

# Programme Parcours 1

✓ 2 catégories : Filles et Garçons

✓ Ages concernés : 5/10 ans

Saison 2021/2022: années de naissance : 2016 à 2011

✓ Engagement par équipe (maximum 6 par équipes, minimum 3)

✓ Une équipe pourra être composée de gymnastes participant au parcours 1 mais également au parcours 2

Exemple : dans la même équipe de 6 gymnastes, 3 en parcours 1 et 3 parcours 2.

Dans la même équipe de 5 gymnastes, 1 en parcours 1 et 4 en parcours 2.....

✓ **Cette configuration devra être précisée clairement lors de l'engagement des équipes.**

✓ PROGRAMME 5 AGRES

✓ Filles : Sol / saut / barre basse / barre sanglée haute / poutre

✓ Garçons : Sol / saut / barre basse / barre sanglée haute / Barres parallèles

✓ Pas de classement

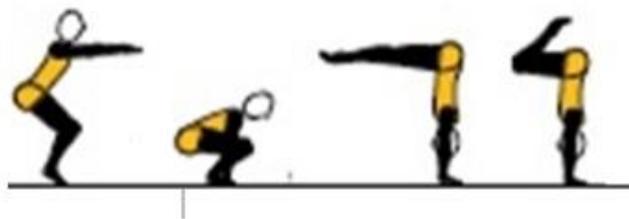
A l'issue du premier regroupement : Délivrance d'un bilan sous la forme d'un tableau récapitulatif des acquis

A l'issue du second regroupement : Délivrance d'un diplôme d'accession au niveau supérieur avec des récompenses

✓ Jugement : le jugement de la catégorie parcours peut-être fait par un juge, un entraîneur, un parent, il doit être âgé de 14 ans minimum, être licencié, et avoir une connaissance du programme parcours

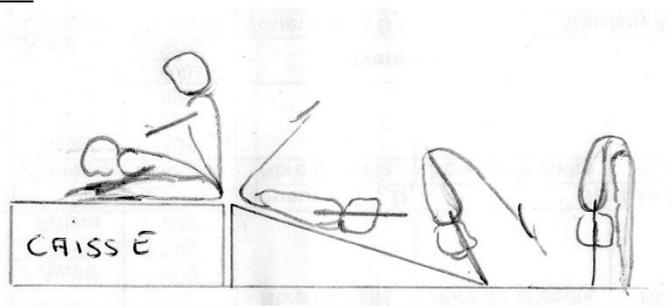
## SOL

- placement dos



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	placement dos en alignement bras/ tronc/ jambes (bassin au-dessus des épaules), Retour sur les pieds
En cours d'acquisition	★ ★	le placement dos est fait sur bras fléchis (alignement bras/ tronc/ jambes)
Pas acquis	★	sans retour sur les pieds L'élément est exécuté sans placement du dos mais en rouler en avant

- Fermeture roulade arrière



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Passage par la fermeture jambes tendues et roule vers l'arrière en conservant les jambes et les bras tendus jusqu'au sol. Arrivée en fermeture complète jambes et bras tendus près des mains (30 cm max). Les mains doivent être en contact avant la tête
En cours d'acquisition	★ ★	Passage par la fermeture jambes tendues et roule vers l'arrière en ouvrant légèrement le corps, les jambes et bras tendus jusqu'au sol. Arriver en légère fermeture, jambes et bras tendus loin des mains (+ de 30 cm)
Pas acquis	★	Pas de fermeture jambes tronc au départ Le corps s'ouvre pendant la roulade, Les jambes sont fléchies jusqu'au sol

- Un écart au choix (élément de souplesse)



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Bras levés à l'horizontale tenu 2 sec les deux jambes tendues et pointes tirées
En cours d'acquisition	★ ★	1 à 15 ° sur la hauteur du bassin Jambes avant ou arrière légèrement pliées Et 1 main posée au sol
Pas acquis	★	Les deux jambes pliées

Ecrasement facial :

Niveau d'acquisition	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Les jambes sont écartées à plus de 90°, elles sont tendues, les genoux sont tournés vers le plafond, le tronc est en fermeture complète.
En cours d'acquisition	★ ★	Pas de fermeture complète du tronc et les jambes sont écartées à 90°.
Non acquis	★	Les jambes sont écartées à moins de 90°, elles sont pliées, les genoux sont tournés vers le sol, le tronc est droit.

- Pont pieds surélevés



Niveau d'acquisition	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Epaules alignées au-dessus des mains, jambes tendues. Maintien du pont 2 secondes.
En cours d'acquisition	★ ★	Déviations des épaules par rapport au point d'appuis, jambes fléchies, bras fléchis.
Non acquis	★	Pas de passage en pont.

- 2 sauts : saut extension + saut extension demi tour ( Garçons et filles )

**L'enchaînement des sauts n'est pas obligatoire**



Niveau d'acquisition	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	<p>Saut extension : saut corps droit départ bras en bas, lancement des bras aux oreilles, jambes tendues, corps droit, pointes tirées dans la phase d'envol. Réception stabilisée.</p> <p>Saut extension demi-tour : saut corps droit départ bras en bas, lancement des bras aux oreilles, jambes tendues, corps droit, pointes tirées dans la phase d'envol, demi-tour terminé. Réception stabilisée.</p>
En cours d'acquisition	★ ★	<p>Saut extension : pas de lancement des bras.</p> <p>Saut extension demi-tour : pas de lancement des bras, le corps n'effectue pas la rotation complète.</p>
Non acquis	★	<p>Saut extension : corps non aligné, pas de hauteur dans la phase d'envol, réception instable.</p> <p>Saut extension demi-tour : corps non aligné, pas de hauteur dans la phase d'envol, demi-tour en dessous de 90°, réception instable.</p>

- Roulade Av + fermeture + chandelle+ retour sur les pieds sans les mains



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Roulade AV bras tendu, revenir en fermeture jambes tendues et serrées+ passage à la position de la chandelle, retour à la position debout se relever sans les mains.
En cours d'acquisition	★ ★	Manque de rythme entre les deux éléments Pas de passage à la chandelle, et retour sur les pieds avec les mains
Pas acquis	★	L'ensemble des éléments réalisé en flexion jambes, bras et retour sur les pieds avec les mains

## SAUT

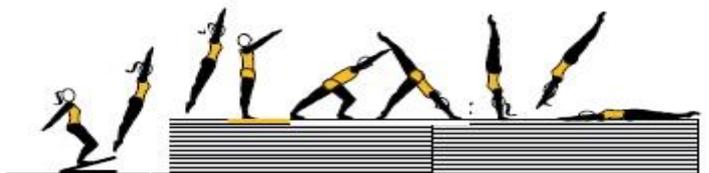
- **Lune plat dos trampo**

Définition : Course d'élan avec (ou sans) plinth en long (hauteur du trampoline) puis renversement tendu avec pose des mains sur tapis, puis réaliser un passage par l'équilibre pour arriver plat dos sur tapis aménagé ou la table de saut à 1 m de hauteur avec tapis derrière.



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Alignement bras tronc jambes Les bras et les jambes sont tendus
En cours d'acquisition	★ ★	Le corps est cassé Pas d'alignement bras tronc jambes (Tout est réalisé sur bras tendus ou fléchis) (Tout est réalisé jambes tendues ou écartées ou fléchies)
Pas acquis	★	Roulade avant (réalisation en boule)

- **Course saut extension tremplin + 1 pas ATR tomber dos**



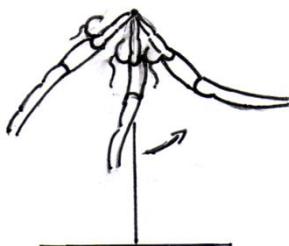
Niveau d'acquisition	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Course saut extension : Impulsion jambes tendues corps droit les bras en bas, élévation des bras vers les oreilles dans la phase d'envol. Renversement jambes tendues et serrées (alignement bras/tronc/jambes) Bras tendus, tombé dos corps tendu et aligné.
En cours d'acquisition	★ ★	Course saut extension : Impulsion jambes fléchies, pas de lancement des bras. Le corps est cassé Pas d'alignement bras tronc jambes (Tout est réalisé sur bras tendus ou fléchis) (Tout est réalisé jambes tendues ou écartées ou fléchies)
Non acquis	★	Course saut extension : Pas d'impulsion jambes, pieds décalés pour monter sur le tapis, pas d'élévation des bras. Pas de renversement (pas d'alignement bras/tronc/jambes), , corps groupé, tout ce qui roule, bras fléchis

## BARRE HAUTE

3 balancers aux sangles , **sangles obligatoires**, le lancer au départ du balancé est autorisé.

- 3 balancers sangles obligatoires

Définition : 3 balancés à exécuter avec lancer de l'entraîneur au départ

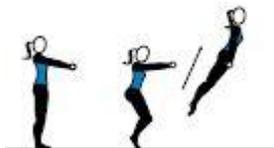


Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Le corps est en cuillère avec un petit shoot (passage de courbe arrière à courbe avant)
En cours d'acquisition	★ ★	Pas de shoot ou shoot jambes fléchies Le corps est cassé à l'avant et à l'arrière avec shoot
Pas acquis	★	Les jambes sont fléchies ou écartées Pas de shoot Le corps est creusé à l'arrière et le ventre est sorti devant

## BARRE BASSE

Enchaînement : Saut à l'appui bras tendus / 2 prises d'élan / rouler en avant contrôlé

- Saut à l'appui bras tendus



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Arriver en appui sur la barre en étant bras tendus et sur jambes tendues
En cours d'acquisition	★ ★	Arriver en appui sur la barre en étant bras tendus <b>mais</b> les jambes sont fléchies ou Arriver en appui sur la barre en étant en boule (bras fléchis et jambes fléchies )
Pas acquis	★	Réalisation avec aide de l'entraîneur

- 2 prises d'élan



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Bras tendus, corps droit et bassin au-dessus de la barre
En cours d'acquisition	★ ★	Bras tendus, corps cassé, jambes fléchies et bassin au-dessus de la barre ou Bras fléchis, jambes fléchies et corps cassé
Pas acquis	★	Pas de prise d'élan ou chute avant ou chute arrière (Tout est réalisé sur bras fléchis ou tendus ou jambes fléchies ou tendues)

- rouler en avant contrôlé ( groupées ou tendues)



Niveau d'acquisition	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	se renverse sur en corps en fermeture en contrôlant la descente.
En cours d'acquisition	★ ★	se renverse lentement ou met un temps d'arrêt avant de rouler, le corps s'ouvre avant d'arriver au sol.
Non acquis	★	se renverse corps en ouverture, arrive au sol brutalement et le corps trop en avant.

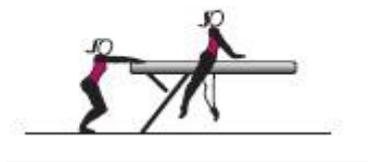
## POUTRE

### Réalisation d'un mini enchaînement de 5 éléments : (poutre à 1 mètre)

Entrée assise en bout de poutre – monter librement puis marcher 4 pas vers l'avant sur demies pointes – 2 demi-tours debout – saut extension (sur place ou en progression) – sortie saut extension (avec ou sans course d'élan).

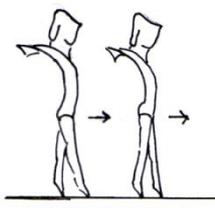
**+ un élément à exécuter seul** : roue sur poutre basse aménagée

- **Entrée assise en bout de poutre**



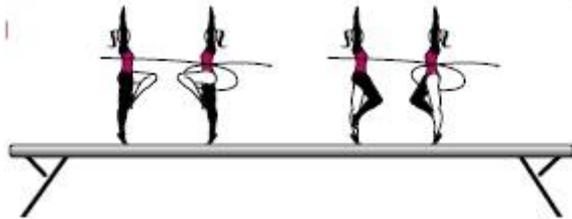
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Entrée assise Les jambes sont tendues écartées Le corps est droit la tête est fixée maintien 2 seconde
En cours d'acquisition	★ ★	Les jambes sont tendues écartées et le corps est arrondi, la tête est fixée maintien 1 seconde
Pas acquis	★	Les jambes sont fléchies Le corps est incliné vers l'arrière pas de maintien

- **Marcher 4 pas en avant sur demi -pointes**



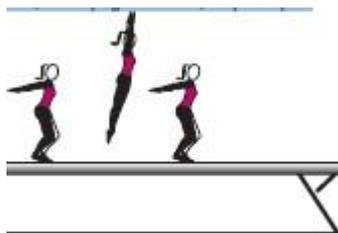
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Marcher sur ½ pointes, les bras sont à l'horizontale, la tête est fixée et les jambes sont tendues
En cours d'acquisition	★ ★	Marcher sur ½ pointes, les bras ne sont pas à l'horizontale ou fléchis, la tête n'est pas fixée et les jambes sont tendues
Pas acquis	★	Marcher sur ½ pointes sur jambes fléchies ou Marcher sur pieds plats ou chute

- 2 fois ½ tour debout



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	½ tour debout sur ½ pointes, les bras aux oreilles et les jambes sont tendues
En cours d'acquisition	★ ★	½ tour debout sur ½ pointes sur jambes fléchies Ou les bras sont à l'horizontale Ou ½ tour debout corps cassé sur ½ pointe, jambes fléchies ou tendues
Pas acquis	★	Pas de ½ tour debout Ou ½ tour pieds plats Ou Chute

- Saut extension (ou progression)



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Impulsion jambes tendues, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
En cours d'acquisition	★ ★	Impulsion jambes fléchies, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
Pas acquis	★	Les bras ne sont pas aux oreilles, le corps est fermé Les deux éléments ne sont pas enchaînés, il n'y a pas d'impulsion (se laisse tomber), le corps est en hyper-extension

- Sortie saut extension corps droit



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Impulsion jambes tendues, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
En cours d'acquisition	★ ★	Impulsion jambes fléchies, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
Pas acquis	★	Les bras ne sont pas aux oreilles, le corps est fermé Les deux éléments ne sont pas enchaînés, il n'y a pas d'impulsion (se laisse tomber), le corps est en hyper-extension

- ATR sur poutre basse, possibilité de faire ATR 1 jambe.

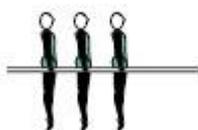


Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Renversement jambes tendues et dans l'alignement (bras/tronc/jambes) pose des mains bras tendus retour en fente
En cours d'acquisition	★ ★	Renversement jambes tendues en dehors de l'alignement (bras/tronc/jambes) ou les jambes sont un peu fléchies mais dans l'axe Bras tendus retour en fente
Pas acquis	★	Il n'y a pas d'alignement bras/tronc/jambes pas de retour en fente corps groupé et les jambes sont fléchies fortement les bras sont fléchis

## BARRES PARRALLELES

**Réalisation d'un mini-enchaînement de 5 éléments :** marcher 3 pas en avant en appui sur les mains – lever les jambes écartées- équerre tenue 2 secondes – marcher 3 pas en arrière – sortie

- **Marcher 3 pas en avant en appui sur les mains**



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Bras et jambes tendus, corps en alignement, jambes serrées
En cours d'acquisition	★ ★	Bras tendus et jambes écartées ou fléchies vers l'arrière en alignement tronc jambes sur jambes serrées
Pas acquis	★	Bras et jambes fléchis avec les genoux vers l'avant. ; le corps cassé ; La tête est dans les épaules ou n'avance pas ou difficilement ou chute

- **Lever les jambes groupés ou tendues pour revenir en siège écart**



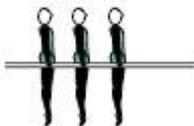
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Les bras sont tendus et les jambes se lèvent simultanément. le bassin est au-dessus des barres
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras sont tendus et les jambes se mettent simultanément. le bassin est au niveau de la barre
Pas acquis	★	Les bras et les jambes sont fléchis et non simultanés. Le bassin est en dessous de la barre

- Équerre jambes pliées tenues 2 secondes



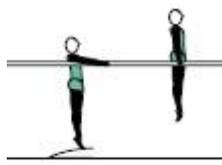
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Tenue 2 secondes. Les genoux sont à hauteur de barres. Angle de 90° jambes tronc et entre le haut et le bas des jambes
En cours d'acquisition	★ ★	Tenue 1 seconde. Les genoux sont sous les barres. Ou tenue 2 secondes mais sur bras fléchis
Pas acquis	★	Pas Tenue. Les bras sont fléchis et genoux sont sous les barres

- Marcher 3 pas en arrière



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Bras et jambes tendus en alignement tronc jambes, jambes serrées
En cours d'acquisition	★ ★	Bras tendus et jambes écartées ou fléchies vers l'arrière en alignement tronc jambes sur jambes serrées
Pas acquis	★	Bras et jambes fléchis avec les genoux vers l'avant. La tête est dans les épaules Ou Tout est réalisé sur bras et jambes fléchis et corps cassé. Ne se déplace pas ou difficilement ou chute

- Sortie bras tendus en arrière entre les barres



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Pas de chute
En cours d'acquisition	★ ★	Bras pliés, jambes pliées et écartées
Pas acquis	★	Chute