

La gymnastique sur la poutre

La poutre doit mesurer 5 mètres de long et 10 centimètres de large et doit être à 1 mètre du sol. La poutre est faite pour différents exercices, l'équilibre est un des premiers exercices pour évoluer sur la poutre avec maîtrise, souplesse et grâce. Les entrées ou même les sorties à la poutre sont acrobatiques. La poutre n'est pas un agrès difficile en matière de force mais le plus technique. Tout est dans la qualité du geste. La gymnaste doit savoir piler ses acrobaties pour ne pas être déséquilibrée.



Je fais de la gymnastique artistique féminine à Cherbourg. À la poutre, je fais l'atr (appui tendu renversé), la roue, le grand écart... Au sol je fais l'atr, le grand écart, la roue... les entrainements sont le samedi et tout les mois j'ai une compétition toujours le samedi. le prix est une médaille pour le deuxième et pour le premier une coupe. J'ai déjà 6 médailles et 8 coupes.

La gymnastique au sol

Cet exercice consiste à exprimer le talent artistique des gymnastes. Le sol est un agrès commun avec la gymnastique artistique masculine, mais les gymnastes masculins présentent leurs mouvements sans accompagnement musical, ni chorégraphie. Le passage se situe sur un sol de 12 mètres par 12 mètres. Ce sol s'appelle un praticable. Il possède une bande de couleur rouge sur laquelle les gymnastes ne doivent pas marcher, sous peine de pénalité.



Pauline Fautrat et Amélie Bonhomme 6B