



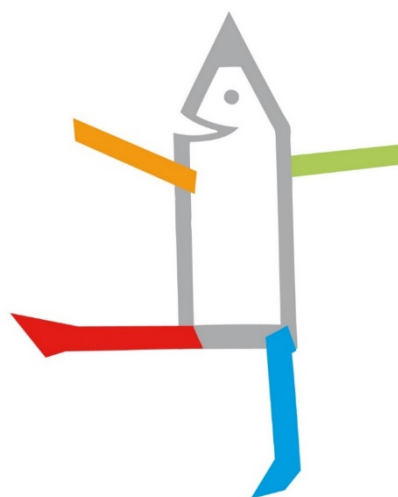
**USEP 10**

TEL: 03 25 82 68 61

Email: [usep@laligue10.org](mailto:usep@laligue10.org)

# **Rencontre USEP**

## *Gymnastique C2*




NOM: .....

PRENOM: .....

DE L'ECOLE.....

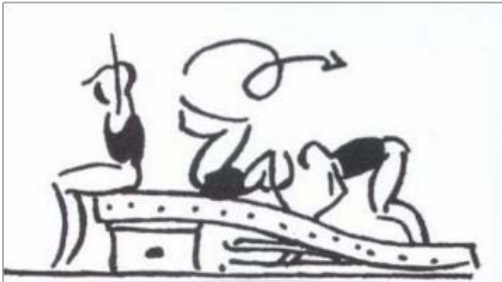
### Atelier 1

### Roulade avant

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

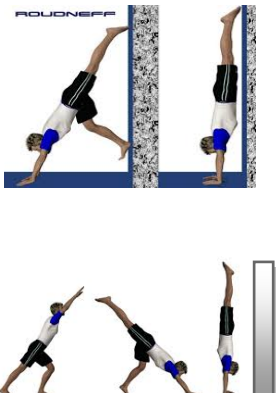
### Atelier 2

### Roulade arrière (plan incliné)

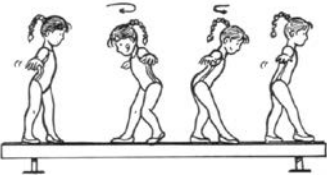
Ce que l'on doit faire	Passage à l'atelier
	Je me présente au début et à la fin
	Je pars assis sur le plan incliné
	Je roule dans l'axe
	Je garde les jambes groupées, serrées
	J'arrive stabilisé sur les pieds

### Atelier 3

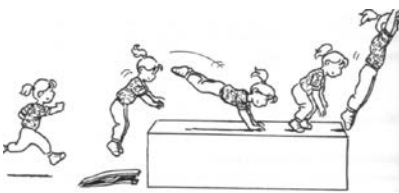
### L'Appui Tendus Renversé (ATR)

Ce que l'on doit faire	Passage à l'atelier
	Je me présente au début et à la fin
	Mes bras sont tendus
	Mes bras et mon bassin sont alignés
	Mes bras, mon bassin et mes jambes sont alignés
	Je tiens la position 3 secondes
	Je fais l'ATR tout seul, départ face au mur

**Atelier 4****La poutre**

Ce que l'on doit faire		Passage à l'atelier
Une traversée simple de poutre  	Je me présente au début et à la fin	
	Je ne regarde pas mes pieds	
	Je conserve l'équilibre pendant la traversée	
	Je fais un demi-tour	
	Je m'accroupis	
	Je fais une sortie de poutre	

**Atelier 5****Sauter**

Ce que l'on doit faire		Passage à l'atelier
1 saut de lapin  	Je me présente au début et à la fin	
	Je saute sur la caisse pieds joints	
	Je fais un saut de lapin	
	Je tends mes bras, collés aux oreilles, pendant le saut	
	J'arrive équilibré sur les 2 pieds	

**Enchaînement**

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

# DIPLÔME DE PARTICIPATION

## RENCONTRE GYMNASTIQUE USEP

### 2019

Décerné à

de l'école

En classe de



*[Signature]*  
U.S.E.P.  
Ligue de l'enseignement de l'Aube  
15, avenue d'Echallilly  
10120 St André les Vergers  
Tél: 03 25 82 88 60

