

# ROUE poutre et sol

DEFINITION : Renversement latéral de 360° avec passage à l'ATR jambes écartées.



1

½ fente avant,  
bras dans le  
prolongement  
du corps, pieds  
dans l'axe.

2

Bascule du corps vers l'avant,  
simultanément ouverture jambe  
libre/tronc et ¼ de tour du  
buste

Pour aller poser  
alternativement les mains au  
sol (1<sup>ère</sup> main dans l'axe, 2<sup>ème</sup>  
main en rotation interne).

Sans arrêt, extension de la  
jambe d'appui et poursuite de

3

Passage à l'Appui Tendu  
Renversé (ATR) latéral jambes  
écartées

4

Poussée alternative des  
mains  
Puis fermeture jambe/tronc  
et ¼ de tour du buste.

Pose alternative des pieds.

5

½ fente avant,  
bras dans le  
prolongement  
du corps, pieds  
dans l'axe.

**Ou le trouver : 5ème degré poutre Poussins – 3ème degré sol Poussins - 4ème degré poutre Aînées/Jeunes  
2ème degré sol Aînées/Jeunes -**

l'ouverture jambe libre/tronc

**Ce que l'on doit voir :**

|               | Pour ne pas enlever les 3 points                | Pour conserver la valeur de difficulté (VD) sur la note D |
|---------------|---|---|
| <b>POUTRE</b> | POSE DES MAINS RETOUR FACE AU DEPART            | RENVERSEMENT ARRIVEE MINIMUM 1 PIED SUR LA POUTRE         |
| <b>SOL</b>    | POSE DES MAINS ET JAMBES DECOLLEES VERS LE HAUT | POSE DES MAINS RETOUR FACE AU DEPART                      |

**Les fautes principales et valeurs :**

| AGRES  | Exigences techniques (ce que l'on doit voir)   | Perte de points sur la note E |
|--|--|-------------------------------|
| <b>Poutre</b>  | <b>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre</b>  | 0.30                          |
|  | <b>La roue doit passer dans le plan vertical</b>   | 0.30                          |
|  | <b>A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</b> | 0.30                          |
| <b>SOL</b>   | <b>Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre</b>  | 0.30                          |
|  | <b>La roue doit passer dans le plan vertical</b>   | 0.30                          |
|  | <b>Réception en ½ fente avant</b>  | 0.30                          |
| <b>Les fautes générales (jambes fléchies, écartées, bras fléchis... doivent être ajoutées aux exigences techniques non réalisées</b> |  |                               |