

GYMNASTIQUE

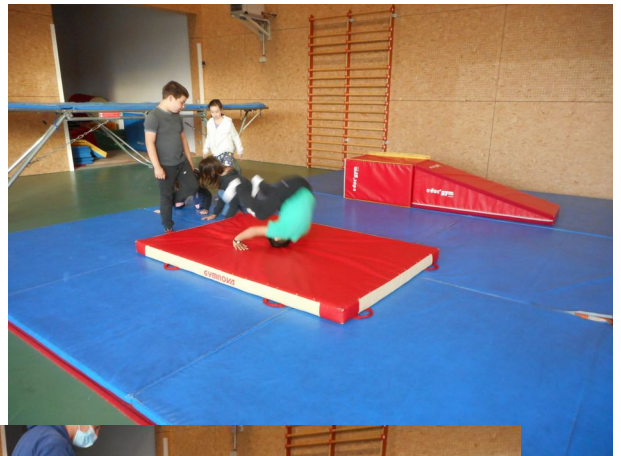
Durant le mois d'octobre, nous avons poursuivi nos ateliers.

Nous sommes parvenus au niveau cinq, nous avons tous bien progressé avec grand plaisir.

Après un moment d'échauffement et de rappel des gestes à effectuer, nous commençons les ateliers.

Nous savons faire une roulade avant avec départ accroupi sur un tapis au sol, plus besoin de la pente pour nous aider.

« Nous nous accroupissons, mettons les mains au sol. Nous rentrons la tête en regardant vers l'arrière pour ne poser la tête sur le tapis et se faire mal au cou. Nous levons les fesses et nous roulons. Certains arrivent même à rouler sans poser la tête sur le tapis. Nous essayons d'arriver debout. »



Maintenant, nous faisons la roulade arrière départ debout et nous enchaînons la roulade arrière sur un tapis au sol, sans pente pour nous aider.

« Nous collons nos pieds au tapis, nous vérifions qu'il n'y a personne sur le tapis et nous enchaînons tous les mouvements : nous nous

accroupissons, mettons nos mains de chaque côté de nos oreilles, les pouces vers les oreilles et nous roulons vers l'arrière. Nos mains nous aident à pousser pour faire passer la tête et arriver debout. ».



Nous sautons sur le trampoline puis sur le tremplin. Nous nous « envolons ».



« Nous mettons nos bras en arrière et nous sautons pieds joints. Nous nous efforçons de rester bien droit pour maîtriser notre arrivée. »



Dorénavant, nous marchons sur la grande poutre, nous enjambons l'obstacle et nous nous accroupissons un genou sur la poutre, puis nous sautons.

« Nous marchons en regardant loin devant et rester droit pour garder l'équilibre. Pour nous accroupir, nous mettons une jambe bien derrière, nous descendons calmement et lorsque notre genou arrière touche la poutre nous remontons tranquillement et recommençons avec l'autre jambe derrière. Puis nous reprenons notre marche. Au bout de la poutre, nous serrons nos pieds et sautons pour atterrir vers l'avant pour ne pas nous cogner la tête à la poutre. »



Nous terminons toujours par un moment de détente et de mémorisation de ce que nous avons accompli.

Nous avons hâte de réussir le dernier niveau (le sixième) et de réaliser notre enchaînement.