

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Je pratique ce sport tous les jeudis soirs.

Pour faire de la gym , j'utilise quatre agrès:

- **La poutre** : elle fait 10 cm de large et 1,10 m de hauteur.



Sur la poutre, on nous apprend à faire la roue ; tu lances en l'air tes jambes, il faut faire un V

et tu retombes en fente. Je fais aussi la planche toujours sur la pointe des pieds...



et des sauts en étant

- **Les barres asymétriques**: elle sont à deux hauteurs différentes et parallèles.



Sur la barre je fais le filet ; sur la première j'écarte mes jambes, je place mes mains entre celles-ci. Et je bascule en arrière.

Je fais aussi le tour d'appui .



- **Le sol**, où j'apprends à effectuer la valse ; il faut commencer par faire un équilibre et tourner pour revenir au départ.

Puis je fais des rondades
roulades arrière, des roues, etc...



, des roulades avant,



- **Le trampoline** : c'est un agrès où l'on atterrit sur un gros tapis.



Au trampoline, j'apprends le saut de mains



et le salto avant



Pour faire de la gym, il faut être très concentré et motivé et surtout ne pas avoir peur de tomber. Ce qui me plaît dans ce sport c'est de faire pleins d'acrobaties et qu'à force de m'entraîner je fais plein de nouvelles figures. Chaque année, je m'entraîne pour préparer mon gala de fin d'année.

Ce sport, c'est vraiment ma passion !!