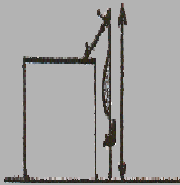







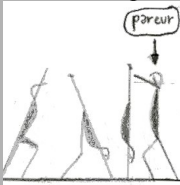


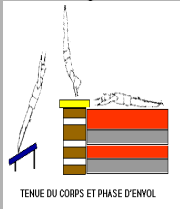
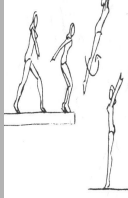


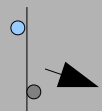

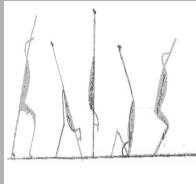
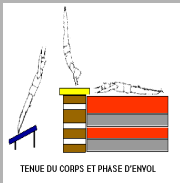

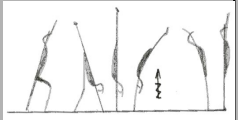
ACTIVITE GYMNIQUE	NIVEAU : 6°5°4°
<p>DEFINITION DU CONCEPT DE PERFORMANCE :</p> <p>La performance est en relation avec la réalisation d'un enchaînement de difficulté plus ou moins grande.</p> <p>En 6ème, l'élève fait un choix d'un parcours gymnique imposé.</p> <p>En 5ème et en 4ème, l'enchaînement réalisé sera construit à partir d'un tableau d'éléments de plus ou moins grande difficulté. Les élèves devront choisir 4 éléments qui établiront la difficulté de leur enchaînement:</p> <p><u>1 rotation avant, 1 arrière, 1 renversement et un élément de son choix dans une autre famille que celles déjà choisies</u></p> <p>Des éléments de liaison pourront être associés sans entrer dans la cotation de difficulté de l'enchaînement.</p> <p>Les 2 critères de réussite sont choisis avec les élèves (50% des points par critère).</p> <p>Cette identification est à réaliser avec chaque classe (N2) + 1 point d'impression générale (liaison et connaissance de son programme)</p> <p>AVEC A coef 0,25, B coef 0,5, C coef 0,75 et D coef 1</p>	

PARCOURS GYMNIQUES 6EME

A	Placement dos	Roulade avant sur plan incliné	Roulade arrière sur plan incliné <i>Départ debout jambes tendues ou assis sur le tremplin</i>	Passage banc	Se déplacer sur une poutre	Tenir 10" en appui bras sur les parallèles	Tourner en avant à la barre du bas (asymétrique)	TOTAL	BONUS REALISATION 0,5 POINT	NOTE/5PTS
										
CRITERES DE REUSSITE	1.Tenir 3'' bras tendus 2.Bassin au dessus de l'appui des mains	1.La tête est rentrée 2.le retour se fait debout sur les pieds	1.Rouler sur l'arrière en étant groupé 2.Arriver sur les genoux puis les pieds	1.Sauter par-dessus un plinth une jambe après l'autre 2.puis jambes jointes à l'arrivée	1. bras tendus 2. ne tombe pas	1.10 secondes 2. bras tendus	1.pas d'arrêt 2. arrivée sur les pieds			
VALEUR	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	0,25	0,25			
B	Placement dos	Roulade avant en contre haut	Roulade arrière avec aide	Passage banc	Se déplacer sur la poutre + saut groupé	Sur les parallèles, se balancer 4fois	Tourner en avant à la barre du haut (asymétrique)			
										
CRITERES DE REUSSITE	1.Tenir 3'' bras tendus 2.Bassin au dessus de l'appui des mains et jambes tendues	1.L'impulsion se fait pieds joints 2.Arrivée debout sans l'aide des mains	1.Rouler sur l'arrière en étant groupé 2.Arriver sur les genoux puis les pieds	1.Corps gainé 2.puis jambes jointes à l'arrivée	1. genoux poitrine 2. ne tombe pas	-Corps tendu -pieds<barres	1.pas d'arrêt 2. arrivée en suspension sous la barre			
VALEUR	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25			

PARCOURS GYMNIQUES 6EME

C	<p>ATR marqué</p> 	<p>Roulade élevée</p> 	<p>Roulade arrière tendue</p> 	<p>Roue sur une ligne</p>	<p>Se déplacer sur la poutre + saut 1/2T en bout de poutre dans un cerceau</p>	<p>Sur les parallèles, se balancer 4 fois</p>	<p>Tourner en arrière à la barre du bas (asymétrique)</p>			
CRITERES DE REUSSITE	<p>1. Tenir 3'' bras tendus 2. Bassin au dessus de l'appui des mains et jambes tendues</p>	<p>1. L'impulsion se fait pieds joints 2. Arrivée debout sans l'aide des mains (amplitude > 1m)</p>	<p>1. Rouler sur l'arrière en étant groupé 2. Arriver sur les pieds avec jambes tendues</p>	<p>1. Corps gainé 2. puis jambes jointes à l'arrivée</p>	<p>1. corps tendu 2. ne tombe pas</p>	<p>1. Corps tendu 2. pieds > barres devant</p>	<p>1. pas d'arrêt 2. arrivée sur les pieds</p>			
VALEUR	1	1	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25			
D	<p>Départ d'un caisson, impulsion sur trampoline puis ATR tombé dos sur gros tapis</p>  <p>TENUE DU CORPS ET PHASE D'ENVOI</p>	<p>Roulade avant surélevée après une course d'élan</p>	<p>Flip arrière avec 2 parades</p>	<p>2 roues de suite</p>	<p>Se déplacer sur la poutre + saut 1T en bout de poutre dans un cerceau</p> 	<p>Sur les parallèles, se balancer 4 fois</p>	<p>Tourner en arrière à la barre du haut (asymétrique)</p>			
CRITERES DE REUSSITE	<p>1. Tomber en 1 bruit 2. Bassin au dessus de l'appui des mains et jambes tendues</p>	<p>1. L'impulsion se fait pieds joints 2. Arrivée debout sans l'aide des mains (amplitude > 1,5m)</p>	<p>1. pas d'arrêt 2. arrivée sur les pieds</p>	<p>1. Corps gainé 2. puis jambes jointes à l'arrivée</p>	<p>1. corps tendu 2. ne tombe pas</p>	<p>1. Corps tendu 2. pieds > barres devant et derrière</p>	<p>1. pas d'arrêt 2. arrivée à l'appui</p>			
VALEUR	1	1	0,5	1	1	0,25	0,25			

LES ELEMENTS A CHOISIR EN 5EME/4EME							
	ROTATION		RENVERSEMENT			ELEMENTS DE COMPLEMENTS	
Famille	ROTATION AVANT	ROTATION ARRIERE	APPUI RENVERSE	RENVERSEMENT LATERAL	RENVERSEMENT COMPLET	MAINTIEN	SAUT
Difficulté							
A = 0.25	Roulade avant à plat	Roulade arrière sur plan incliné	Placement dos	roue	Tombé dos depuis la barre asymétrique inf 	Chandelle	Saut ½ tour
CRITERES	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.
B = 0.5	rotation avant élevée 	Roulade arrière	ATR marqué puis roulé 	2 roues enchaînées	Départ d'un caisson, impulsion sur trampoline puis ATR tombé dos sur gros tapis 	Planche faciale sur un pied	Saut ½ tour écart
CRITERES	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.
C = 0.75	Rotation avant élevée sur gros tapis (avec trampoline)	Arrivée jambes tendues serrées	ATR tenu puis roulé	Rondade 	Idem avec course d'élan	Poirier	Saut tour 1 tour
CRITERES	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.
D= 1	Salto avant (réception sur Dima)	Avec passage à l'ATR	Saut de mains 	Rondade + flip	Lune arrivée sur Dima	Équerre ou Y	Saut tour 1 tour + roulade
CRITERES	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.
NOTATION							
BILAN ELEMENTS						REALISATION CONNAISSANCE/LIAISON	NOTE/5