



PROGRAMME DE DETECTION REGIONALE

Niveau BRONZE

Ce programme est mis en place pour la détection des jeunes gymnastes en Île de France sur la saison 2024-2025.

Le niveau Bronze est réservé à la catégorie 8 à 10 ans (CE1, CE2 et CM1) à l'échelle départementale.

La validation des prérequis demandés permettra de passer à la strate suivante qui est le niveau Interdépartemental.

FICHE DE NOTATION

Le but de ce programme est de faciliter le jugement au maximum. Il faut donc se fier au texte des « exigences techniques » pour donner une note de 0 à 4 points.

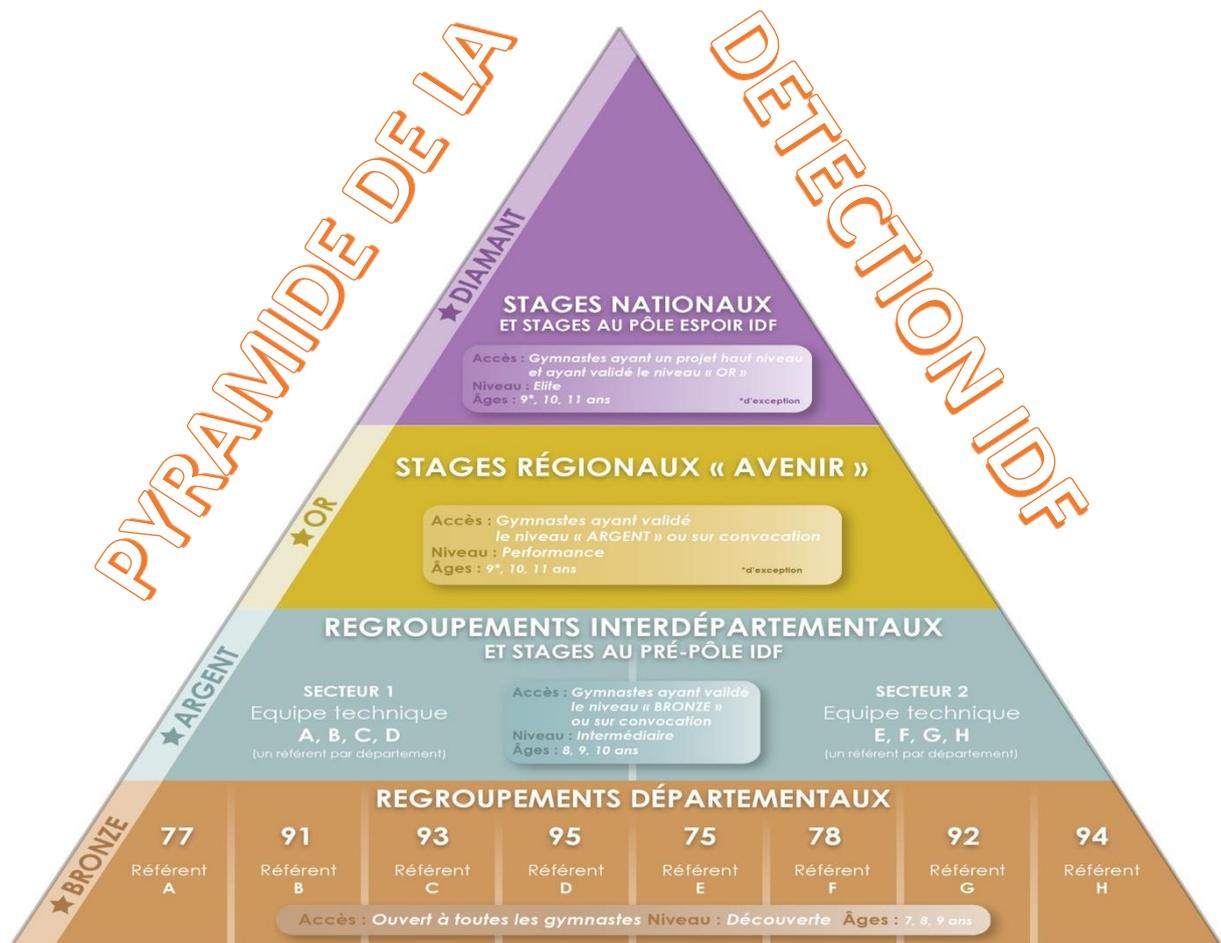
Voici le tableau récapitulatif du barème :

Barème :

- 4 :** élément réussi dans la forme technique souhaitée
- 3 :** élément réussi, à améliorer, manque de précision
- 2 :** élément en cours d'acquisition
- 1 :** élément tenté mais non réussi
- 0 :** élément non-acquis

Pour valider les tests, il faut avoir 85% de réussite sur le total maximum.

Si le score est atteint, les gymnastes sont alors listées sur un classement vertical, puis dirigées vers la strate supérieure. (voir schéma ci-dessous)



A noter que ce programme est encore expérimental et qu'il peut être modifié dans le but de l'améliorer.



Programme Technique Régional

Niveau BRONZE

pour les 8 ans (CE1)

Saut - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

Barème :

- 4 : élément réussi dans la forme technique
- 3 : élément réussi, à améliorer
- 2 : élément en cours d'acquisition
- 1 : élément tenté
- 0 : élément non-acquis

CE1

Matériel : Trampo Tresp + Module de 60cm et fosses à hauteur
Tapis de confort au sol

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Saut droit sur Module de 60cm</p> <p>Avec tramp- tresp, réaliser un saut droit arrivée debout sur table à 1m de hauteur, puis un saut droit réception de l'autre côté</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant lors de l'impulsion * 1er envol : Alignement du corps et bras aux oreilles lors du saut droit * Enchaînement dynamique avec le 2e saut droit Alignement du corps, bras aux oreilles Réception nette et sans bouger
<p>ATR tombé dos</p> <p>Avec trampo-tresp, réaliser un ATR arrivée dos sur un module de 60cm et tapis à hauteur</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Passage du corps par l'axe verticale * bras tendus, jambes serrées et corps en alignement lors de l'impulsion * Maintenir l'alignement du corps dans le 2e envol * retour en alignement, corps tonique, bras aux oreilles
<p>3/4 salto avant groupé arrivée dos</p> <p>Salto avant en position groupée; retour dégroupé au 3/4 de rotation arrivée dos dynamique sur tapis à hauteur de 60cm environ</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Position du corps groupé avec rétroversion du bassin * mains attrapant les genoux lors de la rotation * dégroupé dynamique, retour en légère courbe avant, bras le long du corps, tête rentrée
<p>Mime du sursaut + roue pied-pied</p> <p>Départ pieds serrés, mimer un sursaut fente puis roue arrivée pied-pied + tombé dos sur une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Alignement du corps lors du mime du sursaut * Roue dynamique, jambes tendues, mains, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute * tombé dos en maintenant le corps gainé

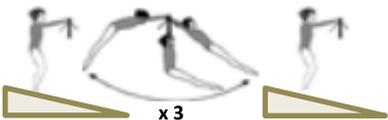
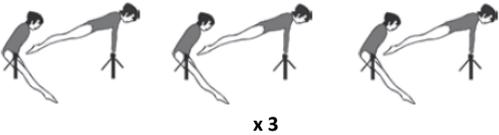
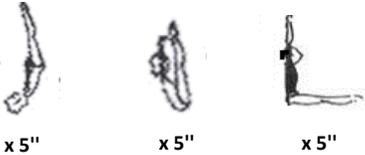
Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

- Barème :**
- 4 : élément réussi dans la forme technique
 - 3 : élément réussi, à améliorer
 - 2 : élément en cours d'acquisition
 - 1 : élément tenté
 - 0 : élément non-acquis

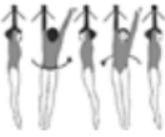
CE1

Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>3 Balancés en Barre inférieure</p> <p>3 balancés jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues *allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé *Reprise dynamique de la barre à chaque départ de balancé * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
<p>Montée en traction renversement</p> <p>Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Menton au dessus de la barre à la traction * Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement *Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains
<p>Prises d'élan enchaînées</p> <p>De l'appui dynamique, enchaîner 3 prise d'élan</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Garder les bras tendus et les jambes serrées lors de la fermeture jambes-tronc * Décoller les hanches lors de l'élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues * tête droite et regard sur les mains * Contrôler le retour sur la barre et finir à l'appui dynamique
<p>Maintien en chandelle + fermeture + équerre</p> <p>Partir de l'appui, renversement en avant pour passer par chaque position et les maintenir pendant 5 secondes</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Chandelle : Position en légère courbe avant, les cuisses touchent mais ne sont pas posées sur la barres * Fermeture : oreilles cachées, bras et jambes tendues, pointes de pied à la barres * Fermeture : Bassin en rétroversion, jambes tendues, oreilles cachées dans les bras

Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Barre supérieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Maintien en courbes</p> <p>De la suspension, maintien 5" courbe avant puis en courbe arrière</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Allongement du corps, appui dynamique dos arrondi, bassin en retroversion * Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées <hr/> <ul style="list-style-type: none"> *Allongement du corps, bassin en retroversion * Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées
<p>Renversement arrière à l'équerre semi-renversée</p> <p>Départ en légère courbe arrière, renversement arrière vers l'équerre semi-renversée avec maintien de 2 secondes</p>		<ul style="list-style-type: none"> * maintenir les oreilles cachées le plus longtemps possible, pendant le renversement * Jambes tendues tout au long de l'exercice et s'arrêter en position semi-renversée, jambes parallèle au sol, maintien 2 secondes *Retour contrôlée en alignement en suspension
<p>Valse en suspension</p> <p>Tour Complet en suspension avec 4 touche de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise mixte puis reprise en pronation, 1/2 tour prise prise mixte puis reprise en pronation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice * Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice *tour complet 4 déplacements de mains puis retour en position alignée

Poutre - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

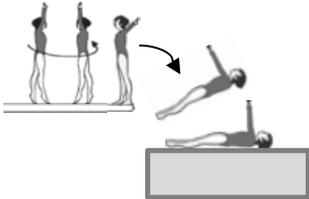
CE1

- Barème :**
- 4 : élément réussi dans la forme technique
 - 3 : élément réussi, à améliorer
 - 2 : élément en cours d'acquisition
 - 1 : élément tenté
 - 0 : élément non-acquis

Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Montée à l'appui</p> <p>Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus du passage pedestre à l'appui facial sur la poutre * Appui dynamique dos rond et jambes tendues * Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice
<p>Chandelle Jambes tendues</p> <p>Réaliser une chandelle jambes tendues avec fluidité</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Se positionner sur le dos sans s'accrocher sous la poutre * Chandelle hanches ouvert, corps aligné, mains accrochées sous la poutre, coudes collés aux oreilles * Revenir à cheval sur la poutre de manière fluide sans s'accrocher
<p>Marche sur 1/2 pointes</p> <p>Remonter en accrochant la poutre + fermeture jambes tendues, marcher sur une demi longueur de poutre sur 1/2 pointes et bras à la 2de (4 pas)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Passer de la position accrochée à la fermeture de manière dynamique * En fermeture : Jambes bien tendues, pieds près des mains, oreilles cachées dans les bras * Marche sur 1/2 pointes, jambes raides, bras à l'horizontale sur le côté et menton levé, sans déséquilibre
<p>Saut droit</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Pieds décalés au départ et à l'arrivée * Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée * Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre

Poutre - Niveau Bronze

<p>ATR passé</p> <p>Sous toutes ses formes, avec au moins une jambe passant par la verticale</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Passage visible par la verticale même passé * Tête droite, bras et jambes tendus * retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre
<p>Détourné + tombé dos</p> <p>En bout de poutre, réaliser un détourné, puis se placer pour se laisser tomber sur le dos dans une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Détourné sur 1/2 pointes, bras oreilles, corps aligné * Se laisser tomber en maintenant l'alignement du corps, les bras et le regard devant

Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Roue</p> <p>Roue arrivée en fente sur poutre pédagogique</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus * Retour en fente précis, sans déséquilibre
<p>Souplesse arrière</p> <p>Souplesse arrière départ pied pointé devant et retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Départ pied pointé devant qui ne touche pas la poutre lors du renversement arrière *Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice *retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre

Sol - Niveau Bronze

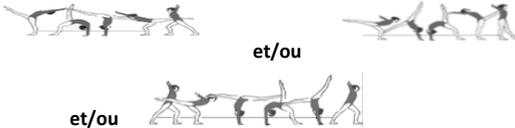
Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

Barème :

- 4 : élément réussi dans la forme technique
- 3 : élément réussi, à améliorer
- 2 : élément en cours d'acquisition
- 1 : élément tenté
- 0 : élément non-acquis

CE1

Sol - Avec une fosse et l'apais de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>2 Eléments de souplesse au choix</p> <p>Souplesse arrière et/ou Tic-tac et/ou Souplesse avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Fluidité et contrôle du geste * Bras et jambes tendues * Retour précis
<p>Roulade arrière fermeture</p> <p>Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en fermeture</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Fluidité de l'exercice * Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice * retour sur les pieds en position fermeture
<p>ATR roulade + placement du dos ATR</p> <p>Départ de la fente, ATR roulade enchaîné d'un placement du dos à l'ATR écart</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Alignement lors de l'ATR *Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position accroupie *Placement du dos jambes bien tendues avec grandissement et alignement à l'ATR
<p>Saut sissone</p> <p>Départ pieds serrés pour réaliser un saut sissone retour en arabesque</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Poussée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant le saut * jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues * Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque
<p>Sursaut + rondade + tombé dos</p> <p>Départ pieds serrés, sursaut rondade puis tomber sur le dos</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut * envol visible avant le retour sur les pieds, corps en légère courbe avant, avec retard de bras * Tombé dos dynamique et tonique en maintenant l'alignement



Programme Technique Régional

Niveau BRONZE

pour les 9 ans (CE2)

Saut - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)

Barème :

- 4 :** élément réussi dans la forme technique
- 3 :** élément réussi, à améliorer
- 2 :** élément en cours d'acquisition
- 1 :** élément tenté
- 0 :** élément non-acquis

CE2

Matériel : Trampo Tresp + Module de 60cm et fosses à hauteur
Arrivée en fosse
Carpette de yurchenko + une fosse

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Lune arrivée debout + tombé ventre</p> <p>Avec trampo-tresp, réaliser une lune arrivée debout + tombé ventre sur une plateforme à hauteur du module de 60 cm</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Corps aligné lors du 1er envol * bras tendus, jambes serrées et tendues * Légère courbe arrière dans le 2e envol * retour à plat ventre en alignement, corps tonique, bras aux oreilles
<p>Salto avant groupé</p> <p>Salto avant en position groupée par-dessus un bloc de 60cm environ; arrivée debout en fosse si possible</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Position du corps groupé avec rétroversion du bassin * mains attrapant les genoux lors de la rotation * Retour debout, tête dans le prolongement du corps
<p>Mime du sursaut + roue pied-pied</p> <p>Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée debout sur une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Course coordonnée avec le sursaut * Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute * impulsion jambes pliométrique, recherche d'alignement du corps jusqu'à l'arrivée sur la fosse

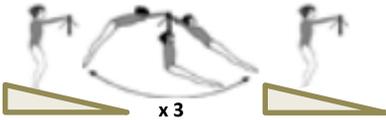
Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)

- Barème :**
- 4 : élément réussi dans la forme technique
 - 3 : élément réussi, à améliorer
 - 2 : élément en cours d'acquisition
 - 1 : élément tenté
 - 0 : élément non-acquis

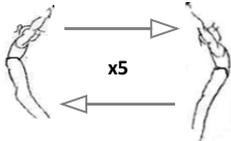
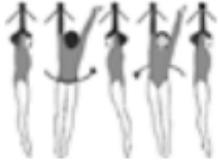
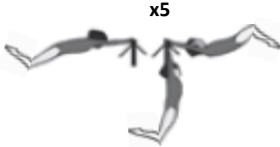
CE2

Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>3 balancés enchaînés en Barre inférieure</p> <p>3 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues *allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé *Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
<p>Oscillation en équerre mi-renversée</p> <p>Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en équerre mi-renversée, départ et retour debout.</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus *Tête dans le prolongement du corps, jambes tendues et mi renversées * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
<p>Montée en traction renversement</p> <p>Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Menton au dessus de la barre à la traction * Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement *Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains
<p>Prises d'élan + tour d'appui arrière filé</p> <p>De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière et une sortie filée retour debout</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice * Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues * tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains * Sortie filée passée par les hanches, tête tenue, retour debout contrôlé

Barres Asymétriques - Niveau Bronze

<p>Maintien en équerre + fermeture + chandelle</p> <p>Partir de la suspension, enchaîner chaque position dans l'ordre décrite et les maintenir pendant 5 secondes</p>	 <p>x 5" x 5" x 5"</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Equerre : Bassin en rétroversion, jambes tendues, oreilles cachées dans les bras - ATTENTION aux jambes tendues lors du passage de l'équerre à la fermeture * Fermeture : oreilles cachées, bras et jambes tendues, pointes de pied à la barres * Chandelle : Position en légère courbe avant, les cuisses touchent mais ne sont pas posées sur la barres
--	--	---

		Barre supérieure
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Courbettes dynamiques x 5</p> <p>De la suspension, passer 5 fois de la courbe avant à la courbe arrière de manière dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Allongement du corps, appui dynamique dos arrondi, bassin en retroversion * Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées
<p>Valse en suspension</p> <p>Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice * Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice *tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée
<p>5 x Balancés jambes pliées en Barre inférieure</p> <p>Départ en suspension en Barre inférieure, réaliser 5 balancés jambes fléchies , retour debout au sol</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes fléchies mais hanches ouvertes * Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre * Epaules à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés

Poutre - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)

CE2

- Barème :**
- 4 : élément réussi dans la forme technique
 - 3 : élément réussi, à améliorer
 - 2 : élément en cours d'acquisition
 - 1 : élément tenté
 - 0 : élément non-acquis

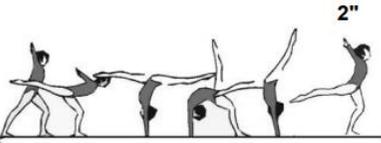
Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Montée à l'appui</p> <p>Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus du passage pedestre à l'appui facial sur la poutre * Appui dynamique dos rond et jambes tendues * Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice
<p>Pont</p> <p>Pont départ allongé, retour libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintenir le pont avec les bras et jambes tendus, regard sur la poutre, épaules au dessus des mains * Retour libre, soit en passant par l'ATR soit en s'allongeant à nouveau sur le dos
<p>Marche sur 1/2 pointes</p> <p>Marcher sur une demi longueur de poutre sur 1/2 pointes et bras à la 2de (4 pas)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Marche sur 1/2 pointes, jambes raides, bras à l'horizontal sur le côté et menton levé, sans déséquilibre, avec attitude
<p>Saut droit + détourné</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Pieds décalés au départ et à l'arrivée * Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée * Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre * 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras en 5e, corps aligné

Poutre - Niveau Bronze

<p>ATR maintenu</p> <p>Sous toutes ses formes, maintien un peu plus d'1"</p>		<p>* Maintien visible à l'ATR</p> <p>* Tête droite, bras et jambes tendus</p> <p>* retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre</p>
<p>Roue</p> <p>Roue arrivée en fente</p>		<p>* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus</p> <p>* Retour en fente précis, sans déséquilibre</p>
<p>Sortie saut droit en arrière</p> <p>En bout de poutre, réaliser un saut droit en arrière, réception stabilisée</p>		<p>* Corps aligné en l'air</p> <p>* Réception pieds serrés, stabilisée</p>

Poutre Pédagogique

Éléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>ATR pied-pied + Souplesse arrière</p> <p>ATR retour pied-pied puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente</p>		<p>*ATR maintenu, retour pieds décalés corps aligné</p> <p>*Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière</p> <p>*Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice</p> <p>*retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre</p>
<p>Tic tac arabesque 2"</p> <p>Tic tac retour en arabesque maintenue 2"</p>	 <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">2"</p>	<p>*Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant</p> <p>*Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR</p> <p>* Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant</p>

Sol - Niveau Bronze

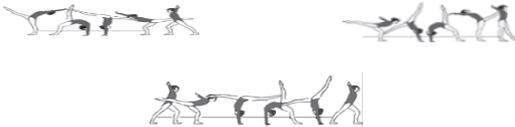
Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)

Barème :

- 4 :** élément réussi dans la forme technique
- 3 :** élément réussi, à améliorer
- 2 :** élément en cours d'acquisition
- 1 :** élément tenté
- 0 :** élément non-acquis

CE2

Sol - Avec une fosse et 1 tapis de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>3 Eléments de souplesse</p> <p>Souplesse arrière + Tic-tac + Souplesse avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Fluidité et contrôle du geste * Bras et jambes tendues * Retour précis
<p>Roulade arrière retour planche</p> <p>Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en courbe avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Fluidité de l'exercice * Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice * retour sur les pieds en position de courbe avant
<p>Liaison : ATR roulade</p> <p>ATR roulade + équerre écartée et placement du dos retour en fermeture</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Alignement lors de l'ATR *Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues *Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'au retour en fermeture
<p>Cabriole + Saut sissone</p> <p>Départ fente avant , cabriole retour sur 1 pied, puis resserrer les pieds pour réaliser un saut sissone de la jambe opposée à la cabriole</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Pousée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant les sauts * jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues * Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque

Sol - Niveau Bronze

<p>Sursaut + rondade + tombé dos</p> <p>Départ pieds serrés, sursaut rondade puis tomber sur le dos</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut * envol visible avant le retour sur les pieds, corps en légère courbe avant, avec retard de bras * Tombé dos dynamique et tonique en maintenant l'alignement
<p>Flip arrière retour en planche</p> <p>Départ pieds serrés, flip de l'arrêt retour en planche (possibilité de le faire en fosse ou sur tapis de confort)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Déséquilibre arrière, avant la poussée * Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Retour précis en courbe avant, corps solide

Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Éléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Flip avant avec contre-bas</p> <p>De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, arrivée en contre bas puis ventre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées * Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras * Maintien de la courbe arrière lors du tombé ventre



Programme Technique Régional

Niveau BRONZE

pour les 10 ans (CM1)

Saut - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

Barème :

- 4 :** élément réussi dans la forme technique
- 3 :** élément réussi, à améliorer
- 2 :** élément en cours d'acquisition
- 1 :** élément tenté
- 0 :** élément non-acquis

CM1

Matériel : Trampo Trep + Module de 60cm et fosses à hauteur
Arrivée en fosse
Carpette de yurchenko + une fosse

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Lune arrivée debout + tombé ventre</p> <p>Avec trampo-trep, réaliser une lune arrivée debout + tombé ventre sur une plateforme à hauteur du module de 60 cm</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Corps aligné lors du 1er envol * bras tendus, jambes serrées et tendues * Légère courbe arrière dans le 2e envol * retour à plat ventre en alignement, corps tonique, bras aux oreilles
<p>Salto avant groupé</p> <p>Salto avant en position groupée par-dessus un bloc de 60cm environ; arrivée debout en fosse si possible</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Position du corps groupé avec rétroversion du bassin * mains attrapant les genoux lors de la rotation * Retour debout, tête dans le prolongement du corps
<p>Mime du sursaut + roue pied-pied</p> <p>Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée debout sur une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Course coordonnée avec le sursaut * Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne * retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute * impulsion jambes pliométrique, recherche d'alignement du corps jusqu'à l'arrivée sur la fosse

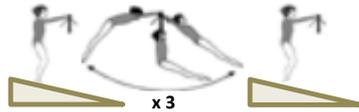
Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

- Barème :**
- 4 : élément réussi dans la forme technique
 - 3 : élément réussi, à améliorer
 - 2 : élément en cours d'acquisition
 - 1 : élément tenté
 - 0 : élément non-acquis

CM1

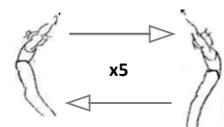
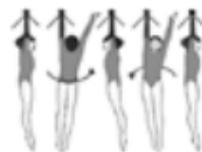
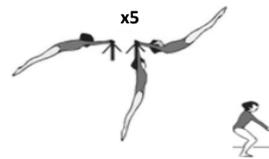
Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>3 balancés enchaînés en Barre inférieure</p> <p>3 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendues * allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé * Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
<p>Oscillation en équerre mi-renversée</p> <p>Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en équerre mi-renversée, départ et retour debout.</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus * Tête dans le prologement du corps, jambes tendues et mi renversées * Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle
<p>Bascule Barre inférieure</p> <p>Départ libre, bascule faciale bare inf.</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Bras et jambes tendus durant tout l'exercice * Reprise d'appui dynamique bras tendus, tête droite
<p>Prises d'élan + tour d'appui arrière filé</p> <p>De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière et une sortie filée retour debout</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice * Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues * tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains * Sortie filée passée par les hanches, tête tenue, retour debout contrôlé

Barres Asymétriques - Niveau Bronze

<p>Maintien en équerre + fermeture + chandelle</p> <p>Partir de la suspension, enchaîner chaque position dans l'ordre décrite et les maintenir pendant 5 secondes</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Equerre : Bassin en rétroversion, jambes tendues, oreilles cachées dans les bras - ATTENTION aux jambes tendues lors du passage de l'équerre à la fermeture * Fermeture : oreilles cachées, bras et jambes tendues, pointes de pied à la barres * Chandelle : Position en légère courbe avant, les cuisses touchent mais ne sont pas posées sur la barres
--	--	---

Barre supérieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Courbettes dynamiques x 5</p> <p>De la suspension, passer 5 fois de la courbe avant à la courbe arrière de manière dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Allongement du corps, appui dynamique dos arrondi, bassin en rétroversion * Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées
<p>Valse en suspension</p> <p>Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice * Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice *tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée
<p>5 x Balancés</p> <p>Départ en suspension, réaliser 5 balancés, retour debout au sol ou enchaîné de la bascule</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes * Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre * Epaules à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés
<p>Montée en traction renversement</p> <p>Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Menton au dessus de la barre à la traction * Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement *Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains

Poutre - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

CM1

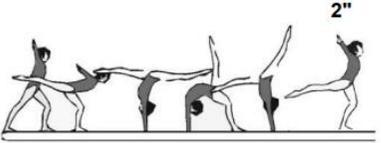
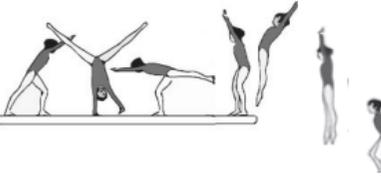
Barème :

- 4 : élément réussi dans la forme technique
- 3 : élément réussi, à améliorer
- 2 : élément en cours d'acquisition
- 1 : élément tenté
- 0 : élément non-acquis

Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Montée à l'appui</p> <p>Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus du passage pédestre à l'appui facial sur la poutre * Appui dynamique dos rond et jambes tendues * Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice
<p>Souplesse arrière</p> <p>Départ jambe haute, souplesse arrière, retour libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintenir la jambe levée au départ, regard sur la poutre, bras aux oreilles * Bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Retour libre, soit en passant par l'arabesque, soit directement en fente
<p>Saut droit + détourné</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Pieds décalés au départ et à l'arrivée * Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée * Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre * 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras en 5e, corps aligné
<p>ATR maintenu</p> <p>Sous toutes ses formes, maintien un peu plus d'1"</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien visible à l'ATR * Tête droite, bras et jambes tendus * retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre

Poutre - Niveau Bronze

<p style="text-align: center;">Tic tac arabesque 2"</p> <p style="text-align: center;">Tic tac retour en arabesque maintenue 2"</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant *Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR * Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant
<p style="text-align: center;">Roue pied-pied + saut droit en sortie</p> <p style="text-align: center;">Enchaîner une roue arrivée pied-pied avec un saut droit en arrière en sortie de poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus * Enchaînement dynamique entre les 2 éléments * Saut droit jambes tendues avec retour précis en contre-bas

Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p style="text-align: center;">ATR pied-pied + Souplesse arrière</p> <p style="text-align: center;">ATR retour pied-pied puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> *ATR maintenu, retour pieds décalés corps aligné *Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière *Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice *retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre
<p style="text-align: center;">Flip décalé</p> <p style="text-align: center;">Flip décalé retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR * Retour contrôlé en fente
<p style="text-align: center;">Souplesse avant</p> <p style="text-align: center;">Souplesse avant avec retour jambe haute passé</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR * Retour contrôlé avec jambe libre maintenue légèrement avant de resserrer les jambes

Sol - Niveau Bronze

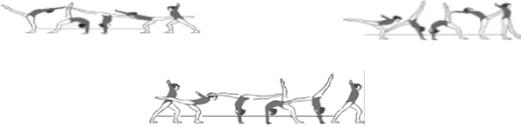
Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

Barème :

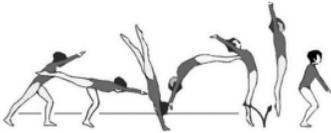
- 4 : élément réussi dans la forme technique
- 3 : élément réussi, à améliorer
- 2 : élément en cours d'acquisition
- 1 : élément tenté
- 0 : élément non-acquis

CM1

Sol - Avec une fosse et Tapis de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>3 Eléments de souplesse</p> <p>Souplesse arrière + Tic-tac + Souplesse avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Fluidité et contrôle du geste * Bras et jambes tendues * Retour précis
<p>Roulade arrière retour planche</p> <p>Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en courbe avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Fluidité de l'exercice * Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice * retour sur les pieds en position de courbe avant
<p>Liaison : ATR roulade</p> <p>ATR roulade + équerre écartée et placement du dos retour en fermeture</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Alignement lors de l'ATR *Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues *Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'au retour en fermeture
<p>Cabriole + Saut sissone</p> <p>Départ fente avant , cabriole retour sur 1 pied, puis resserrer les pieds pour réaliser un saut sissone de la jambe opposée à la cabriole</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Pousée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant les sauts * jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues * Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque

Sol - Niveau Bronze

<p>Sursaut + rondade flip rebond</p> <p>Départ pieds serrés, sursaut rondade flip rebond dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut * envol visible avant le retour sur les pieds à la rondade, corps en légère courbe avant, avec retard de bras * Flip bras et jambes tendus avec passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant * Rebond dynamique en alignement
<p>Sursaut + saut de main rebond</p> <p>Départ pieds serrés, du sursaut, réaliser un saut de main enchaîné d'un rebond</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Sursaut avec recherche d'alignement lors de la poussée * Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice * Rebond dynamique avec réception précise

Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p>Flip avant avec contre-bas + ATR tombé dos</p> <p>De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, enchaîné avec un ATR tombé dos</p>		<ul style="list-style-type: none"> * En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées * Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras * fluidité dans l'enchaînement des 2 éléments * Passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant puis maintenir l'alignement jusqu'au tombé dos

