



Livre

Auteur(s) : Ousset, Emmanuelle (Auteur) ;Ninie (Illustrateur)

Titre(s) : J'apprends la gym / Emmanuelle Ousset, illustration Ninie.

Editeur(s) : Toulouse : Milan, 2017.

Collection(s) : (Mes docs sport).

Résumé : La gymnastique est un sport qui permet aux filles ET aux garçons de découvrir leur corps et d'en développer ses facultés motrices tout en s'amusant et en se dépensant. Ce petit documentaire décrit les premières leçons : le premier contact avec le gymnase et les agrès, les exercices d'équilibre, d'assouplissement, de coordination, les figures classiques comme la roulade et la pirouette... Pour mieux appréhender les étapes d'apprentissage, le livre s'organise en 5 parties : - les débuts : l'inscription, la découverte des lieux et du groupe ; - les règles : qu'elles soient règles de vie collective ou règles de conduite ; - la technique : les principaux mouvements décrits avec des pas-à-pas précis ; - le jeu : les exercices de base abordés lors de la première année ; - les champions : à travers les exemples de compétitions ou de gymnastes célèbres, l'enfant peut se projeter dans les progrès qu'il veut faire.

Notes : documage.

Indice(s) : 796.44

Dès 6 ans



Exemplaires

| Support | Espace | Localisation | Cote | Situation | Utilisation | Retour prévu le |
|---------|--------------|--------------|---------|-----------|-------------|-----------------|
| Livre | Documentaire | Documage | 796 OUS | Prêté | prêt normal | 02/01/2025 |