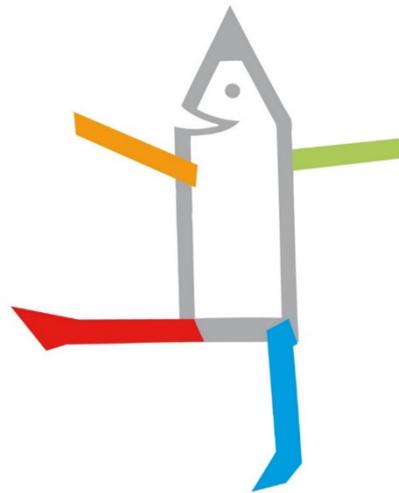




**USEP 10**  
TEL: 03 25 82 68 61  
Email: usep@laligue10.org

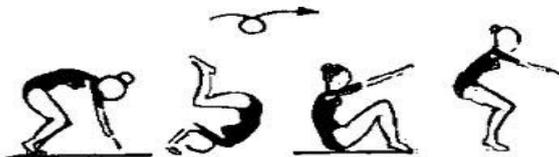
# Rencontre USEP

## *Gymnastique C3*

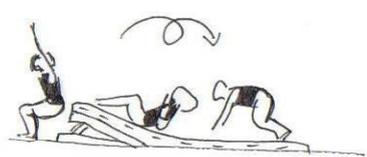


NOM: .....  
PRENOM: .....  
DE L'ECOLE.....

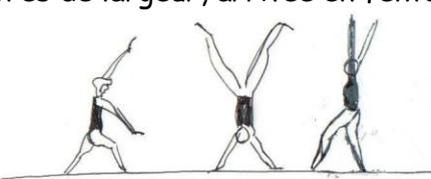
**Atelier 1****Roulade avant**

Ce que l'on doit faire		Passage à l'atelier
Roulade avant 	Je me présente au début et à la fin	
	Je roule dans l'axe	
	Je garde les jambes groupées et serrées	
	J'arrive stabilisé sur les pieds, sans les mains	
	J'enchaîne une deuxième roulade	

**Atelier 2****Roulade arrière**

Ce que l'on doit faire		Passage à l'atelier
Roulade arrière, arrivée en contrebas et stabilisée. 	Je me présente au début et à la fin	
	Je roule dans l'axe	
	Je garde les jambes groupées et serrées	
	Je garde les coudes contre la poitrine	
	J'arrive stabilisé sur les pieds	
	Je fais la roulade sans plinthe	

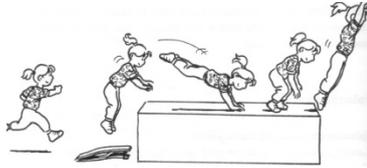
**Atelier 3****La roue**

Ce que l'on doit faire		Passage à l'atelier
Départ en fente, mains posées sur un tapis de 2 mètres de largeur, arrivée en fente. 	Je me présente au début et à la fin	
	Je pars en fente	
	Mes jambes sont tendues en écart	
	Je prends trois appuis alignés.	
	Je garde la même amplitude écart bras et écart jambes	
	Je termine avec une arrivée en fente	

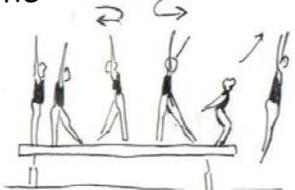
**Atelier 4****ATR**

Ce que l'on doit faire	Passage à l'atelier
	Je me présente au début et à la fin
	J'aligne mes mains ma tête et mes épaules
	J'aligne mon bassin et mes jambes
	Je garde le corps et mes jambes tendus
	Je tiens la position 5 secondes
	Je fais l'ATR mais départ face au mur

**Atelier 5****Sauter sur le trampoline**

Ce que l'on doit faire	Passage à l'atelier
<p>Impulsion sur le trampoline Enchaîner 2 sauts de lapin Saut extension <math>\frac{1}{2}</math> tour avec arrivée stabilisée</p> 	Je me présente au début et à la fin
	J'atterri sur les pieds après l'impulsion sur le trampoline
	Je garde les pieds et les jambes serrées pendant les sauts de lapins
	Je suis droit comme un "I" quand je saute
	J'arrive équilibré sur les 2 pieds et les bras levés

**Atelier 6****la poutre**

Ce que l'on doit faire	Passage à l'atelier
<p>1/2 tour, 2 pas en arrière, planche, accroupi, Saut avec impulsion pour la sortie</p> 	Je me présente au début et à la fin
	Mon regard se porte toujours en bout de poutre
	Pointe de pied tendue à chaque pas.
	Je conserve l'équilibre pendant le demi-tour, lors de la planche et de l'accroupissement
	J'arrive équilibré sur les 2 pieds et les bras levés

## Enchaînement

<b>Enchaînement N°</b>	<b>Élément Technique n°1</b>	<b>Élément Technique n°2</b>	<b>Élément Technique n°3</b>	<b>Élément Technique n°4</b>	<b>Présentation Mémorisation</b>	<b>Passage à l'atelier</b>
<b>Élément à réaliser</b>						

# DIPLÔME DE PARTICIPATION

## RENCONTRE GYMNASTIQUE USEP

### 2019

Décerné à

de l'école

En classe de

FÉDÉRATION AUBE

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

U.S.E.P.  
Ligue de l'enseignement de l'Aube  
15, avenue d'Echanilly  
10120 St André les Vergers  
Tél: 03 25 82 68 60

