

# Programme Parcours 2

✓ 2 catégories : Filles et Garçons

✓ Ages concernés : 5/10 ans

Saison 2020/2021 : années de naissance : 2016 à 2013

✓ 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

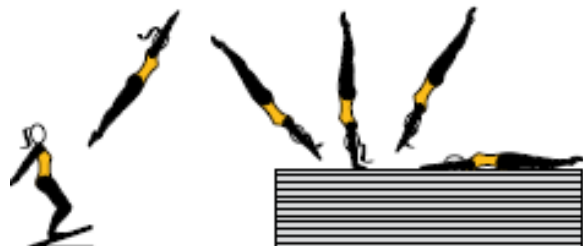
### COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Seuls les textes font foi

## SAUT

- [Saut par renversement tendu \(ATR Tombé dos\)](#)

Après une course d'élan réaliser un renversement avant tendu pour arriver plat dos sur la table de saut à 1 m de hauteur avec gros tremplin ou tremplin trampoline



<u>Niveau d'acquisitions</u>	Récompense	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Alignement bras tronc jambes Les bras et les jambes sont tendus
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras et les jambes sont fléchis. 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)

- [Rouler sur cylindre passage à l'ATR puis plat dos.](#)



<u>Niveau d'acquisitions</u>	Récompense	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Le corps est tendu pendant toute la rotation. La réception se fait d'un bloc en position allongé.
En cours d'acquisition	★ ★	Le corps est tendu mais la réception se fait en temps (dos puis jambes)
Pas acquis	★	Le corps est cassé et la réception est assise

**SOL**

**Les 5 éléments sont à exécuter séparément**

- Saut de Chat + Saut ciseau (non enchainé)



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Saut de chat + 1 saut ciseau, saut de chat genoux à hauteur du bassin + ciseau jambes à hauteur du bassin et tendues
En cours d'acquisition	★ ★	Manque de rythme sur les éléments, Genoux et jambes manquent de hauteur
Pas acquis	★	ne lève pas du tout les jambes ou genoux, jambes pliées sur le ciseau

- 2 sauts : saut groupé + Garçons saut ciseaux

Garçons : Saut Groupé + Saut ciseaux



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Saut groupé + 1 pas et ciseau. Saut groupé genoux à hauteur du bassin + ciseau jambes à hauteur du bassin et tendues
En cours d'acquisition	★ ★	Manque de rythme entre les deux éléments Genoux et jambes manquent de hauteur
Pas acquis	★	Marche entre les deux éléments, ne lève pas du tout les jambes ou genoux

### COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- Roulade avant placement dos



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Roulade sans arrêt (enchaîné) et placement dos en alignement bras/ tronc/ jambes (bassin au-dessus des épaules), Retour sur les pieds
En cours d'acquisition	★ ★	Réalisation mais pas enchaîné (temps d'arrêt) Ou réalisation sans arrêt mais le placement dos est fait sur bras fléchis (alignement bras/ tronc/ jambes)
Pas acquis	★	Roulade avant sans retour sur les pieds. Les 2 éléments sont exécutés séparément. Double roulade avant

- Tic tac pied sur plan incliné

Description : départ battement ou fente passage par l'ATR jambes écartées, pose du pied de la jambe libre sur hauteur épaules en ouverture au-dessus des mains, blocage de la jambe libre puis retour en passant par l'ATR jambes écartées retour debout.



<u>Niveau d'acquisitions</u>	Récompense	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. Ecart de 180° maximum maintenu dans toute la rotation. Ouverture maximale des épaules.
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. Manque de maintien de la jambe. Epaules en avant
Pas acquis	★	La ou les jambes sont fléchies. Peu d'ouverture. Pas de passage à l'ATR.

## COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

○ [Pont au sol pour les garçons](#)

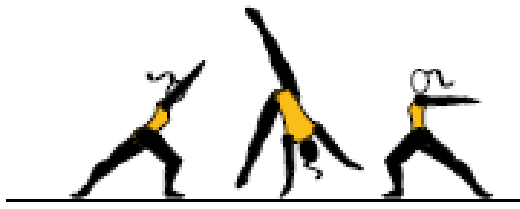
Allonger sur le dos, jambes demi fléchies, mais en appuis à coté des oreilles, poussée sur les pieds, arrivé en appuis jambes tendues et sur les mains bras tendu vers la position du pont.



<u>Niveau d'acquisitions</u>	<u>Récompense</u>	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. Epaules au dessus des mains. Ouverture maximale des épaules.
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras et les jambes sont demi fléchi Manque d' ouvertures épaules
Pas acquis	★	La ou les jambes sont fléchies. Peu d'ouverture. Epaules pas au dessus des appuis

○ [Roue sur 1 ligne](#)

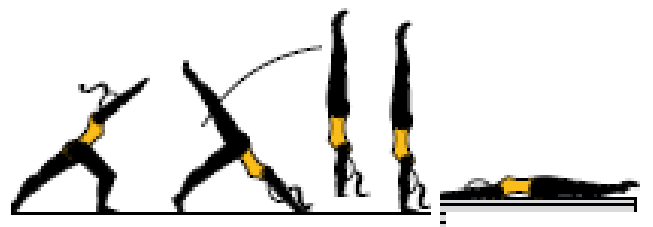
Départ en battement jambe, pose de mains alternatives au sol, suivi d'un renversement latéral, retour en fente bras sur le côté, bras aux oreilles ou bras devant.



<u>Niveau d'acquisitions</u>	<u>Récompense</u>	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. La rotation est dans l'axe. Les appuis sont alternatifs
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. La rotation est désaxée Les appuis sont alternatifs.
Pas acquis	★	Les jambes ou les bras sont fléchis. Il n'y a pas d'alignement (bras/tronc/jambes). La rotation est désaxée Appuis mains sont simultanés

### COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- Sursaut ATR rebond + plat dos ( mains au sol, retour sur gros tapis )



Niveau d'acquisitions	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Alignement corps gainé. Tombe à plat dos d'un bloc. Les mains décollent du sol.
En cours d'acquisition	★ ★	Alignement corps genoux. Les mains ne décollent pas du sol ou bras fléchis. Tombe en 2 temps.
Pas acquis	★	Pas de passage à l'ATR. Tombe assis. Roule.




- 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

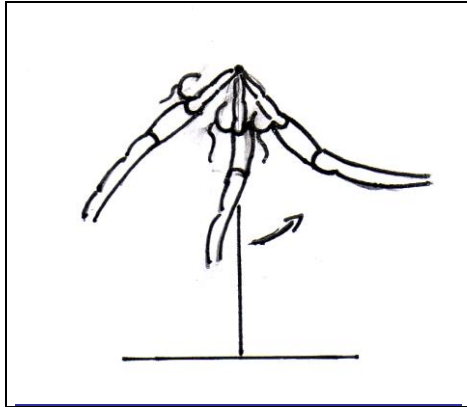
**COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE**

**Ou écrasement 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.

## BARRE HAUTE

- 3 balancés supérieurs à 45° devant et derrière avec lancer de l'entraîneur au départ



<b><u>Niveau d'acquisitions</u></b>	<b>Récompense</b>	<b><u>Critères de réalisation</u></b>
Acquis	★ ★ ★	Le corps est en cuillère avec un petit shoot (passage de courbe arrière à courbe avant)
En cours d'acquisition	★ ★	Le corps est en cuillère sans 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



### COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

## BARRE BASSE

➤ **Réalisation d'un mini - enchaînement de 4 éléments :**

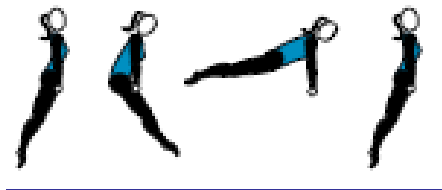
- Traction enroulé de barres jambes tendues et serrées **ou** renversement suivi de 2 prises d'élan arrière puis sortie par renversement avant contrôlé

○ Traction Enroulé **ou** renversement.



<u>Niveau d'acquisitions</u>	Récompense	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Traction complète maintenue jusqu'à l'appui. Arriver en appui sur la barre en étant bras tendus et sur jambes tendues sans impulsion.
En cours d'acquisition	★ ★	Traction incomplète. Arriver en appui sur la barre en étant bras tendus <b>mais</b> les jambes sont fléchies
Pas acquis	★	Pousse sur les jambes. Arriver en appui sur la barre en étant en boule ( bras fléchis et jambes fléchies ) ou réalisation avec aide de l'entraîneur

○ 2 Prises d'élan retour barre



<u>Niveau d'acquisitions</u>	Récompense	<u>Critères de réalisation</u>
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
Pas acquis	★	Bras fléchis, jambes fléchies et corps cassé Pas de prise d'élan ou chute avant ou chute arrière. (Tout est réalisé sur bras fléchis ou tendus ou jambes fléchies ou tendues )

## COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- [Renversement avant avec maintien des jambes à la barre, puis revenir à l'équerre jambes tendues](#)



<b><u>Niveau d'acquisitions</u></b>	<b>Récompense</b>	<b><u>Critères de réalisation</u></b>
Acquis	★ ★ ★	Rouler en avant descente contrôlée, Bras tendus Laisser glisser les jambes tendues jusqu'aux chevilles. Revenir à la position équerre jambes tendues pointes tirées.
En cours d'acquisition	★ ★	Descente non contrôlée Jambes pliées jusqu'aux pointes Equerre tenue mais jambes sous l'horizontale
Pas acquis	★	Rouler en avant Pas de passage des chevilles à la barre Pas de maintien à l'équerre

## POUTRE

➤ **Réalisation d'un mini - enchaînement de 5 éléments:**

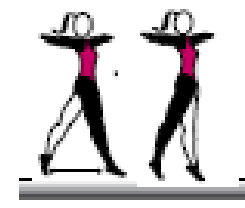
Equerre écarté en bout de poutre, 2 battements jambes, 2 sauts (saut vertical et saut en progression, pas d'obligation d'enchaînement), 3 pas en avant 1/2 tour debout, 3 pas en arrière 1/2 tour préparation tour, sortie roue réception en contre haut.

- **Equerre en bout de poutre**



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

- 2 battements jambes.



<u>Niveau d'acquisitions</u>	Récompense	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Déplacement sur 1/2 pointes à l'horizontale Les 2 jambes sont tendues. Le buste est droit.
En cours d'acquisition	★ ★	Battement en dessus de l'horizontale Pieds plats. Buste en avant.
Pas acquis	★	Pieds plats et jambes fléchies.

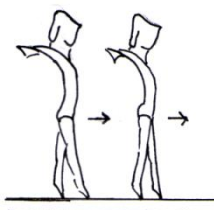
## COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- [2 sauts \(saut vertical, saut en progression \)](#).



<u>Niveau d'acquisitions</u>	<u>Récompense</u>	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Alignement du corps. Différenciation des 2 sauts (hauteur et longueur)
En cours d'acquisition	★ ★	Pas de différenciation des 2 sauts.
Pas acquis	★	Pas de hauteur et/ ou de longueur ; ou impulsion simultanée.

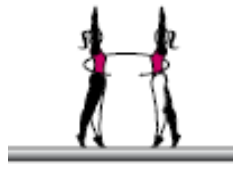
- **marcher 3 pas en avant sur demi -pointes**



<u>Niveau d'acquisitions</u>	<u>Récompense</u>	<u>Critères de réalisation</u>
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 Marcher sur pieds plats chute

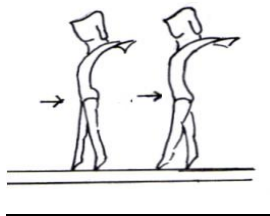
COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- ½ tour debout



<b>Niveau d'acquisitions</b>	<b>Récompense</b>	<b>Critères de réalisation</b>
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
Pas acquis	★	½ tour debout corps cassé sur ½ pointe, jambes fléchies ou tendues Pas de ½ tour debout Ou ½ tour pieds plats Ou Chute

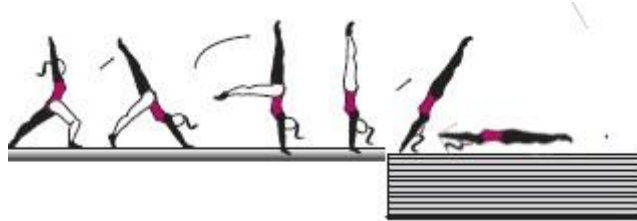
- marcher 3 pas en arrière sur demi -pointes



<b>Niveau d'acquisitions</b>	<b>Récompense</b>	<b>Critères de réalisation</b>
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 Marcher sur pieds plats chute

## COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- [Sortie ATR Réception plat dos sur 1 gros tapis](#)



<b><u>Niveau d'acquisitions</u></b>	<b>Récompense</b>	<b><u>Critères de réalisation</u></b>
Acquis	★ ★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. ATR. Réception plat dos corps aligné
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras et les jambes sont tendus. Le renversement corps relâché Les appuis sont alternatifs.
Pas acquis	★	Les jambes ou les bras sont fléchis. Il n'y a pas d'alignement (bras/tronc/jambes). Le renversement en plusieurs essais chute

COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

roue sur poutre basse retour sur le sol avec poutre matérialisée au sol (bande de velcro, protection de poutre posée au sol, scotch de couleur...)



Niveau d'acquisition	Récompense	Critères de réalisation
Acquis	★ ★ ★	Renversement jambes tendues et dans l'axe (alignement latéral bras/tronc/jambes) pose alternative des mains bras tendus retour sur poutre matérialisée en fente.
En cours d'acquisition	★ ★	Renversement jambes tendues en dehors de l'axe latéral (alignement bras/tronc/jambes) ou les jambes sont un peu fléchies mais dans l'axe Bras tendus retour en fente à côté de la poutre matérialisée.
Non acquis	★	Le renversement est désaxé, 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 Retour en dehors du matériel posé au sol.

Par exemple ce genre d'élargisseur de poutre posé au sol en continuité de la poutre.

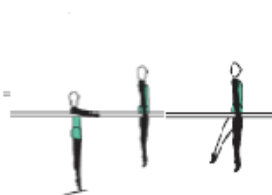


## BARRES PARALLELES

➤ **Réalisation d'un mini - enchaînement de 5 éléments composé de :**

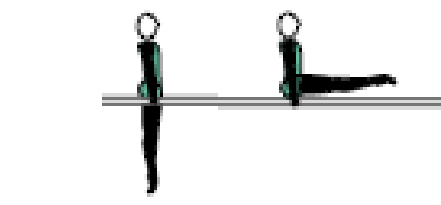
Monter à l'appui bras tendus pour revenir en appui manuel au siège écart, préparation équerre, pose des jambes écartées, 3 balancés en appui, sortie arrière

- Monter en appui bras tendus pour venir au siège écart (à partir d'une caisse ou tremplin )



<u>Niveau d'acquisitions</u>	<u>Récompense</u>	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	montée à l'appuis Bras et jambes tendus. Appui dynamique.
En cours d'acquisition	★ ★	Appui non dynamique. Jambes pliées
Pas acquis	★	N'arrive pas à se mettre au siège écart Enfoncé dans les épaules

Préparation Equerre jambes tendues.

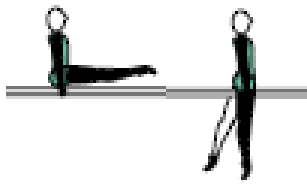


<u>Niveau d'acquisitions</u>	<u>Récompense</u>	<u>Critères de réalisation</u>
Acquis	★ ★ ★	Les Jambes sont à hauteur de barres. Tenue 1 seconde.
En cours d'acquisition	★ ★	Les jambes sont sous les barres Tenue 1 seconde.
Pas acquis	★	Bras et jambes fléchis Pas tenue



## COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### Arriver jambes au siège écart



<b>Niveau d'acquisitions</b>	<b>Récompense</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Acquis	★ ★ ★	Les bras sont tendus et jambes tendues de chaque côté de la barre. Le bassin est au-dessus des barres
En cours d'acquisition	★ ★	Les bras sont tendus et les jambes se mettent simultanément mais fléchies de chaque côté de la barre. Le bassin est au-dessus des barres
Pas acquis	★	Les bras et les jambes sont fléchis et non simultanés. Le bassin est en dessous de la barre

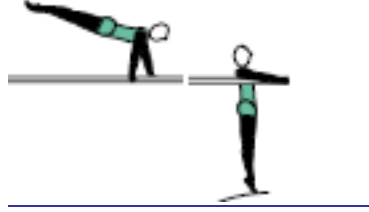
### 3 Balancés en appuis



<b>Niveau d'acquisitions</b>	<b>Récompense</b>	<b>Critères de réalisation</b>
Acquis	★ ★ ★	Bras et jambes tendus. Appui dynamique. Les jambes au-dessus des barres devant et derrière
En cours d'acquisition	★ ★	Bras et jambes tendus. Appui dynamique. Les jambes en dessous des barres devant et derrière.
Pas acquis	★	Encaissé dans les épaules ; Bras et jambes fléchis. Corps cassé devant.

## COMMISSION TECHNIQUE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

- [Sortie en arrière entre les barres](#)



<b><u>Niveau d'acquisitions</u></b>	<b>Récompense</b>	<b><u>Critères de réalisation</u></b>
Acquis	★ ★ ★	Appui dynamique ; Les jambes passent entre les barres. Légère poussée des épaules. Réception stabilisée.
En cours d'acquisition	★ ★	Corps cassé. Pas de poussée des épaules
Pas acquis	★	Bras et jambes fléchis. Chute à la sortie réception en arrière.

