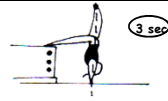
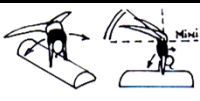
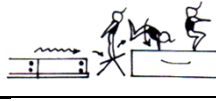
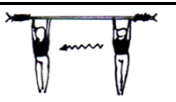
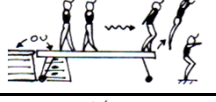
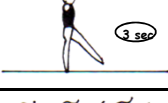
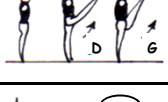
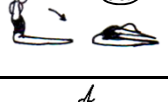


PARCOURS 1

Agrès		Elément	Texte	Dessin	Exigences / Bonifications	
SOL	1	Roulade Avant (Combi + Evol)	<u>Roulade avant</u> corps groupé départ et arrivée debout		> Se relever sans les mains > Genoux et pieds serrés	
	2	Roulade Arrière (Evolution)	Sur plan incliné <u>Roulade arrière groupée</u> Départ assis Arrivée debout		> Arrivée sur les pieds > Respect de l'axe	
	3	ATR (Evolution)	Avec appui d'un pied sur caisse <u>Placement du dos</u> un jambe alignée tenue 3 sec		> Alignement bras-tronc-jambe > Maintien 3 secondes	
	4	Roue (Evolution)	Sur demi-rond <u>Passage latéral en placement du dos</u>		> Jambes tendues mini horizontal > Alignement bras-tronc > Jambes Verticales	
SAUT	5	Sans Elan (Evolution)	Départ sur caisse sauter sur minitramp puis <u>debout</u> sur tapis (1m) <u>puis roulade AV</u>		> Maintien du gainage > Enchaînement des actions	
	6	Avec élan (Evolution)	Courir sur caisses impulsion mini tramp <u>saut de lapin plié</u> sur tapis à 1m		> Arrivée accroupie sur les pieds > Enchaînement des actions	
BARRES	7	Appui (Combinaison)	<u>Sauter à l'appui</u> barre inf (1m)		> Appui actif Gainage > Jambes tendues serrées > Bras tendus	
	8	Suspension (Evolution)	<u>Traverser barre sup</u> latéralement (d'1 marque à 1 autre)		> Suspension active Gainage > Traversée complète > Jambes serrées tendues	
	9	Renversement (Evolution)	<u>Renversement arrière barre // avec aide poteau</u> (jambes et bras libres)		> Continuité du mouvement > Reprise d'appui dos rond > 1 seul appui (pied) sur poteau	
	10	Renversement (Evolution)	De l'appui <u>Renversement avant barre inf</u> (jambes et bras libres)		> Descente contrôlée > Jambes serrées > Equerre groupée marquée	
POUTRE	11	Equilibre (Combi + Evol)	<u>Marcher</u> jusqu'au bout de la poutre (1m) <u>sur 1/2 pointes</u> puis <u>saut en sortie</u>		> 1/2 pointes / Sans arrêt > Saut jambes tendues > Sans déséquilibre	
PREPARATION GYMNIQUE	12	Posture (Evolution)	<u>Jambe libre dégagé devant</u>		> Maintien 3 sec > Posture équilibrée (ss mouvt)	
	13	Battement et Fente (Combinaison)	De la station effectuer 1 <u>battement droite puis 1 gauche</u> (ou l'inverse)		> Jambes d'appui tendue > Buste droit > Jambe libre au dessus de l'horizontale	
	14	Souplesse (Combinaison)	Assis Dos plat bras aux oreilles <u>Fermeture du tronc sur jambes</u>		> Maintien 3 sec > Fermeture complète	
	15	Saut (Evolution)	Saut droit		> Maintien du Gainage > Poussée complète des jambes > Réception stabilisée	
					TOTAL	

Nom :

Prénom :

Club :

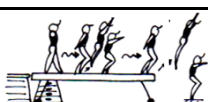
Année :

ADMIS

OUI

NON

PARCOURS 2

Agrès		Elément	Texte	Dessin	Exigences / Bonifications	
SOL	1	Roulade Avant (Combi + Evol)	<u>Roulade avant</u> corps groupé puis <u>roulade avant</u> corps groupé		> Se relever sans les mains > Genoux et pieds serrés > Enchaînement des 2 roulades sans arrêt	
	2	Roulade Arrière (Evolution)	<u>Sur plan incliné Roulade arrière</u> <u>jambes tendues Dép libre Arrivée debout</u>		> Jambes tendues > Bras tendus	
	3	ATR (Evolution)	<u>ATR ventre au mur</u> tenu 3 sec (placement et retour libre)		> Alignement bras-tronc-jambe > Maintien 3 secondes > Descente en roulade avant	
	4	Roue (Evolution)	Départ sur caisse <u>Roue arrivée en contre bas</u> (latérale ou avec 1/4 de tour)		> Jambes tendues mini horizontal > Jambes Verticales / Alignement bras-tronc-jambes	
SAUT	5	Sans Elan (Evolution)	Départ sur caisse sauter sur minitramp, puis <u>roulade AV sans envol</u> sur tapis (1m)		> Arrivée accroupie > Enchaînement des actions	
	6	Avec élan (Evolution)	Course <u>préappel tremplin</u> impulsion minitramp <u>saut de lapin plié</u> tapis à 1m		> Arrivée accroupie sur les pieds > Enchaînement des actions	
BARRES	7	Appui (Combinaison)	<u>Sauter à l'appui</u> barre inf (1m) puis <u>repousser en sortie arrière</u>		> Gainage Jbes tendues serrées > Enchaînement des éléments	
	8	Suspension (Evolution)	<u>Traverser barre sup avec 1/2 tour</u> (d'1 marque à 1 autre)		> Suspension active Gainage > Jambes serrées tendues	
	9	Renversement (Evolution)	<u>Renversement arrière barre inf avec plan incliné</u> (jambes et bras libres)		> Reprise d'appui > Jambes tendues	
	10	Renversement (Evolution)	De l'appui <u>Renversement avant barre sup</u> (jambes et bras libres)		> Descente avec le dos rond > Descente contrôlée	
POUTRE	11	Equilibre (Combi + Evol)	Sur poutre (1m) Marcher 1/2 pointes <u>saut extension</u> puis <u>saut en sortie</u>		> 1/2 pointes > 2 Sauts jambes tendues > Sans arrêt	
PREPARATION GYMNIQUE GYMNIQUE	12	Posture (Evolution)	<u>Jambe libre 4ème devant à l'horizontale</u>		> Jambe à l'horizontale > Posture équilibrée (ss mvt)	
	13	Battement et Fente (Combinaison)	<u>Battement Droite ou Gauche puis Fente bras aux oreilles</u>		> Batt jambes tendues buste droit > Alignement Bras-tronc-jambe ar > Enchaînement dynamique des éléments	
	14	Souplesse (Combinaison)	<u>Ecrasement facial 3s</u> Bras parallèles Jambes à 90°		> Jambes tendues Genoux vers haut > Maintien ventre au sol	
	15	Saut (Evolution)	Saut 1/2 tour		> Jambes serrées durant tout l'exercice > Réception stabilisée	
TOTAL						

Nom :

Prénom :

Club :

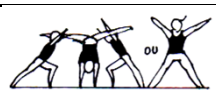
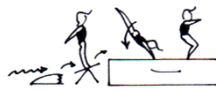
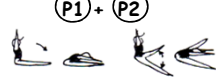
Année :

ADMIS

OUI

NON

PARCOURS 3

Agrès		Elément	Texte	Dessin	Exigences / Bonifications	
SOL	1	Roulade Avant (Combi + Evol)	<u>Roulade avant</u> corps groupé puis <u>roulade avant jambes écartées</u>		> Roul av pieds/genoux serrés > Roulade écart Jambes tendues > Enchaînement des 2 roulades sans arrêt	
	2	Roulade Arrière (Evolution)	<u>Roulade arrière groupée</u> Départ et Arrivée debout		> Respect de l'axe > Arrivée sur les pieds > Bras tendus	
	3	ATR (Evolution)	<u>ATR dos au mur</u> tenu 3 sec (départ et retour en fente)		> Alignement bras-tronc-jambe > Départ et retour en fente	
	4	Roue (Evolution)	<u>Roue</u> latérale ou avec 1/4 de tour		> Alignement bras-tronc-jambes > Jambes tendues > Roue sur ligne	
SAUT	5	Sans Elan (Evolution)	Sauter sur minitramp puis <u>roulade AV avec envol</u> (obstacle: 20x20cm) sur tapis (80cm)		> Arrivée accroupie > Envol Corps tendu	
	6	Avec élan (Evolution)	Course <u>préappel tremplin</u> impulsion minitramp <u>saut de lapin tendu</u> tapis à 1m		> Enchaînement des actions > Courbette Jambes tendues	
BARRES	7	Appui (Combinaison)	<u>Sauter à l'appui</u> barre inf (1m) <u>Prise d'élan</u> et <u>sortie arrière</u>		> Gainage Jbes tendues serrées > Enchaînement des éléments > Appui actif Bras tendus	
	8	Suspension (Evolution)	<u>2 à 3 Balancers barre inf jambes pliés</u> départ libre		> Dos rond > Genoux serrés	
	9	Renversement (Evolution)	<u>Renversement arrière barre inf</u> (départ jambes libres)		> Reprise d'appui > Dos rond > Jambes tendues	
	10	Renversement (Evolution)	<u>Renversement avant barre sup</u> descente contrôlée équerre groupée		> Descente contrôlée par le passage en chandelle tendue > Maintien équerre groupée 3 sec	
POUTRE	11	Equilibre (Combi + Evol)	Poutre (1m) Marcher 1/2 pointes <u>sauter bloc (20x20cm)</u> puis <u>saut groupé en sortie</u>		> Réception 1 pied devant l'autre > Sans déséquilibre	
PREPARATION GYMNIQUE	12	Posture (Evolution)	<u>Arabesque</u> 3 sec ou <u>Planche</u> 3 sec		> Jambe à l'horizontale > Posture équilibrée (ss mvt)	
	13	Battement et Fente (Combinaison)	<u>Battement Droite ou Gauche</u> puis <u>Fente</u> et <u>pose de mains</u>		> Batt jambes tendues buste droit > Alignement Bras-tronc-jambe ar > Maintien de l'alignement à la pose des mains	
	14	Souplesse (Combinaison)	<u>Fermeture</u> se redresser écarter les jambes et <u>Ecrasement facial 3s</u> (bras parallèles, jambes à 90°)		> Jambes tendues > Fermeture / Menton au sol > Maintien ventre au sol	
	15	Saut (Evolution)	Saut 1 tour		> Jambes serrées durant tout l'exercice > Réception stabilisée	
					TOTAL	

Nom :

Prénom :

Club :

Année :

ADMIS

OUI

NON