



GYMNASTIQUE



- Faire une **ROULADE**.
 - Mettre les deux mains écartées au sol.
 - Baisser la tête et rentrer le menton.

- **PYRAMIDE** :
 - Travailler le gainage.
 - Il faut avoir le ventre dur et le dos droit. (Jeu du bonhomme de bois : 2 personnes basculent la 3^e qui doit tenir en étant tout droit)
 - Poser ses appuis sur le bas du dos du partenaire et **NON SUR LE HAUT DE SON DOS**, car cette partie du dos est instable.

- **RESPECTER LE MATÉRIEL** : Enlever ses chaussures sur le tapis.

Code couleur



FÉDÉRATION
VAL-DE-MARNE



PARC INTERDÉPARTEMENTAL DES SPORTS DE CHOISY



PRÉFET
DU VAL-DE-MARNE

DIRECTION DÉPARTEMENTALE
DE LA COHÉSION SOCIALE

