

NIVEAU 2 EXERCICE 1

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : En appui manuel sur le banc ou poutre basse, sauter pour franchir le banc, jambes groupées, genoux et pieds serrés.

Consigne : Enfoncer le banc bras tendus et monter les fesses.

Critère de réussite: Conserver les jambes groupées et serrées.



Passer d'un côté à l'autre sans toucher l'obstacle jambes groupées.

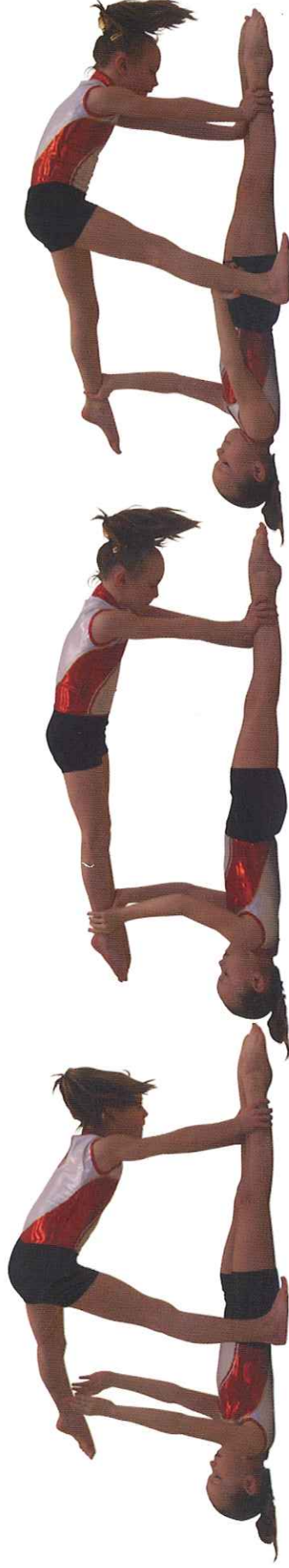
Evolugym



NIVEAU 2 EXERCICE 2

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Le voltigeur monte en position pompe en appui sur les tibias du porteur.

Consigne : Garder les bras tendus et le corps droit.

Critère de réussite: Maintenir la position de gainage 3 secondes.



Remplacer le porteur par un module en mousse et maintenir 3 secondes

Evolution

NIVEAU 2 EXERCICE 2bis

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Monter en position pompe les pieds en appui à hauteur des épaules.

Consigne : Maintenir le gainage du bassin.

Critère de réussite: Maintenir la position 3 secondes.

Evolugym

NIVEAU 2 EXERCICE 3

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de la ROUE



Description : Sur un cercle dessiné au sol, départ à la station droite jambes écartées, bras tendus appui alternatif des mains et retour à la station droite (pieds et mains sur la ligne) dans un sens puis dans l'autre.

Consigne : Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied - pied.

Critère de réussite : Enchaîner les appuis alternatifs sans rupture de rythme.

Evolugym

NIVEAU 2 EXERCICE 4

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivé debout.

Consigne : Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.

Critère de réussite : Se relever sans l'aide des mains.



Se relever avec une aide devant.

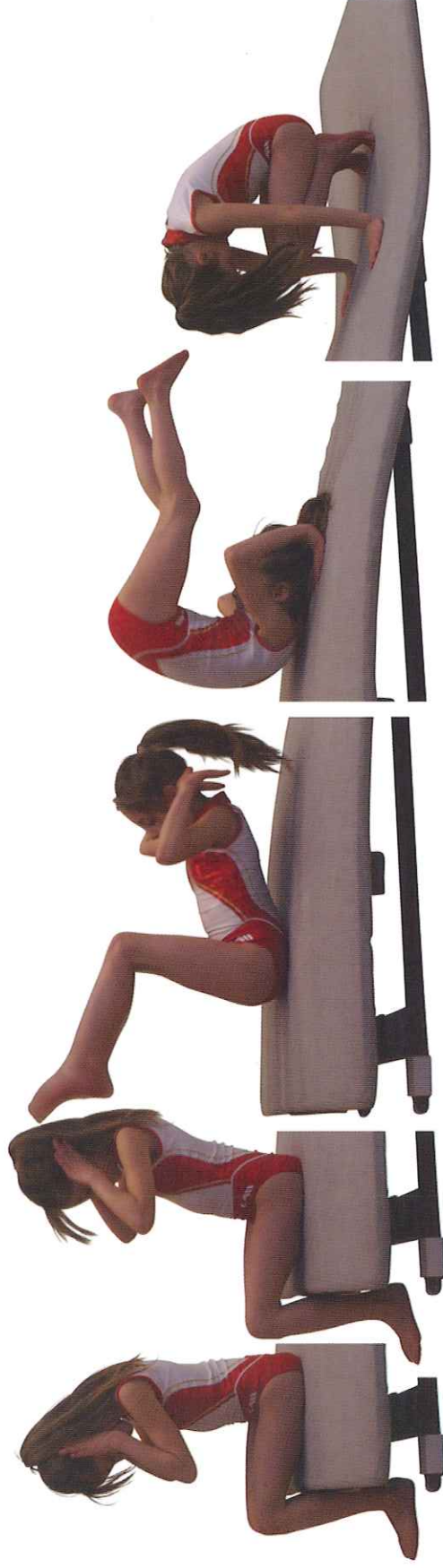
Evolugym



NIVEAU 2 EXERCICE 5

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Départ assis, réaliser une roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

Consigne : Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

Critère de réussite : Arriver sur les pieds.



Arriver à 4 pattes.

Evolugym



NIVEAU 2 EXERCICE 6

Fédération Française de Gymnastique

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Le voltigeur (V) effectue un saut droit. Le porteur (P) le soutient à la taille à l'impulsion, le lâche et le rattrape sous les bras à la réception.

Consigne : Le voltigeur maintient le ventre creux durant le saut et bloque les bras à l'horizontale pendant la descente et la réception.

Critère de réussite : Produire une phase aérienne visible avec réception contrôlée.

EvoluGym



Décoller les pieds bras vers le haut.