

Programme Parcours 1

✓ 2 catégories : Filles et Garçons

✓ Ages concernés : 5/8 ans

Saison 2017/2018 : années de naissance : 2012 à 2009

Saison 2018/2019 : années de naissance : 2013 à 2010

Saison 2019/2020 : années de naissance : 2014 à 2011

✓ Engagement par équipe (6 gymnastes maximum)

✓ Programme sur 4 agrès

Filles : SOL / SAUT / BARRES / POUTRE

Garçons : SOL / SAUT / BARRE FIXE / BARRES PARRALLELES

✓ 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.

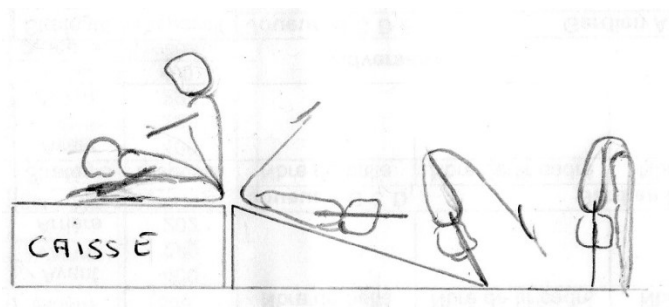
SOL

- Placement dos



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	placement dos en alignement bras/ tronc/ jambes (bassin au dessus des épaules), Retour sur les pieds
En cours d'acquisition	Couleur orange	le placement dos est fait sur bras fléchis (alignement bras/ tronc/ jambes)
Pas acquis	Couleur rouge	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	Couleur verte	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	Couleur orange	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	Couleur rouge	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	Couleur verte	Bras levés à l'horizontale tenu 2 sec les deux jambes tendues et pointes tirées
En cours d'acquisition	Couleur orange	1 à 15 ° sur la hauteur du bassin Jambes avant ou arrière légèrement pliées Et 1 main posée au sol
Pas acquis	Couleur rouge	Les deux jambes pliées

- **Pont pieds surélevés**



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Épaules alignées sur les mains Maintien du pont 2 sec
En cours d'acquisition	Couleur orange	Déviations des épaules par rapport aux points d'appuis
Pas acquis	Couleur rouge	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'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Appel deux pieds saut groupé + 1 pas et ciseaux Saut groupé genoux à hauteur du bassin + ciseaux jambes à hauteur du bassin et tendues
En cours d'acquisition	Couleur orange	Manque de rythme entre les deux éléments Genoux et jambes manquent de hauteur
Pas acquis Dessin	Couleur rouge	Marche entre les deux éléments, lève pas du tout les jambes ou genoux

- **Roulade avant arrivée en fermeture, repartir en chandelle bras aux oreilles, retour à la station debout sans aide des mains**



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Roulade AV bras tendu, jambes tendues, arriver à la fermeture complète (tronc jambes), Basculer en arrière à la chandelle, retour à la position debout se relever sans les mains, jambes demi fléchies
En cours d'acquisition	Couleur orange	Bras pliés pendant la pose de main, jambes pliées et écartées. Position de la chandelle incomplète retour sur les pieds avec les mains
Pas acquis	Couleur rouge	Bras très pliés, jambes très pliées, tête posé à la pose de mains au sol Pas de passage par la chandelle Remonter sur le pied faite plus d'une fois ou pas de retour sur les pieds

SAUT

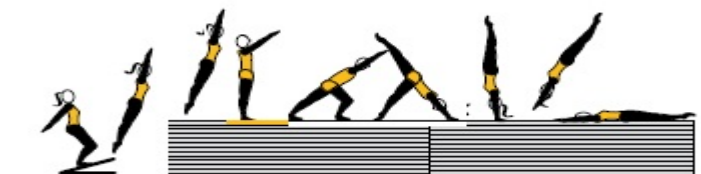
- **Lune plat dos trampo**

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**) la table de saut à 1 m de hauteur



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Alignement bras tronc jambes Les bras et les jambes sont tendus
En cours d'acquisition	Couleur orange	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	Couleur rouge	Roulade avant (réalisation en boule)

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



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Renversement jambes tendues et serrées (alignement bras/tronc/jambes) Bras tendus, tombé dos corps tendu et aligné.
En cours d'acquisition	Couleur orange	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	Couleur rouge	Pas de renversement (pas d'alignement bras/tronc/jambes) Bras fléchis Corps groupé Tout ce qui roule Bras fléchis

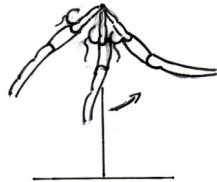
BARRES

3 balancers sangles (sangles obligatoires)

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

- **3 balancers sangles (sangles obligatoires)**

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



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

- **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	Couleur verte	Arriver en appui sur la barre en étant bras tendus et sur jambes tendues
En cours d'acquisition	Couleur orange	Arriver en appui sur la barre en étant bras tendus mais les jambes sont fléchies Ou Arriver en appui sur la barre en étant en boule (bras fléchis et jambes fléchies)
Pas acquis	Couleur rouge	Réalisation avec aide de l'entraîneur

➤ **2 prises d'élan**



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

● **rouler en avant contrôlé (groupées ou tendues)**



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Se renverse rapidement autour de la barre sur jambes fléchies et sur un corps en boule
En cours d'acquisition	Couleur orange	Se renverse lentement ou met un temps d'arrêt avant le rouler le corps s'ouvre avant d'arriver au sol.
Pas acquis	Couleur rouge	Se renverse corps en ouverture. Les jambes ne sont pas assez fléchies ou elles sont tendues. Arrive au sol brutalement et trop en avant

POUTRE

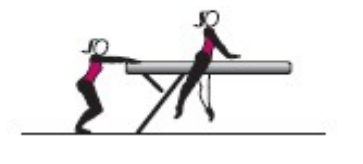
Réalisation d'un mini-enchaînement de 5 éléments : (poutre à 1 mètre)

+ ATR sur poutre basse

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

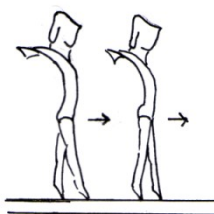
Entrée assise en bout de poutre – monter librement puis marcher 3 pas en avant sur demi pointes – 2 ½ tour debout – course d'élan saut extension

- **Entrée assise en bout de poutre**



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

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



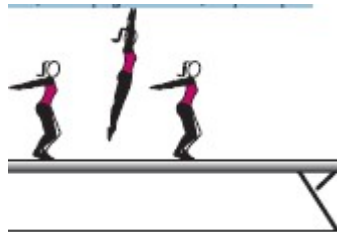
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Marcher sur ½ pointes, les bras sont à l'horizontale, la tête est fixée et les jambes sont tendues
En cours d'acquisition	Couleur orange	Marcher sur ½ pointes, les bras ne sont pas à l'horizontale ou fléchis, la tête n'est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

➤ ½ tour debout



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	½ tour debout sur ½ pointes, les bras aux oreilles et les jambes sont tendues
En cours d'acquisition	Couleur orange	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	Couleur rouge	Pas de ½ tour debout Ou ½ tour pieds plats

➤ saut extension (ou progression)



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	impulsion jambes tendues, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
En cours d'acquisition	Couleur orange	impulsion jambes fléchies, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
Pas acquis	Couleur rouge	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	Couleur verte	impulsion jambes tendues, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
En cours d'acquisition	Couleur orange	impulsion jambes fléchies, les bras sont aux oreilles, le corps est droit et la réception est stabilisée
Pas acquis	Couleur rouge	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 (équilibre) sur poutre basse

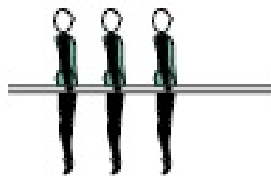


Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Renversement jambes tendues et dans l'alignement (bras/tronc/jambes) pose des mains bras tendus retour en fente
En cours d'acquisition	Couleur orange	Renversement jambes tendues en dehors de l'alignement bras/tronc/jambes) ou les jambes sont un peu fléchies mais dans l'axe Bras tendus retour en fente
Pas acquis	Couleur rouge	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	Couleur verte	Bras et jambes tendus, corps en alignement, jambes serrées
En cours d'acquisition	Couleur orange	Bras tendus et jambes écartées ou fléchies vers l'arrière en alignement tronc jambes sur jambes serrées
Pas acquis	Couleur rouge	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**



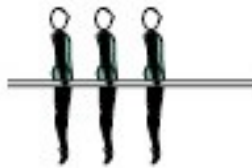
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Les bras sont tendus et les jambes se lèvent simultanément. le bassin est au-dessus des barres
En cours d'acquisition	Couleur orange	Les bras sont tendus et les jambes se mettent simultanément. le bassin est au niveau de la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

- équerre jambes pliées tenues 2 secondes



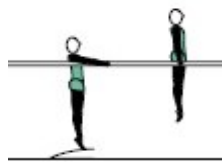
Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	Couleur verte	Tenue 2 secondes. Les genoux sont à hauteur de barres. Angle de 90° jambes tronc et entre le haut et le bas des jambes
En cours d'acquisition	Couleur orange	Tenue 1 seconde. Les genoux sont sous les barres. Ou tenue 2 secondes mais sur bras fléchis
Pas acquis	Couleur rouge	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	Couleur verte	Bras et jambes tendus en alignement tronc jambes, jambes serrées
En cours d'acquisition	Couleur orange	Bras tendus et jambes écartées ou fléchies vers l'arrière en alignement tronc jambes sur jambes serrées
Pas acquis	Couleur rouge	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	Couleur verte	Pas de chute
En cours d'acquisition	Couleur orange	Bras pliés, jambes pliées et écartées
Pas acquis	Couleur rouge	Chute