

L'AS Gymnastique Acrobatique



Les gymnastes commencent par des échauffements. Tout le monde s'applique. Elles font des bonds de lapins, l'araignée, des montés de genoux, des pas chassés, des sauts enjambés, des sauts de biche...

Saut de lapin : saut des mains et des pieds.

L'araignée : marcher à 4 pattes sur le dos.

Sauts enjambés : Grand écart en l'air.

Saut de biche : Jambes avant tendues, et jambes arrière pliées.

Encore des échauffements. Cette fois statiques (statistiques = sur place). Echauffements de tout le corps.

Chandelle : Tenir sur le dos, les jambes en l'air.

Chaise : Sans chaise contre le mur (devoir tenir comme sur une chaise)

Equerre : Tenir en l'air à la force de ses bras sur une surface plane.

L'échauffement terminé, c'est l'heure d'aller boire.

Interviews

5^e : Apolline, Manon, Alexia, Pauline, Marie

4^e : Emma

3^e : Alana, Laura, Lysandre

6^e : Maya, Prescillia, Inès, Grace, Paul

Question 6^e : « Est-ce que la première séance te donne envie de continuer ? Pourquoi ? »

Grace : Oui, j'aime faire des figures.

Paul : Oui, car quand on réussit on est fier.



Question 3^e 4^e 5^e : « Depuis combien de temps fais-tu cette activité ? » « Qu'est ce qu'il te plait dans la gymnastique acrobatique ? »

Pauline : J'en fais depuis 2 ans (6^e et 5^e).

Ce que j'aime dans la gym ce sont les pyramides.

Apolline : C'est ma deuxième année. Ce que j'aime dans cette activité est la sociabilité.

Emma : Je fais de la gymnastique acrobatique depuis la 6^e.

Manon : Ce que j'aime dans cette activité c'est l'esprit d'équipe et l'ambiance.



Marion, Shaili, Luna et Victoria