

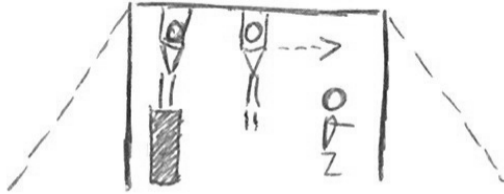

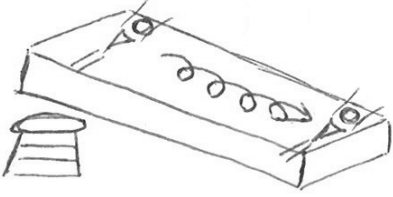
BABY & KIDS – GYM – CUP

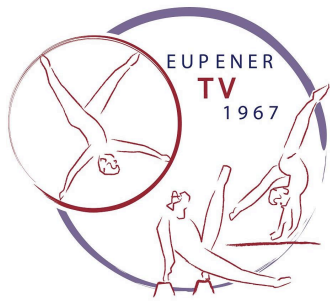
GYM – PARCOURS A

Evaluation qualitative



FAMILLES	EXERCICES	TEXTE EXPLICATIF
1. Equilibre		<p>Monter sur le plinth. Marcher sur le banc jusqu'à l'autre plinth. Saut en profondeur pieds joints sur le tapis (réception stabilisée non exigée).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marcher sur le banc sans aide ● Aide à un moment
2. Rotation avant		<p>Départ couché ventral sur le plinth incliné. Pose des mains en contrebas sur le tremplin. Roulade avant. Arriver minimum assis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Roulade et arrivée position assise ● Roulade et arrivée position couché dorsal
3. Sauts pieds joints		<p>3 x impulsion pieds joints dans le trampoline.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 sauts pieds joints dans le trampoline ● 1 ou 2 sauts pieds joints dans le trampoline
4. Impulsions bras/jambes		<p>Sauts de lapin entre les 2 bancs et au-dessus de 3 balles, mains surélevées.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Impulsions bras/jambes bien alternées ● Déplacement simultané mains/pieds
5. Marche de l'ours		<p>Marcher à 4 pattes sur les mains et les pieds. Quadrupédie en avant sur 2 mètres.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marcher sur pieds et mains sans arrêt pendant 2 mètres ● 1 temps d'arrêt ou pose 1 x des genoux

6. Suspension		<p>Suspendu à une barre, les pieds sur une caisse, se déplacer latéralement.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Déplacer 3 X les mains ● Déplacer 1 ou 2 X les mains
7. Sauts pieds joints		<p>3 Cerceaux. Sauter pieds joints de cerceau en cerceau. Dernier saut sur le tapis judo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 sauts pieds joints, sans arrêt, réception debout et sans toucher les cerceaux ● 4 sauts avec arrêt, jambes écartées ou toucher les cerceaux
8. Roations longitudinales		<p>Couché sur le dos, bras en haut, collé aux oreilles, rouler longitudinalement en gardant le corps gainé comme un crayon. Garder l'alignement dans la rotation.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Corps tendu et rouler longitudinalement ● Boule et rouler longitudinalement

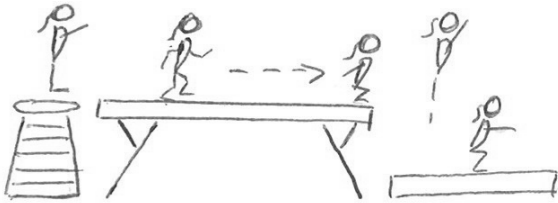
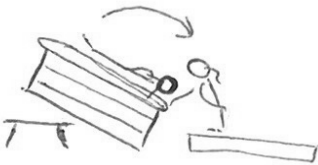
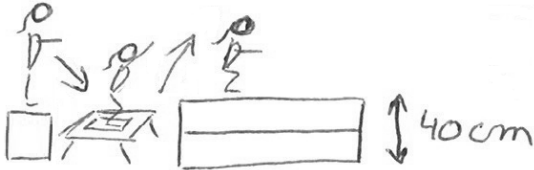
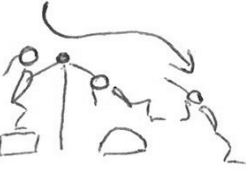


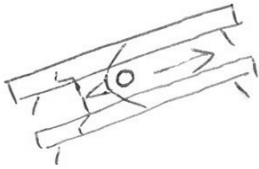


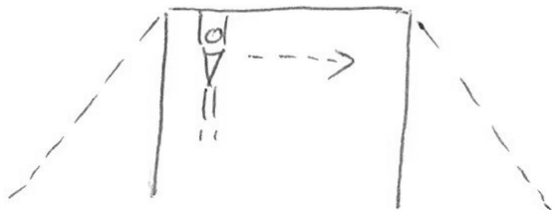
BABY & KIDS – GYM – CUP

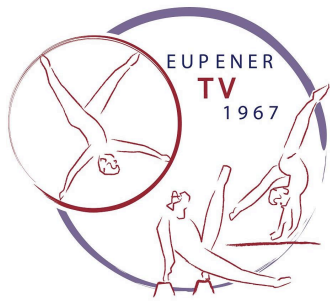
GYM – PARCOURS B

Evaluation qualitative



FAMILLES	EXERCICES	TEXTE EXPLICATIF
1. Equilibre		<p>Départ debout sur le plinth, traverser la poutre haute (120cm) en marchant en avant, sortie en saut extension en bout de poutre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Traverser la poutre sans aide et chute. ● Si aide ou chute durant l'exercice
2. Rotation arrière		<p>Effectuer une rotation arrière sur le dos, en tenant le plinth des 2 mains puis revenir sur les pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rotation arrière avec réception sur les pieds ● Rotation arrière avec réception sur les genoux
3. Impulsions jambes		<p>Départ sur bloc, impulsion pieds joints dans le trampoline avec arrivée debout sur le bloc mousse surélevé (40cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Impulsion pieds joints, arrivée debout ● Impulsion pieds joints avec une arrivée non correcte.
4. Antépulsion et ouverture		<p>Suspension, franchir l'obstacle. Pousser le bassin en avant et sauter vers l'avant pour descendre et revenir debout.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suspension et pousser en avant du bassin ● Suspension sans pousser le bassin

<p>5. Marcher à 4 pattes sur 2 bancs</p>		<p>Marcher à quatre pattes sur 2 bancs (une mains et 1 pieds sur chaque banc), quadrupédie contrôlée sur la longueur des bancs.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marcher sur pieds et mains durant toute la longueur des bancs ● 1x perte d'équilibre ou poser 1 membre par terre.
<p>6. Saut de lapin + rotation avant</p>		<p>Saut de lapin sur le banc, au bout du banc se mettre en position accroupie puis réaliser une roulade en avant sur un plan incliné, arrivée accroupi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Impulsion alternative des bras et des jambes, roulade arrière arrivée accroupie ● Uniquement un critère réussi
<p>7. Rotation avant sur barre basse</p>		<p>Impulsion jambes sur le bloc mousse, prendre appui ventral sur la barre, tourner en avant puis revenir sous la barre en petite boule.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Appui ventral correct et rotation en avant contrôlée ● Rotation en avant sans contrôle
<p>8. Suspension</p>		<p>Suspendu à une barre, se déplacer latéralement.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Déplacement sur toute la longueur ● Déplacer 1 ou 2 X les mains.




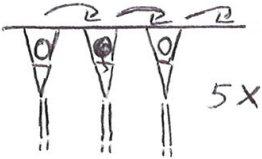
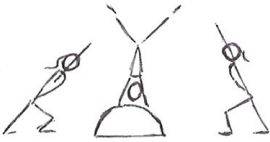
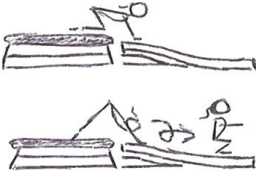
KIDS – GYM – CUP

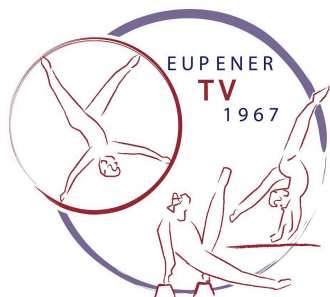
GYM – PARCOURS C



Chaque exercice sur 5 points / Total sur 50 points

FAMILLES	EXERCICES sur 5 points	TEXTE EXPLICATIF
1. Equilibre		<p>Poutre 120cm. Marcher sur pointes de pieds, jambes tendues, au bout : saut chandelle, réception stabilisée.</p>
2. Rotation arrière sur déclivité		<p>Sur plint incliné, roulade arrière, jambes tendues et fermées et par repoussé des bras, se dresser à la station droite.</p>
3. Impulsions jambes-bras simultanées		<p>Après course sur un banc, impulsion pieds joints dans le mini-trampoline pour arriver en station accroupie sur un gros mousse (100 cm). Saut de lapin, genoux joints. Saut chandelle, bras aux oreilles, réception stabilisée. Exécuter l'exercice sans arrêt.</p>
4. De la suspension, rotation arrière en passant par l'ATR		<p>Barre fixe (hauteur d'épaule). Engager les jambes fléchies entre les bras et en suspension par les jambes, se renverser en arrière en lâchant simultanément les mains et en les posant au sol, tendre les jambes tenir 2" en ATR, descendre les jambes tendues, poser les pieds près des mains.</p>
5. Placement du dos – appui bras		<p>En avant, franchir le banc en prenant appui avec les mains sur le banc et en sautant d'un côté à l'autre, jambes tendues et serrées, bras tendus, les hanches montent au dessus des mains.</p>
6. Combinason de rotations		<p>Barres parallèles (hauteur d'épaule). En suspenssion aux barres parallèles, tourner en arrière corps cassé et jambes fléchies. Après avoir touché le sol, revenir en tournant en avant, bras et jambes tendues, descente contrôlée.</p>

7. Rotation en avant		Barre fixe (hauteur d'épaule). Monter en appui ventral, tenir 2'', tourner en avant, corps cassé et jambes fléchies, tenir 2'' bras fléchis et jambes fléchies.
8. Rotations longitudinales		Avancer en suspension barre haute en lâchant 5 X alternativement les mains en ½ tours net, bras tendus, jambes tendues et serrées.
9. Impulsions jambes-bras alternatives		Franchir en roue le demi-cylindre (30cm) en prenant appuis avec les mains sur le cylindre. Jambes tendues.
10. Alignement segment + rotation avant		Départ à genou sur le plinth, poser les mains sur le tremplin, placement dos (alignement des segments et jambes tendues), rotation en avant à la station accroupie, dos droit, bras en avant, sans appui complémentaire des mains.



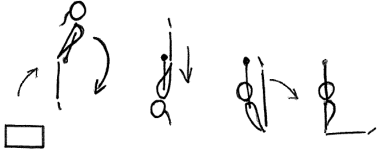
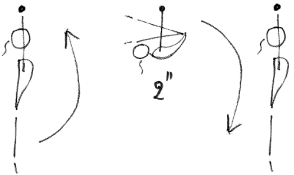
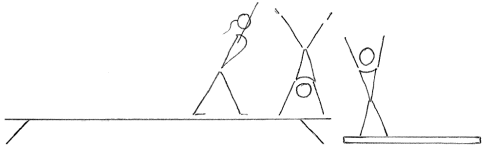

KIDS – GYM – CUP

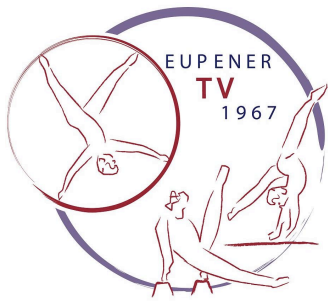
GYM – PARCOURS D

Chaque exercice sur 5 points / Total sur 50 points



FAMILLES	EXERCICES sur 5 points	TEXTE EXPLICATIF
1. Equilibre		Poutre hauteur 120cm. Une longueur de battements. ½ sur pointes de pieds en bout de poutre. Sortie arrière en saut extension Réception stabilisée.
2. Rotation arrière		Roulade arrière jambes serrées avec repoussé des bras. Départ et arrivée station accroupie sur pointes des pieds, dos droit et bras en avant.
3. Impulsions jambes-bras simultanées		Course d'élan, impulsion pieds joints dans le mini-trampoline pour arriver en station accroupie sur un gros mousse (100 cm de haut et 120cm de long). Saut chandelle, bras aux oreilles, réception stabilisée. Exécuter l'exercice sans arrêt et sans pas supplémentaires sur le gros mousse.
4. Sortie filée		Barre fixe (hauteur d'épaule). Sortie filée par dessus un rouleau en mousse (ou autre obstacle comparable) de hauteur 60cm. Bras tendus et extension complète du corps.
5. Alignement		Elan à l'ATR sur tapis de chute 20cm. Tomber plat dos. Alignement et gainage du corps.
6. Saut écart		Course d'élan, impulsion pieds joints dans le mini-trampoline. Saut écart (élévation des jambes tendues à l'horizontale, la position des bras est libre). Réception stabilisée.

7. Rotation en avant		<p>Départ sur plinth de 30cm, barre à la hauteur des épaules. Monter en appui ventral, tenir 2", tourner en avant, corps cassé et jambes tendues, arrêt bref en position carpée (pieds ou tibias à la barre), abaisser lentement les jambes tendues.</p>
8. Force		<p>De la suspension à la barre fixe, lever les jambes tendues et écartées à la suspension renversée avec jambes écartées. Bassin au-delà du niveau des épaules, jambes à l'horizontales, contact entre les jambes et les bras. Maintenir cette position durant 2" puis abaisser doucement les jambes tendues à la suspension. Les pieds ou les jambes ne peuvent à aucun moment toucher la barre. Aide de l'entraîneur = -2 points Appui des pieds ou des jambes sur la barre = -1 point.</p>
9. Impulsions jambes-bras alternatives		<p>De la station sur un banc. Roue avec réception sur un tapis.</p>
10. Rotation avant		<p>Départ de la station accroupie sur pointes des pieds, dos droit et bras en avant. Roulade avant jambes écartées + roulade avant saut extension. Exécuter les 2 roulades sans arrêt.</p>

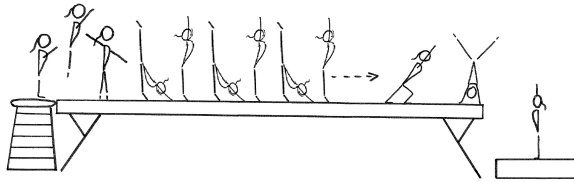
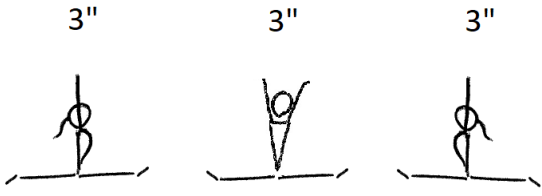
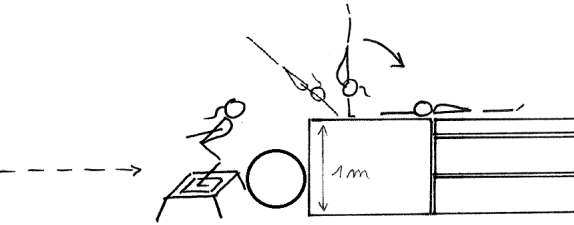


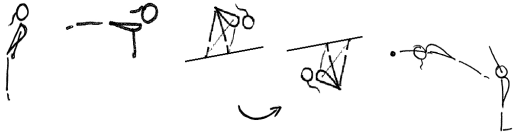
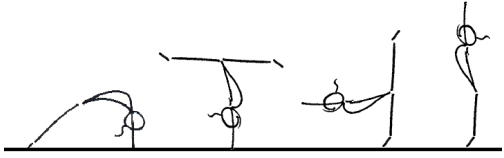
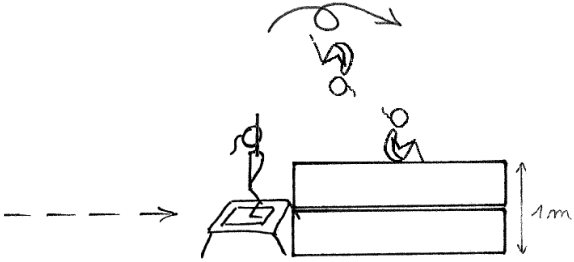
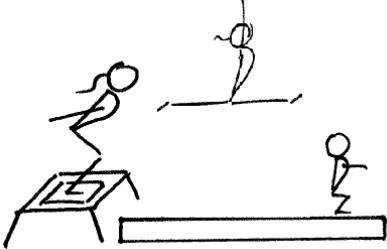

KIDS – GYM – CUP

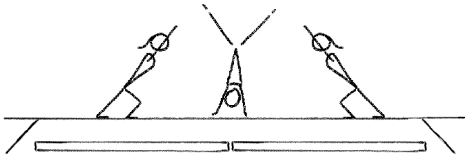
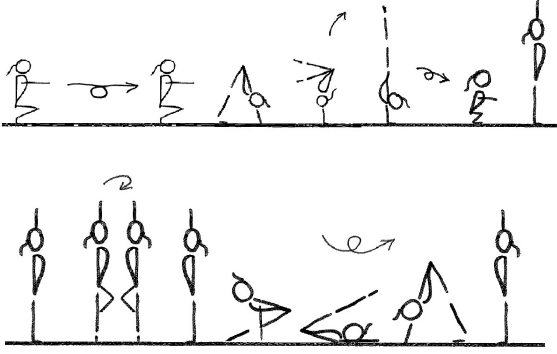
GYM – PARCOURS E

Chaque exercice sur 5 points / Total sur 50 points



FAMILLES	EXERCICES sur 5 points	TEXTE EXPLICATIF
1. Equilibre		<p>Plinth de hauteur 120cm et Poutre de hauteur 120cm avec tapis de 20cm et tapis de réception de 30cm. De la station sur le plinth saut extension avec réception sur la poutre. 3 battements arrière avec chaque jambe. Lors de chaque battement, les 2 mains touchent la poutre. Redresser complètement le buste entre les battements. Ensuite marcher sur les pointes de pieds. Sortie rondade avec réception stabilisée.</p>
2. Grand écart		<p>Grand écart latéral jambe droite, grand écart facial et grand écart latéral jambe gauche. Maintenir chacun des 3 grands écarts pendant 3 secondes. Pour chacun des 3 grands écarts : - Bassin au sol = 1,5 point - Bassin entre 0 et 10cm = 1 point - Bassin entre 10 et 20cm = 0,5 point - Bassin à plus de 20cm = 0 Points - BONUS pour oversplit (pied avant sur un bloc de 10 cm) lors d'un des deux écarts lateraux = + 0,5 points</p>
3. Impulsion des bras		<p>Course d'élan, impulsion pieds joints dans le mini-trampoline renversement ATR par-dessus un rouleau mousse de 60cm (ou autre obstacle comparable) avec pose des mains sur un grand bloc mousse (hauteur 100cm) Impulsion des bras et tomber plat dos.</p>

<p>4. Sortie filée</p>		<p>Barres asymétriques barre basse ou barre fixe hauteur des épaules. De l'appui, élan arrière avec écart des jambes tendues, pose des pieds sur la barre et sortie filée à la station. Réception stabilisée.</p>
<p>5. Souplesse arrière</p>		<p>Départ en pont (jambes tendues et serrées), souplesse arrière avec jambes tendues. Jambes écartées au maximum.</p>
<p>6. Salto avant</p>		<p>Course d'élan, impulsion pieds joints dans le mini-trampoline. Salto avant groupé. Réception assise ou accroupie sur une hauteur de 1m. Les genoux peuvent être écartés.</p>
<p>7. Saut gymnique</p>		<p>Saut écart antéro-postérieur : Départ debout dans le minitrampoline, Impulsion des jambes, grands écart en l'air, réception stabilisée sur les 2 pieds. Jambes écartées au maximum dans le grand écart.</p>
<p>8. Rotation arrière</p>		<p>Barres asymétriques barre basse ou barre haute. Rétablissement arrière à l'appui facial.</p> <p>Exécution avec jambes jointes tendues de la suspension à la barre haute = départ sur 5 points</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec jambes jointes tendues à la barre basse = départ sur 4,5 points - Avec jambes serrées mais pliées = départ sur 3,5 points. - Avec Jambes ouvertes et tendues = départ sur 3,5 points. - Jambes ouvertes et pliées = départ sur 2,5 points. - Avec aide de l'entraîneur = départ sur 1,5 points.

<p>9. Roue</p>		<p>De la station sur un banc. Roue avec réception sur le banc. Tapis de 5cm de part et d'autre du banc.</p>
<p>10. Enchaînement</p>		<p>Départ de la station accroupie sur pointes des pieds, dos droit et bras en avant. Roulade avant groupée et directement monter à l'ATR avec jambes tendues écartées (impulsion des jambes autorisée) rouler (genoux fermés et sans appui des mains) à la station bras aux oreilles. Exécuter la roulade et la montée à l'ATR sans arrêt. Demi Pirouette. Roulade arrière jambes serrées et tendues durant toute la roulade et retour debout bras aux oreilles.</p>