

Description

Course impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un saut de lapin sur tapis en contre-haut (1m).

Consigne

Garder les bras tendus pendant le saut de lapin.

Critère de réussite

Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis.

Bonus

Garder les jambes tendues jusqu'à la pose des pieds.



Description

Traverser latéralement en suspension sans demi-tour (côté au choix).

Consigne

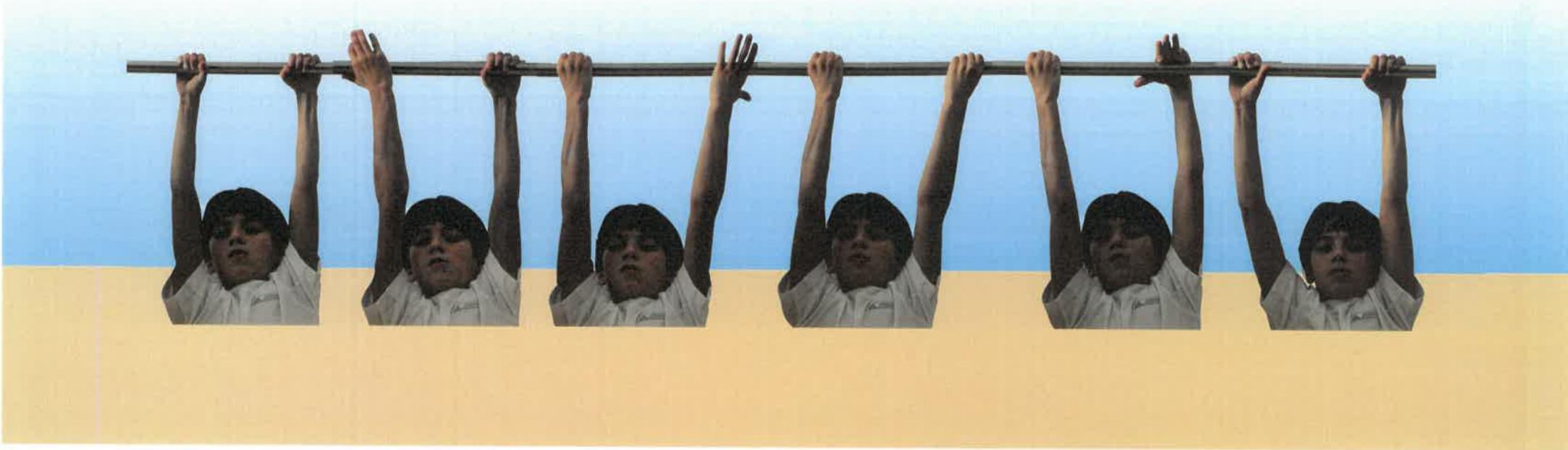
Conserver la tête droite.

Critère de réussite

Déplacer 3 X chaque main.

Bonus

Conserver les jambes tendues serrées durant toute la traversée.



Description

En suspension, changer alternativement les prises en supination puis revenir en pronation.

Consigne

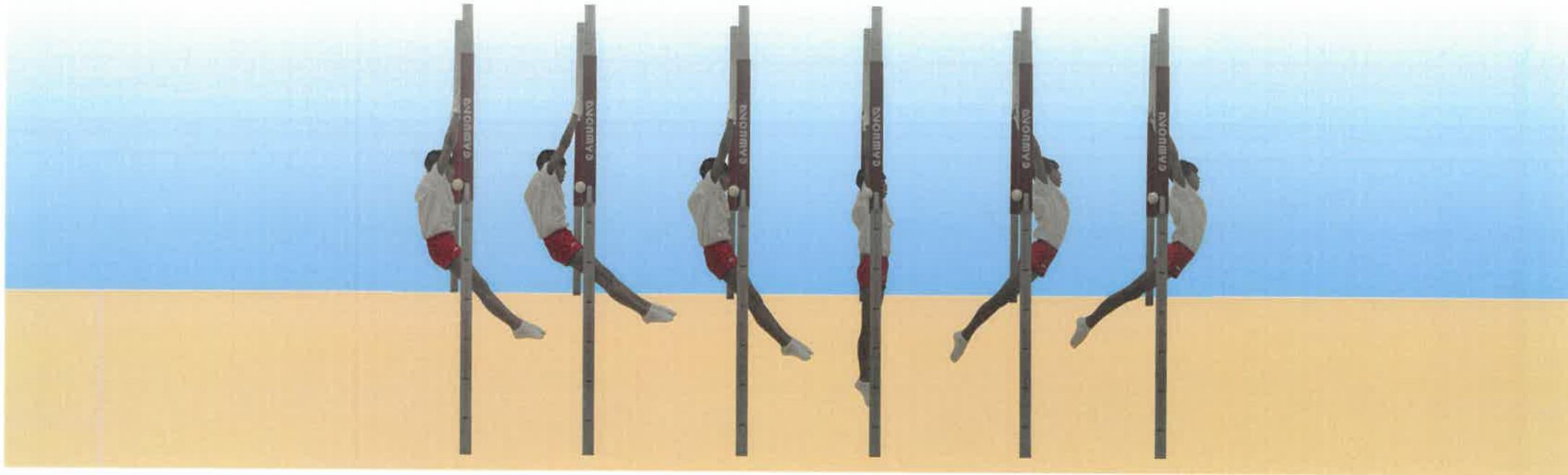
Conserver la tête droite.

Critère de réussite

Changer 2 X chaque prise.

Bonus

Conserver les jambes tendues serrées durant tout l'exercice.

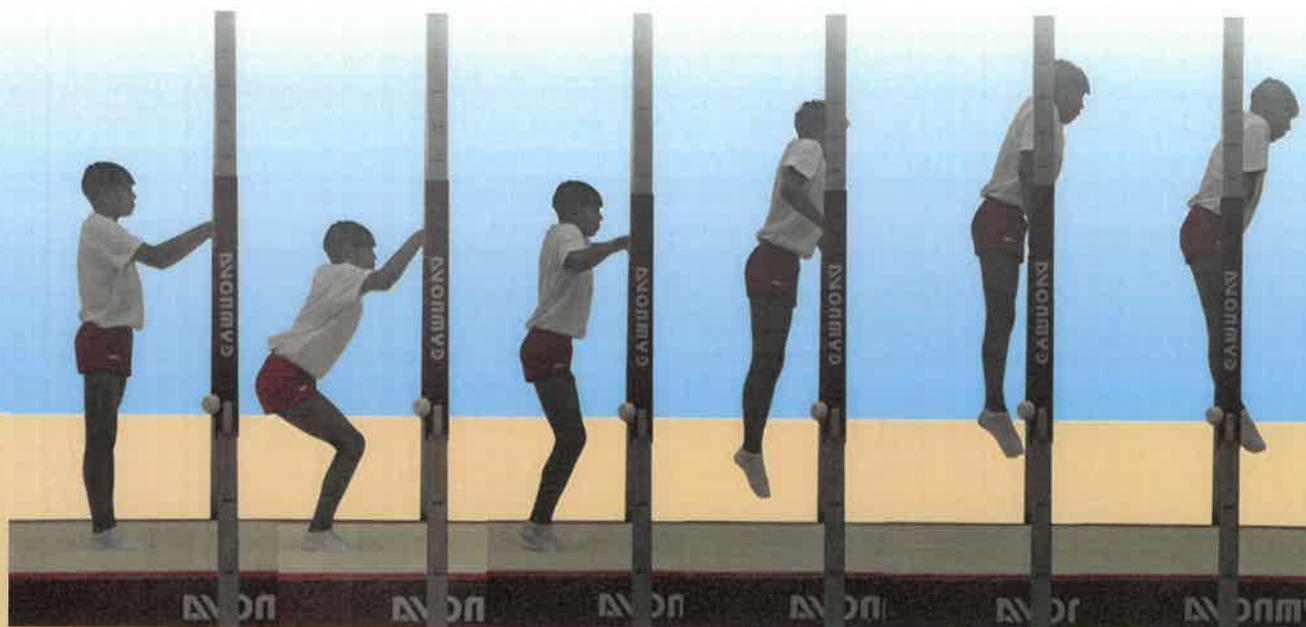


Description Enchaîner des courbes avant et arrière (3 X).

Consigne Conserver le bassin en position anatomique.

Critère de réussite Enchaîner les courbes.

Bonus Conserver les jambes tendues.



Description Monter en appui facial actif tenu 2 secondes sur barre basse.

Consigne Conserver la position de courbe avant, tête droite.

Critère de réussite Maintenir l'appui 2 secondes bras tendus.

Bonus Sauter en appui bras tendus et maintenir l'appui 2 secondes.



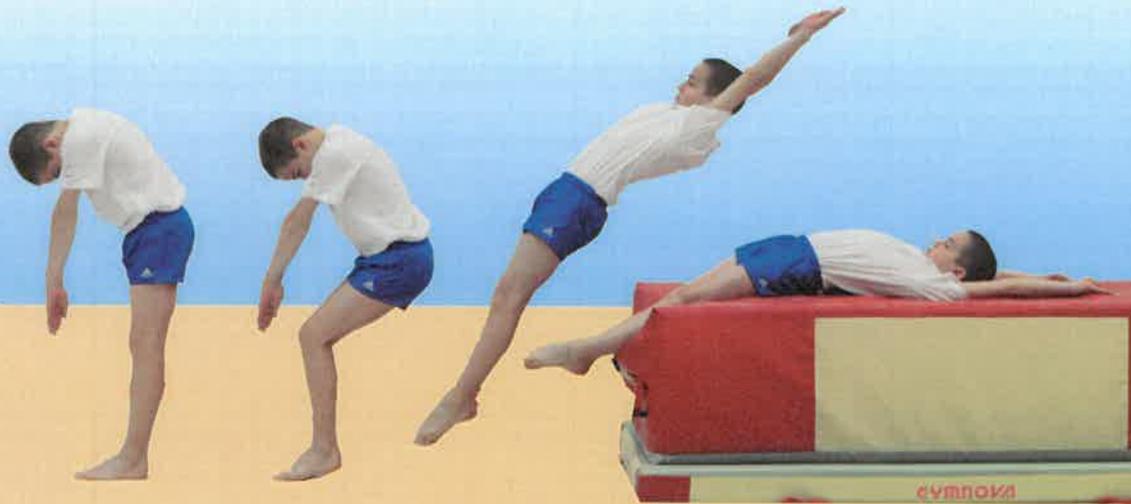
Description Roue pied-pied en partant d'un tremplin (ou plan incliné).

Consigne Départ bras aux oreilles. Pousser complètement sur les jambes tendues.

Critère de réussite Poser les mains doigts face à face.

Bonus Passer par la verticale.





Description

Départ de flip vers l'arrière, bras à l'horizontale, pour arriver plat dos sur un tapis, bras aux oreilles.

Consigne

Pousser complètement sur les jambes avant la projection des bras. Départ à 50 cm des tapis (adapter à la taille des gymnastes).

Critère de réussite

Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes.

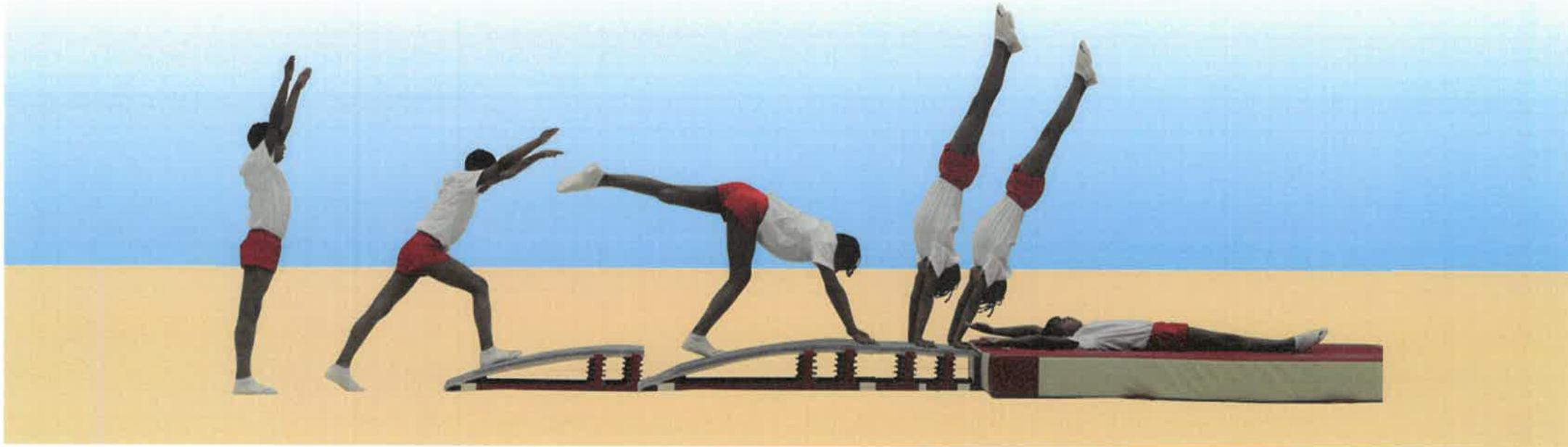


Description Réaliser trois rebonds en chandelle sur la toile.

Consigne Maintenir les bras aux oreilles durant tout l'exercice.

Critère de réussite Enchaîner 3 chandelles.

Bonus Enchaîner 5 chandelles.



Description

Fente avant ATR, tomber plat dos sur tapis.

Consigne

Se placer en alignement bras - tronc et le conserver jusqu'à la pose des mains. Bras serrés (oreilles cachées). Jambes serrées.

Critère de réussite

Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.

Bonus

Maintenir l'ATR entre 1 et 2 secondes.



Description

Roulade avant élevée en contre-haut.

Consigne

Déclencher la rotation après l'impulsion.

Critère de réussite

Créer un envol avant la pose des mains.

Bonus

Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.



Description

Réaliser un saut de lapin, puis une fente ATR tomber dos.

Consigne

Garder les bras tendus.

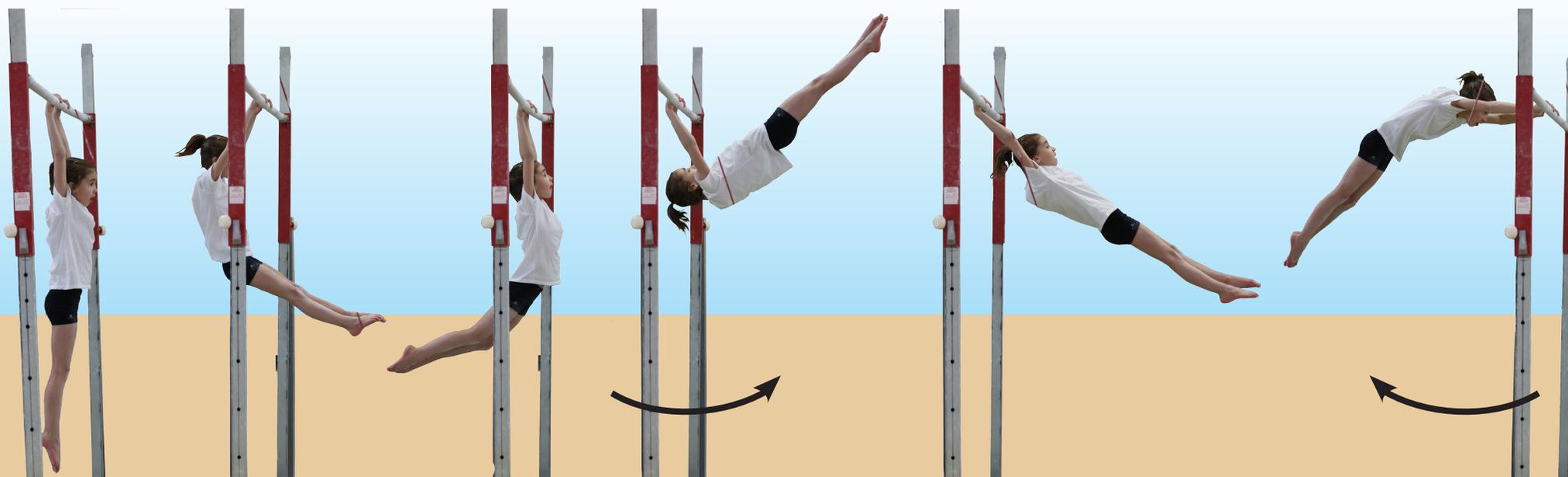
Critère de réussite

Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos.

Bonus

Rester aligné à l'ATR.



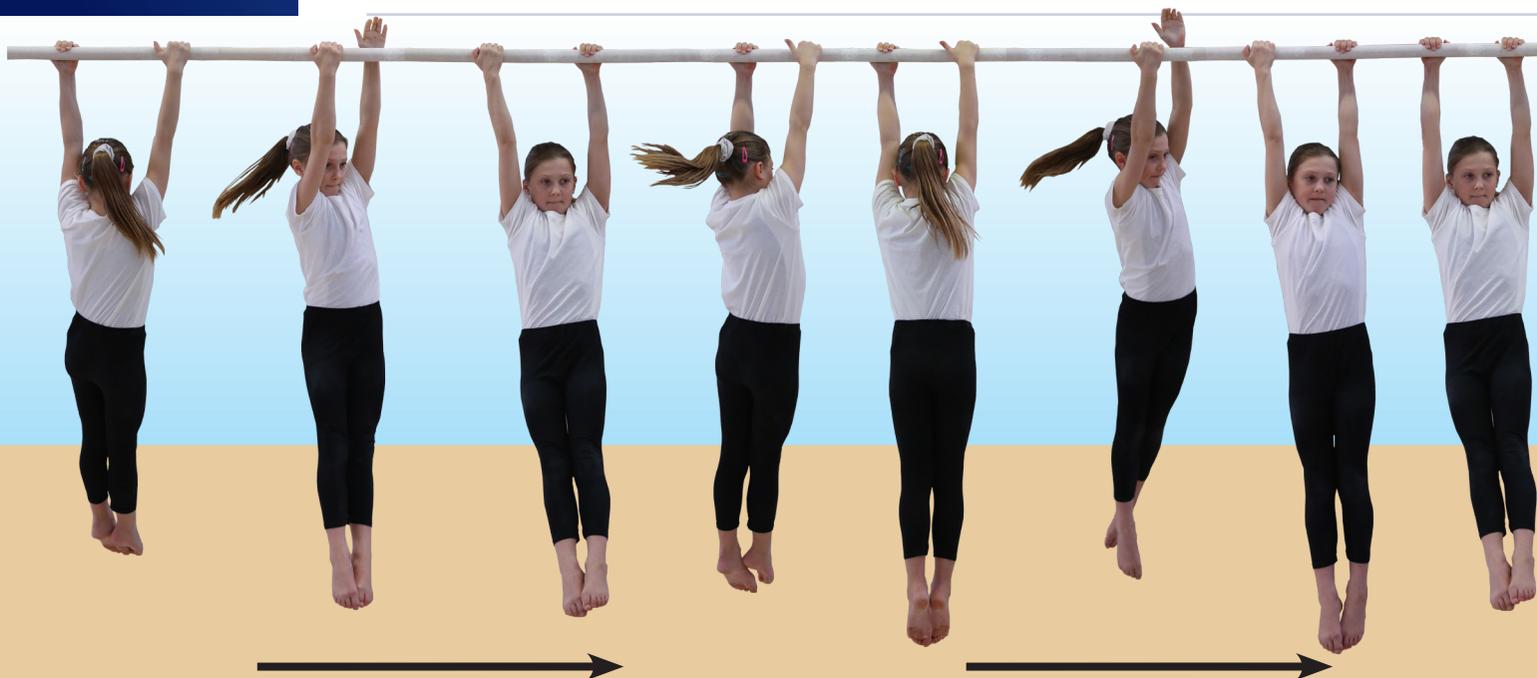


Description De la suspension courbe avant et arrière, filé avant et balancé arrière.

Consigne Venir en chandelle avant le balancé arrière.

Critère de réussite Réaliser une reprise de barre en balancé arrière.

Bonus Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.



Description

Réaliser trois $\frac{1}{2}$ tours en suspension bras tendus en déplacement facial, avec changement de sens de rotation.

Consigne

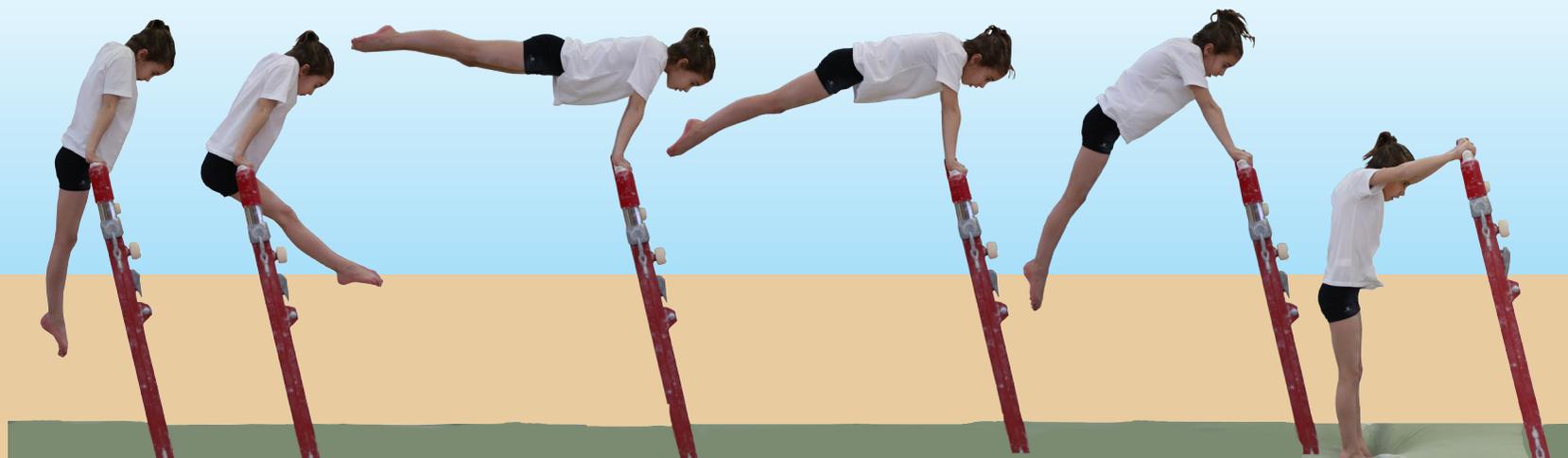
Déclencher la rotation par les pieds.

Critère de réussite

Replacer la main en pronation après le dernier $\frac{1}{2}$ tour.

Bonus

Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.



Description

De l'appui, se repousser vers l'arrière et réception stabilisée.

Consigne

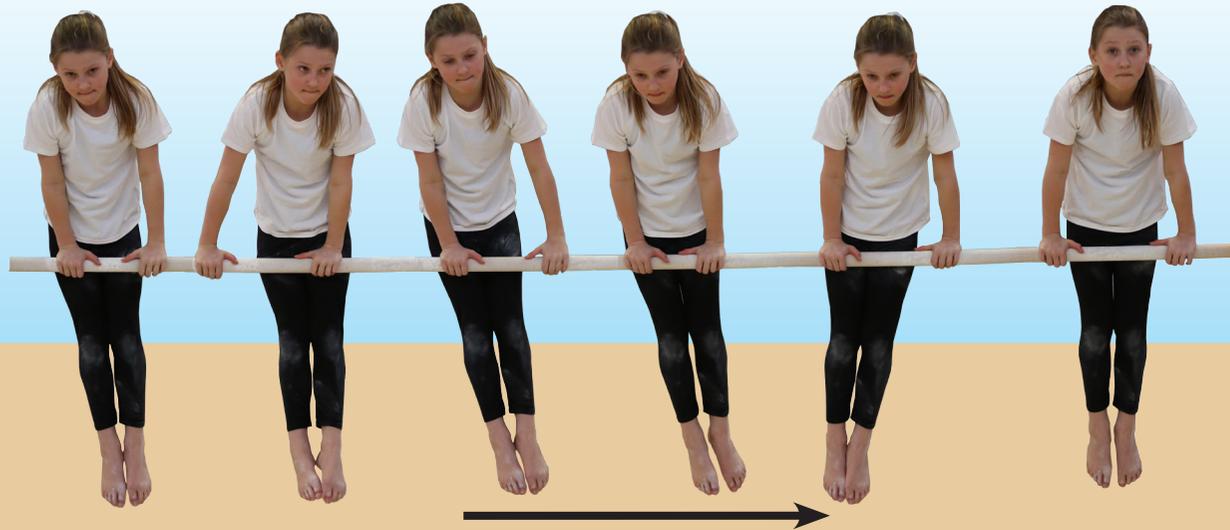
Conserver bras tendus.

Critère de réussite

Conserver les mains sur la barre, jusqu'à la réception.

Bonus

Monter les pieds à hauteur de barre.



Description Traverser la barre basse en appui actif.

Consigne Conserver les bras tendus.

Critère de réussite Déplacer 3 x chaque main.

Bonus Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.



Description

Roue pied-pied au sol.

Consigne

Pousser complètement sur les bras tendus (impulsion).

Critère de réussite

Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond.

Bonus

Passer par la verticale.





Description

Départ de flip arrière avec rouleau pour arriver en courbe arrière.

Consigne

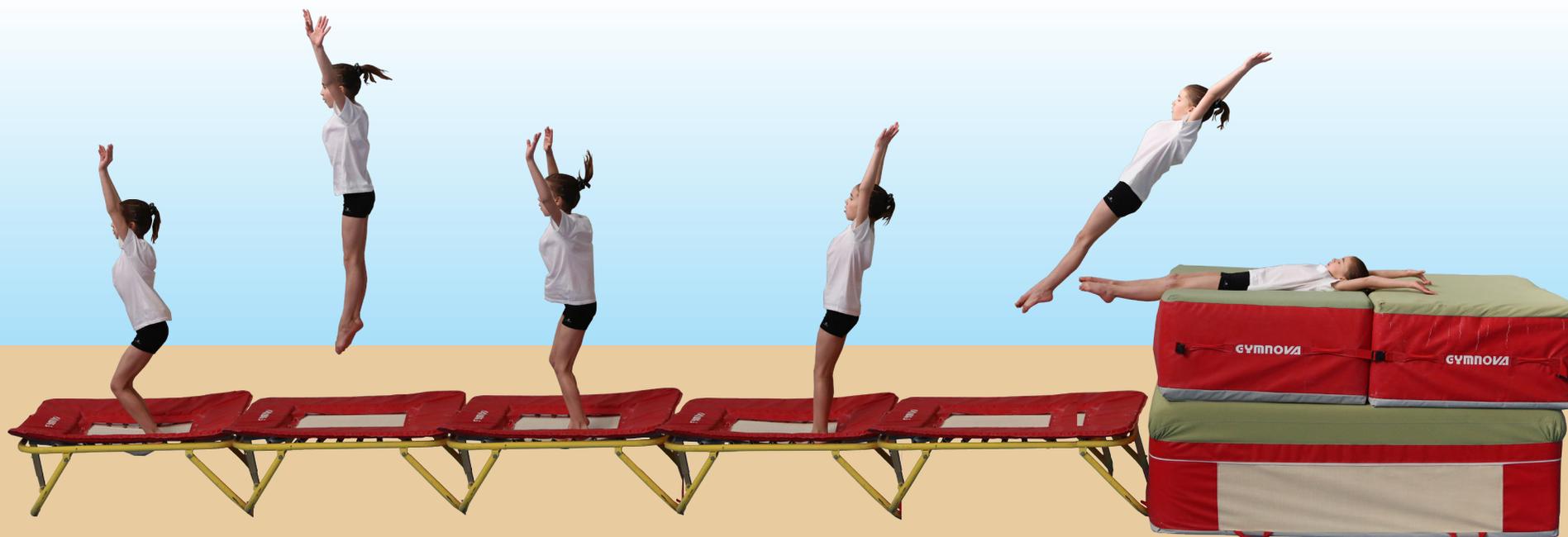
Garder les bras tendus et conserver la courbe.

Critère de réussite

Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol).



Description

Enchaîner 3 impulsions sur le mini-trampoline et tomber dos en contre haut.

Consigne

Conserver les bras aux oreilles lors de l'impulsion des jambes.

Critère de réussite

Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile.

Bonus

Réaliser une réception sur le dos en restant aligné.



Description

Fente avant ATR, rebond sur un tremplin et tomber plat dos.

Consigne

Pousser sur le tremplin avec les bras serrés (oreilles cachées) et serrer les jambes avant l'impulsion.

Critère de réussite

Décoller les mains en gardant les bras tendus.

Bonus

Rester aligné sur le tombé plat dos.



Description

Réaliser 3/4 de salto avant groupé, arriver plat dos en contre haut avec mini-trampoline.

Consigne

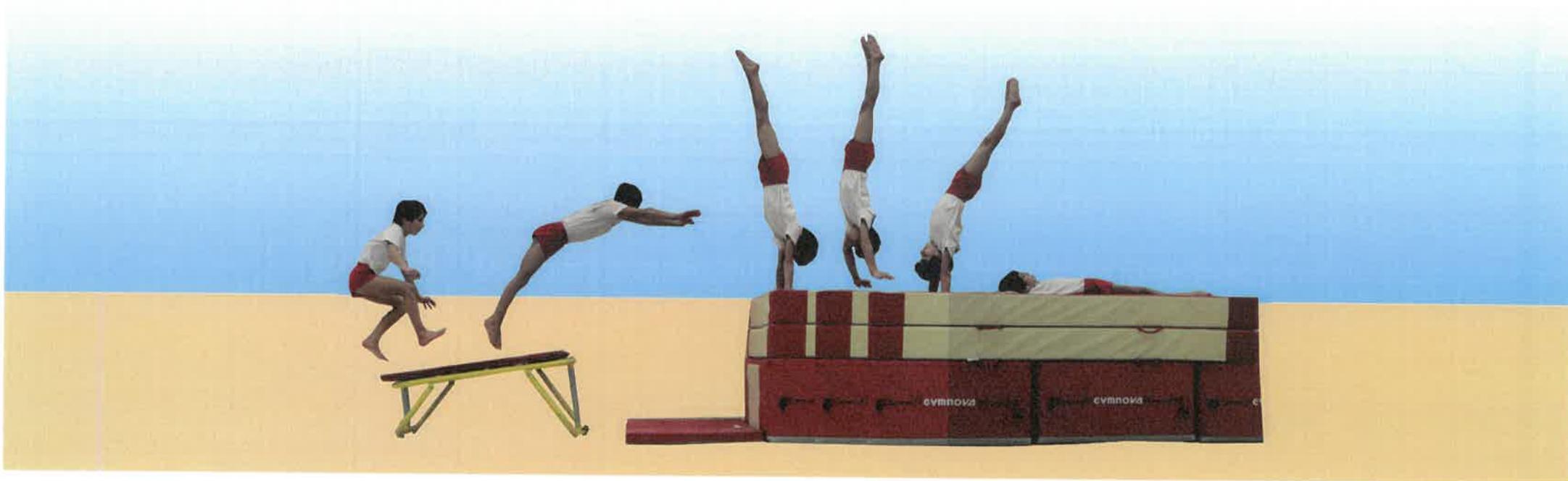
Monter avant de tourner, garder le corps gainé lors de l'impulsion.

Critère de réussite

Arriver en position groupée.

Bonus

Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses.



Description

Course impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un renversement à l'ATR, puis tomber à plat dos sur un contre-haut.

Consigne

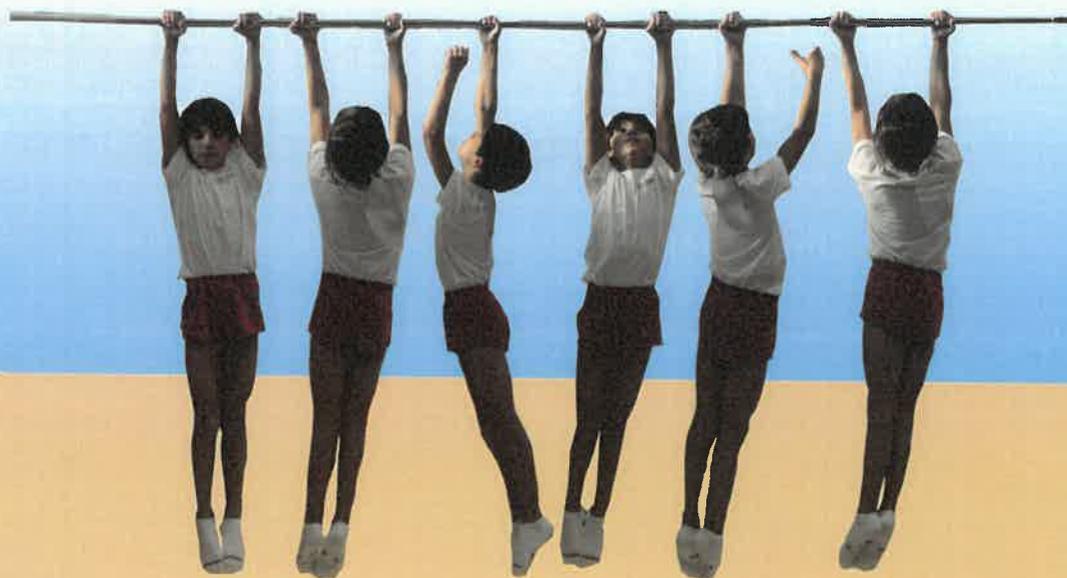
Maintenir le gainage et l'ouverture bras/tronc lors du tombé plat dos.

Critère de réussite

Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.

Bonus

Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).



Description

Départ en pronation, 1/2 tour pour arriver en supination, 1/2 tour pour arriver en pronation et 1/2 tour pour finir en supination.

Consigne

Déclencher la rotation par légère tirade des talons, tête droite.

Critère de réussite

Finir en supination après le dernier 1/2 tour.

Bonus

Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.



Description

3 balancés (avant et arrière), bras tendus.

Consigne

Rester les bras aux oreilles durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Monter le corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.

Bonus

Monter le corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.



Description

De l'appui facial, départ en prise mixte, 1/2 tour à l'appui en passant par l'appui cavalier.

Consigne

Conserver l'appui actif sur la barre, dos rond.

Critère de réussite

Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.

Bonus

Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.



Description

Départ ATR sur caisse, impulsion sur le mini-trampoline pour réaliser une chandelle renversée en contre-haut.

Consigne

Projeter rapidement les pieds vers le haut et l'arrière lors du renversement.

Critère de réussite

Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles.

Bonus

Conserver les bras tendus aux oreilles, du début à la fin de l'exercice.





Description

Départ de flip arrière avec rouleau pour arriver en courbe arrière.

Consigne

Garder les bras tendus et conserver la courbe.

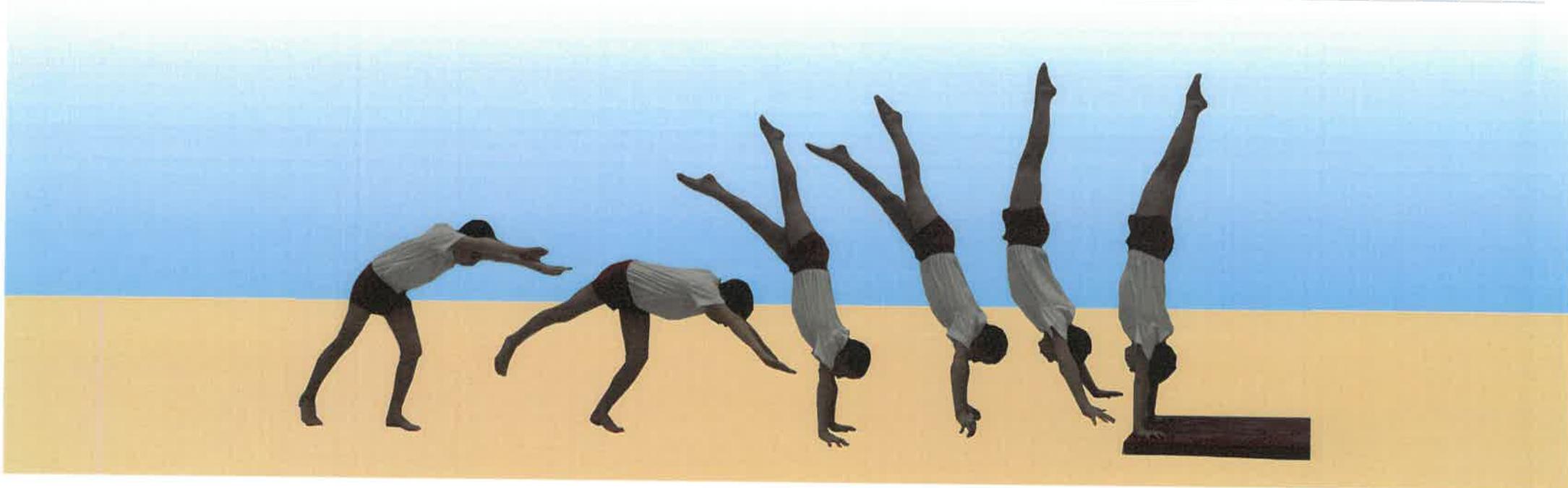
Critère de réussite

Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol).

Même exercice que le jaune. Il valide l'exercice du flip arrière sur le niveau orange sur la rencontre de proximité régionale (limitation des risques)



Description

Fente ATR rebond.

Consigne

Pousser le sol avec les bras serrés (oreilles cachées). Resserrer les jambes avant l'impulsion.

Critère de réussite

Décoller les mains en gardant les bras tendus.

Bonus

Réaliser deux rebonds bras tendus.



Description Salto avant groupé en contre-haut avec mini-trampoline.

Consigne Maintenir les jambes serrées durant tout l'exercice.

Critère de réussite Arriver debout.

Bonus Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.





Description

Roue pied-pied percussion.

Consigne

Pousser complètement sur les jambes.

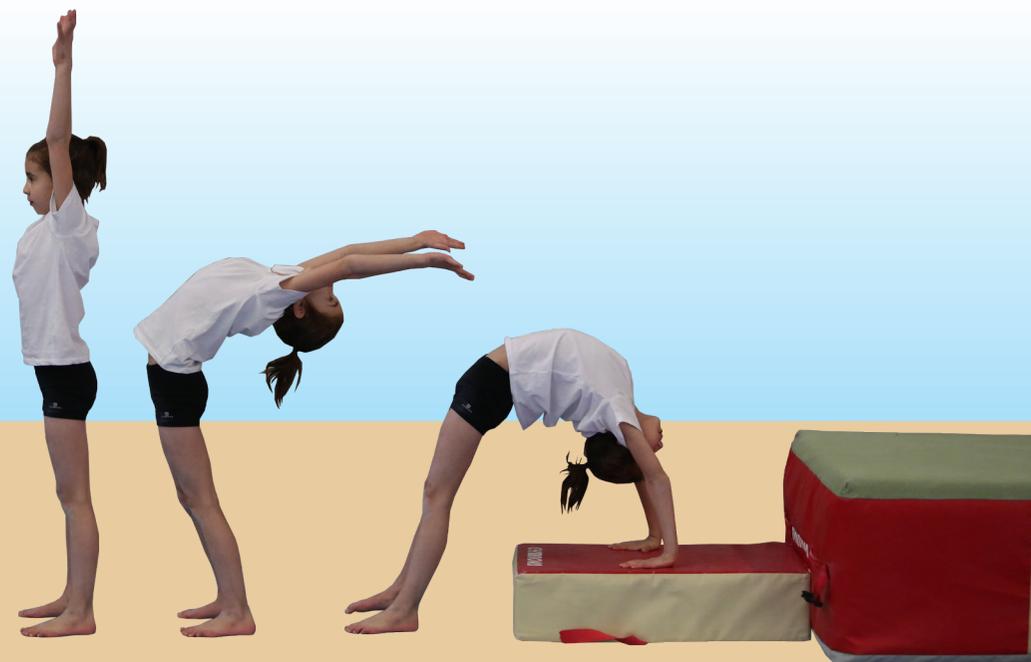
Critère de réussite

Arriver debout jambes tendues avec le dos rond.

Bonus

Passer par la verticale.





Description

Départ pieds légèrement écartés, descente en pont sur un bloc de 20 cm.

Consigne

Grandissement maximal, ouverture des épaules en poussant les hanches vers l'avant. Laisser les pieds à plat au sol. Regard le plus longtemps possible sur les mains.

Critère de réussite

Réalisation contrôlée, bras tendus.

Bonus

Réalisation de l'exercice départ pieds serrés.



Description

Effectuer une course-impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un renversement à l'ATR et tomber plat dos en contre-haut.

Consigne

Maintenir le gainage et l'ouverture bras/tronc lors du tombé dos.

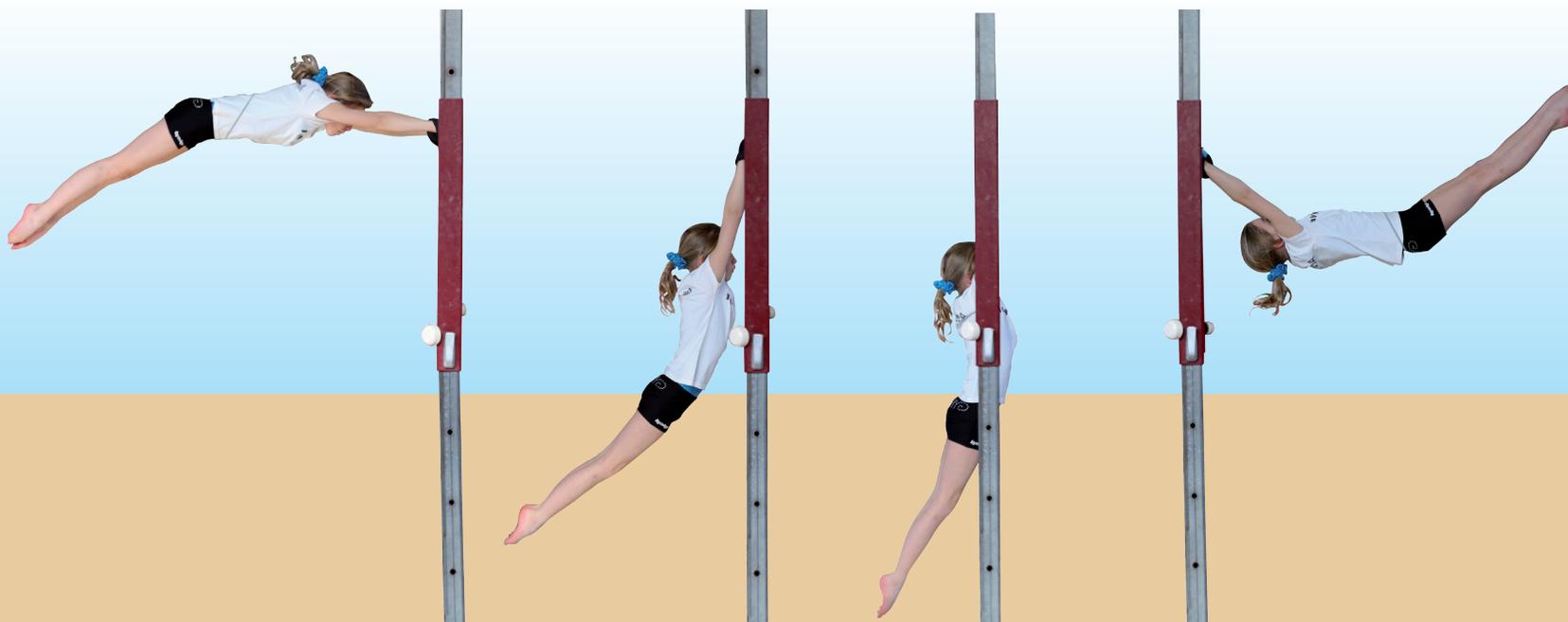
Critère de réussite

Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.

Bonus

Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).





Description

Balancer en avant et en arrière avec sangles (3 fois) bras tendus (avec l'aide de l'entraîneur pour le départ).

Consigne

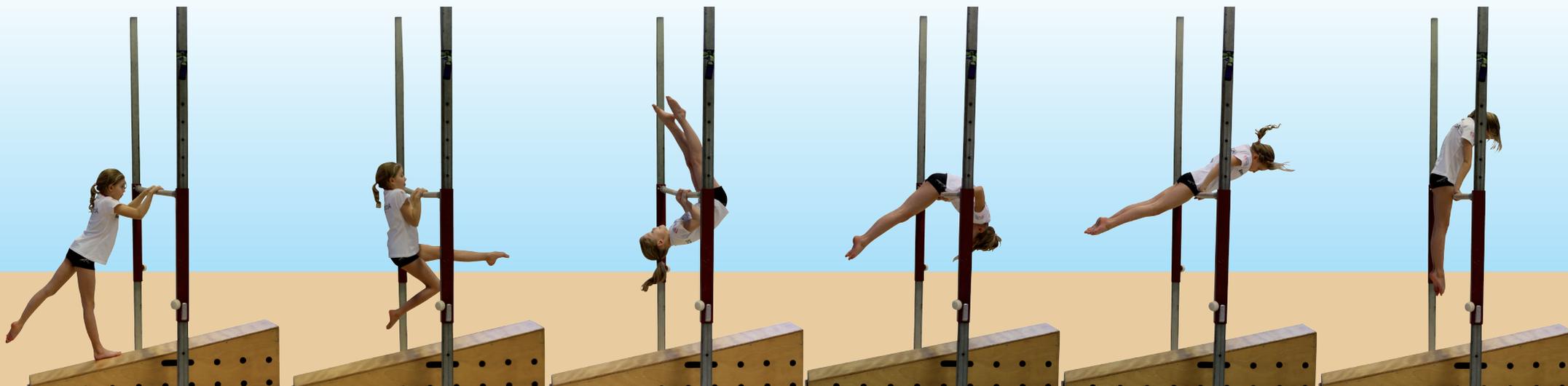
Lors du balancé avant, maintenir le corps en courbe arrière jusqu'à la verticale basse et passer en courbe avant après la verticale. Oreilles cachées durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Respecter les positions de courbe en avant et en arrière.

Bonus

Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.



Description

Départ au sol, 1 pied sur plan incliné. Projeter la jambe libre pour réaliser un renversement.

Consigne

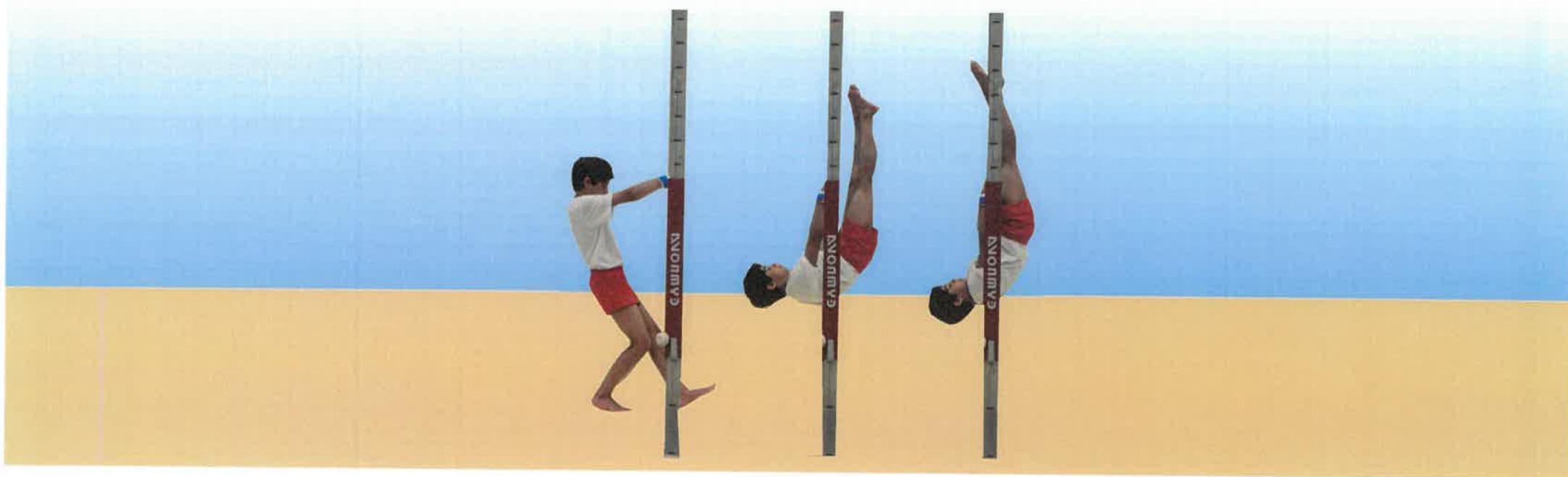
Projection alternative des jambes tendues, effectuer une traction complète des bras, tête maintenue.

Critère de réussite

Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.

Bonus

Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.

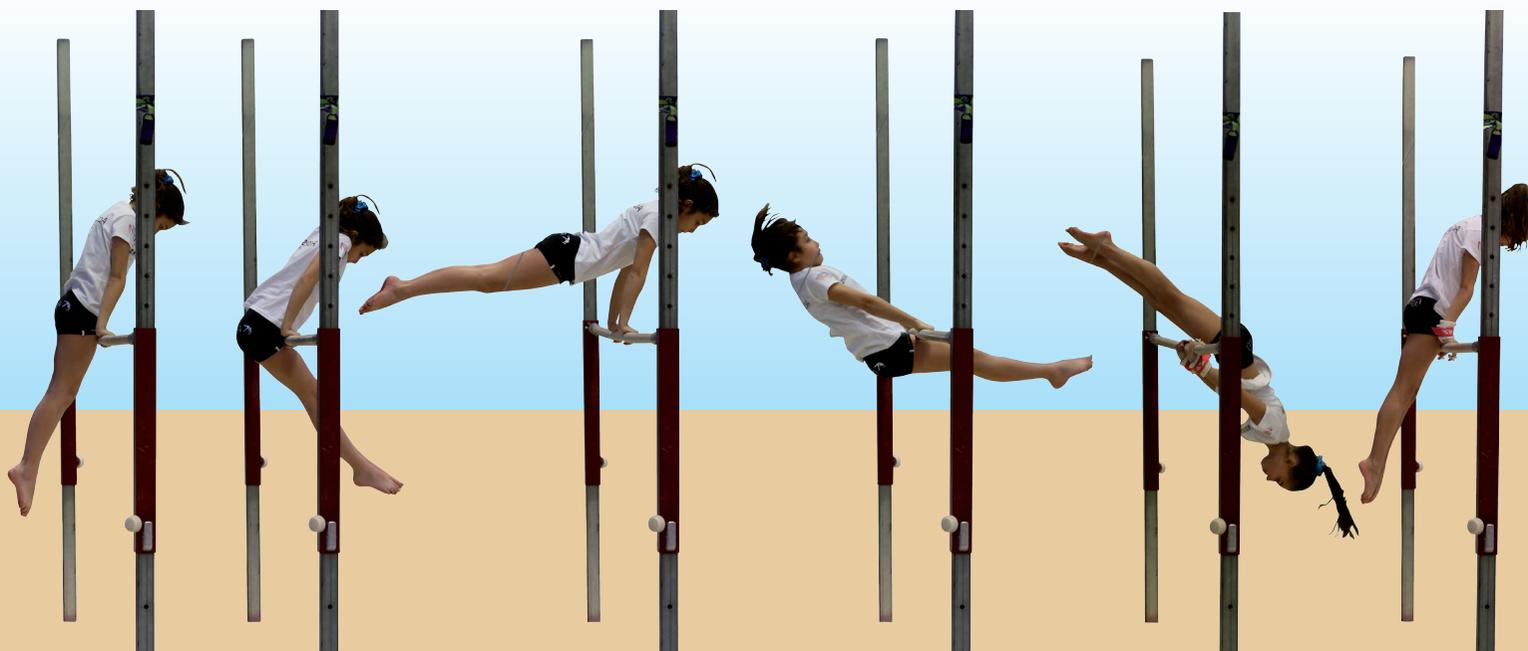


Description Partir du sol et venir en chandelle suspendue (maintien 3 secondes).

Consigne Conserver les bras tendus et la tête droite.

Critère de réussite Arriver en chandelle en courbe avant.

Bonus Conserver le corps tendu.



Description

Enchaîner une prise d'élan et un tour d'appui arrière.

Consigne

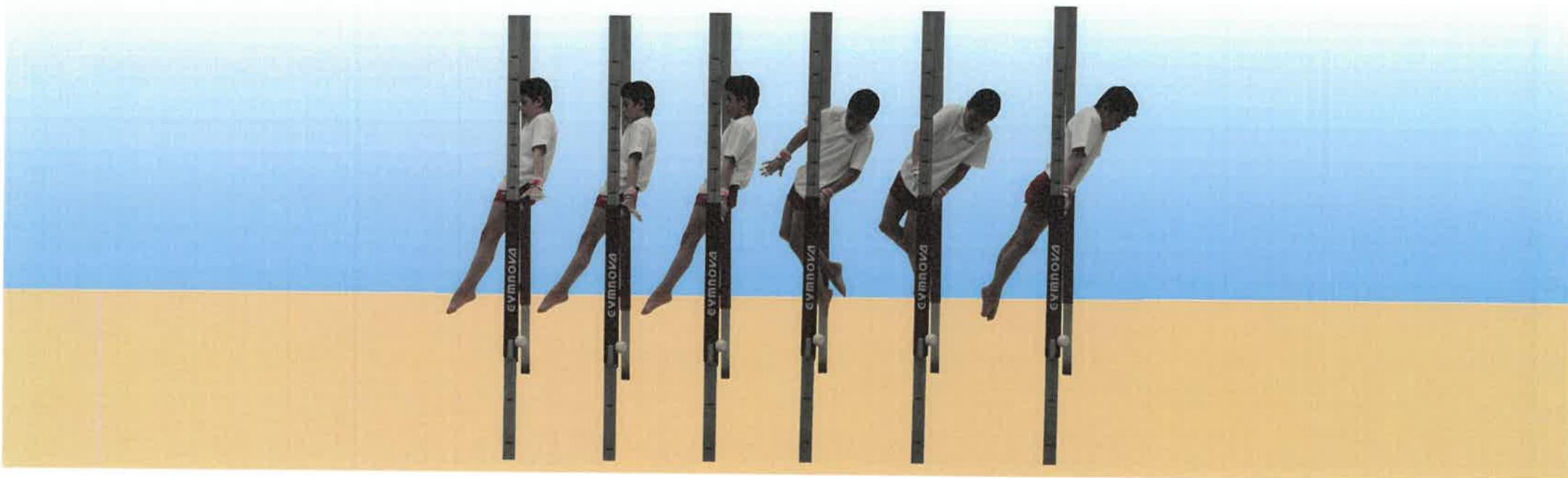
Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre, jambes tendues et serrées. Tour d'appui arrière en position dos rond, bras et jambes tendus, tête maintenue.

Critère de réussite

Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.

Bonus

Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.



Description De l'appui dorsal en supination $\frac{1}{2}$ tour à l'appui facial en pronation.

Consigne Transférer le poids du corps sur le bras d'appui avant la rotation.

Critère de réussite Arriver en appui facial en pronation tenu 3 secondes.

Bonus Conserver les jambes et les bras tendus durant tout l'exercice.



Description

Départ en fente avant sur les caisses, réaliser une rondade avec pose des mains sur le mini-trampoline. Réception en contre-bas sur un tapis.

Consigne

Fente en alignement bras / tronc / jambe arrière, serrer les jambes lors du passage à la verticale. Oreilles cachées durant toute la réalisation.

Critère de réussite

Arriver en fin de rondade poitrine creuse.

Bonus

Garder les bras tendus à l'impulsion.





Description

Départ ATR sur caisse, impulsion sur le mini-trampoline pour réaliser une chandelle renversée en contre-haut + une roulade arrière sur le plan incliné en contre-haut.

Consigne

Projeter rapidement les pieds vers le haut et l'arrière.

Critère de réussite

Arriver directement en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles avant la roulade arrière.

Bonus

Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.



Description

Au départ du sursaut, réaliser une fente avant sur caisse, suivie d'un renversement à l'ATR mains dans mini-trampoline, d'une impulsion bras et d'un tombé dos sur bloc de 50 cm.

Consigne

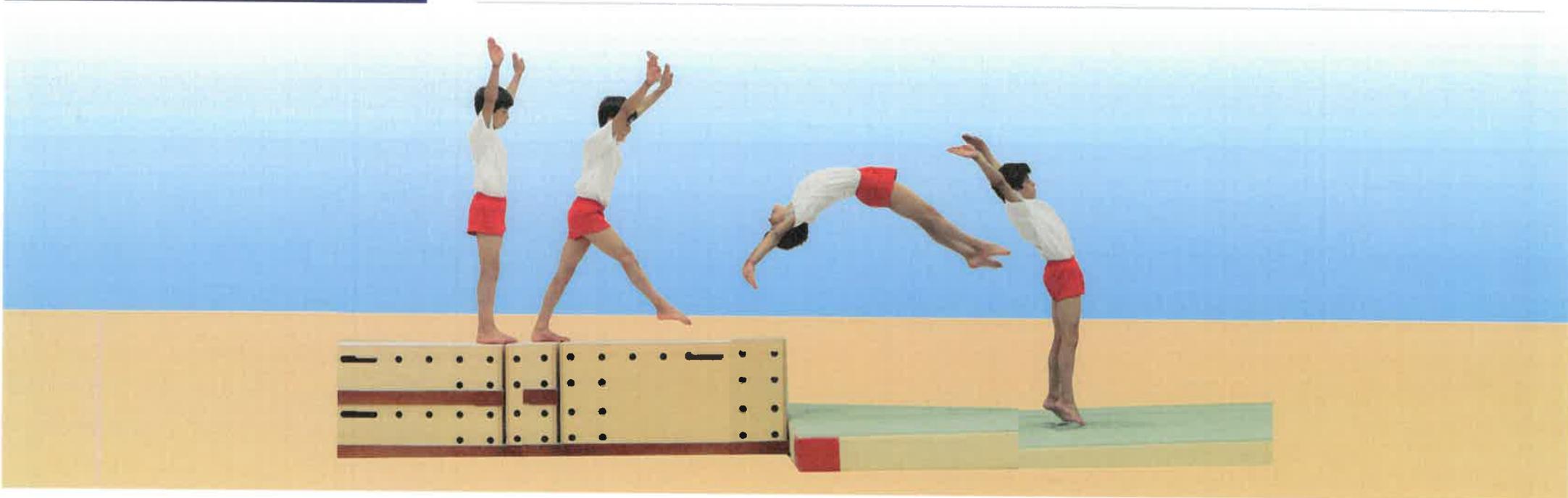
Sursaut en déséquilibre avant, fente en alignement bras/tronc/jambe arrière, projeter la jambe libre et serrer les jambes avant l'impulsion bras serrés regard sur les mains.

Critère de réussite

Maintenir l'alignement durant toute la réalisation.

Bonus

Réaliser une impulsion bras tendus.



Description Fente ATR en contre-haut pour réaliser le saut de mains en contre-bas.

Consigne Conserver l'alignement bras/tronc.

Critère de réussite Arriver au sol en courbe arrière, bras aux oreilles, regard sur les mains.

Bonus Arriver les jambes serrées et tendues.





Description

Réaliser un salto avant groupé en contre-haut avec tremplin.

Consigne

Maintenir les jambes serrées durant tout l'exercice. Corps gainé lors de l'impulsion. Conserver la tête droite.

Critère de réussite

Arriver debout.

Bonus

Réaliser une réception stabilisée 2".



Description

Départ dos rond en déséquilibre arrière, réaliser un flip arrière (passer par l'ATR) avec pose de mains en contre-haut pour arriver debout sur un tapis en contre-bas.

Consigne

Corps en courbe arrière à la pose de mains. Maintien de la courbe avant après le passage à la verticale.

Critère de réussite

Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes.