

# Quelques précisions sur le Code de Pointage International

## SECTION MASCULINE

### Combinaison des exercices.

- La durée de l'exercice au sol sera d'une minute au minimum et d'une minute et demie au maximum.
- Si la combinaison de l'exercice ne correspond pas au « genre d'exercice aux différents engins », la pénalisation sera de 3/10 à 5/10 de point.
- En règle générale, il est exigé que l'exercice à volonté soit plus difficile que l'exercice imposé...
- Aux 4 engins (Rec, Barres, Anneaux, Cheval-Arçons) chaque exercice devra compter au moins 10 parties principales comprenant au moins 4 parties ou liaisons de haute difficulté, plus une partie ou liaison de difficulté supérieure (enchaînement original et risqué).

L'exercice au sol devra compter 6 parties ou liaisons de haute difficulté plus 1 partie ou liaison de difficulté supérieure.

Pour la difficulté des sauts au cheval sans arçons, un barème spécial est annexé.

### Taxation et pénalisation de la difficulté.

Pour la difficulté nous disposons, suivant le Code de Pointage de 3 points.

Cela revient à dire que le maximum d'un exercice, en tenant compte de la difficulté — l'exécution et la combinaison parfaites étant supposées — pourra varier entre 7 et 10 points.

Relativement à la pénalisation.

- chaque partie principale (difficulté moyenne) vaudra 0,2 de p.
  - chaque partie de haute difficulté ..... vaudra 0,3 de p.
  - la partie de difficulté supérieure ..... vaudra 0,6 de p.
- La partie c) peut être substituée par une partie b) avec une pénalisation de 0,3 point.

### Exemples de taxation

(L'exécution et la combinaison parfaites étant supposées)

#### I. Exercice complet, présentant 10 parties principales :

- s'il y a les 4 parties de haute difficulté (partie b), plus 1 partie de difficulté supérieure (partie c), ..... max. 10 p.
- s'il y a la partie c) et 3 parties b) ; perte 0,3 ..... max. 9,70 p.
- s'il y a 5 parties b) sans que la partie c) y soit, perte 0,3 ..... max. 9,70 p.
- si les 10 parties sont toutes de difficulté moyenne (parties a) ; perte 1,20 plus 0,60 ..... max. 8,20 p.
- si la difficulté des 10 parties est encore moindre, le maximum pourra descendre à ..... 7,50 p.

#### II. Exercice trop court, ne présentant que 8 parties principales :

- toutes les difficultés y sont ; perte 0,40 ..... max. 9,60 p.
- s'il y manque une difficulté b) et la partie c) ; perte 1,30 ..... max. 8,70 p.
- s'il n'y a que 8 parties a) ; perte 2,20 ..... max. 7,80 p.

### Exemples de parties de difficulté (b et c)

La commission ne juge pas opportun de vouloir établir une classification compliquée de tous les exercices connus ou possibles. Ce serait, d'une part, schématiser ou stéréotyper la combinaison au détriment de l'originalité, et,

d'autre part, mettre le juge, par la complexité même de pareil système, dans l'impossibilité de formuler son jugement en quelques secondes.

Etant donné que pour chaque engin le règlement technique a fixé des conditions de base (genre d'exercices aux différents engins) qui, rectifiés, se trouvent dans cette annexe, nous nous bornerons à donner ci-contre un nombre restreint d'exemples typiques de parties et de liaisons de haute difficulté et de parties et de liaisons de difficulté supérieure.

Nous nous abstenons de donner des exemples pour les parties principales de difficulté moyenne.

Pour chaque engin nous ajouterons, s'il y a lieu, des pénalisations spéciales qui n'ont pu être prévues au Code de Pointage.

Si l'exercice devient de beaucoup trop court, par exemple ceux qui sont ratés en descendant ou tombant de l'engin prématurément, il conviendrait de raisonner comme suit (ce qui s'est presque toujours fait) :

3/4 de l'exercice (exécution + difficulté + combinaisons) .....	au maximum	7,50 p.
1/2 de l'exercice (exécution + difficulté + combinaisons) .....	au maximum	5,00 p.
1/4 de l'exercice (exécution + difficulté + combinaisons) .....	au maximum	2,50 p.

### REC (Barre fixe)

#### A. Genre d'exercices au rec.

Mouvements d'élan et de voltige, sans maintien ni arrêts, présentant entre les grands tours d'autres variations de valeur. +

#### B. Parties ou liaisons de haute difficulté (parties b).

- (Prise mixte). De la suspension tendue, élaner en avant, balancer en arrière pour s'établir à l'appui tendu par 1/2 tour sur un bras en passant les jambes jointes par dessus la barre en déplaçant l'autre prise à l'appui, dorsal libre, (jambes levées en avant). (S'établir à l'appui par couronnement.)
- (Prise mixte). De la suspension tendue, élaner en avant, balancer en arrière pour s'établir à l'appui en passant les jambes écartées par dessus la barre en lâchant et en reprenant les prises.
- (Prise palmaire). Grand tour en avant, passer les jambes entre les bras, tourner 1 tour et étendre le tronc en avant pour balancer en arrière, en suspension, et pour s'établir à l'appui par temps de dislocation en changeant les prises.
- (Prise à volonté). De la suspension, s'établir par temps de bascule avec 1/2 tour à l'appui renversé. (Bascule 1/2 tour à l'appui.)
- (Prise à volonté). De la suspension, élaner en arrière, lâcher les prises, 1 tour (pirouette), reprendre les prises et balancer en avant en suspension.
- (Prise dorsale). Grand tour en arrière et poser les jambes écartées ou jointes sur la barre (tourner 1 tour en arrière et s'établir à l'appui renversé (pieds, mains)).
- (Prise palmaire). Grand tour en avant, changer une prise (cubitale), 1 tour avec cette prise, 1/2 tour autour du bras en prise cubitale et grand tour en arrière.
- (Prise dorsale). Grand tour en arrière, passer les jambes jointes et tendues entre les bras à l'appui dorsal libre.

De la station sur la barre, saut périlleux en arrière à la station.

(Prise dorsale). Grand tour en arrière et saut périlleux en avant à la station.

(Fleurier en avant.)  
(Prise dorsale). De l'appui, tourner en arrière en lâchant les prises pour sauter à la station (poisson).

#### C. Parties ou liaisons de difficulté supérieure (parties c).

(Prise dorsale). De l'appui dorsal, élaner le corps en arrière à la suspension pour s'établir en avant au même appui (grand tour dorsal arrière).

(Prise cubitale). Grand tour en avant, changer les prises (facial) à l'appui tendu renversé (1 tour cubital).

(Prise à volonté). De la suspension balancer en arrière et s'établir avec 1 tour (prouette) à l'appui libre.

(Prise palmaire). Grand tour en avant pour s'établir à l'appui tendu 1/2 tour sur 1 bras en passant les jambes jointes par dessus la barre en déplaçant l'autre prise à l'appui dorsal libre, jambes levées en avant (s'établir à l'appui par couronnement après un grand tour en avant).

(Prise dorsale). De l'appui facial; élaner en avant par dessous la barre et sauter en avant avec saut périlleux avant à la station.

(Prise dorsale). Grand tour en arrière et saut périlleux arrière, 2 tours à la station.

(Prise palmaire). Grand tour en avant, lâcher en arrière et saut périlleux arrière avec 1 tour autour de l'axe de longueur à la station.

#### D. Pénalisations qui sont spécialement en rapport avec la gymnastique au rec.

### BARRES PARALLELES

#### A. Genre d'exercices.

Mouvements combinés en élan et voltige, force et maintien. Les éléments d'élan et de voltige doivent prédominer. Il doit y avoir au moins un mouvement de force, et au moins une partie en dessous et au-dessus des barres en lâchant la prise; il ne peut pas y avoir plus de 3 arrêts prononcés.

#### B. Parties ou liaisons de haute difficulté (parties b).

1. De l'appui brachial, balancer en arr., s'établir à l'appui, élaner en av. en passant les j. écartées sous les prises à l'appui, j. jointes et tendues horiz. en av.

2. De l'appui, se lever lentement, corps fl., bras tendus à l'appui tendu renv.

3. De l'appui, se lever lentement, corps tendu, bras fl. à l'appui tendu renv.

4. Élaner en av. en appui brachial et tourner en arr. en lâchant et reprenant les prises à l'appui tendu renv.

5. Élaner en av. en appui tendu ou fl. et 1/2 t. en changeant les prises à l'appui.

6. Élaner en arr. en appui tendu ou fl. ou brachial et 1/2 t. en changeant les prises à l'appui.

7. Élaner en arr. en appui brachial et s'établir à l'appui tendu renv.

8. Appui transv., par 1/4 de t. à dr., élaner en arr. en déplaçant main dr. sur barre g. en prise palmaire et en passant les j. jointes par dessus barre g., nouveau 1/4 de t. à dr. en déplaçant main g. sur barre dr. et en passant les j. à g. par dessus barre g. à l'appui transv.

9. Sauter en tournant en arr. ou en av. en lâchant et en reprenant les prises, à l'appui ou à l'appui brachial (saut périlleux en arr. ou en av.).

10. Saut périlleux en av. ou en arr. à la station transv. en dehors des barres.

11. De la station transv. dors. à l'extrémité des barres, prises aux extrémités: sauter et tourner en arr. à l'appui tendu ou fl. et élaner en av. avec 1/2 t. (2 parties b).

12. Appui fac. horiz. (3 secondes).

#### C. Parties ou liaisons de difficulté supérieure (parties c).

13. De l'appui tendu renv., élaner en av. et tourner en arr. en lâchant et en reprenant les prises à l'appui tendu renv.

14. De l'appui, élaner en av. et 1/2 t. en changeant les prises à l'appui tendu renv.

15. De l'appui, lever lentement le corps et les bras tendus à l'appui tendu renv.

16. Saut périlleux depuis la susp. mi-renv. à l'appui tendu renv.

17. De l'appui, élaner en av. et saut périlleux en arr. avec 1/2 t. à la station transv. en dehors des barres.

18. De l'appui tendu renv. latéral sur la barre derr., sauter en av. à la station en passant les j. écartées lat. par dessus la barre de devant.

19. De l'appui, élaner en av., abaisser en arr. à la susp. mi-renv. et sauter en av. à l'appui, j. jointes et tendues horiz. en av.

20. De la station transv. dors. à l'extrémité des barres, prises aux extrémités: sauter et tourner en arr. à l'appui tendu renv.

21. Appui renv. sur un bras (3 secondes).

22. De l'appui tendu renv., élaner en av. et saut périlleux à l'appui tendu, élaner en av. et 1/2 t. en changeant les prises à l'appui (1 partie c et une partie b).

23. Saut périlleux en arr. en dessous des barres à l'appui brachial, élaner en av. et tourner en arr. en lâchant et en reprenant les prises à l'appui tendu renv., élaner en av. et saut périlleux en arr. à l'appui ou à la station en dehors des barres (1 partie c et 2 parties b).

#### D. Pénalisations spéciales.

1. Toucher légèrement avec les pieds le sol ou le pied des barres pendant l'exécution de l'élanement en susp. en av., j. levées légèrement en av. et basculer à l'appui .. 0,1 à 0,2 p.
2. Parties d'exercices en force exécutées trop vite ..... 0,1 à 0,3 p.
3. Marcher à l'appui tendu renv. .... 0,1 à 0,5 p.

### ANNEAUX

#### A. Genre d'exercices.

Sans balancement des anneaux, mouvements combinés en élan, force et maintien, il doit y avoir au moins deux appuis renversés dont un en force et un en élan en passant de la suspension tendue ou mi-renversée, et au moins un maintien de force.

#### B. Parties de haute difficulté (parties b).

1. De la susp., élaner en av. et tourner en arr. à l'appui tendu renv.

2. De la susp., basculer à l'appui ou établissement en av. à l'appui, et élaner en arr. à l'appui tendu renv.

3. De la susp., élaner en arr. et s'établir à l'appui tendu.

4. De l'appui tendu renv., abaisser lentement en passant par l'appui fac. horiz. à la susp. dors. horiz.

5. Appui tendu écarté lat. (croix, 3 secondes).

6. Susp. horiz. fac. (3 secondes).

7. De l'appui, se lever lentement, corps fl., bras tendus, à l'appui tendu renv.

8. De l'appui, se lever lentement, corps tendu, bras fl., à l'appui tendu renv.

9. Appui horiz. fac. libre (3 secondes).

10. Bascule dors. à l'appui tendu renv.

11. Tour d'appui en av., corps tendu, en fléchissant, puis en étendant les bras, à l'appui tendu renv.

12. De la susp., tourner en arr. avec 1/2 t. pour sauter à la station.

#### C. Parties de difficulté supérieure (parties c).

13. De l'appui, se lever lentement, corps et bras tendus à l'appui tendu renv.

14. De la susp., élaner en arr. et s'établir à l'appui tendu renv.

15. Appui tendu écarté lat., j. levées en av. (3 secondes).
16. Susp., se lever lentement, en tournant en arr., corps tendu, bras fl., à l'appui tendu renv.
17. Tour d'appui en arr. en écartant les j. lat. avec 1/2 ou 1 t. à g. ou à dr. pour sauter à la station.
18. Appui tendu renv. écarté lat. (3 secondes).
19. De l'appui tendu renv., élaner en av. en susp. à l'appui tendu renv. (grand tour en arr.).
20. De l'appui tendu renv., tourner en av. à la susp. et s'établir à l'appui tendu renv. (grand tour en av.).

#### D. Pénalisations spéciales.

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Appui tendu renv. appuyé ou avec bras fl.                     | 0,1 à 0,3 p. |
| 2. Croix, appui fac ou susp. dors. horiz. exécutés avec bras fl. | 0,2 à 0,5 p. |
| 3. Maintien insuffisant des parties de force et de position      | 0,2 à 0,5 p. |

### CHEVAL-ARÇONS

#### A. Genre d'exercices.

Mouvements de voltige sans arrêt ni maintien. Cercles et ciseaux sans balancements intermédiaires superflus, travail continu des deux côtés; au moins une partie de l'exercice (ciseaux et cercles d'une et des deux jambes) devra être exécutée du côté opposé à la partie essentielle. Les cercles des deux jambes doivent prédominer et le gymnaste devra utiliser les trois parties de l'engin.

#### B. Parties ou liaisons de haute difficulté (parties b).

1. De l'appui tendu sur les arçons, passer j. g. sous m. g., croiser les j. à dr. avec 1/2 t. à g., en déplaçant m. dr. sur arçon g. et m. dr. sur arçon dr. et continuation immédiate.
2. De l'appui tendu, passer les j. sous la m. g. et sous la m. dr., 1/2 à dr. en passant les j. par dessus le cou, en déplaçant simultanément m. dr. sur l'arçon g. et m. g. sur l'arçon dr., passer les j. sous m. g.
3. De l'appui tendu, passer les j. sous m. g. et sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., passer les j. par dessus le cou, m. g. se posant sur le cou, passer les j. sous m. dr., 1/4 de t. à dr. en déplaçant m. dr. sur le cou, à l'appui transv., 1/4 de t. à dr. sur bras dr. en passant les j. par dessus l'arçon g., 1/4 t. à dr. en étendant le corps pour sauter à la station cost. dr. (2 parties b).
4. De l'appui tendu, passer les j. sous m. g., 1/2 t. à dr. sur bras dr. en passant les j. sur la croupe, m. g. se posant sur la croupe, passer j. dr. sous m. dr., croiser les j. à g. sous m. g. (ciseaux arr.), passer j. dr. sous m. dr., passer les j. sous m. g., 1/2 t. à dr. sur bras dr. en passant les j. par dessus l'arçon g., en déplaçant m. g. sur l'arçon g., passer les j. sous m. dr. et sous m. g. (2 parties b).
5. De l'appui tendu, passer les j. sous m. g., sous m. dr. et par appui sur bras dr. 1 t. à dr. en passant les j. par dessus la croupe et par dessus l'arçon g., m. g. reprenant l'arçon g., à l'appui dors.
6. De l'appui tendu, passer les j. sous m. g., passer j. g. sous m. dr. (croisée), en la passant au-dessus du cou, 1/4 de t. à dr., passer j. dr. par dessus l'arçon dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., prises palmaires, 1/4 de t. à dr. j. dr. passant par dessus le cou, passer les j. par dessus l'arçon dr., en déplaçant m. g. sur l'arçon dr., passer j. g. sous m. dr. (croisée), croiser les j. à g. sous m. g. (ciseaux av.), en sautant sur la croupe, m. g. se posant sur la croupe... (2 parties b).
7. Sur l'extrémité g. (cou) à l'appui transv., passer les j. sous m. g. et sous m. dr., deux fois...
8. Sur l'extrémité g. (cou) à l'appui transv., passer les j. sous m. g. et sous m. dr., 1/4 de t. à dr. en passant j. g. par dessus l'arçon g. en déplaçant m. g. sur l'arçon g., croiser les j. à dr. sous m. dr. croiser les j. à g. en sautant dans les arçons (deux ciseaux av.), en déplaçant m. g. sur l'arçon dr. et m. dr. sur l'arçon g., ... (2 parties b).
9. De la station fac. lat., m. g. sur l'arçon dr., m. dr. sur la croupe; sauter à l'appui en élançant j. dr. sous

m. dr., croiser les j. à g. en sautant dans les arçons, croiser les j. à dr. sous m. dr., croiser les j. à g. sous m. g. en sautant sur le cou et en déplaçant m. g. sur le cou et m. dr. sur l'arçon g. (2 parties b).

10. De la station fac. lat. à dr., m. g. sur l'arçon dr. et m. dr. sur la croupe, sauter à l'appui en élançant les j. par dessus l'arçon dr., sous m. g., passer les j. sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon dr., passer les j. par dessus l'arçon g., en déplaçant m. g. sur l'arçon g., passer les j. sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., passer les j. par dessus le cou, m. g. se posant sur le cou à l'appui dors. ... (2 parties b).

#### C. Parties ou liaisons de difficulté supérieure (parties c).

13. De l'appui tendu sur les arçons, passer les j. sous m. g. et sous m. dr., en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., passer les j. par dessus le cou, m. g. se posant sur le cou, passer j. dr. sous m. dr., croiser les j. à g. sous m. g. (ciseaux arr.), passer j. dr. sous m. dr., passer les j. sous m. g. et sous m. dr., 1/4 de t. à dr. en déplaçant m. dr. sur le cou, à l'appui transv., passer les j. sous m. g. et sous m. dr., 1/4 de t. sur bras dr. en passant les j. par dessus l'arçon g., en déplaçant m. g. sur l'arçon g., passer les j. sous m. dr. et sous m. g. (1 partie b, 1 partie c).
14. De l'appui tendu, passer les j. sous m. g. et sous m. dr., 1/2 t. à dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., prise palm., passer les j. par dessus le cou et par dessus l'arçon dr., en déplaçant m. g. sur l'arçon dr. à l'appui dors., passer les j. sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon dr., passer les j. par dessus la croupe, m. g. se posant sur la croupe, passer les j. sous m. dr., 1/4 de t. à dr., m. dr. se posant sur la croupe, à l'appui transv., 1/4 de t. à dr. sur bras dr. en passant les j. par dessus l'arçon dr., 1/4 de t. à dr. en étendant le corps pour sauter à la station cost. dr. (2 parties b et 1 partie c).
15. De l'appui tendu, passer les j. sous m. g. et sous m. dr., 1 t. à bras dr. sur dr., en passant les j. par dessus l'arçon g., la croupe et l'arçon g., m. g. reprenant l'arçon g., passer j. g. sous m. dr. (croisée), croiser les j. à g., sous m. g., en sautant sur le cou (ciseaux av.), en déplaçant m. dr. sur l'arçon g. et m. g. sur le cou, croiser les j. à dr. sous m. dr. (ciseaux av.), passer j. g. sous m. g., passer les j. sous m. dr. et sous m. g., 1/2 t. à dr. sur bras dr. en passant les j. par dessus l'arçon dr., m. g. reprenant l'arçon dr. à l'appui dors. (2 parties b et 1 partie c).
16. De la station transv. à l'extrémité g. (cou), pose des m. sur le cou, sauter à l'appui en passant les j. sous m. g. et sous m. dr., 1/4 de t. à dr., et par appui sur bras dr. passer les j. par dessus l'arçon g. en déplaçant m. g. sur l'arçon g., passer les j. sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., passer les j. par dessus l'arçon dr. en déplaçant m. g. sur l'arçon dr., passer les j. sous m. dr. en la déplaçant sur l'arçon dr., passer les j. par dessus la croupe, m. g. se posant sur la croupe à l'appui dors. (1 partie b et 1 partie c).
17. De la station fac. lat., m. g. sur le cou, m. dr. sur l'arçon g., sauter à l'appui en passant les j. sous m. g., 1/2 t. à dr. sur br. dr. en passant les j. par dessus l'arçon dr., en déplaçant m. g. sur l'arçon dr., passer les j. sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon dr., passer les j. par dessus la croupe, m. g. se posant sur la croupe, passer les j. sous m. dr. et sous m. g., 1/2 t. à dr. sur br. dr. en passant les j. par dessus l'arçon g., m. g. reprenant l'arçon g., prises dors., 1/2 t. sur br. g. (en arr.), en passant les j. par dessus l'arçon dr. et par dessus le cou, m. dr. se posant sur le cou, passer les j. sous m. g., en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., passer les j. par dessus l'arçon dr. en déplaçant m. g. sur l'arçon dr. à l'appui dors. (2 parties b, 1 partie c).
18. De la station fac. lat., m. dr. sur la croupe, m. g. sur l'arçon dr. sauter à l'appui en passant les j. sous m. g. et sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon dr., passer les j. par dessus l'arçon g. en déplaçant m. g. sur l'arçon g., passer les j. sous m. dr. en déplaçant m. dr. sur l'arçon g., passer les j. par dessus le cou, m. g. se posant sur le cou, passer les j. sous m. dr., passer j. g. sous m. g., croiser les j. à dr. (ciseaux av.) avec 1/2 t. à g., en déplaçant m. g. sur l'arçon g. et m. dr. se posant sur le cou, passer j. dr. sous m. dr., passer les j. sous m. g. et sous m. dr. à l'appui dors. (3 parties b et 1 partie c).

## SOL (mains libres)

### A. Genre d'exercices.

Mouvements combinés d'éléments de souplesse, de sauts, de force, de maintien et d'équilibre. L'exercice doit présenter du rythme et de l'harmonie. Le gymnaste doit se mouvoir dans différentes directions; il ne devra pas abuser des pas d'élan, sa course devra être en rapport avec la difficulté du ou des sauts qui suivent.

### B. Parties ou liaisons de haute difficulté (parties b).

1. De la station, avec ou sans élan, flipflap ... salto en arrière (ou inversement).
2. En tournant en av. ou en arr. : série de saut-de-mains ou de flipflap, au moins 3.
3. De la station, avec élan, salto en av.
4. De la station, avec élan, poser j. g. en av., par 1/4 de t. à g. poser les m. au sol pour tourner à l'appui tendu renv. passager, j. jointes, par 1/4 de t. à g. et répulsion des bras, fl. le corps pour sauter à la station fl. (saut arabe), puis flipflap ou salto en arr.
5. Se lever, bras tendus, corps fl., à l'appui tendu renv.
6. De l'appui fac. sur les avant-bras, se lever à l'appui tendu renv.
7. De la pos. à genoux, corps cambré en arr., tourner en av. en posant les m. au sol de chaque côté, à l'appui tendu renv.
8. De l'appui renv., cambrer le corps pour tourner en av. (pont) à la station.
9. Le grand écart.
10. Station horiz. sur une j., bras en haut.
11. De la station, saut en av. à l'appui tendu renv.
12. En appui, série de cercles d'une j. sous l'autre à l'appui tendu renv.

### C. Parties ou liaisons de difficulté supérieure (parties c).

13. De la station, avec élan, salto en av. ou en arr. en tournant en même temps autour de l'axe de longueur.
14. De la station, avec ou sans élan, en tournant en arr., flipflap ... salto ... flipflap (ou inversement).
15. De la station, avec ou sans élan, en tournant en av., saut-de-mains, suivi de salto en av.
16. De la station, salto en av. sans élan.
17. Appui fac., bras tendus (3 secondes).
18. Du couché fac., se lever, corps tendu, à l'appui renv.
19. De l'appui tendu, j. tendues en av. entre ou en dehors des bras, se lever, bras tendus, à l'appui tendu renv.
20. De la station, tomber en arr. en posant les m. au sol pour tourner en arr. par l'appui tendu renv. pour passer une j. entre les bras au grand écart, ou bien les deux j. entre les bras à l'appui tendu, j. en av. (équerre).
21. De la station, sauter en tournant en arr. et en tournant en même temps 1 tour autour de l'axe de longueur, à l'appui tendu renv.
22. Appui tendu renv. sur un bras (3 secondes).
23. En appui, série de cercles des j. jointes, au moins 3.  
(A suivre.)

### Abréviations terminologiques.

**Salto ou saut périlleux** : De la station, sauter en tournant autour de l'axe de largeur à la station (en avant ou en arrière).

**Saut-de-mains** : De la station, poser les mains en avant au sol et tourner en avant par l'appui tendu renversé passager à la station.

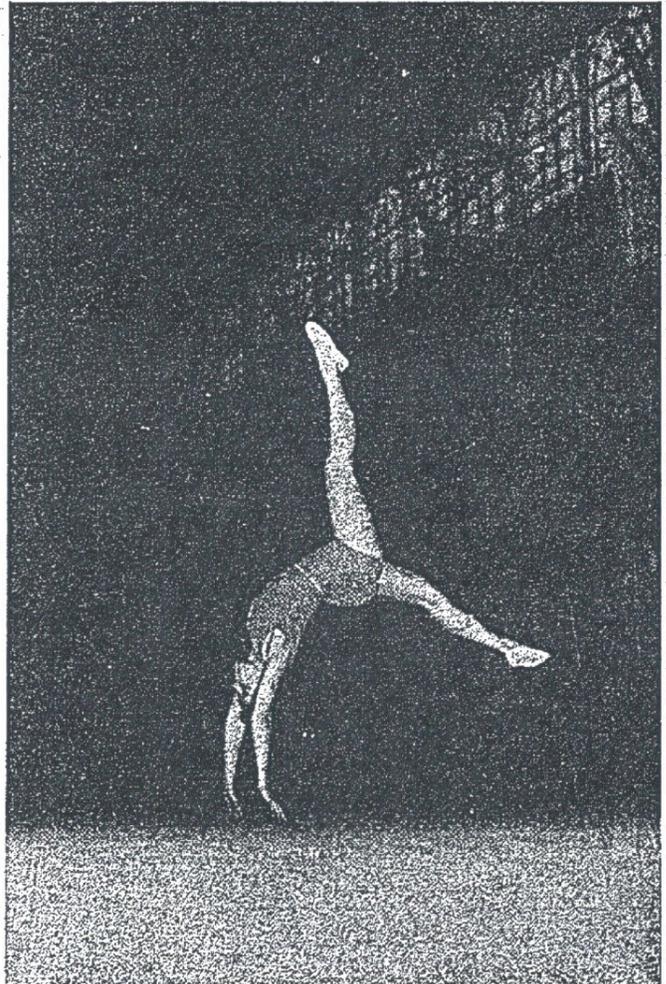
**Flipflap** : De la station, sauter en tournant en arrière, par l'appui tendu renversé passager, à la station.

**Grand écart (spagat)** : Position à laquelle on aboutit, dans la station écartées transversalement, en écartant les jambes autant que possible l'une en avant, l'autre en arrière, de manière que les deux jambes touchent le sol sur presque toute leur longueur.

La culture physique ne doit plus être considérée comme une simple distraction, c'est un élément fondamental de l'éducation moderne.

Docteur André LATARJET,

Ex-Directeur du Cours Supérieur d'Éducation Physique.



Mlle HUGON à Varsovie.

L'éducation physique est la première condition de l'enseignement professionnel, comme de tout le reste. Pas de métier sans bonne santé.

E. LABBE,

Ex-Directeur général de l'Enseignement technique.

**FABRIQUE D'INSIGNES ARTISTIQUES**

# A. AUGIS

28 Montée S'Barthelemy  
**LYON**

**MÉDAILLES - BRELOQUES - COUPES - INSIGNES**

ENVOI DU CATALOGUE FRANCO SUR DEMANDE