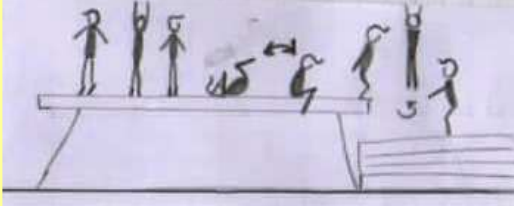
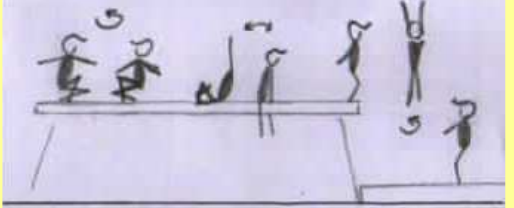
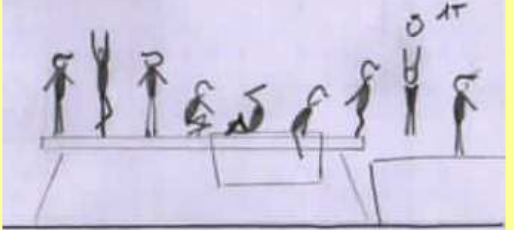
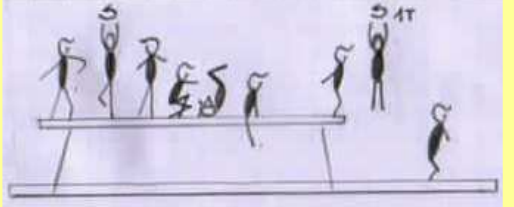
SOL	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Roulade avant sur un plan incliné avec un plinth devant (favorise la rotation) 1) 2 pieds dessus 2) 1 pied sur le plan incliné 3) départ devant le plan incliné		Je roule dans l'axe Je pose la nuque en premier et menton poitrine
Étape 2	Roulade avant avec un contre haut arrivée au sol (favorise l'arrivée)		Je me relève sans l'aide des mains, bras devant
Étape 3	Roulade avant sur sol		Idem qu'entre le niveau 2 et 3 Départ et arrivée pieds et genoux serrés
Étape 4	2 roulades avant enchaînées ou roulade avant écart.		Pas d'arrêt pour les roulades enchaînées Jambes tendues pour la roulade écart
Atelier de dédoublement	Culbuto (position Puck : mains à côté des oreilles, jambes semi fléchies) et se relever + saut X10		

SAUT DE CHEVAL	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Caisson + mini trampoline + plinth + plan incliné derrière. Pose de pieds + saut de lapin + roulade avant sur plan incliné		Je pose les pieds simultanément Je pose la nuque en premier et menton poitrine Je rebondis les 2 pieds en même temps sur le mini trampoline.
Étape 2	Caisson + mini trampo + plinth + plan incliné dessus Course et roulade avant en contre haut		Je pose les mains en premier Je roule dans l'axe J'arrive assis ou sur les pieds
Étape 3	Idem sans plan incliné. Roulade avant en contre haut		Je pose les mains en premier Je roule dans l'axe J'arrive assis ou sur les pieds
Étape 4	Idem avec une hauteur devant (élastique ou tête de plinth)		Je pose les mains derrière l'obstacle
Atelier de dédoublement	Retour Saut de lapin X 4, Rebonds successifs dans cerceau X 3 et saut de lapin sur contre haut		





BARRES ASYMETRIQUES	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Tourner en avant sur la Barre inférieure		Je pars bras tendus, barre au niveau du bassin Je retiens mes pieds et j'arrive en suspension
Étape 2	Sur BS, rouleau avant.		Je pars bras tendus, barre au niveau du bassin Je retiens mes pieds et j'arrive en suspension.
Étape 3	Sur BI, renversement arrière avec plan incliné ou sur barres parallèles en mettant un pied sur barre surélevée		J'arrive en appui
Étape 4	Sur BI, renversement arrière sans aide		J'arrive en appui
Atelier de dédoublement	Rotation avant et arrière entre 2 cordes ou barres parallèles.		





BARRE FIXE (ou barre asymétrique supérieur)	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Départ en suspension, les pieds sur le plinth, faire un ½ tour en pliant les genoux.		J'effectue la rotation sans remettre les pieds sur le plinth J'effectue mon ½ tour rapidement en gardant le corps gainé
Étape 2	Départ en suspension, ½ tour sans aide matérielle, jambes tendues		Je tourne les jambes serrées, le corps tonique Je balance dans l'axe après le ½ tour
Étape 3	Départ balancé prise mixte, ½ tour		Je tourne les jambes serrées, le corps tonique Je balance dans l'axe après le ½ tour
Étape 4	Départ plinthe, sauter et balancé ½ tour		Je tourne les jambes serrées, le corps tonique Je balance dans l'axe après le ½ tour
Atelier de dédoublement	Cuillère en rotation X10		

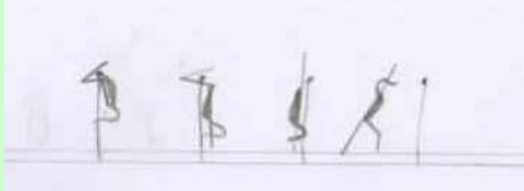
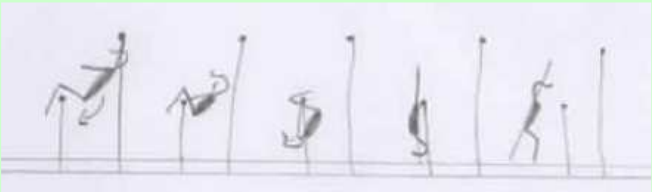
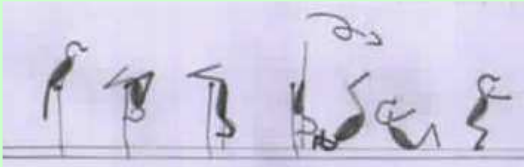

BARRES PARALLELES	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Avec un tapis sur les barres, poser la tête devant le tapis, départ accroupi, arrivée dos sur le tapis		Je remplace mes mains après la rotation
Étape 2	Idem mais tapis sous la barre		Je ne touche pas le tapis
Étape 3	Baisser la hauteur du tapis et départ jambes écartées		Je ne touche pas le tapis
Étape 4	Départ jambes écartées, rouleau avant, arrivée au siège		Je roule au-dessus de la barre
Atelier de dédoublement	Renforcement triceps (dips)X10		


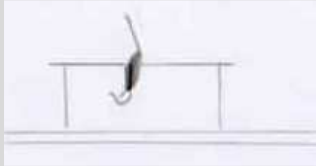


POUTRE	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	<ul style="list-style-type: none"> - 2 ½ tours debout enchaînés - Culbuto - Sortie saut ½ tour arrivée sur un plan surélevé 		<ul style="list-style-type: none"> - Je reste sur la poutre - Je tourne sur ½ pointes - Je reste gainé - Je reste dans l'axe - Je reviens au siège en se redressant rapidement - J'arrive stabilisé - Je suis dans l'axe - Je finis le ½ tour avant la réception
Étape 2	<ul style="list-style-type: none"> - Idem accroupi - Chandelle - ½ tour arrivé sol 		<ul style="list-style-type: none"> - Je reste sur la poutre - Je tourne sur ½ pointes - Je reste gainé - Je reste dans l'axe - Je reviens au siège en me redressant rapidement - J'arrive stabilisé - Je suis dans l'axe - Je finis le ½ tour avant la réception et la rotation est maîtrisée
Étape 3	<ul style="list-style-type: none"> - Tour enveloppé - Roulade avant avec tapis ou avec parade en tenant les mains - Tour complet arrivée en surélevée 		<ul style="list-style-type: none"> - Je reste sur la poutre - Je tourne sur ½ pointes - Je reste gainé - Je pose la nuque en premier sur la poutre - Je reste dans l'axe - Je reviens au siège en me redressant rapidement - J'arrive stabilisé - Je suis dans l'axe - Je finis le tour avant la réception - Le tour est maîtrisé
Étape 4	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tour pivot - Roulade avant sans tapis arrivée au siège, pieds au sol - Tour complet arrivé au sol 		<ul style="list-style-type: none"> - Je reste sur la poutre - Je tourne sur ½ pointes - Je reste gainé - Je pose la nuque en premier sur la poutre - Je reste dans l'axe - Je reviens au siège en me redressant rapidement - J'arrive stabilisé - Je suis dans l'axe - Je finis le tour avant la réception - Le tour est maîtrisé
Atelier de dédoublement	Faire au sol		

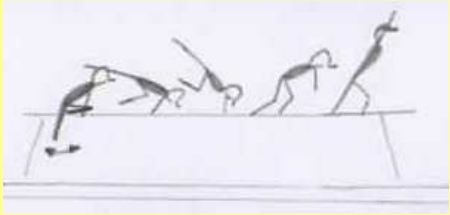
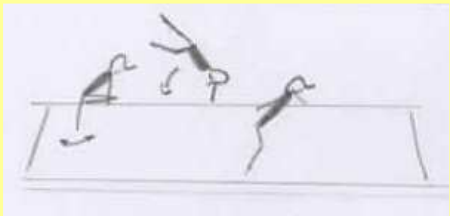
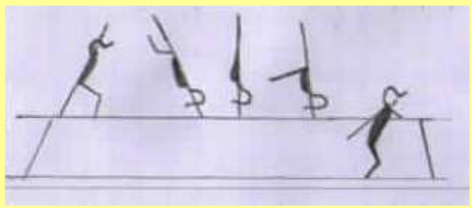
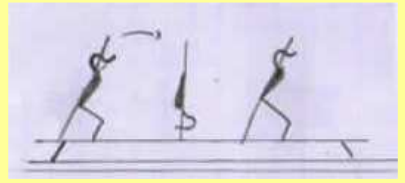
Thème de référence : « se renverser »

SOL	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Placement de dos		Alignement poignets / bassin / épaules
Étape 2	ATR ventre contre espalier. Montée avec les pieds		Je suis à la verticale
Étape 3	ATR dos au mur		Je suis à la verticale sans toucher le tapis
Étape 4	ATR au sol		Je suis à la verticale Retour à la position de départ (fente)
Atelier de dédoublement	Brouette Placement du dos au sol		


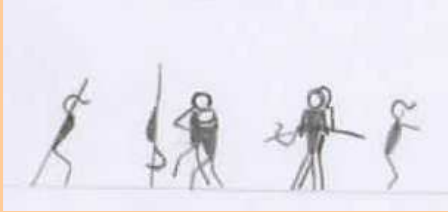


SAUT DE CHEVAL	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	ATR tombé dos		<p>Je ne fais qu'un bruit Je suis aligné à la verticale</p>
Étape 2	ATR mains sur mini trampoline et tombé dos		<p>Mes bras sont tendus Je suis à la verticale Mes mains décollent du mini trampoline</p>
Étape 3	Lune tombé plat dos		<p>Mes bras sont tendus Je suis à la verticale Mes mains décollent du mini trampoline</p>
Étape 4	Lune avec tombé plat dos sur tapis + plan incliné		<p>Mes bras sont tendus Je suis à la verticale Mes mains décollent du mini trampoline</p>
Atelier de dédoublement	Courbette avec mini trampoline Travail des lombaires sur un cheval		

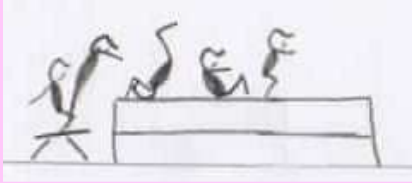

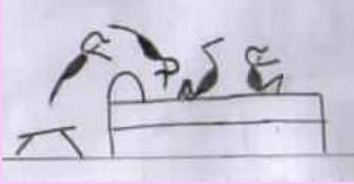

BARRES ASYMETRIQUES	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Départ « cochon pendu », passer en ATR		Poser les mains et retour en fente
Étape 2	Départ mains sur BS, passer en « cochon pendu » et ATR		Poser les mains et retour en fente Je suis aligné
Étape 3	Départ en appui sur BI, mettre les mains au sol et partir en roulade		Je suis aligné (bassins / épaule) Je roule dans l'axe
Étape 4	Idem mais passage par ATR tombé plat dos		Idem mais alignement Je n'entends qu'un seul bruit
Atelier de dédoublement	Alternance antéimpulsion et réimpulsion des bras aux espaliers (action d'ouverture / fermeture des bras sur le buste)		


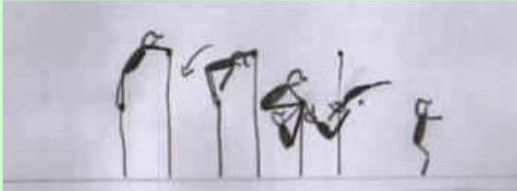
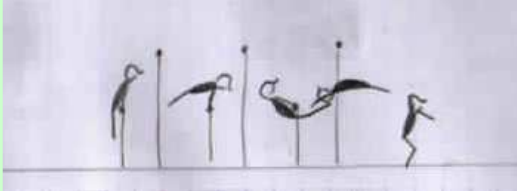
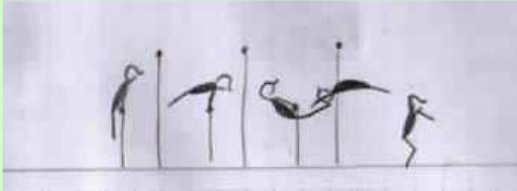
BARRES PARALLELES	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Chandelle en suspension renversée corps groupé		Je suis aligné Je maintiens 3''
Étape 2	Chandelle renversée corps tendu		Je suis aligné Je maintiens 3''
Étape 3	Trépied jambes fléchies avec un manchon sur chaque barre		Je suis aligné Je maintiens 3''
Étape 4	Trépied jambes tendues tenue 3'' avec manchon		Je suis aligné Je maintiens 3''
Atelier de dédoublement	Chandelle Trépied au sol		

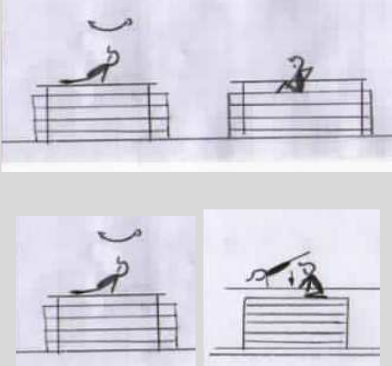
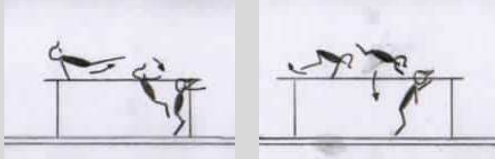
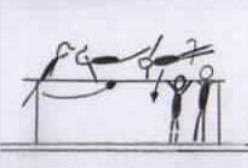

POUTRE	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Départ à genou, balancé de la jambe libre et arrivée debout sur la poutre		Je finis debout sur la poutre
Étape 2	Départ à genou, balancé de la jambe libre et arrivée debout au sol		J'atteins plus de 45° avant de sortir
Étape 3	Fente ATR arrivée sur le côté (sortie retour au sol)		Je suis au moins à 45°
Étape 4	ATR poutre basse hauteur environ 40cm (entre jambes)		Je suis aligné Je reviens sur la poutre basse.
Atelier de dédoublement	ATR sur une ligne au sol		

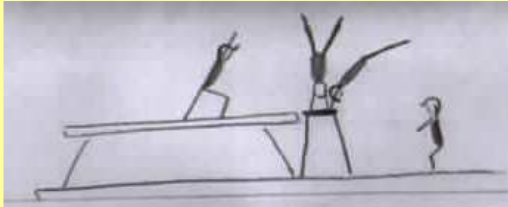
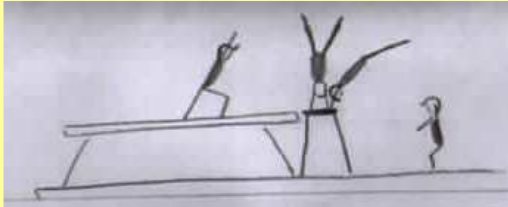
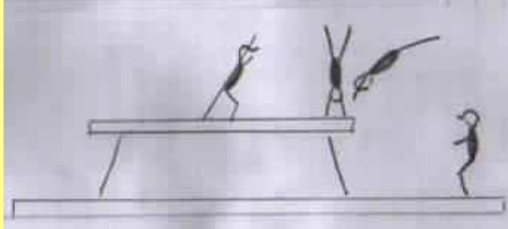
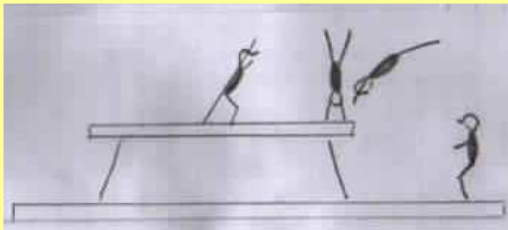
Thème de référence : « voler »

SOL	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	ATR tombé dos avec un tremplin		Mes mains décollent du tremplin
Étape 2	ATR avec manipulation de 2 élèves qui se tiennent les mains		J'arrive debout
Étape 3	ATR avec mains sur le mini trampoline et un obstacle sur le tapis, arrivée accroupi.		J'arrive debout Je reste aligné
Étape 4	Idem avec une course d'élan, un tremplin, une aide et arrivée debout		Je passe l'obstacle
Atelier de dédoublement	Jeu de la bouteille renversée		

SAUT DE CHEVAL	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Roulade avant avec contre haut		<p>Je roule dans l'axe Je pose la nuque en premier et je colle le menton à ma poitrine</p>
Étape 2	Roulade avant en mettant les mains sur un plinth et avec un contre haut derrière + plan incliné		<p>J'arrive accroupi ou debout Je tourne dans l'axe</p>
Étape 3	Passer par-dessus le plinth et les tapis plus bas que le plinth		<p>Je roule dans l'axe Je pose la nuque en premier et menton poitrine</p>
Étape 4	Salto avant en baissant les tapis tout en conservant l'obstacle		<p>Je tourne dans l'axe J'ai le menton sur la poitrine J'arrive sur les fesses</p>
Atelier de dédoublement	Rebonds au sol sur tremplin ou mini trampoline		

BARRES ASYMETRIQUES	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Départ assis sur BI, sortie filée, passer au dessus de l'obstacle		Passer l'obstacle
Étape 2	Départ face à BS, les mains sur la BS, les pieds sur la BI, lâcher une main après l'autre et sortie filée derrière obstacle		Je rapproche mes pointes de pied de la BS
Étape 3	Sortie filée avec une aide de chaque côté (mains sur pieds et poignets)		Passer l'obstacle
Étape 4	Sortie filée		Je rapproche mes pointes de pieds de la BS
Atelier de dédoublement	Chandelle arrivée dorsale Départ debout sur BI, se balancer et arriver dans les tapis		

BARRES PARALLELES	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Balancé avant, sortie dorsale en arrivant assis dans un tapis à hauteur de la barre ou balancé arrière, sortie faciale corps groupé en arrivant à genoux sur les tapis (déplacement de la main G sur la barre D)		Je ne touche pas la barre
Étape 2	Idem étape 1 mais en arrivant debout sur le sol.		Je ne touche pas la barre
Étape 3	Balancé avant, sortie avant avec ¼ de tour, réception face à la barre		Mes jambes ne touchent pas la barre
Étape 4	Balancé arrière, sortie faciale corps tendu et à l'horizontale, en déplaçant main G sur barre D puis réception au sol		Je ne touche pas la barre et mon corps est tendu + passage par l'horizontale
Atelier de dédoublement	Gainage sur les mains avec un ½ tour, ¼ tour		

POUTRE	Description	Dessins	Critères de réussite pour passer d'une étape à une autre
Étape 1	Sortie en poutre haute avec un plinth au bout		J'arrive debout
Étape 2	Idem avec un trait sur le plinth dans le prolongement de la poutre		Je suis aligné Mes mains sont dans la zone J'arrive debout, pieds joints, face à la poutre
Étape 3	Idem avec une main sur la poutre et une main sur un plinth puis les 2		Je suis aligné J'arrive debout, pieds joints, face à la poutre
Étape 4	2 mains sur la poutre sans le plinth		J'arrive debout, face à la poutre Mes mains décollent de la poutre
Atelier de dédoublement	Sur ligne ou rondade poutre basse.		

4) Évaluation et socle commun

a) évaluation

- Performance

Circuit ouvert : difficultés choisies (A/B/C et D)

Circuit fermé : niveau de parcours choisi

- Maîtrise.

Plusieurs possibilités en fonction du niveau de classe visé et de nos élèves.

1) Déduction des fautes par élément attribué au départ sur le total des points de maîtrise.

2) Pour chaque élément, les critères de réalisation attendus sont réalisés totalement / partiellement / pas du tout

3) Pour chaque élément, identifier le départ de l'élément correct, posture correcte et fin de l'élément correct.

- Composition

Exigences attendues

- CMS

Fiche projet élèves

Parade

Jugement

b) Rapport avec le socle commun

Il est possible de se positionner sur la compétence 1 concernant les items « lire », « écrire » et « dire ».

C6 : les compétences sociales et civiques

- Respecter les règles de la vie collective.

Installation du matériel

Parade

Consignes d'organisation

Installer en sécurité

- Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences

Rôle du spectateur

Rôle de l'aide

Avoir un œil critique

- Respecter des comportements favorables à sa santé et à sa sécurité

Savoir s'échauffer

Connaître les ateliers de renforcement propres à chaque atelier

Vérifier son matériel avant de passer

S'approprier l'ensemble des consignes avant de passer

Être concentré.

C7 : l'autonomie et l'initiative

Être capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations

- Etre autonome dans son travail

Constitution des fiches élèves

S'approprier les exigences

- Identifier ses points forts et ses points faibles dans des situations variées

Choix pertinent des éléments

- Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une pratique physique adaptée à son potentiel

Choisir et maîtriser la prise de risque

Faire preuve d'initiative

- S'engager dans un projet individuel

Construire son parcours, faire des choix

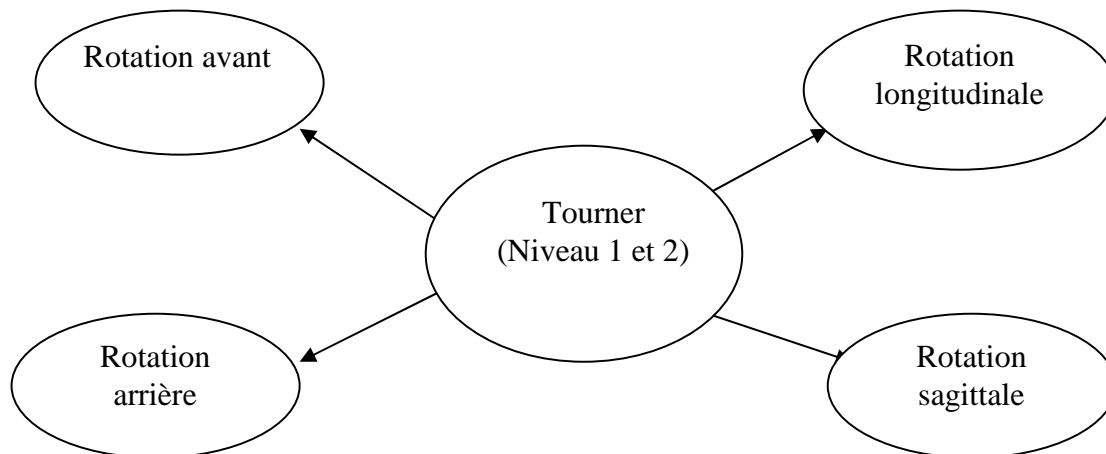
- Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions

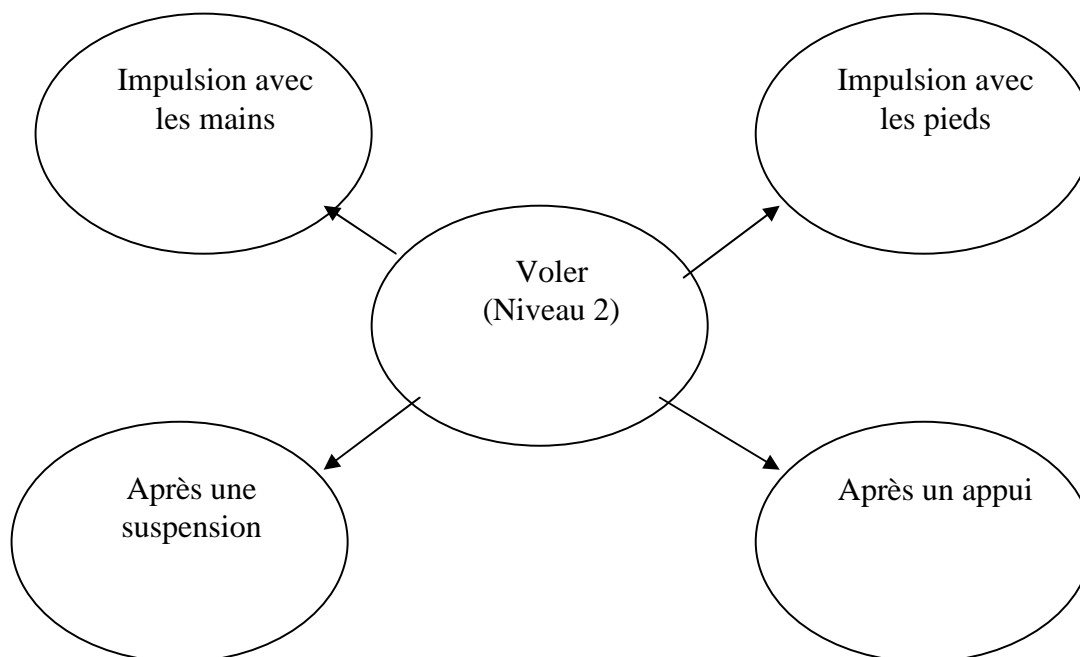
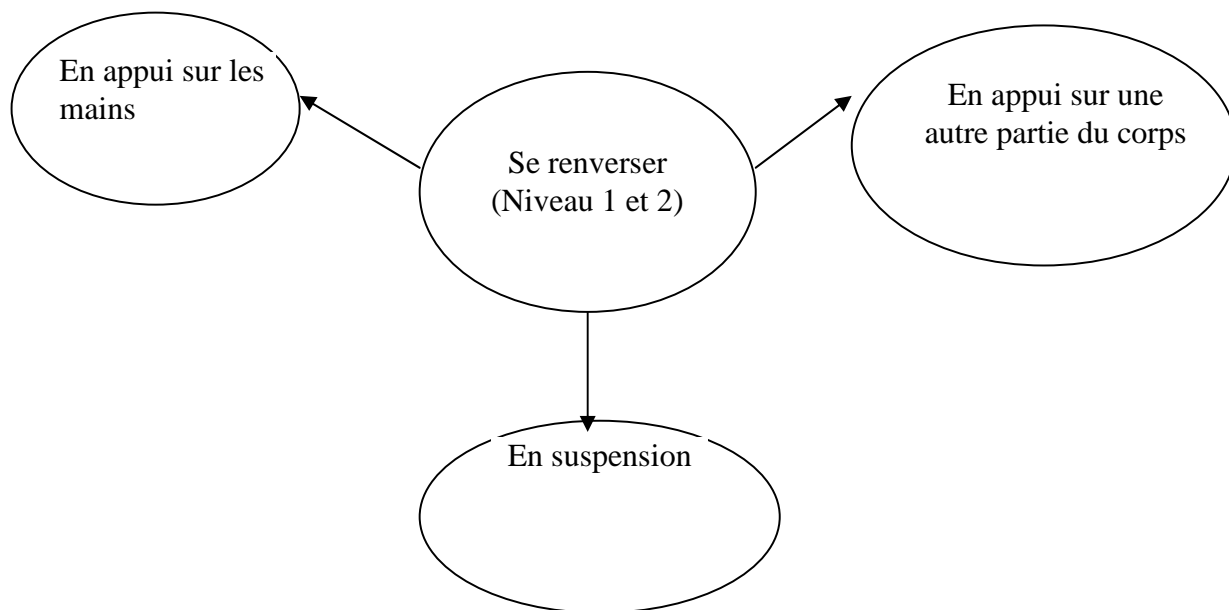
Parade et aide

Jugement : retour sur soi et sur les autres

Observation

5) Listing





Exemples d'éléments

	Tourner	Se renverser	Voler	Autres : s'immobiliser, se suspendre
Sol	<p>A) <u>Rotation avant</u> Roulade avant</p> <p>B) <u>Rotation arrière</u> Roulade arrière Culbuto</p> <p>C) <u>Longitudinale</u> Pivot Volte (1/2 tour / complet)</p> <p>D) <u>Sagittale</u> Roue Rondade</p>	<p>A) <u>En appui sur les mains</u> ATR Saut de main Roue Rondade</p> <p>B) <u>En appui sur une autre partie du corps</u> Chandelle Trépied</p>	<p>A) <u>Impulsion avec les mains</u> Saut de main Rondade</p> <p>B) <u>Impulsion avec les pieds</u> Saut Salto avant Roulade avant</p>	<p>Planche Pont</p>
Saut de cheval et mini trampoline	<p>A) <u>Rotation avant</u> Roulade avant élevée</p>		<p>A) <u>Impulsion avec les mains</u> Lune</p> <p>B) <u>Impulsion avec les pieds</u> Roulade avant élevée Salto avant Saut groupé</p>	

<p style="text-align: center;">Barres asymétriques ou fixe</p>	<p><u>A) Rotation avant</u> Rouleau avant BI / BS Tour cavalier</p> <p><u>B) Rotation arrière</u> Tour assis tour d'appui arrière</p> <p><u>C) Rotation longitudinale</u> 1/2 tour en suspension 1/2 tour assis</p>	<p><u>B) En appui sur une autre partie du corps</u> Cochon pendu</p> <p><u>C) En suspension</u> Chandelle renversée</p>	<p><u>C) Après une suspension</u> Sortie balancé arrière Sortie filée</p> <p><u>D) Après un appui</u> Sortie filée Sortie planche</p>	
<p style="text-align: center;">Poutre</p>	<p><u>A) Rotation avant</u> Roulade avant Sortie roulade en partant de l'appui sur le côté de la poutre</p> <p><u>B) Rotation arrière</u> Culbutto</p> <p><u>C) Rotation longitudinale</u> 1/2 tour debout et accroupi Tour enveloppé</p>	<p><u>A) En appui sur les mains</u> I ATR</p> <p><u>B) En appui sur une autre partie du corps</u> Départ genou, balancé, revenir debout</p>	<p><u>A) Impulsion avec les mains</u> Saut de main Rondade</p> <p><u>B) Impulsion avec les pieds</u> 1/2 sortie Sortie Saut sur poutre</p>	
<p style="text-align: center;">Barres parallèles</p>	<p><u>A) Rotation avant</u> Culbutto avant sous barre Rouleau avant sur barres</p> <p><u>B) Rotation arrière</u> Culbutto arrière sous barre</p> <p><u>C) Rotation longitudinale</u> 1/2 tour et complet en appui entre les barres</p>	<p><u>B) En appui sur une autre partie du corps</u> Trépied</p> <p><u>C) En suspension</u> Chandelle renversée</p>	<p><u>D) Après un appui</u> Balancés Sortie vers l'avant / vers l'arrière</p>	

Conclusion

Tout ce document n'est qu'une proposition.

A chaque collègue d'effectuer des choix en fonction du matériel à disposition, du public visé et du niveau de classe.