Gymnastique Sportive

**Descriptif général du sport**

La gymnastique sportive est une discipline consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès. Pour les hommes : sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe, saut de cheval. Pour les femmes : sol, barres asymétriques, poutre, saut de cheval.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Construire et maîtriser l’exécution d’enchaînements aux différents agrès.

Travail technique aux différents agrès en fonction du niveau de chacun.

**Tenue/Matériel**

Collant ou caleçon, justaucorps ou tee-shirt.

Serviette de toilette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.