

## Les ateliers de gymnastique :

### Les roulades (avant et arrière) :

Il faut bien faire la « boule » en mettant le menton sur la poitrine puis pousser sur ses jambes et rouler.



En avant, en  
arrière et hop  
roulez jeunesse !!!



Le banc :

Il faut franchir le banc en faisant passer les pieds joints de l'autre côté et en levant bien haut les fesses.



L'araignée :

Les mains au sol, il faut mettre les pieds au mur et avancer les bras bien tendus.



Mais qu'est-ce que tu fais dans ce sens-là ?



Le cheval : il faut courir, sauter sur le tremplin et arriver à cheval.



Et qu'est-ce qu'il mange ce cheval ?



Les barres asymétriques : on pose les pieds sur la petite barre et les mains sur la grande, puis on se hisse sur la grande barre les bras bien tendus. Ensuite on se penche en avant et on tourne.



Et voilà, c'est super facile ! Mais heureusement que Laurent est là !





## Les barres symétriques

Il faut avancer, les mains posées sur les barres et les bras bien tendus.



Ça fait des gros biceps  
ce truc-là !

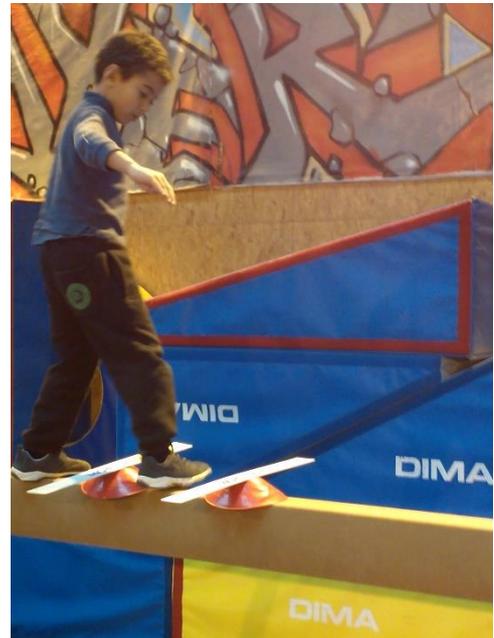


## La poutre

On avance un pied devant l'autre, les bras tendu pour garder son équilibre.

On doit franchir les obstacles, puis marcher 4 pas en arrière.

A la fin on doit faire un saut en « i » pour sortir.



Maman, au secours, j'ai peur

