

COUPE P'TIT LOUPS

à YVETOT

SAMEDI 17 MARS 2012

P T I T L O U P S



A bientôt pour
de

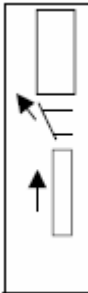

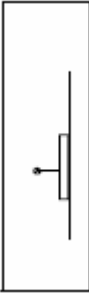


















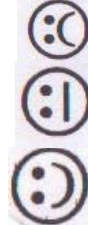

nouvelles animations avec
la Fédération Française de Gymnastique



Comité Départemental
de Seine-Maritime

Nom :

Prénom :

	Mini trampoline	N°1 : Course sur caisse et chandelle sur tapis N°2 : Course sur caisse et roulade avant sur tapis N°3 : Course (tremplin + mini trampo) ATR tomber plat dos	
	Barres	N°1 : Sauter en appui lever une jambe après l' autre roulade avant N°2 : Sauter en appui passage d'une jambe puis l' autre (changement de face) roulade avant descente contrôlée N°3 : Renversément avec plan incliné petite prise d'élan roulade avant descente contrôlée équerre tenue jambes fléchies	
	Sol (roue)	N°1 : Roue pose de mains sur obstacle départ en fente pieds dans cerceaux N°2 : Roue au sol départ et retour en fente N°3 : Roue sur ligne	
	Sol (ATR)	N°1 : ATR position cube (placement du dos) tenir 5 sec N°2 : ATR ventre au mur N°3 : ATR dos au mur	
	Poutre	N°1 : Marche en avant , 1/2 tour debout , marcher en arrière (poutre 1m) N°2 : Battement de chaque jambe 1/2 tour accroupi, arabesque tenu 3 s N°3 : Marcher sur 1/2 pointes, fente I fente, chandelle	
	Acro dynamique	N°1 :  N°2 :  N°3 : 	
	Acro statique	N°1 :  N°2 :  N°3 : 	
	Gym rythmique Ballon	N°1 : Faire rouler de A à B, rebonds avec deux mains, lancer dans une caisse N°2 : Faire rouler entre deux lignes, rebonds avec une main, lancer laisser un rebond et rattraper N°3 : Faire rouler sur une ligne, rebonds avec mains en alternés, lancer et rattraper	
	Gym Rythmique Cerceau	N°1 : lancer le cerceau à plat sur un tapis, toupie et rattraper, et le faire rouler N°2 : lancer le cerceau à plat le rattraper, toupie et taper dans les mains puis le rattraper, et le faire rouler entre deux lignes N°3 : lancer le cerceau pour lui faire effectuer un demi-tour, toupie en faisant le tour du cerceau et le faire rouler en marchant à côté	