**EPS - *Gymnastique***

NOM : ................................................... Prénom : ...................................................

***Mon enchaînement à la poutre***

**○ Choix de la poutre**  🞎 Poutre basse 🞎 Poutre haute

**○ Mes éléments**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Élément 1* |  | *Élément 2* |  | *Élément 3* |  | *Sortie* |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Présentation** |  | *2 pas* | *2 pas* | *2 pas* |  | **Salut** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OUI****NON** |  | **OUI****NON** |  | **OUI****NON** |  | **OUI****NON** |  | **OUI****NON** |  | **OUI****NON** |  |  |
| **Point :** |  | **Point(s) :** |  | **Point(s) :** |  | **Point(s) :** |  | **Point(s) :** |  | **Point :** |  |  |

**○ Valeurs des éléments**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poutre basse** | **Poutre haute** |  | **Mémorisation enchaînement** |  | **Total de points** |
| ***⇨ Présentation*** | ***1 point*** | ***⇨ Présentation*** | ***1 point*** |  |  |
| *⇨ Entrée : saut pieds joints* | *2 points* | *⇨ Demi-tour + marche arrière* | *2 points* |  |  |  |
| *⇨ Demi-tour + marche arrière* | *2 points* | *⇨ Obstacles* | *1 point* |  | **OUI****NON** |  |  |
| *⇨ Obstacles* | *1 point* | *⇨ Flamant rose* | *1 point* |  |  |
| *⇨ Flamant rose* | *1 point* | *⇨ Planche* | *2 points* |  | **Point(s) :** |  |
| *⇨ Planche* | *2 points* | *⇨ Accroupi* | *1 point* |  |  |
| *⇨ Accroupi* | *1 point* | *⇨ Assis sur la poutre* | *3 points* |  |  |  |
| *⇨ Sortie : saut simple* | *1 point* | *⇨ Sortie : saut simple* | *2 points* |  |  |  |  |
| *⇨ Sortie : roulade avant* | *2 points* | *⇨ Sortie : saut avec demi-tour* | *3 points* |  |  |  |  |
| ***⇨ Salut*** | *1 point* | ***⇨ Salut*** | *1 point* |  |  |  |  |
| ***⇨ Mémorisation enchaînement*** | *2 points* | ***⇨ Mémorisation enchaînement*** | *2 points* |  |  |  |  |