

A partir du matériel qui peut être dans vos écoles, lister les actions gymniques possibles et les réponses motrices attendues.

Matériel	Actions gymniques	Réponses motrices attendues
<b>Barres basses</b> → <b>Barres hautes</b>	Se balancer	Envol de plus en plus aériens (amples).
<b>Barres basses</b>	Tourner	De l'appui manuel à la barre, rotation avant. De la suspension, rotation arrière entre les bras ( + aide d'un plan incliné)
<b>Bancs</b>	Se renverser	Appuis manuels au sol, et pieds sur le banc, tête en bas, élévation du bassin : de plus en plus haut.
<b>Plint</b>	Se renverser pour tourner Voler	Elévation du bassin puis rotation avant : de plus en plus renversé. Impulsion dynamique pour réception en contrebas stabilisée : de plus en plus aérien.
<b>Caisse</b>	Se renverser Voler	Elévation du bassin puis rotation avant : de plus en plus renversé. Impulsion dynamique pour réception en contrebas stabilisée : de plus en plus aérien.
<b>Trampoline</b>	Voler	Sauts de plus en plus aériens. Rotations de plus en plus tournées.

<b>Tremplin</b>	Tourner	Utilisation en plan incliné. + tapis de différentes épaisseurs. En avant, longitudinalement, en arrière : de moins en moins incliné.
<b>Plan incliné mousse</b>	Tourner	En avant, longitudinalement, en arrière.
<b>Cylindre en mousse</b>	Tourner	En avant.
<b>Poutre basse</b>	Se renverser Bondir comme un lapin Se déplacer pour voler	-Les mains au sol, les pieds sur la poutre : déplacement latéral -Pose des mains sur la poutre et des pieds de chaque côté et avancer en quadrupédie. -Marcher en équilibre sur la poutre avec ou sans obstacle, pour s'envoler et réaliser une réception stable.