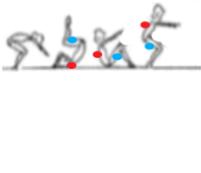
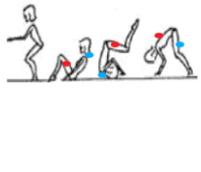
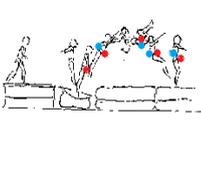
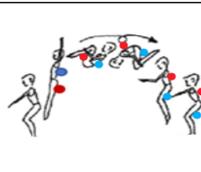
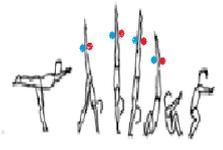
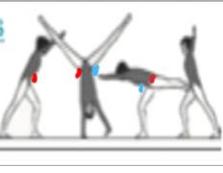
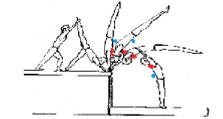
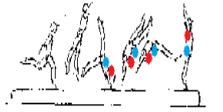
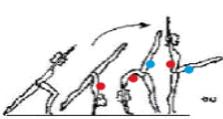


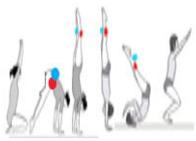
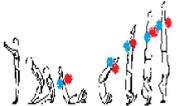
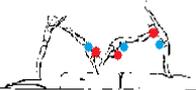
Document complémentaire 1, revue n°295, article 5-Dolléans

	ROUGE	Main la plus proche du gymnaste		BLEU	Main la plus éloignée du gymnaste		
Éléments en rotation libre	Représentation	Position du pareur	Nombre de pareur possible	Position des mains	Position des pouces	Chronologie et fonctions des actions	Image du geste
Roulade avant		Accroupie latéralement par rapport au gymnaste et au niveau de la tête	1 ou 2	Main la plus proche sur les cervicales, La main plus éloignée sur le côté de la cuisse	Rouge : pouce vers le dos. Bleu : pouce vers le genoux	1) saisir la cuisse latéralement et mettre la main sous la nuque 2) tirer la cuisse vers l'avant et enrouler les cervicales avec la seconde main	Tourner le volant
Roulade arrière		Accroupie latéralement par rapport au gymnaste et au niveau de la tête	1 ou 2	Main la plus proche sur le côté de la cuisse. La main plus éloignée sur les cervicales	Rouge : pouce vers le genoux. Bleu : pouce vers la tête.	1) saisir la cuisse latéralement et mettre la main sous la nuque 2) tirer la cuisse vers l'arrière et enrouler les cervicales avec la seconde main 3) inverser la position des mains	Tourner le volant
Salto avant		Debout. Latéralement par rapport au gymnaste. En avant du gymnaste.	1 ou 2	Main la plus proche sur le ventre. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers le ventre. Bleu : pouce vers les fesses.	1) saisir et soutenir le gymnaste vers l'avant et le haut 2) saisir le dos et soutenir le gymnaste 3) retenir le gymnaste à la réception. Se déplacer latéralement pendant le mouvement pour terminer au même endroit que le gymnaste	faire la virgule Nike
Salto arrière		Debout latéralement par rapport au gymnaste et en arrière	1 ou 2	Main la plus proche derrière la cuisse. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers l'avant de la cuisse. Bleu : pouce vers la tête	1) soulever avec les deux mains vers le haut 2) inverser l'emplacement des mains en soutenant le dos et en lançant les jambes vers l'arrière 3) simultanément se déplacer latéralement 4) terminer à hauteur du gymnaste	Tourner le volant

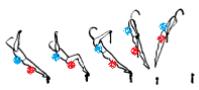
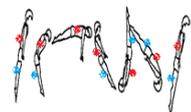
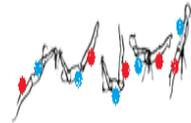
Document complémentaire 2, revue n°295, article 5- Dolléans

éléments départ en fente et passage à l'ATR	ROUGE	Main la plus proche du gymnaste	Nombre de pareur possible	BLEU	Main la plus éloignée du gymnaste	Chronologie et fonctions des actions	Image du geste
	Représentation	Position du pareur		Position des mains	Position des pouces		
Planche et Montée à l'ATR par la fente et roulade avant.		Debout, Latéralement par rapport au gymnaste. Du côté de la jambe avant. Au niveau de la pose des mains.	1 ou 2	Main la plus proche devant la cuisse. Main la plus éloignée derrière la cuisse	Rouge : pouce vers le genoux. Bleu : pouce vers le genoux.	1) saisir avec la première main la cuisse et soulever la jambe 2) tirer la jambe vers l'avant 3) tirer vers le haut pour maintenir la position atr. Se déplacer latéralement pendant le mouvement	Envoyer une balle vers l'avant et le haut
Roue poutres basse ou sol		Debout latéralement du côté de la jambe avant du gymnaste.	1	Main la plus proche devant le bassin, la main la plus éloignée sur la hanche au moment du passage à l'atr	Rouge et bleu : pouce vers les chevilles.	1) tendre son bras vers le bassin du gymnaste 2) saisir avec les deux mains le bassin 3) soulever et accompagner	Tourner le volant
Se réceptionner en rotation avt par l'ATR.		Debout. Latéralement par rapport au gymnaste. Du côté de la jambe avant. En avant du gymnaste. Au niveau de la pose des mains.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'épaule. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers la tête. Bleu : pouce vers les fesses	1) pousser vers le haut avec la première main 2) tirer vers l'avant avec la seconde main 3) retenir le gymnaste lors de la réceptions déplacer latéralement pendant le mouvement	Tourner le volant
Saut de mains en SAM		Debout ou à genoux. Latéralement par rapport au gymnaste. En avant du gymnaste. Au niveau de la pose des mains.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'épaule. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers la tête. Bleu : pouce vers les fesses	1) bloquer vers l'avant avec la première main 2) soutenir le dos avec la seconde main. Se déplacer latéralement pendant le mouvement	Envoyer une balle vers l'avant et le haut
souplesse arrière		Debout ou à genoux latéralement du côté de la jambe arrière du gymnaste. Les pieds en arrière de la jambe d'appui	1 ou 2	Main la plus proche sous la cuisse de la jambe d'appui. La main la plus éloignée dans le dos	Rouge : pouce vers l'avant de la cuisse. Bleu : pouce vers la tête.	1) se baisser légèrement 2) soulever la jambe libre et soulever le dos 3) tirer la jambe libre vers l'arrière et soulever le dos	Tourner un volant
souplesse avant		Debout ou à genoux. Latéralement par rapport au gymnaste du côté de la jambe avant. Pieds au niveau de la pose des mains	1 ou 2	Main la plus proche dans le dos (lombaires). La main la plus éloignée sur l'arrière de la cuisse de la jambe arrière.	Rouge : pouce vers la tête. Bleu : pouce vers la cheville	1) poser la main dans le dos dès que les mains du gymnaste touchent le sol 2) poser la main sur la jambe en libre quand le premier pied touche le sol 3) soulever le dos et accompagner	Tourner un volant

Document complémentaire 3, revue n°295, article 5- Dolléans

	ROUGE	Main la plus proche du gymnaste		BLEU	Main la plus éloignée du gymnaste		
Éléments départ pieds joints passant par l'ATR	Représentation	Position du pareur	Nombre de pareur possible	Position des mains	Position des pouces	Chronologie et fonctions des actions	Image du geste
Placement du dos roulade avant		Face au gymnaste les genoux sur les épaules	1 ou 2	Les mains de chaque côté du bassin puis sur les chevilles	Rouge et bleu : pouces vers le fessier puis vers les chevilles.	1) tirer vers la haut avec les mains et appuyer avec les genoux sur les épaules 2) saisir et maintenir en soulevant à l'atr 3) se déplacer sur le côté et accompagner la descente pendant la roulade	Faire un kata
Roulade arrière piquée.		Debout. Latéralement par rapport au gymnaste. En arrière du gymnaste. Au niveau de la pose du dos	1 ou 2	Main la plus proche sur le mollet. Main la plus éloignée sur le tibia.	Rouge : pouce vers la cheville. Bleu : pouce vers la cheville.	1) se pencher vers le gymnaste 2) tirer la jambe ou les jambes vers le haut.	Lancer une balle vers la haut
Flip-flap avant		Debout ou à genoux. Latéralement par rapport au gymnaste. En avant du gymnaste. Au niveau de la pose des mains.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'épaule. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers la tête. Bleu : pouce vers les fesses.	1) bloquer vers l'avant avec la première main 2) soutenir le dos avec la seconde main .Se déplacer latéralement pendant le mouvement	Envoyer une balle vers l'avant et le haut
Flip arrière		Debout. Latéralement par rapport au gymnaste. Légèrement en arrière du gymnaste.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'arrière de la cuisse. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers l'avant de la cuisse. Bleu : pouce vers la tête.	1) fléchir les jambes pour être en dessous des épaules du gymnaste 2) soulever le dos et accompagner vers l'arrière avec la main la plus proche 3) tourner et enrouler la main plus la proche autour de tee shirt 4) ralentir le gymnaste	Tourner un volant

Document complémentaire 4, revue n°295, article 5- Dolléans

	ROUGE	Main la plus proche du gymnaste		BLEU	Main la plus éloignée du gymnaste		
éléments agrès de préhension	Représentation	Position du pareur	Nombre de pareur possible	Position des mains	Position des pouces	Chronologie et fonctions des actions	Image du geste
renversement		Latéralement par rapport au gymnaste. Sur un plinth si l'élément est en barre haute. Accroupie en arrière de la barre à coté du gymnaste en barre inférieure.	1 ou 2	La main la plus proche du gymnaste sous la cuisse, la main la plus du gymnaste dans le dos (lombaires). Inversion des mains au moment ou le corps passe à l'appui	rouge : pouce en direction du devant de la cuisse. Bleu : pouce en direction de la tête,	1) soulever la ou les jambes vers le haut en même temps soulever le dos 2) Changer les mains de place et tirer les jambes vers l'avant au moment de l'appui facial	tourner un volant
piston		Latéralement par rapport au gymnaste. Sur un plinth de manière à avoir le bassin au dessus de la barre inférieure et légèrement en avant de la barre supérieure	1 ou 2	La main la plus proche de la barre inférieure sous la cuisse, la main la plus éloignée de la barre inférieure dans le dos (lombaires)	rouge : pouce en direction du devant de la cuisse. Bleu : pouce en direction de la tête,	En Même temps. Maintenir la ou les jambes pour qu'elles ne tombent pas. Soutenir le dos et l'accompagner pour établir le gymnaste sur la barre supérieure	en 1 : réaliser une passe de rugby en direction de la barre supérieure et en 2 réaliser une passe de rugby en direction du plafond.
tour d'appui arrière		Latéralement par rapport au gymnaste. Se placer devant la barre. La barre sépare le pareur et le gymnaste.	1 ou 2	La main la plus proche du gymnaste dans le dos (lombaire) le bras au dessous de la barre et la main la plus éloignée derrière la cuisse.	rouge : pouce en direction de la tête. Bleu : pouce en direction de de l'avant de la cuisse.	1) Maintenir le dos proche de la barre 2) Soutenir les jambes et les accompagner pour tourner	Tourner un volant
bascule d'une jambe		Latéralement par rapport au gymnaste. Derrière la barre du coté du gymnaste.	1 ou 2	La main la plus proche du gymnaste derrière la cuisse de la jambe libre. La main la plus éloignée du gymnaste dans le dos (lombaire).	rouge : pouce en direction du devant de la cuisse. Bleu : pouce en direction de la tête.	1) Accompagner l'oscillation avec la main dans le dos 2) maintenir la jambe 3) tirer vers le haut et l'avant pour permettre le rétablissement	Bercer un enfant
bascule dorsale		Latéralement par rapport au gymnaste. Derrière la barre du coté du gymnaste.	1 ou 2	La main la plus proche du gymnaste derrière la cuisse. La main la plus éloignée du gymnaste dans le dos (lombaire).	rouge : pouce en direction du devant de la cuisse. Bleu : pouce en direction de la tête.	1) Accompagner l'oscillation avec la main dans le dos 2) maintenir la jambe 3) tirer vers le haut et l'avant pour permettre le rétablissement	Bercer un enfant
bascule faciale		Latéralement par rapport au gymnaste. Sur un plinth de manière à avoir le bassin au dessus de la barre inférieure et légèrement en avant de la barre supérieure	1 ou 2	La main la plus proche du gymnaste derrière la cuisse. La main la plus éloignée du gymnaste dans le dos (lombaire).	rouge : pouce en direction du devant de la cuisse. Bleu : pouce en direction de la tête.	1) Accompagner l'oscillation avec la main dans le dos 2) maintenir la jambe 3) tirer vers le haut et l'avant pour permettre le rétablissement	Bercer un enfant

Document complémentaire 5, revue n°295, article 5- Dolléans

	ROUGE	Main la plus proche du gymnaste		BLEU	Main la plus éloignée du gymnaste		
acroport	représentation	position du pareur	nombre de pareur possible	position des mains	position des pouces	chronologie et fonctions des actions	image du geste
Flip-flap avant par-dessus porteur couché		Debout ou à genoux. Latéralement par rapport au gymnaste. En avant du gymnaste. Au niveau de la pose des mains.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'épaule. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers la cheville. Bleu : pouce vers la cheville.	1) bloquer vers l'avant avec la première main 2) soutenir le dos avec la seconde main. Se déplacer latéralement pendant le mouvement	Envoyer une balle vers l'avant et le haut
Saut de mains par-dessus porteur couché		Debout ou à genoux. Latéralement par rapport au gymnaste. En avant du gymnaste. Au niveau de la pose des mains.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'épaule. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers la tête. Bleu : pouce vers les fesses	1) bloquer vers l'avant avec la première main 2) soutenir le dos avec la seconde main. Se déplacer latéralement pendant le mouvement	Envoyer une balle vers l'avant et le haut
Rigodon		Debout. Latéralement par rapport au gymnaste. Légèrement en arrière du gymnaste.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'arrière de la cuisse. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers l'avant de la cuisse. Bleu : pouce vers la tête	1) tirer avec les deux mains vers le haut et l'arrière 2) lancer la jambe du sol vers l'arrière 3) maintenir avec la main dans le dos le gymnaste en se déplaçant latéralement 4) Retenir le gymnaste à la réception	Tourner un volant
Flip flap arrière sur porteur couché		Debout. Latéralement par rapport au gymnaste. Légèrement en arrière du gymnaste. Pied au niveau de la tête du pareur.	1 ou 2	Main la plus proche sur l'épaule. Main la plus éloignée derrière le dos (lombaires)	Rouge : pouce vers la tête. Bleu : pouce vers le nombril	1) fléchir les jambes pour être en dessous des épaules du gymnaste 2) soulever le dos et accompagner vers l'arrière avec la main la plus proche 3) tourner et enrouler la main plus la proche autour de tee shirt 4) ralentir le gymnaste	Tourner un volant