



## GUIDE DU PROGRAMME DÉFI GAF 2016-2020 – **V5**: Saison 2017-2018

*Mise à jour : Juillet 2017*

### PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Le programme DÉFI est un programme au concept évolutif des niveaux au travers duquel les athlètes développent les bases de la gymnastique. On n'y retrouve donc aucun principe de compétition et les entraîneurs doivent orienter les apprentissages selon le cheminement individuel de chacun de leur athlète selon le contenu du programme.

Le programme DÉFI est considéré comme un outil de travail pour les entraîneurs. Le programme et les évaluations, guide l'entraîneur à identifier les lacunes de l'athlète et de permettre de savoir où est rendu celle-ci dans son développement.

Les événements DÉFI permettent aussi aux athlètes de présenter leur performance et leur développement en fonction d'elles-mêmes au travers de chacune des évaluations. L'objectif est de garder les entraînements et les évaluations dans une notion d'amusement et de plaisir !

*« La maîtrise des éléments fondamentaux prévaut sur la course au plus haut niveau »*

### Notes sur les changements

Le nouveau système n'a pas pour but de contraindre les athlètes ou de limiter leur progression, au contraire. L'intention du programme est de développer des athlètes sur des bases complètes et solides. Il s'agit de bien transmettre l'intention: chaque élément retenu a un objectif pédagogique et technique et permet de construire le bagage de l'athlète. En implantant un système où un niveau Défi est réussi si **tous** les éléments sont réussis permet d'éviter de construire des gymnastes avec des lacunes, car ils sont ainsi aptes à réaliser chacune des progressions-clés de leur cheminement.

*« Il n'est pas recommandé aux athlètes de sauter des niveaux ou des étapes dans leur progression en gymnase, il en va de même dans le programme Défi! »*

### CONTENUS DU PROGRAMME 2017-2018

Le tableau du contenu du programme DÉFI GAF de la saison 2017-2018 se retrouve dans ce document en **(Annexe 1)**



## ÂGES D'ACCESSIBILITÉ

Tel qu'indiqué dans le PRP de la saison en cours, l'âge minimal requis pour prendre part à une évaluation DÉFI GAF :

INTRODUCTION AU PROGRAMME			
SAISON	DÉFI RÉGIONAL (Défi 1-2)		DÉFI PROVINCIAL (Défi 3-4-5-6)
Saison 2017 (jan à déc 2017)	2011		2010
Saison 2018 (jan à déc 2018)	2012		2011
Saison 2019 (jan à déc 2019)	2013		2012

## TYPE D'ÉVALUATION

Les événements DÉFI sanctionnés sont des évaluations et non des compétitions. Ce faisant, il n'y pas de classement (rangs et comparaisons) des athlètes, ni de compétition entre eux.

Les athlètes sont évalués à l'aide de termes d'appréciations sur le continuum de l'apprentissage.

Voici l'ancien et le nouveau barème de points:

Système d'appréciation	Détail
<b>Initiation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Élément présenté</li><li>- Fautes techniques majeures</li><li>- Chute dans la préparation</li></ul>
<b>Apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension</li><li>- Fautes techniques importantes</li></ul>
<b>Contrôle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Élément complété</li><li>- Techniques adéquate</li><li>- Légère déviation du corps ou de l'axe</li><li>- Légère fautes d'esthétique ou fautes mineures</li></ul>
<b>Maîtrise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées</li><li>- Technique optimale et bonne tenue de corps</li></ul>

NB:

Ces tableaux sont donnés à titre de **référence seulement**. L'important est de garder en tête que pour une notation contrôle ou maîtrise, un athlète doit compléter l'élément tout en respectant l'intention technique du dit élément et atteindre et démontrer l'objectif, l'intention technique du mouvement. Bien qu'un



élément puisse être esthétiquement très réussi, si une faute technique majeure est présente ou l'intention du geste non démontrée (ex: projection de la tête vers l'arrière dans un salto arrière), l'élément présenté recevrait alors l'évaluation la pondération « apprentissage ».

### CHEMINEMENT DANS LE PROGRAMME

Lors des dernières saisons, le cheminement à travers le programme Défi a été complètement libéré de contraintes. Il appartenait à l'entraîneur de décider du cheminement de son athlète dans le programme. Le programme Défi GAF a été divisé en trois grands blocs:



Une athlète peut choisir d'intégrer le programme au niveau de son choix au début de la saison

### PASSAGE DE NIVEAU

(de 1 à 2)

- L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour 85% et plus du total des éléments
- - **Défi 1 = 34 éléments**
    - **L'athlète doit avoir 30 éléments minimum\* en contrôle ou maîtrise pour obtenir le droit de passage au prochain niveau**
  - **Défi 2 = 37 éléments**
    - **L'athlète doit avoir 31 éléments minimum\* en contrôle ou maîtrise pour obtenir le droit de passage au prochain niveau**
- L'athlète ayant reçu la note de passage de 85%, pourra accéder au prochain niveau et **n'aura pas** à présenter les éléments n'ayant pas reçus la mention contrôle ou maîtrise.
- L'athlète n'ayant pas atteint le critère de 85%, restera au même niveau d'entrée pour la prochaine évaluation.

(de 3 à 6)

- L'athlète peut accéder au niveau supérieur **dans sa totalité** que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour 85% du total des éléments
- - **Défi 3 = 40 éléments**
    - **L'athlète doit avoir 34 éléments minimum\* en contrôle ou maîtrise pour obtenir le droit de passage au prochain niveau**
  - **Défi 4 = 41 éléments**
    - **L'athlète doit avoir 35 éléments minimum\* en contrôle ou maîtrise pour obtenir le droit de passage au prochain niveau**



- **Défi 5 = 40 éléments**
  - **L'athlète doit avoir 34 éléments minimum\* en contrôle ou maîtrise pour obtenir le droit de passage au prochain niveau**
- Pour tous les éléments n'ayant pas reçus la mention contrôle ou maîtrise ceux-ci devront être performés à nouveau lors d'une prochaine évaluation Défi.
- L'athlète n'ayant pas atteint le critère de 85%, restera au même niveau d'entrée mais pourra tout de même accéder aux éléments de progression qui ont reçu la mention, contrôle ou maîtrise.
- Le passage se fait selon le tableau des progressions (soit par élément ou par groupe d'éléments)
  - **Référence : tableau des progressions (Annexe 2)**

### **Éléments n'ayant pas de lien de progression**

Pour accéder à un nouvel élément apparaissant dans la catégorie supérieure, L'athlète doit avoir obtenu son critère de 85% pour y accéder.

- **Exemple : Kaboom arrière et dos carpé pourront être évalués que si l'athlète a obtenu son critère de 85% dans le DÉFI 3**

<b>TRAMPOLINE</b>	
<b>NIVEAU 3</b>	<b>NIVEAU 4</b>
X	Kaboom arrière bloqué
X	dos carpé –debout

### **CHANGEMENT DE NIVEAU**

*Bloc (3 à 6)*

Ce principe prévaut pour une même saison :

- L'athlète peut accéder au niveau supérieur **dans sa totalité** que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour 85% du total des éléments

Lors d'une nouvelle saison gymnique,

- Les athlètes sont à nouveau libres de déterminer leur niveau DÉFI de départ pour la nouvelle saison
- Les entraîneurs pourront aussi décider de faire poursuivre le cheminement lors de la nouvelle saison

### **CRITÈRES DE PROGRESSION**

Les passages obligés (éléments de chaque niveau Défi qui sont identifiés comme essentiels avant de pouvoir passer à la progression au niveau suivant) sont identifiés dans le tableau des progressions (**Annexe 2**). Les clubs pourront alors savoir quels éléments seront à présenter à la seconde évaluation.



## CRITÈRES D'ÉVALUATION

Chaque élément reçoit un critère technique d'évaluation pour chaque terme d'appréciation (*Initiation, Apprentissage, Contrôle, Maîtrise*). Les critères techniques sont des incontournables. Cette grille permet aux entraîneurs et aux évaluateurs d'avoir une ligne directrice des objectifs ou erreurs pour chaque mouvement et selon chaque terme d'appréciation. Les critères en jaune sont des observables majeurs lors des évaluations provinciales. Les tableaux des critères d'évaluation sont disponibles en (*Annexe 3*)

## VIDÉOS DES NOUVEAUX ÉLÉMENTS

Tous les éléments du programme DÉFI GAF sont filmés pour permettre aux clubs de bien comprendre l'élément. Les vidéos sont conçues uniquement pour permettre de transmettre une représentation visuelle des éléments. Les athlètes et les éléments évalués ne sont pas parfaits, et il n'est pas dit que tous les éléments obtiendraient la mention « maîtrise ». Il s'agit simplement d'un outil de référence.

Les vidéos sont uniquement disponibles sur la base de données ATHLEK de Gymnastique Québec

Les modifications pour la saison 2017-2018 seront filmées au mois de septembre 2017

## DÉROULEMENT DES ÉVALUATIONS

Échauffement général :

- L'échauffement général est d'une durée de **20 minutes**

Échauffement spécifique (appareil) :

- Saut : jusqu'à 3 passages **évalués**
- Sangle : 1 routine d'échauffement (sur barre d'échauffement) et jusqu'à 2 routines **évaluées**
- Barre : 1 passage par athlète (1 fois chaque élément), et jusqu'à 2 passages **évalués**
- Trampoline : 2 passages **évalués**
- Poutre : temps d'échauffement par groupe (*environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément*), **1** passage évalué
  - *L'évaluateur observe l'échauffement*
- Poutre gymnique : temps d'échauffement par groupe (*environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément*), **1** passage évalué
  - *L'évaluateur observe l'échauffement*
- Sol et sol gymnique: temps chronométré (D1-2 : 1 min)(D3à6) : 1m15) et **1** passage évalué



## REPRISES

Comme l'évaluation permet dans la majorité des appareils d'avoir 2 passages; les reprises ne sont plus recommandées.

Les reprises pourront être proposées par l'évaluateur et ce uniquement en cas d'exception (*bourde*, « *blooper* »). La reprise ne sera acceptée que si l'évaluateur considère que l'athlète devrait se situer dans une pondération supérieure et non pas une tentative surprise (*pour gagner un niveau*)

## REMISES DE RÉCOMPENSES

- Certificats de participation : Certificat personnalisé remis à tous les participants lors de l'événement
- Écusson de réussite : Écusson (badge) remis par Gymnastique Québec à la réussite des niveaux (85% et+)
- Certificats 100% DÉFI : Certificat remis quand tous les critères **MAITRISE** sont acquis dans un niveau

## CRITÈRES JEUNE ÉLITE

Les critères pour être identifié sur la liste Jeune Élite par le programme Défi en GAF demeurent. Suite aux évaluations, nous allons nous assurer de faire l'analyse des résultats pour ainsi nous assurer que les modifications répondent et s'accordent en fonction des critères d'accès déjà en place pour la Jeune Élite.

## RÔLE DU PARENT

Le nouveau programme permet aux parents de saisir l'évolution de son enfant à un moment précis. Le fait d'avoir des critères d'appréciation au lieu d'une note, les résultats sont plus positifs.

L'objectif des évaluations DÉFI est aussi de permettre d'évaluer les réactions, l'attitude, le comportement de l'enfant dans un environnement différent. Il est de même pour le parent... comment le parent réagit lors de la prestation de son enfant ?

Les modifications aux programmes seront en progression tout au long de la saison, il faut donc être indulgent des décisions ou choix pris par l'entraîneur de votre enfant

Au niveau DÉFI, nous ne pouvons pas demander la perfection, c'est un programme d'apprentissage et de cheminement pour tous !!

## PERSONNE RESSOURCE

Pour toutes questions concernant le programme DÉFI, veuillez contacter me contacter :

Josée Gélinas

(514) 252-3043 poste 3487

[jgelinas@gymqc.ca](mailto:jgelinas@gymqc.ca)





TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

version juillet 2017

	1	2	3	4	5	6
SAUT	Course (7 pas) appel 1 pied et réception assis (mains devant) (20cm)	Course (7 pas) appel 1 pied et réception plat dos (20cm)	Course, saut de mains-dos (1er envol) (1m)	Course, saut de mains-dos (2eme envol) (1m)	Course ¾ salto avant tendu (1m)	Course, st de mains-pieds (1M)
	Saut extension-(départ contre-haut)-retour pieds (bloc, tremplin, 60cm)	Course, saut extension (pieds) (60cm)	Tsukahara: Monter à l'ATR (20cm) - pas marché 1/4 tour, réception côté (latéral) (20cm) Tsukahara: Roue en contre-haut (2e mains) ** sur tapis accordéon, réception debout latérale	Tsukahara: course, saut de mains 1/4 tour, réception côté ou debout (latéral) (1m) Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, jambes collées	Course, saut de mains (1m)-dos (contre-haut)(40cm)	Course, Tsukahara-pieds (contre-haut)(40cm)
	(bloc devant au besoin)Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds - ATR-tomber dos mains & dos (20cm)	(Bloc et mini trampo) Saut de mains -tomber dos (1m)		Yurchenko: (approche) Course (5 pas), appel-roue sur tremplin, réception dos contre tapis <i>tapis obligatoire pour appel et tapis Y</i>	Course, Tsukahara (1m)-ventre (contre-haut)(40cm)  Yurchenko: Course (max 10m), appel-roue repoussée, 2e mains sur tapis accordéon <i>tapis obligatoire pour appel, tapis accordéon et tapis Y</i>	Yurchenko: Course (max 10 m), appel-rondade, punch tremplin et tomber dos (60cm)  Yurchenko (suite)-de l'arrêt sur bloc-flic-ventre (contre-haut)- (bloc 30cm -tapis 60cm)
SANGLE ROUTINE <i>(1 passage)</i>	1. Monter par renversement 2. tour d'appui arrière (assisté) 3. rouleau avant tendu 4. saccadés (5) 5. filé (1) 6. Grands balancers (5) HOR	1. Départ en suspension, saccadé et filé 2. (3) grands balancés à 3. établissement 4. Prise d'élan à filé 5. 1 grand balancé à enroulé	1. P.é dégagée – enroulé 2. Filé 3. Grands balancés (5) ** avec fromage pour balancé arrière 4. Établissement 5. Rouleau avant libre	Départ au choix 1. Bascule prise d'élan hor+ 2. Filé 3. Établissement 4. Tour libre 5. Soleils (3) 6. Placement sortie  <i>ordre au choix: #4, #5</i>	1. De l'appui facial : filé établissement 2. Tour libre 45+ 3. Soleils (3) 4. Tour PM carapé (avant ou arrière) 5. Placement sortie (avant ou arrière)  <i>ordre au choix: #2, #3, #4 peut aussi ajouter établissement entre chacun</i>	1. De l'appui facial:filé-établissement 2. tour libre ATR 3. Soleils (3) 4. Lunes (3) 5. Tour PM ATR (avant ou arrière) 6. Placement sortie (avant ou arrière)  <i>ordre au choix: #2, #3, #4, #5 peut aussi ajouter établissement entre chacun</i>
BARRE SIMPLE routine <i>(1 passage)</i>			1. Traction, monter par renversement 2. Prise d'élan (3) 3. Tour d'appui arrière 4. Filé, réception dos	1. Saut à l'appui facial bras tendus (40cm) et 2. (3) prises d'élans 45, jbes collées 3. Passer un jambe ou 2 4. Balancés (jusqu'à 3) mi renversé à retour au siège (engagé 2e jambe) 5. De l'appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial	1. Élan (course), bascule 2. Prise d'élan ATR (au choix)	1. Mini bascule 2. Prise d'élan dégagé ou filé, balancé arrière (retour sur bloc 1m) 3. Sauter et grand balancés (3) 4. Lâché (chandelle) dos assisté
TRAMPOLINE <i>(pas routine)</i>	Grands sauts droits (5)	Assis ½ tour, réception pieds	Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv avant - réception dos	(2) Salto arrière groupé, sauts intermédiaires (max 3)	Salto arrière tendu	Salto groupé et salto tendu (2X)
	Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds	4 pattes -ventre-genoux (2X)	Départ dos 2 rebonds, rot. transv avant à 4 pattes	(2) Salto avant groupé, sauts intermédiaires (max 3)	Salto avant tendu	Salto avant carapé, ¾ tour OU ¾salto avant tendu, ¾ tour (20cm)
	Assis debout (3)	Assis-4 pattes (2X)	Départ 4 pattes 2 rebonds - rot transv arrière à dos	Flic avant - flic arrière (3)	3 courbettes, flic	3/4 salto arrière tendu et 1/2tour (20cm)
	4 pattes-plat ventre (3)	Plat ventre (10cm)	Départ dos 2 rebonds -rot. long - 1/2 tour à ventre	dos-carpé-debout	Dos carapé vrille, debout	Kaboom arrière (salto au choix)
		2 sauts, plat dos (10 cm)	Impulsion avancer pieds, flic arrière, réception pieds	Kaboom arrière bloqué (assistance obligatoire)	Pull-over avant ou Départ de l'arrêt, Kaboom avant ATR	
	départ dos (bras en croix), rebonds dos carapé (5) (3) Courbette à genoux	De l'arrêt, Courbette-genoux  Flic avant  Assis-rot. transv avant (au choix) - réception plat ventre Saut dos, pullover arrière - 4 pattes				



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

	1	2	3	4	5	6
POUTRE				(PH) 1. ATR, split marquée 2. Tic à pont aiguille, toc - ATR split marquée, retour 4 appuis	(PH) 1. Renversement arrière, arrêt pont aiguille, retour 4 appuis	(PH) 1. Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille)-sortie-impulsion arrière
				3. Roue (départ cavalier) retour au choix	2. marche-roue (1-2) et sortie impulsion arrière	2. Menichelli (retour choix)
	(PB) mini-routine	(PB) mini-routine	(PB)	(PB)	(PB)	(PB)
	1. Monter en pont, 2. aiguille (3sec) 3. retour assisté aux 4 appuis 4. De 4 appuis, changement de jambe (2) à l'ATR et retour debout 5. ATR tomber dos (20 cm)	1. Descente en pont arrière (2-2) 2. pont aiguille 3. retour en renversement arrière (4 appuis) 4. tic-toc (retour 4 appuis)	1. ATR split marquée, 2. tic à pont aiguille, 3. toc à retour en ATR split marquée et retour (4 appuis) 4. Renv. arrière arrêt (pont aiguille)-retour 4 appuis 5. (départ cavalier) Roue, arrêt étoile arrêt sur bloc, retour 4 appuis	1. renv. arrière – arrêt (pont aiguille) changement de jambe, retour 4 appuis 2. Renv. avant-retour décalé ou 1-2	1. Menichelli 2. Renv. avant arrêt (pont aiguille) retour 1-2	1. Tic-toc ou renversement arrière enchaîné à menichelli 2. Rondade (tapis) tomber dos (20 cm)
POUTRE GYMNIQUE	(PH) mini-routine Pose de départ, (niveau haut corps droit) 1. Fente avant, bras en V 2. 4 pas avant pieds plats, bras à la seconde 3. 4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde 4. Fente arrière, bras en V	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, (niveau haut corps cambré), onde classique 3. 4 pas sur 1/2 pointe 3. Tendu avant (DR ou GA), bras en opposition 4. Assemblée 5. Prép. saut 6. Saut extension 7. retiré, tenir (3 sec) bras en 5e 8. Pivot	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, niveau moyen corps droit (jambes fléchies, pied 1/2 pointe devant), onde classique 2. 4 pas avant 1/2 pointe, bras à la seconde 3. (sur place) 1 grand battement avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde 4. Prép. chassé (DR et GA), bras opposition, 5. arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45), bras en opposition ou en V 6. Pivot 180 7. 3 petits jetés (45 défini), finir arabesque (3sec) (jambe libre 45), bras en opposition	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, niveau moyen corps cambré (jambes fléchies, pied 1/2 pointe devant), onde classique 2. 4 pas 1/2 pointes hautes, bras en 5e 3. 1 grand battement avant (sur place) pieds plats, bras en opposition suivi de 1 grand battement arrière même jambe, terminer en tendu arrière 4. Chassé DR et GA, bras en opposition 5. Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90) maintien (3sec), bras en opposition 6. Préparation tour, tenir (2sec) et Pivot 180 7. Tendu avant, 2 grands jetés, assemblé 8. Assemblé, saut split	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, cavalier corps droit, préparation cabriole sur 1/2 pointe 2. onde classique 3. 2 grands battements avants (sur place) bras en 5e et 2 grands battements arrière (même split) bras en opposition 4. Assemblé, saut split (160+) 5. Prép. tour sur 1/2 pointes hautes, bras en 5e, maintien (3sec) et 1/2 tour, bras en 5e, maintien (2 sec) 6. sissonne fermé, 1 sissonne ouvert, finir en arabesque, tenir (3sec) (jambe libre 90) 7. 1 grand battement latéral (plan latéral), pas croisé, 1 grand battement latéral (plan transv)(autre jbe) 8. Saut écart facial (plan au choix)	(PH) mini-routine 1. pose de départ, cavalier corps cambré, cabriole 2. (Prép.switch) : 1 batt. cloche, finir arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90+), bras en opposition 3. Tendu avant, bras en opposition, saut grand jeté, bras en opposition, 4. Assemblé, 2 sissonnes fermés bras en opposition Pivot 180 5. 1 grand battement attrapé, tenir 2 sec et 6. prép. tour jambe haute 7. 3/4 tour 8. chassé latéral 9. fente, onde latéral, 1/4 tour, tendu arrière



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

	1	2	3	4	5	6
<b>SOL GYMNIQUE</b> Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3....)  Peut faire petit arrêt entre gym et acro	<b>Gym1 :</b> Pose de départ, onde	<b>Gym1 :</b> Pose de départ, onde	<b>Gym1 :</b> Pose de départ, onde	<b>Gym1 :</b> Pose de départ, onde	<b>Gym1 :</b> Pose de départ, onde (av ou arr)	<b>Gym1 :</b> Pose de départ, onde latérale
	<b>Gym 2 :</b> A. 2 pas en 4 temps A. 2 pas et prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)	<b>Gym 2 :</b> A. 4 pas et 1 grand battement (DR et GA) B. chassé (DR et GA)	<b>Gym 2 :</b> 1 grand battement piqué devant (DR et GA)	<b>Gym 2 :</b> 1 grand battement piqué (latéral et arrière) (DR ou GA)	<b>Gym 2 :</b> 1 Battement cloche (DR ou GA), finir en arabesque	<b>Gym 2 :</b> 1 grand battement avant-côté-arrière (DR ou GA)
	<b>Gym 3 :</b> A. Préparation saut: (plié, relevé, maintien) B. Assemblé et saut extension	<b>Gym 3 :</b> A. Gambadé (DR et GA) B. Assemblé, saut ½ tour	<b>Gym 3 :</b> A. Cabriole (DR et GA) B. Assemblé, saut tour (DR ou GA) C. Sissonne (2XDR et 2XGA)	<b>Gym 3 :</b> A. Gambadé avant, gambadé avec ½ tour et gambadé arrière avec 1/2 tour (DR ou GA) B. assemblé, séquence: (2X) saut droit, sauts splits	<b>Gym 3 :</b> A. Séquence : chassé, devant-côté-derrière (DR ou GA) B. assemblé, (2X) séquence: saut droit et saut facial	<b>Gym 3 :</b> A. Cabriole ½ (DR ou GA) B. séquence: De l'arrêt, saut ½ tour split, <b>arrêt ou rebond</b> , saut split 1/2 tour C. séquence: De l'arrêt, Saut 1/2 tour facial, <b>arrêt ou rebond</b> , saut facial 1/2 tour
	<b>Gym 4 :</b> Tendu, A. Petit jeté (DR et GA) B. préparation tour (DR et GA)	<b>Gym 4 :</b> A. Tendu avant, petit jeté (DR et GA) B. ½ tour (DR et GA)	<b>Gym 4 :</b> A. Chassé à grand jeté (DR et GA) B. tour (DR et GA)	<b>Gym 4 :</b> A. Cabriole (DR ou GA) et prép. switch: (balancé fouetté sauté) B. Tour développé	<b>Gym 4 :</b> A. Saut switch (135+) B. tour 1 ½, C. prép. tour : (battement attrapé) D. préparation tour jambe haute (hor)	<b>Gym 4 :</b> A. Chassé latéral, pas saut switch (DR ou GA) B. 2/1 tour, C. ½ tour <b>battement attrapé</b> D. ½ tour jambe haute (hor)
<b>SOL</b> Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3....)  Peut faire petit arrêt entre gym et acro	<b>Acro 1 :</b> ATR, roulade avant (au choix)	<b>Acro 1 :</b> Départ à l'arrêt Rondade réception genoux (20cm)	<b>Acro 1 :</b> Appel 2 pieds rondade-roulade arrière carpé (20cm)	<b>Acro 1 :</b> Appel (au choix), rondade flic	<b>Acro 1 :</b> 3 pas appel rondade, flic, salto arrière groupé	<b>Acro 1 :</b> 3 pas appel rondade, flic, salto arrière tendu
	<b>Acro 2 :</b> A. Descente pont (2 pieds) B. aiguille (3 sec), C. retour arrière (1-1) – 4 appuis D. ATR, descente en pont avant (1-2), E. maintien pont (3sec), 1/2 long appui facial	<b>Acro 2 :</b> A. Renv. Arrière: ATR, pont pied sur bloc, (3) poutée et passage à l'ATR, retour pince B. Renv. Avant: Descente en pont mains sur bloc, (3) poussée et retour debout	<b>Acro 2 :</b> (mini tramp + 20cm) Pas assemblé sur mini trampo, flic réception au choix * * ventre, genoux, pieds (valeur selon réception)	<b>Acro 2 :</b> (Approche au choix) Saut de mains (1-1), roue, menichelli	<b>Acro 2 :</b> (Approche au choix) Saut de mains, flic avant (20 cm permis)	<b>Acro 2 :</b> (Approche au choix) Saut de mains, flic avant en contre-haut (40cm), réception contre bas (20cm)
	<b>Acro 3 :</b> Roue (1-2) (DR ou GA)	<b>Acro 3 :</b> roulade avant-et roulade carpé sur bloc (contre-haut)	<b>Acro 3 :</b> roulade avant, saut de tête, réception ventre (20cm)	<b>Acro 3 :</b> Départ bloc, saut mains (1-2)(mains mini tramp), réception 2 pieds (20 cm) et flic avant (20 cm)	<b>Acro 3 :</b> 1 salto ou 1 aériel (bloc optionnel)	<b>Acro 3 :</b> A. un salto B. un aériel
		<b>Acro 4 :</b> Flic adapté (coudes), réception ventre (curviligne ouvert)	<b>Acro 4 :</b> Départ au choix: saut de mains (1-2) (20cm réception pieds) mains au sol		<b>Acro 4 :</b> Appel 2 pieds, rondade, flics (3)	<b>Acro 4 :</b> appel 2 pieds, rondade 3 flics salto arrière groupé

## ANNEXE 2

# TABLEAU DES PROGRESSIONS juillet 2017

### NIVEAU 1 ET NIVEAU 2

*L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celle-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour*

**85% et plus du total des éléments.**

**\*\* référence : Règles de passage\*\***

### SAUT

NIVEAU 1	NIVEAU 2
saut extension-pieds (départ-bloc)	saut extension-pieds (avec course)
bascule de corps –ATR (rouleau)	saut ATR (blocs-MT)

### SANGLES

NIVEAU 1	NIVEAU 2
monter par renversement	1 balancé à enroulé
tour d'appui arrière (assisté)	
rouleau avant tendu	X
(5) saccadés	Départ en suspension, saccadé et filé
filé (suspension)	
X	prise d'élan filé
(5) grands balancés	(3) grands balancés
X	établissement

### TRAMPOLINE

NIVEAU 1	NIVEAU 2
(5) grands sauts	X
départ genoux-rebonds genoux (3), ½ tour - retour pieds	assis ½ tour, debout
(3) assis-debout	
(3) 4 pattes-ventre	(2) 4 pattes -ventre-genoux
	plat ventre
X	Assis (rot transv. av)-4 pattes
X	(2) sauts-plat dos (10cm)
X	(3) courbette à genoux

## ANNEXE 2

<b>POUTRE</b>	
<b>NIVEAU 1</b>	<b>NIVEAU 2</b>
Montée en pont(PB)	Descente en pont arrière (2-2)(PB)
Position aiguille (3sec) (PB)	pont aiguille (3sec) (PB)
retour renversement arrière (assisté), retour 4 appuis (PB)	retour renversement arrière-4 appuis
fente 4 appuis-(2) changements de jambes à ATR - 2ième retour debout (PB)	départ 4 appuis-tic-toc-retour 4 appuis
ATR -tomber dos(PB)	

<b>GYMNIQUE –POUTRE</b>	
<b>NIVEAU 1</b>	<b>NIVEAU 2</b>
pose de départ, fente avant les bras en V	Pose de départ Onde classique
(4) pas avant pieds plats, bras à la seconde	(4) pas ½ pointe
(4) pas arrière pieds plats, bras à la seconde	
X	tendu avant les bras en opposition
X	<b>a)</b> assemblé <b>b)</b> préparation saut (plié- relévé – maintien) <b>c)</b> saut extension
X	<b>a)</b> position de retiré (3sec) <b>b)</b> pivot
fente arrière, bras en V	X

## ANNEXE 2

SOL-ACRO			
NIVEAU 1		NIVEAU 2	
<b>acro#1</b>	ATR roulade avant	<b>acro#1</b>	roulade avant groupé roulade avant carpé (contre-haut)
<b>acro#2</b>	a) descente en pont arrière (2 pieds) b) pont aiguille (3sec) c) retour arrière (1-1) aux 4 appuis	<b>acro#2</b>	a) Renv. Arrière: ATR, pont pied sur bloc, (3) pucée et passage à l'ATR, retour pince
	d) monter ATR descente en pont avant (2 pieds) e) maintien en pont (3sec) et ½ tour à l'appui facial		b) Renv. Avant: Descente en pont mains sur bloc, (3) poussée et retour debout
<b>acro#3</b>	Roue (1-2) G ou D	<b>acro#3</b>	départ de l'arrêt ou appel (2 pieds) rondade-réception genoux (20cm)
<b>X</b>		<b>acro#4</b>	flic adapté (coudes) réception ventre (curv. ouvert)

GYMNIQUE-SOL			
NIVEAU 1		NIVEAU 2	
<b>Gym#1</b>	Pose de départ Onde	<b>Gym#1</b>	Pose de départ Onde
<b>Gym#2</b>	X	<b>Gym#2</b>	a) (4) pas et (1) grand battement D et G
	a) (2) pas et préparation chassé pas chassé (D et G)		b) chassé sauté (D et G)
<b>Gym#3</b>	X	<b>Gym#3</b>	a) gambadé (D et G)
	a) Préparation (plié-relevé-maintien) b) assemblé et st-extension		b) assemblé- saut extension ½ tour
<b>Gym#4</b>	a) petit jeté (D et G)	<b>Gym#4</b>	a) tendu avant grand jeté (D et G)
	b) préparation de tour (retiré et relevé) (D et G)		b) ½ tour (D et G)

## ANNEXE 2

# TABLEAU DES PROGRESSIONS juillet 2017

<b>SAUT</b>	
NIVEAU 3	NIVEAU 4
St-mains-dos (1 <sup>er</sup> envol)	St-mains-dos (2 vols)
Roue en contre-haut (2e mains), réception debout latérale	Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, jambes collées
X	Yurchenko: appel roue
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celle-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour <b>2 ÉLÉMENTS</b></i>	

<b>SANGLES</b>	
NIVEAU 3	NIVEAU 4
prise d'élan dégagé et enroulé	Soleils
(5) grands balancés	
Filé	Filé (prise d'élan)
X	bascule Prise d'élan Hor (départ au choix)
Établissement <b>libre</b>	établissement
rouleau avant <b>libre</b>	tour libre horizontal
X	placement –sortie
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celle-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour <b>4 ÉLÉMENTS</b> sur 5</i>	

<b>BARRE SIMPLE</b>	
NIVEAU 3	NIVEAU 4
traction renversement	X
série prise d'élan (3)	Saut à l'appui facial et (3) prise d'élan 45, jambes collées
tour d'appui arrière	X
filé -réception dos	X
X	passer (1 ou 2) jambe(s)
X	balancés mi renversé (max 3), retour au siège (engagé l'autre jambe)
X	½ tour à l'appui facial
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

## ANNEXE 2

### TRAMPOLINE

NIVEAU 3	NIVEAU 4
(2 à 3) rebonds 4 pattes rotation transv. avant (préparation salto av), réception -dos groupé	(2) salto avant groupé (max 3 sauts intermédiaires)
(2 à 3) rebonds 4 pattes, rotation transv arrière (préparation salto arr), réception -dos groupé	(2) salto arrière groupé (max 3 sauts intermédiaires)
(2 à 3) rebonds dos groupé, rotation longitudinale ½ tour réception ventre	X
impulsion avant-flic arrière, réception –pieds	(3) flic avant-arrière
flic avant	
Saut dos, pull over arrière	Kaboom arrière bloqué
X	dos carapé –debout
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

### POUTRE

NIVEAU 3	NIVEAU 4
ATR-split marqué(PB)	ATR split marqué (PH)
connecté-tic-arrêt pont aiguille (3sec)(PB)	renversement avant -retour 1-2(PB)
	tic-toc -arrêt pont aiguille -retour ATR split marqué - retour 4 appuis (PH)
toc-retour passant ATR marqué, retour 4 appuis (PB)	
renversement arrière -arrêt pont aiguille, retour 4 appuis (PB)	renversement arrière -arrêt pont aiguille, changement de jambe, retour 4 appuis (PB)
départ cavalier roue, arrêt étoile sur bloc -retour 4 appuis	roue-départ cavalier-retour au choix (PH)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

## ANNEXE 2

<b>GYMNIQUE –POUTRE</b>	
<b>NIVEAU 3</b>	<b>NIVEAU 4</b>
Pose de départ - Onde classique (4) pas avant ½ pointes, bras en seconde	Pose de départ - Onde classique (4) pas avant ½ pointes, bras en 5 <sup>ème</sup>
(1) grand battement avant pied plat bras en seconde (D et G)	(1) battement avant (sur place) pied plat, bras en opposition et (1) battement arrière même split terminer en tendu arrière
prép.chassé -pas chassé (D et G) bras en opposition	chassé (D et G) bras en opposition
arabesque jambe d'appui fléchie (3sec), bras en opposition	arabesque -jambe d'appui fléchie (3sec), bras en opposition
Pivot 180	prép tour (2sec) (retiré-relevé) et pivot 180
(3) petits jetés (45), terminer arabesque, bras en opposition	tendu avant et (2) grands jetés
X	assemblé-saut split (2-2)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

<b>SOL-ACRO</b>			
<b>NIVEAU 3</b>		<b>NIVEAU 4</b>	
<b>acro#1</b>	Appel (2 pieds), rondade (pieds 20cm) et roulade arrière carpé (20cm)	<b>acro#1</b>	appel (2 pieds), rondade-flic (20cm)
<b>acro#2</b>	(1) pas assemblé sur mini-trampo, flic dans 20cm, réception pieds (20cm)		
<b>acro#3</b>	roulade avant st-tête carpé tombé ventre (20cm)	<b>acro#3</b>	Départ sur un bloc, st-mains dans mini-trampo, flic avant dans (20cm)
<b>acro#4</b>	(3) gambadés st-mains (1-2) (pieds-20cm)		<b>acro#2</b>
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>			

## ANNEXE 2

<b>GYMNIQUE-SOL</b>			
<b>NIVEAU 3</b>		<b>NIVEAU 4</b>	
<b>Gym #1</b>	Pose de départ Onde	<b>Gym#1</b>	Pose de départ Onde
<b>Gym#2</b>	battement piqué devant (D et G)	<b>Gym#2</b>	(1) grand battement piqué latéral et arrière (D et G)
<b>Gym#3</b>	a) cabriole (D et G)	<b>X</b>	X
	b) assemblé -saut tour (D ou G)	<b>X</b>	X
	c) sissonne (2XD) et (2XG)	<b>X</b>	X
<b>X</b>	X	<b>Gym #3</b>	a) gambadé avant ½ tour, gambadé arrière, gambadé arrière ½ tour (D ou G)
<b>X</b>	X		b) assemblé, (séquence) : saut droit, saut split (2-2), saut droit, saut split (2-2)
<b>Gym#4</b>	a) chassé grand jeté (D et G)	<b>Gym #4</b>	a) Préparation switch, cabriole (D ou G) (balancé fouetté sauté)
	b) tour (D et G)		b) tour développé ½ pointe (D ou G)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>			

ANNEXE 2

TABLEAU DES PROGRESSIONS juillet 2017

SAUT	
NIVEAU 4	NIVEAU 5
St-mains-dos (2 vols)	salto avant ¾ tendu –dos st-mains-dos (contre-haut)
Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, jambes collées	Tsukahara, ventre (contre-haut)
Yurchenko: appel roue	Yurchenko, appel, roue repoussée, 2 <sup>e</sup> mains en contre-haut
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

SANGLES	
NIVEAU 4	NIVEAU 5
bascule Prise d'élan hor. (départ au choix)	X
Filé (prise d'élan) établissement	filé établissement
tour libre horizontal	Tour libre 45+
Soleils	Soleils (3)
X	tour pieds-mains carpé (av/arr)
placement –sortie	placement sortie (av/arr)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celle-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour <b>4 ÉLÉMENTS</b> sur 5</i>	

BARRE SIMPLE	
NIVEAU 4	NIVEAU 5
passer (1 ou 2) jambe(s)	X
balancés mi-renversé (max 3), retour au siège (engagé l'autre jambe)	course bascule
½ tour à l'appui facial	X
Saut à l'appui facial, (3) prises d'élan jbes collées	prise d'élan ATR (au choix)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

## ANNEXE 2

<b>TRAMPOLINE</b>	
NIVEAU 4	NIVEAU 5
(2) salto avant groupé (max 3 sauts intermédiaires)	(1) salto avant tendu
(2) salto arrière groupé (max 3 sauts intermédiaires)	(1) salto arrière tendu
(3) flic avant-arrière	(3) courbettes (1) flic
dos carpé –debout	dos carpé -vrille-pieds
Kaboom arrière bloqué	X
X	pull over avant groupé -réception dos ou Kaboom avant groupé -réception dos
L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b> , que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »	

<b>POUTRE</b>	
NIVEAU 4	NIVEAU 5
ATR split marqué (PH)	X
renversement arrière -arrêt pont aiguille, changement de jambe, retour 4 appuis (PB)	renversement arrière -arrêt pont aiguille (PH), retour 4 appuis
tic-toc -arrêt pont aiguille -retour ATR split marqué - retour 4 appuis (PH)	renversement avant -arrêt pont aiguille, retour (1-2) (PB)
renversement avant -retour 1-2(PB)	
X	Menichelli -retour 4 appuis (PB)
roue-départ cavalier-retour au choix (PH)	marche -roue (1-2) impulsion arrière(PH)
L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b> , que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »	

## ANNEXE 2

<b>GYMNIQUE –POUTRE</b>	
NIVEAU 4	NIVEAU 5
Pose de départ - Onde classique	Pose de départ -Onde du corps
X	Préparation cabriole (sur ½ pointe)
(4) pas avant ½ pointes, bras en 5 <sup>ième</sup>	X
(1) battement avant (sur place) pied plat, bras en opposition et (1) battement arrière même split terminer en tendu arrière	(2) grands battements avant (sur place), bras en opposition. (2) grands battements arrière (sur place), bras en opposition
chassé (D et G) bras en opposition	X
arabesque -jambe d'appui fléchie (3sec), bras en opposition	X
prép tour (2sec) (retiré-relevé) et pivot 180	prép. Tour sur ½ pointes, bras en 5 <sup>ième</sup> , ½ tour
tendu avant et (2) grands jetés	assemblé -sissonne fermé(1), sissonne ouverte(1), finir arabesque (hor) (3 sec)
assemblé-saut split (2-2)	assemblé -saut split (2-2)
X	¼ tour, (1) battement latéral (plan lat), pas arrière ¼ tour, (1) battement latéral (plan transv)
X	saut facial (plan au choix : transv ou latéral)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

## ANNEXE 2

SOL-ACRO			
NIVEAU 4		NIVEAU 5	
<b>acro#1</b>	appel (2 pieds), rondade-flic (20cm)	<b>acro#1</b>	(3) pas appel, rondade -flic-salto arrière groupé
		<b>acro#4</b>	appel 2 pieds rondade(3) flics
<b>acro#2</b>	st-mains -roue-menichelli	X	
<b>acro#3</b>	Départ sur un bloc, st-mains dans mini-trampo, flic avant dans (20cm)	<b>acro#2</b>	st-mains-flic avant, (20cm permis)
X		<b>acro#3</b>	(1) salto (contre-bas) ou (1) aerial (contre-bas)
L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b> , que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »			

GYMNIQUE-SOL			
NIVEAU 4		NIVEAU 5	
<b>Gym#1</b>	Pose de départ Onde	<b>Gym #1</b>	Pose de départ Onde
<b>Gym#2</b>	(1) grand battement piqué latéral et arrière (D et G)	<b>Gym#2</b>	battement cloche (D <b>ou</b> G) terminer en arabesque
<b>Gym #3</b>	<b>a)</b> gambadé avant, gambadé ½ tour, gambadé arrière ½ tour (D <b>ou</b> G)	<b>Gym#3</b>	<b>a)</b> séquence de chassé devant-côté-arrière (D <b>ou</b> G)
	<b>b)</b> assemblé, (séquence) : saut droit, saut split (2-2), saut droit, saut split (2-2)		<b>b)</b> Assemblé, saut droit, saut facial, saut droit, saut facial
<b>Gym #4</b>	<b>a)</b> Préparation switch, cabriole (D <b>ou</b> G) (balancé fouetté sauté)	<b>Gym#4</b>	<b>a)</b> départ de l'arrêt mini switch (135 degré)
	<b>b)</b> tour développé ½ pointe (D <b>ou</b> G)		<b>b)</b> tour 1 ½
			<b>c)</b> préparation tour Y battement attrapé
			<b>d)</b> préparation tour jambe haute (battement avec rond de jambe -horizontal)
L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b> , que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »			

## ANNEXE 2

# TABLEAU DES PROGRESSIONS juillet 2017

<b>SAUT</b>	
NIVEAU 5	NIVEAU 6
salto avant $\frac{3}{4}$ tendu –dos	X
st-mains-dos (contre-haut)	st-mains-pieds (même hauteur)
Tsukahara, ventre (contre-haut)	Tsukahara-pieds (contre-haut)
Yurchenko, appel, roue repoussée, 2 <sup>e</sup> mains en contre-haut	Yurchenko: appel-rondade et punch (60cm) et tomber dos
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

<b>SANGLES</b>	
NIVEAU 5	NIVEAU 6
filé établissement	filé établissement
Tour libre 45+	tour libre ATR
Soleils (3)	Soleils (3)
tour pieds-mains carpé (av/arr)	pieds-mains ATR (av/arr)
X	Lunes (3)
placement sortie (av/arr)	placement sortie (av/arr)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celle-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour <b>4 ÉLÉMENTS</b> sur 5</i>	

<b>BARRE SIMPLE</b>		
NIVEAU 5	ORDRE	NIVEAU 6
course bascule		mini bascule
prise d'élan ATR (au choix)		prise d'élan, filé balancé arrière -bloc
X		sauter(3) grands balancés
X		lâché-dos (assisté)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>		

## ANNEXE 2

<b>TRAMPOLINE</b>	
NIVEAU 5	NIVEAU 6
(1) salto arrière tendu	(2) salto arrière groupé à salto arrière tendu ¾ salto arrière tendu avec ½ tour
(1) salto avant tendu	salto avant carpé ½ tour -pieds ou salto avant ¾ tendu avec ½ tour ventre
(3) courbettes (1) flic	X
dos carpé -vrille-pieds	X
pull over avant groupé -réception dos ou Kaboom avant groupé -réception dos	X
X	Kaboom arrière -salto (au choix)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

<b>POUTRE</b>	
NIVEAU 5	NIVEAU 6
Menichelli -retour 4 appuis (PB)	Menichelli -retour au choix (PH) tic-toc ou renversement arrière – menichelli (PB)
renversement avant -arrêt pont aiguille, retour (1-2) (PB) renversement arrière -arrêt pont aiguille (PH)	
renversement avant -arrêt pont aiguille, retour (1-2) (PB) renversement arrière -arrêt pont aiguille (PH) marche -roue (1-2) impulsion arrière(PH)	Séquence : renversement avant, roue, renversement arrière, arrêt pont aiguille, impulsion arrière (sortie) (PH)
marche -roue (1-2) impulsion arrière(PH)	rondade(SUR) -tomber dos (PB)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

## ANNEXE 2

<b>GYMNIQUE -POUTRE</b>	
NIVEAU 5	NIVEAU 6
Pose de départ -Onde du corps	(onde latéral ¼ tour (fin Routine)
placement cabriole (sur ½ pointe)	Cabriole départ cavalier
	préparation - switch, (1) battement cloche finir arabesque hor (3sec), bras en opposition
(2) grands battements avant (sur place), bras en opposition. (2) grands battements arrière (même split), bras en opposition	<b>X</b>
X	tendu avant (1) saut grand jeté
assemblé -saut split	<b>X</b>
Prép. Tour sur ½ pointes, bras en 5 <sup>ième</sup> , ½ tour et pivot	préparation tour jbe haute - battement attrapé
X	rond de jambe (pied plat puis ½ pointe) et préparation tour jambe Hor
X	¾ tour -terminé latéral
assemblé -sissonne fermé(1), sissonne ouverte(1), finir arabesque (hor) (3 sec)	assemblé -(2) sissonnes
¼ tour, (1) battement latéral (plan lat), pas arrière ¼ tour, (1) battement latéral (plan transv)	chassé latéral
saut facial (plan au choix)	<b>X</b>
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>	

<b>SOL-ACRO</b>			
ORDRE	NIVEAU 5	ORDRE	NIVEAU 6
<b>acro#1</b>	(3) pas appel, rondade -flic-salto arrière groupé	<b>acro#1</b>	(3) pas appel, rondade -flic-salto arrière tendu
<b>acro#2</b>	st-mains-flic avant, (20cm permis)	<b>acro#2</b>	st-mains-flic avant (mains du flic avant-contre-haut) (pieds-flic avant-contre-bas)
<b>acro#3</b>	(1) salto (contre-bas) ou (1) aerial (contre-bas)	<b>acro#3</b>	<b>a)</b> 1 salto (même niveau) et <b>b)</b> 1 aerial (même niveau)
<b>acro#4</b>	appel 2 pieds rondade(3) flics	<b>acro#4</b>	appel 2 pieds rondade(3) flics salto arrière groupé
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>			

## ANNEXE 2

<b>GYMNIQUE-SOL</b>			
ORDRE	NIVEAU 5	ORDRE	NIVEAU 6
<b>Gym #1</b>	Pose de départ Onde	<b>Gym#1</b>	Pose de départ Onde
<b>Gym#2</b>	battement cloche (D ou G) terminer en arabesque	<b>Gym#2</b>	a) battement avant-côté-arrière (D ou G)
X		<b>Gym#3</b>	a) cabriole ½ tour (D ou G)
<b>Gym#3</b>	a) séquence de chassé devant- côté-arrière (D ou G)	X	
<b>Gym#3</b>	a) Assemblé, saut droit, saut facial, saut droit, saut facial	<b>Gym#3</b>	b) de l'arrêt -saut ½ tour split de l'arrêt ou (1) saut droit, saut split ½ tour
X			c) de l'arrêt -saut ½ tour facial de l'arrêt ou (1) saut droit, saut facial ½ tour
<b>Gym#4</b>	a) départ de l'arrêt mini switch (135 degré)	<b>Gym#4</b>	a) chassé latéral, 1 pas switch (D ou G)
	b) tour 1 ½		b) 2/1 tour
	c) préparation tour Y battement attrapé		c) ½ tour battement attrapé
	d) préparation tour jambe haute (battement avec rond de jambe -horizontal)		d) ½ tour jambe haute (horizontal)
<i>L'athlète peut accéder au niveau supérieur pour <b>LES ÉLÉMENTS OU GROUPE D'ÉLÉMENTS</b>, que si celle-ci a reçu la mention « contrôle ou maîtrise »</i>			

## ANNEXE 2

Tableau résumé : note de passage

	saut	sangle	Barre	trampo	poutre acro	poutre gym	sol acro	sol gym	total éléments	85 % réussite
NIVEAU 1	2	6	0	4	5	4	7	6	<b>34</b>	30 éléments
NIVEAU 2	2	5	0	6	4	8	5	7	<b>37</b>	31 éléments
	saut	sangle	Barre	trampo	poutre acro	poutre gym	sol acro	sol gym	Total éléments	85% réussite
NIVEAU 3	2	5	4	6	5	7	4	7	40	34 éléments
NIVEAU 4	3	6	5	5	5	8	3	6	41	35 éléments
NIVEAU 5	4	5	2	5	4	8	4	8	40	34 éléments
NIVEAU 6	3	6	4	4	4	9	5	9	44	37 éléments

L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celui-ci a reçu la mention : contrôle ou maîtrise pour 85% du niveau