

# GYMNASTIQUE aux barres

## 5ème

Rotations arrières

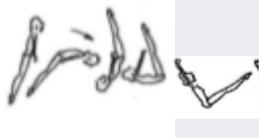
Rotations avant

Balancés

Fermetures ouvertures

Changements de face

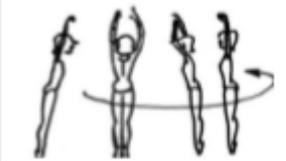
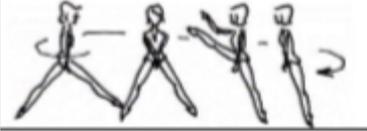
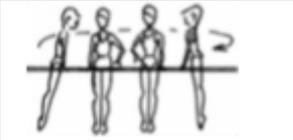
# Rotations avants

Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Asym basse: Rotation avant jambes tendues	Je finis la rotation en suspension jambes tendues sans faire de bruit	
B		Asym haute face à barre basse: Rotation avant jambes tendues	Je finis la rotation en suspension jambes cuisses sur la barre basse	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tenir fermement la barre mains en pronation</li> <li>•Enrouler la tête et le dos</li> <li>•Fermer les jambes sur le nez</li> <li>•Retenir les jambes</li> <li>•Garder les jambes tendues</li> </ul>
C		Fixe haute: Rotation avant jambes tendues	Je finis la rotation en suspension jambes tendues	
C	Parade autorisée  Avec aide des tibias	Parallèles : Rouleau avant en s'aidant des pieds ou des tibias	Je termine la rotation au siège écarté	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tenir fermement la barre mains en pronation et écarté les coudes</li> <li>•Enrouler la tête et le dos</li> <li>•Fermer les jambes sur le nez</li> <li>•Ecarté les jambes tendues</li> <li>•Retenir les jambes</li> </ul>
D	1 Parade autorisée  Sans pose des tibias	Parallèles : Rouleau avant	Je termine la rotation au siège écarté	

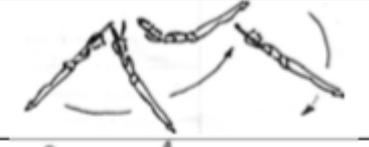
# Rotations arrières

Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A	 <p>Avec 1 parade</p>	Asym : en suspension à la barre haute, pieds sur barre basse, renversement arrière		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tirer sur les bras pour me rapprocher de la barre haute</li> <li>•Pousser dans la jambe fléchie et lancer la jambe tendue pour coller le bassin à la barre (tête en bas, pieds en haut)</li> <li>•Fermer les jambes sur le nez</li> </ul>
B	 <p>Sans parade</p>			
C	 <p>Avec parade</p>	Asym : debout, face à la barre basse, renversement arrière.	Je termine la rotation en appui tendu à la barre haute	
D	 <p>Sans parade</p>			
D+		Fixe basse : de l'appui, prise d'élan et rotation arrière corps groupé		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Prise d'élan bras tendus</li> <li>•Coller son bassin à la barre</li> <li>•Envoyer ses épaules en arrière menton collé à la poitrine</li> </ul>

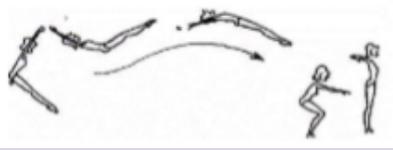
# Changements de face

Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Asym : En suspension barre haute, assis sur barre basse, demi tour sur cuisse	Je termine debout sur la barre basse face à la barre haute	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pousser dans les bras</li> <li>•Pousser dans la jambe</li> </ul>
B		Asym basse ou fixe basse : Assis sur la barre, demi tour à l'appui facial en tournant autour du bras d'appui	Je termine à l'appui facial bras tendus	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Maintenir les épaules en avant de la barre pendant le demi tour</li> </ul>
C		Barre haute: En suspension, demi tour	Je termine en suspension corps tendu et gainé	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tenir fermement la barre</li> <li>•Conserver les bras tendus</li> <li>•Gainer le corps</li> <li>•Serrer et tendre jambes et pointes de pieds</li> </ul>
C	 Barre basse	Asym basse ou fixe basse : Assis sur la barre, une jambe engagée, demi tour en changeant les prises et en dégageant la jambe par-dessus la barre sans la toucher	Je termine à l'appui facial bras tendus	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Maintenir les épaules en avant de la barre pendant le demi tour</li> <li>•Pousser dans les bras pour maintenir la barre haute (au niveau des cuisses)</li> <li>•Garder les jambes et les pointes de pieds tendues</li> </ul>
D	 Barre haute			
D		Parallèles: De l'appui tendu entre les barres, demi-tour en changeant les prises	Je termine à l'appui facial bras tendus	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conserver les bras tendus</li> <li>•Gainer le corps</li> <li>•Serrer et tendre jambes et pointes de pieds</li> </ul>

# Balancés

Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A	 <p>Petits balancés (entre la verticale et 45°)</p>	<p>Fixe haute : 3 balancés avants et arrière à 45 °</p>	<p>Je maintiens les 3 balancés à la même amplitude</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Maintenir fermement la barre</li> <li>•Garder les bras tendus</li> <li>•Fouetter les jambes en avant</li> <li>•Gagner le corps</li> <li>•Maintenir les jambes serrées et tendues jusqu'aux pointes de pieds</li> <li>•Replacer ses mains en pronation au point mort arrière</li> </ul>
B	 <p>Petits balancés (entre la verticale et 45°)</p>	<p>Parallèles: 3 balancés avants et arrière à 45 °</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Garder les bras tendus et les épaules à la verticale des mains</li> <li>•Fouetter les jambes en avant</li> <li>•Gagner le corps</li> <li>•Maintenir les jambes serrées et tendues jusqu'aux pointes de pieds</li> </ul>
C	 <p>Grands balancés (entre 45° et l'horizontale)</p>	<p>Fixe haute : 3 balancés avants et arrière à plus de 45 °</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Maintenir fermement la barre</li> <li>•Garder les bras tendus</li> <li>•Fouetter les jambes en avant</li> <li>•Gagner le corps</li> <li>•Maintenir les jambes serrées et tendues jusqu'aux pointes de pieds</li> <li>•Replacer ses mains en pronation au point mort arrière</li> </ul>
D	 <p>Grands balancés (entre 45° et l'horizontale)</p>	<p>Parallèles: 3 balancés avants et arrière à plus de 45 °</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Garder les bras tendus et les épaules à la verticale des mains</li> <li>•Fouetter les jambes en avant</li> <li>•Gagner le corps</li> <li>•Maintenir les jambes serrées et tendues jusqu'aux pointes de pieds</li> </ul>

# Fermetures ouvertures

Niveau	Dessin	Descriptif	J'ai réussi quand...	Pour réussir, je dois ...
A		Barre basse : De l'appui facial tendu, prise d'élan et sortie par repoussé arrière	Je me réceptionne sur mes pieds loin de la barre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les bras tendus</li> <li>• Maintenir le corps gainé, les jambes serrées et tendues</li> <li>• Projeter les jambes vers le haut et l'arrière</li> <li>• Repousser la barre jusqu'au bout des doigts</li> </ul>
B		Asym: Accroupi sur la barre basse, en suspension à la barre haute, sortie filée vers l'avant	Je me réceptionne sur mes pieds loin de la barre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les bras tendus</li> <li>• Fermer les jambes sur le nez, puis les projeter les jambes vers le haut et l'avant</li> </ul>
C		Asym: De l'appui facial barre haute, face à la barre basse, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir s'asseoir sur la barre basse	Je termine en suspension, assis sur la barre basse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les bras tendus</li> <li>• Maintenir le corps gainé, les jambes serrées et tendues</li> <li>• Envoyer les épaules en arrière, menton collé à la poitrine et pieds vers le plafond</li> <li>• Garder le bassin collé à la barre le plus longtemps possible</li> <li>• Fermer les jambes sur le nez,</li> </ul>
D		Barre basse: engager 1 jambe entre les bras, oscillation AR puis AV et s'établir à l'appui par crochet de jambe.	Je termine en appui une jambe engagée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer le balancé en fouettant la jambe tendue vers l'arrière</li> <li>• Pousser dans les bras pour monter à l'appui</li> </ul>