

NIVEAU 2 EXERCICE 1A

Fédération Française de Gymnastique



Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc. Monter et tenir la position 3 secondes.

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

EvolutionGym

NIVEAU 2 EXERCICE 1B

Fédération Française de Gymnastique



Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Tendre rapidement les jambes jusqu'à l'extension complète pour décoller les pieds du sol. *(au besoin multiplier la situation)*

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

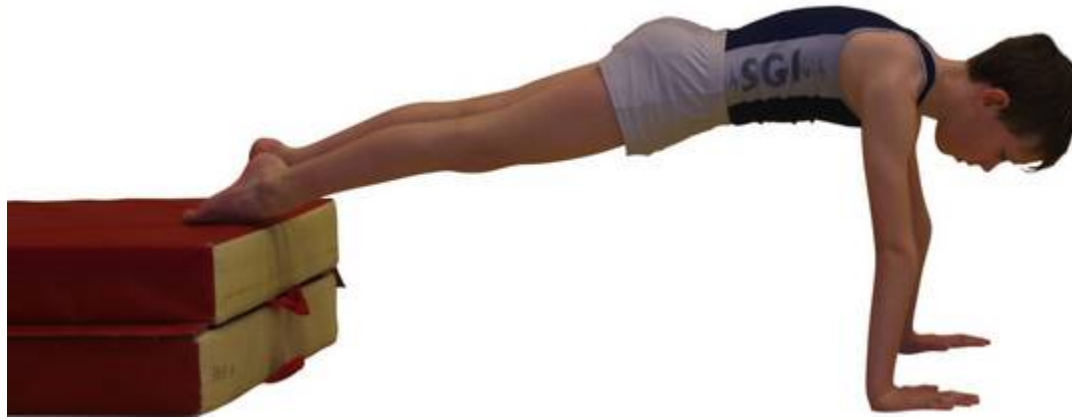
EvoluGym

NIVEAU 2 EXERCICE 2A

Fédération Française de Gymnastique



Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Monter en position pompe les pieds en appui à hauteur des épaules.
Tenir la position 2 à 8 secondes.

Consigne : Maintenir le corps droit, ventre creux.

EvoGym

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



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

Tenir la position 2 à 8 secondes mains sur porte mains.

(Situation qui peut servir pour la validation du critère de l'exercice de référence)

Consigne : Maintenir le corps droit, ventre creux.

Apprentissage de la ROUE



Description : Venir en fente et poser les mains sur un plinth en soulevant la jambe arrière à l'oblique basse.

Consigne : Garder les bras tendus aux oreilles durant tout l'exercice et la jambe arrière tendue.

Apprentissage de la SUSPENSION



Description : Se suspendre à une barre et monter les jambes groupées.
Maintenir la position 3 secondes.

Consigne : Monter les cuisses jusqu'à l'horizontale, les orteils vers le sol.

NIVEAU 2 EXERCICE 4A

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Roulade avant sur un plan incliné, départ à la même hauteur.

Consigne : Conserver le menton collé au buste durant tout l'exercice et maintenir les talons près des fesses.

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie.

Consigne : Se relever en maintenant les talons près des fesses et en tirant les bras vers l'avant

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Départ debout , buste incliné mains en appuis sur les tapis (20cm environ), venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras. Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ. (*au besoin multiplier l'exercice*)

Consigne : Plier les bras lentement et les tendre de façon dynamique. Répéter l'exercice 3 fois.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Enchaîner une série de sauts sur bloc et au sol (série de 2 à 3 obstacles)

Consigne : Effectuer une flexion extension à chaque saut. Maintenir le ventre creux.

NIVEAU 2 EXERCICE 6B

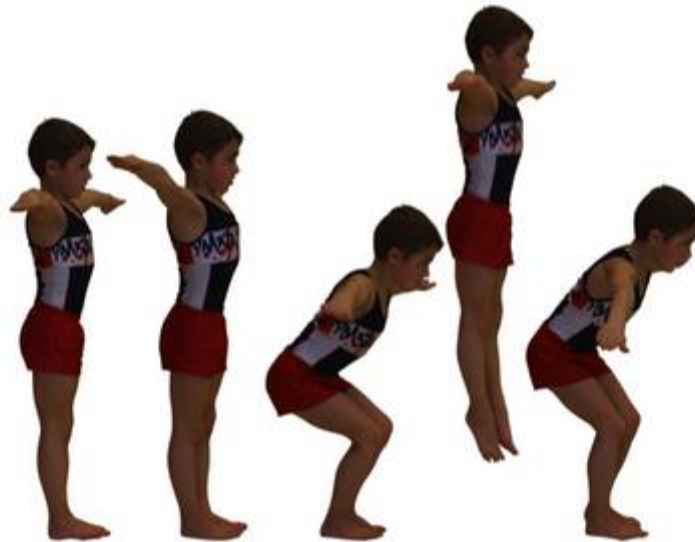
Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Monter aux espaliers et se relever sur $\frac{1}{2}$ pointes, répéter l'exercice 5 à 8 fois.

Consigne : Garder le corps aligné et les fesses serrées.

Apprentissage de l'IMPULSION JAMBES



Description : Réaliser un saut droit sur place, en maintenant les bras tendus latéralement. *(au besoin multiplier l'exercice)*
(Situation qui peut servir pour la validation du critère de l'exercice de référence)

Consigne : Effectuer une flexion puis extension complète des jambes. Maintenir le ventre creux et la tête droite.