



A



B



C



écouter la musique
de l'élément



Description

A et B : Bras tendus, faire glisser les cordes dans le creux des mains. Lorsque les cordes sont tendues, rester dans la position pendant que C effectue l'échappé.

C : Corde ouverte tenue par un nœud (corde au sol rectiligne en arrière du corps), réaliser un échappé de la corde afin qu'il s'enroule autour des cordes de A et B.

Consignes

C : Fixer le bras devant pendant que la corde s'enroule autour de celles de A et B.

Critère de réussite

C : Rattraper le nœud dans la paume de main après l'enroulement de la corde (2 tours).

Bonus

MUSICAL : Réaliser la collaboration en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

Réaliser des mouvements en huit vers l'avant. Effectuer ensuite une circumduction vers l'avant avec un tour complet du corps puis revenir en mouvement en huit vers l'avant.

Consignes

Passer par la verticale haute (au-dessus de la tête, bras aux oreilles) avec la corde.

Critère de réussite

Le mouvement est continu durant toute la séquence.

Bonus

COORDINATION : Intégrer un élément corporel pendant les mouvements en huit.





écouter la musique
de l'élément



Description

Départ paumes de mains vers l'avant. Effectuer une toupie vers l'intérieur.
Changer le cerceau de main devant soi. Terminer le mouvement avec une toupie vers l'extérieur en revenant dans la position initiale (cerceau dans l'autre main).

Consignes

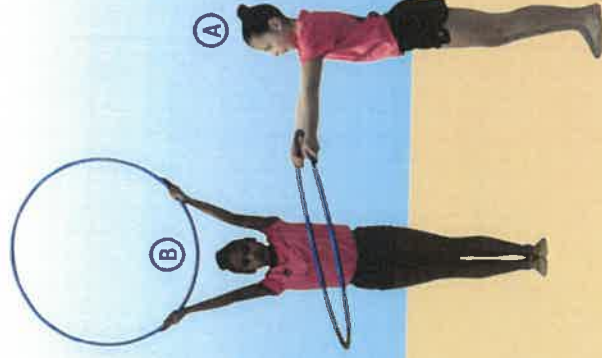
Poignets serrés et dos des mains qui se regardent au moment de la transmission.

Critère de réussite

La rotation du cerceau est continue pendant tout le mouvement, autour de son diamètre.

Bonus

MUSICAL : Réaliser les toupies en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

A : Effectuer un lancer en renversement et bloquer son cerceau avec le pied lors de la réception.
B : Bloquer le cerceau de A au sol.

Consignes

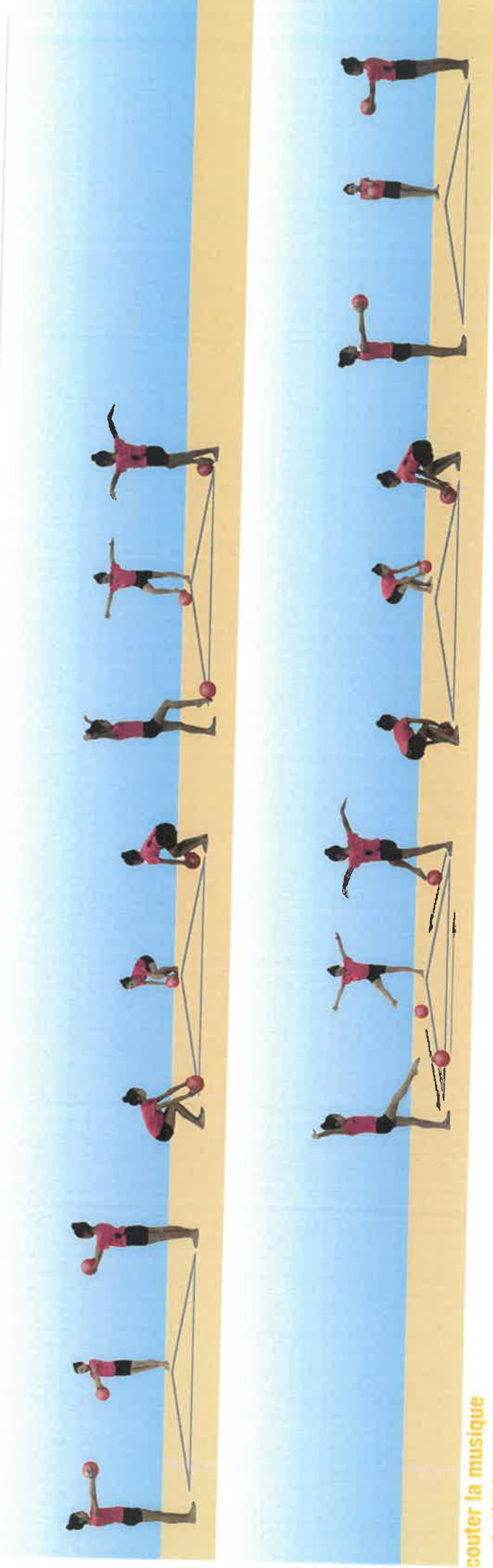
A : Aligner les mains aux avant-bras au moment du lancé.
B : Accompagner le cerceau dans sa descente.

Critère de réussite

B : Bloquer le cerceau à plat au sol.

Bonus

PRÉCISION : Bloquer le cerceau simultanément avec le pied et l'autre cerceau.



écouter la musique
de l'élément



Description

Poser le ballon au sol. Mettre le pied en contact avec le ballon (jambe légèrement fléchie). Tendre la jambe pour déclencher le rouler. Récupérer le ballon dans les paumes de main.

Consignes

Accompagner le rouler au sol avec le dos de la pointe de pied.

Critère de réussite

Récupérer les ballons en restant à sa place initiale (sans déplacement).

Bonus

PRÉCISION : Récupérer les ballons simultanément après le rouler.



écouter la musique
de l'élément



Description

Fléchir simultanément les bras (coudes écartés) et les jambes. Effectuer une extension coordonnée des bras et jambes pour lancer le ballon. Accompagner le ballon lors de la réception à l'aide des 2 mains (paumes en supination).

Consignes

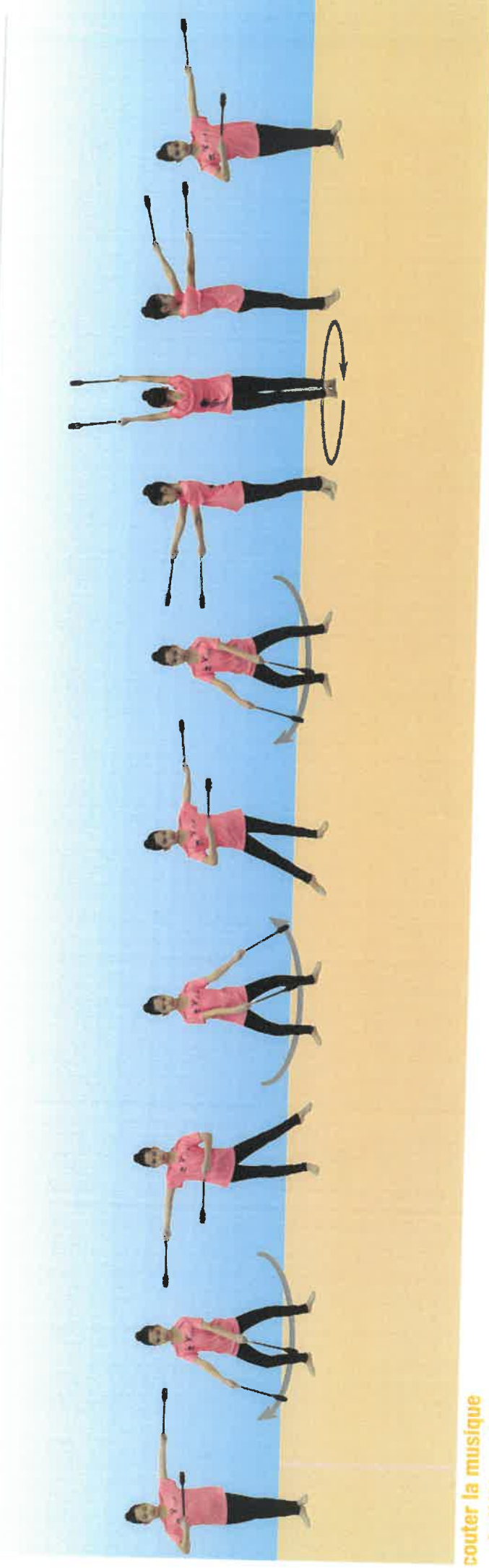
Fixer les bras à l'oblique haute.

Critère de réussite

Rattraper le ballon dans les paumes des mains (sans contact avec avant-bras).

Bonus

PRÉCISION : La gymnaste récupère le ballon à son emplacement initial (sans déplacement).



écouter la musique
de l'élément



Description

Massues parallèles, effectuer un balancé frontal (aller/retour) suivis d'une circumduction en tournant.

Consignes

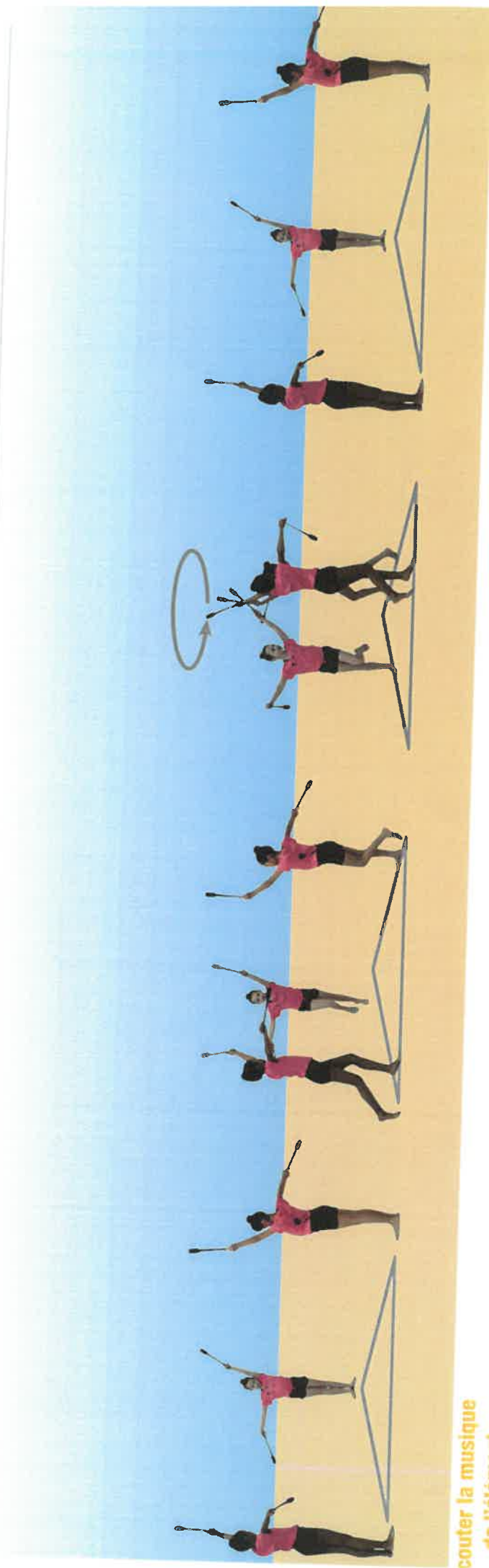
Placer l'index sur la massue pour la conserver dans le prolongement du bras pendant la totalité de la séquence

Critère de réussite

Conserver le même écartement entre les massues pendant toute la séquence.

Bonus

MUSICAL : Effectuer l'élément en lien avec le support musical.



couter la musique
de l'élément



Description

Massues tenues au-dessus de la tête dans le prolongement du bras, se rapprocher afin de les mettre en contact. Faire un tour et revenir à la position initiale. Durant tout le déplacement, effectuer des petits cercles horizontaux au-dessus et en-dessous du bras avec l'autre massue.

Consignes

Prise souple de la massue permettant l'amplitude des petits cercles (frôle le bras).

Critère de réussite

Conserver les bras tendus pendant toute la séquence.

Bonus

PRÉCISION : Les petits cercles respectent le plan horizontal.



écouter la musique
de l'élément



Description

Se rejoindre en effectuant des spirales avec le ruban. Faire un tour en laissant planer le ruban. Se séparer pour revenir en position initiale (spirales).

Consignes

Le bras est actif pour faire voler le ruban pendant le tour.

Critère de réussite

Le ruban est toujours en mouvement.

Bonus

PRÉCISION : Réaliser des spirales régulières.



écouter la musique
de l'élément



Description

Effectuer un élan frontal vers l'intérieur suivi d'un 2^{ème} vers l'extérieur (spirales avec 1/4 tour pour terminer en spirales verticales (bras au-dessus de l'horizontale)).

Consignes

Mobiliser le poignet de manière dynamique pour réaliser des petits dessins rapides.

Critère de réussite

La totalité du ruban est en mouvement.

Bonus

PRÉCISION : Le dessin doit être précis (rond et régulier).



Structure musicale de l'enchaînement



Intro 2 x 8 temps

Musique des enchaînements par engins



Élément N°1
2 x 8 temps



Élément N°2
2 x 8 temps



Élément N°3
2 x 8 temps



Outro
2 x 8 temps

Musique des pas dansés



Description

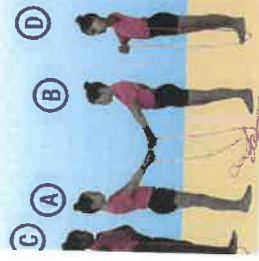
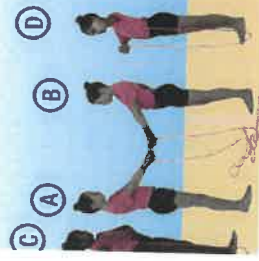
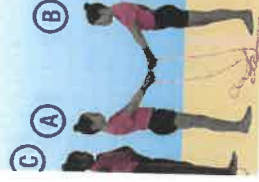
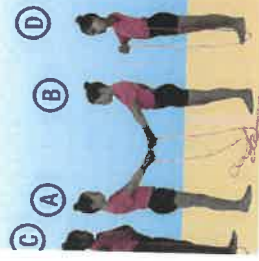
Réaliser un enchaînement reprenant les 3 éléments dans l'ordre des fiches.

Critère de réussite

Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée.

Bonus

Réaliser les éléments en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

A et B : Passer à travers la corde de C et D. Faire glisser les cordes dans le creux des mains. Reculer pour tendre les cordes et rester dans la position bras tendus. Corde en U sur le côté du corps, C et D font passer A et B à travers l'engin. Effectuer ensuite un échappé et récupérer le nœud. Enchaîner avec des mouvements en huit.

Consignes

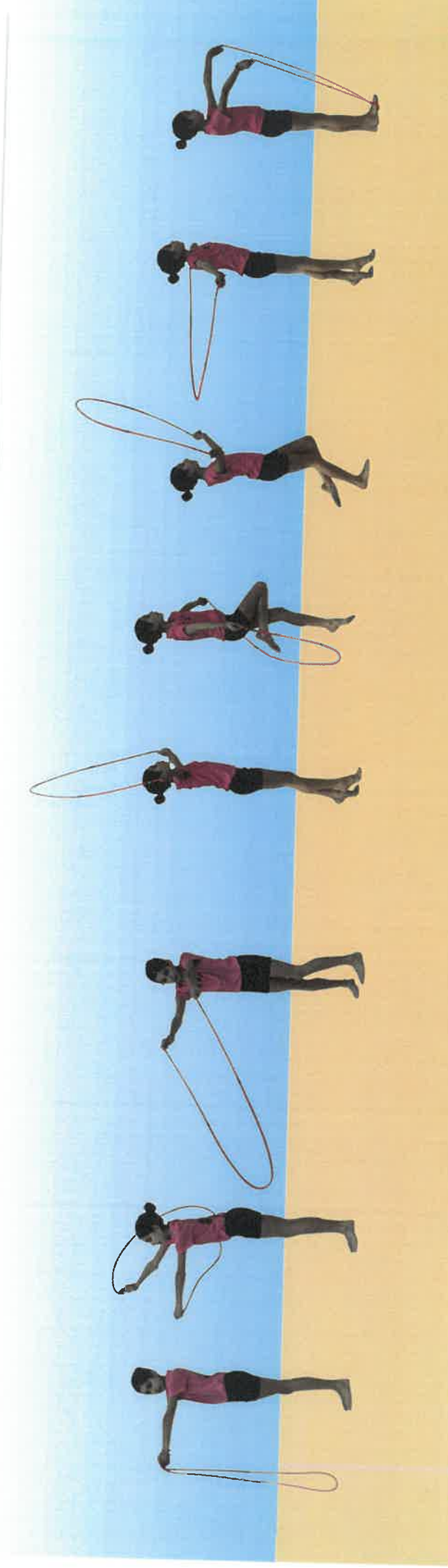
C et D : En faisant un pas vers l'arrière, lâcher le nœud de la main du bas et ramener l'autre bras tendu contre la hanche.

Critère de réussite

Rattraper la corde.

Bonus

PRÉCISION : Récupérer le nœud dans la paume de main.



écouter la musique
de l'élément



Description

Réaliser des mouvements en huit vers l'avant, puis un 1/2 tour pour effectuer un franchissement de la corde vers l'arrière.

Consignes

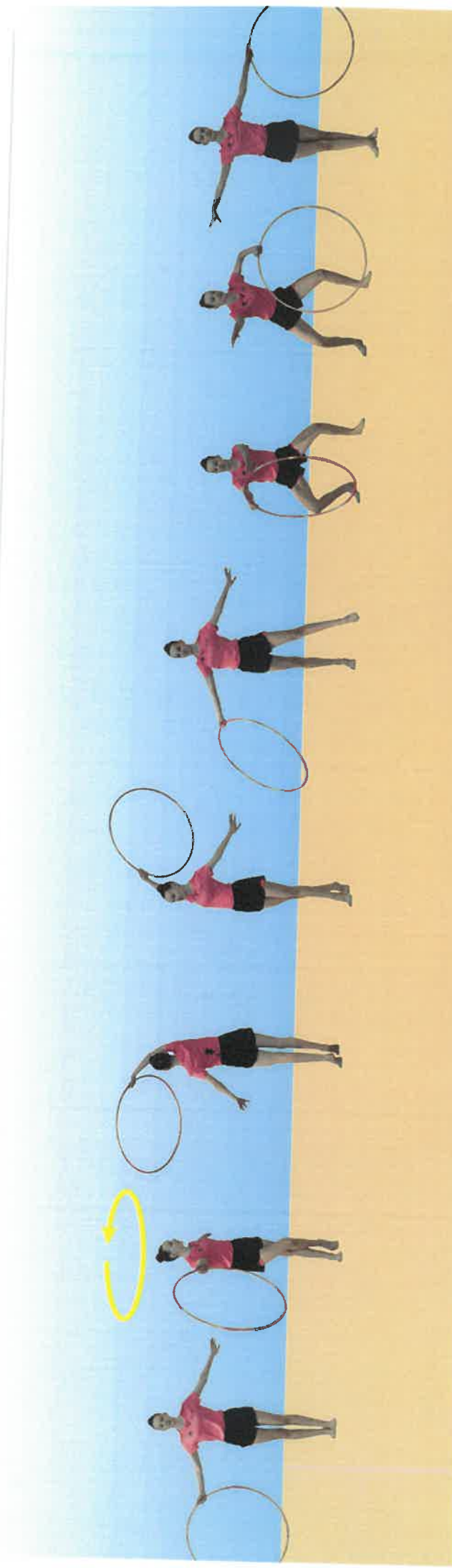
Les bras restent tendus pendant la totalité de la séquence et s'écartent au passage de la corde en bas.

Critère de réussite

La corde ne touche pas le sol.

Bonus

MUSICAL : Réaliser l'élément en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

Élan du bras dans le plan horizontal coordonné à un tour croisé et déclenchement d'une toupie à l'aide d'une circumduction horizontale du bras au-dessus de la tête vers l'intérieur. Enchaîner avec une toupie vers l'intérieur sur un temps lié, changer de main devant le corps, terminer avec une toupie vers l'extérieur de l'autre main.

Consignes

Utiliser l'élan du bras pour faciliter le déclenchement de la toupie

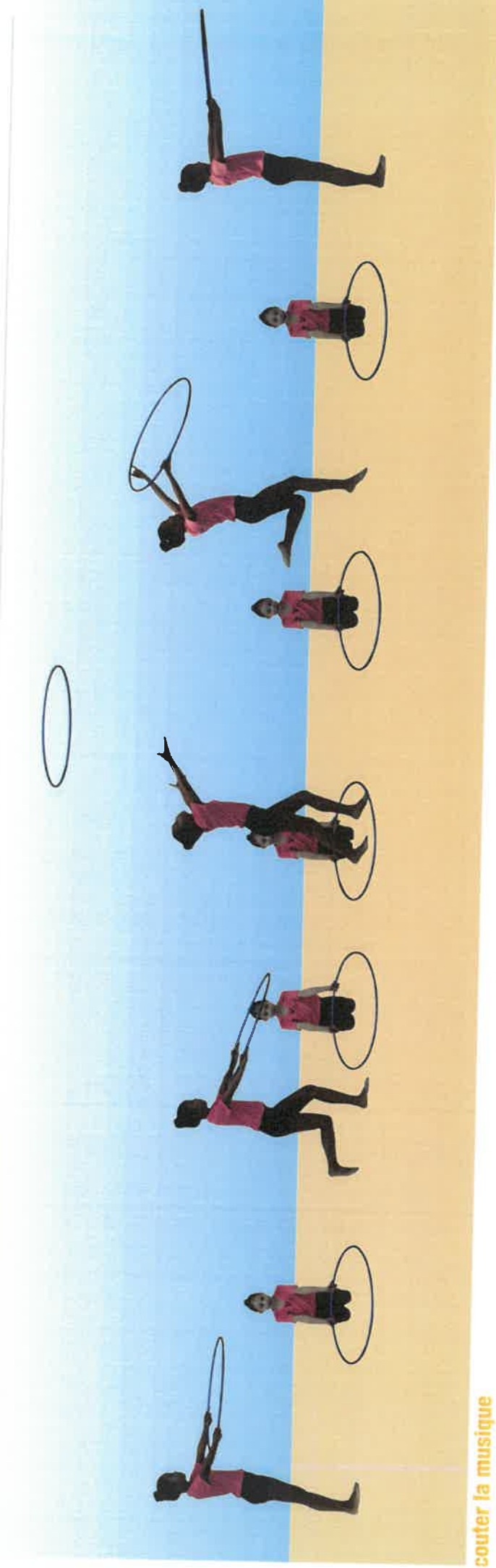
Critère de réussite

Le mouvement du cerceau est continu.

Bonus

COORDINATION : Réaliser un élément corporel pendant la toupie avec transmission devant le corps.





écouter la musique
de l'élément



Description

Consignes

Critère de réussite

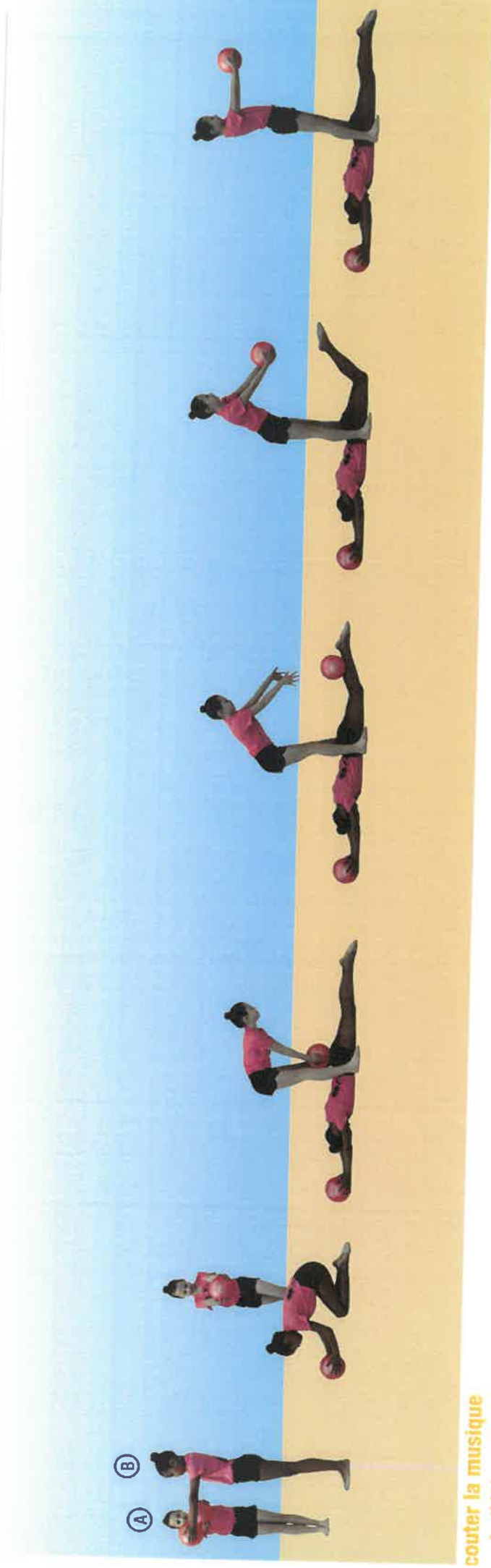
Bonus

Effectuer un passage au-dessus du cerceau de la partenaire en réalisant un lancer à plat. Rattraper le cerceau à plat, mains en supination.

Accompagner le lancer du cerceau en orientant les paumes de main vers le haut, parallèles au sol.

Le cerceau reste à plat (parallèle au sol) pendant son vol.

PRÉCISION : Rattraper le cerceau dans les paumes des mains, sans contact avec le reste du corps.



écouter la musique
de l'élément



Description

A : Poser le ballon en haut des jambes de **B**. Déclencher le roulement du ballon sur les jambes et rattraper le ballon bras tendus avec les deux mains.
B : Plier les jambes lorsque le ballon dépasse le creux de genoux.

Consignes

Accompagner le roulement du ballon avec les bras

Critère de réussite

Rattraper le ballon dans les paumes des mains.

Bonus

MUSICAL : Réaliser la séquence en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

Faire rebondir le ballon devant soi avec la main, puis avec le coude (même bras), terminer avec un rebond de la même main et revenir en position initiale.

Consignes

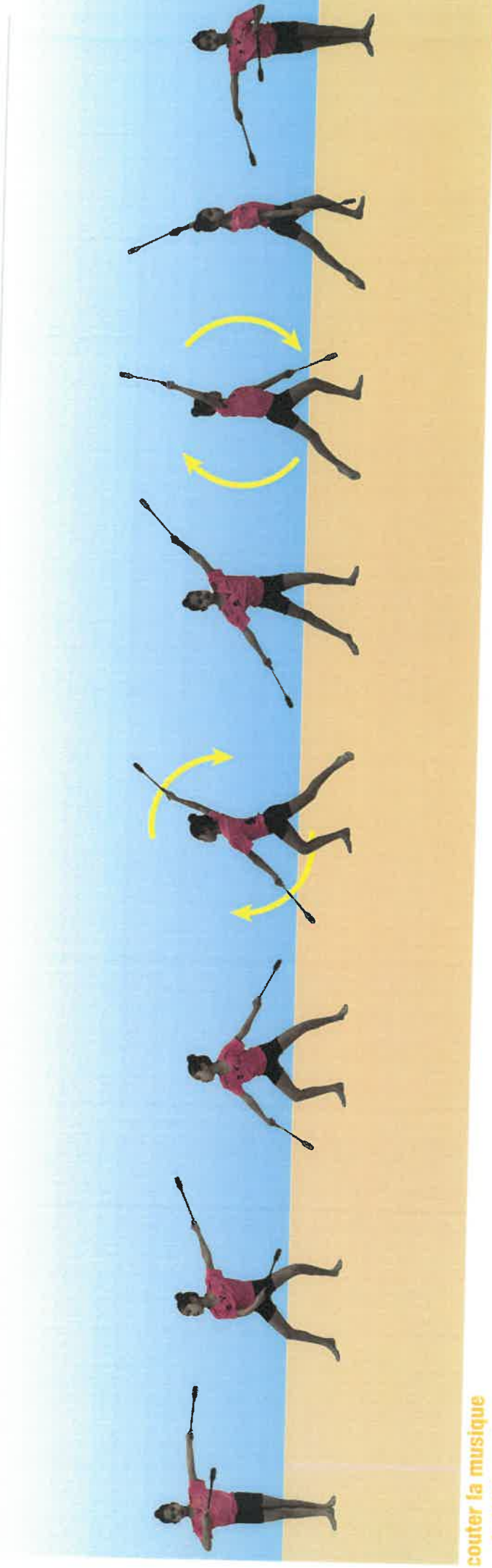
Incliner légèrement le tronc pour repousser le ballon vers le sol à l'aide du coude.

Critère de réussite

Effectuer les 3 rebonds au même emplacement, en gardant les pieds serrés.

Bonus

COORDINATION : Réaliser un élément corporel pendant la série de rebonds.



écouter la musique
de l'élément



Description

Réaliser en décalage avec chaque massue, une circumduction sagittale vers l'arrière (1/4 de tour du corps), puis une circumduction sagittale vers l'avant (1/2 tour du corps).

Consignes

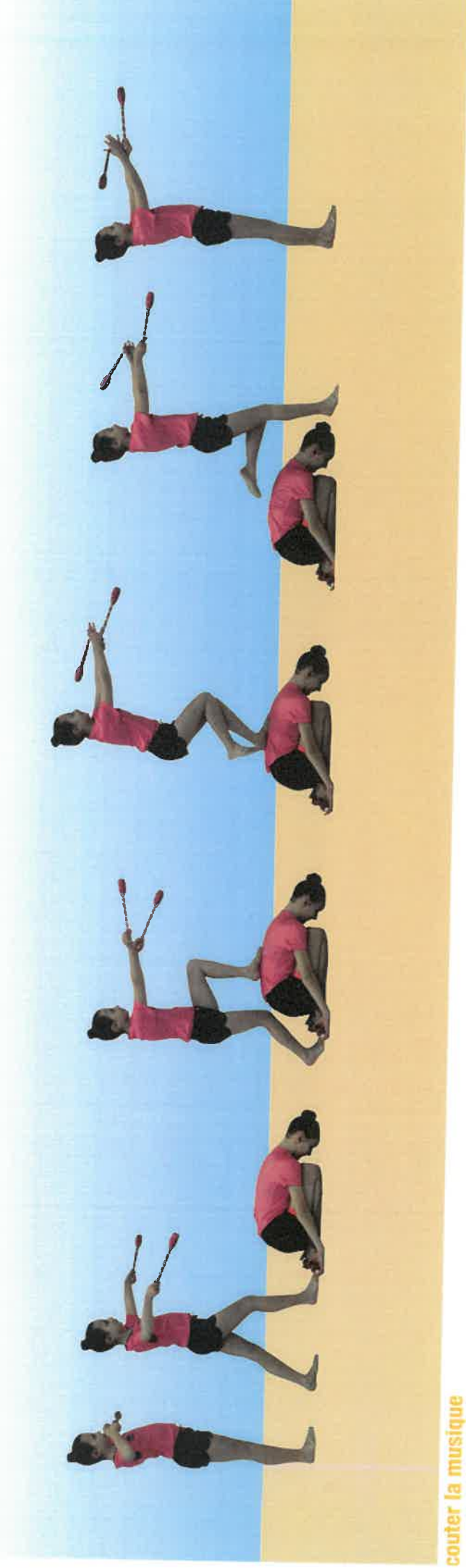
Placer l'index sur la massue pour la conserver dans le prolongement du bras pendant la totalité de la séquence.

Critère de réussite

Les massues sont en opposition pendant la totalité du mouvement.

Bonus

MUSICAL : Réaliser l'élément en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

Passer par-dessus la partenaire en effectuant avec les massues, des moulinets horizontaux.

Consignes

Conservier les poignets serrés pendant les moulinets.

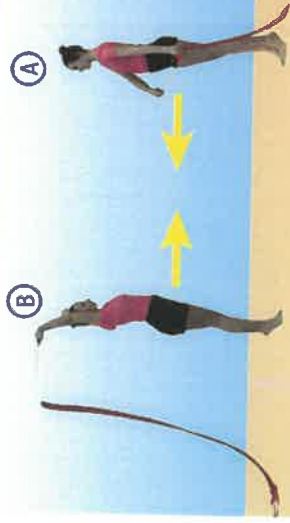
Critère de réussite

Réaliser les moulinets en continu durant le passage par-dessus la partenaire.

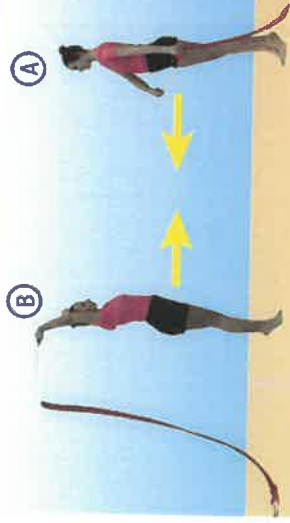
Bonus

MUSICAL : Réaliser la collaboration en lien avec le support musical.

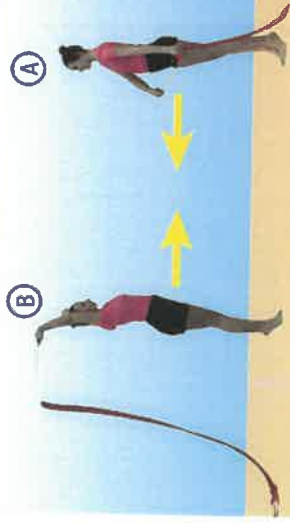
①



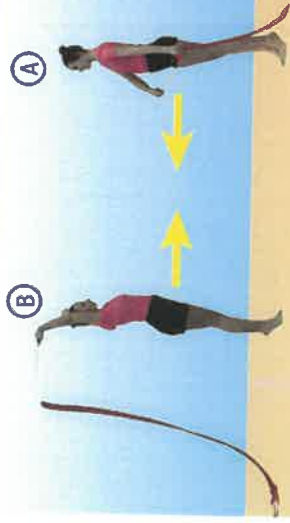
②



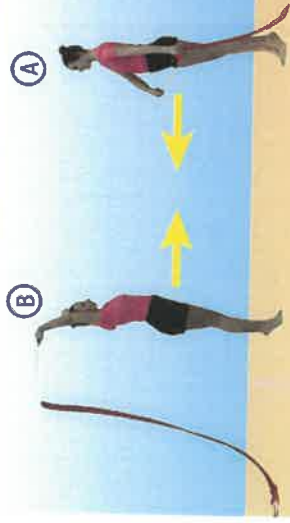
③



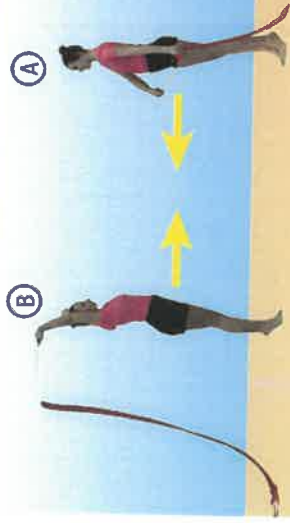
④



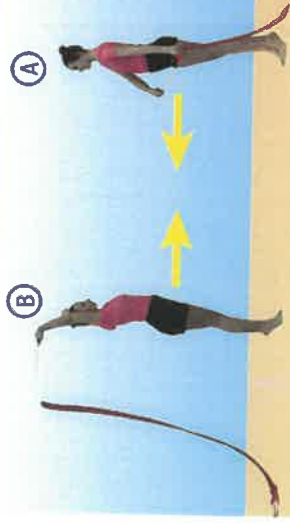
⑤



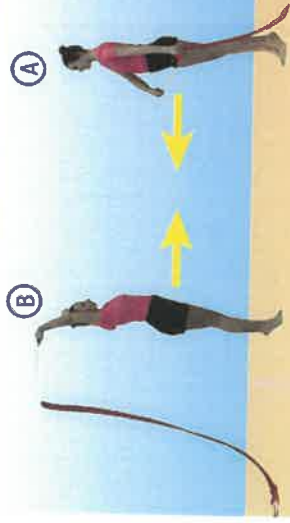
⑥



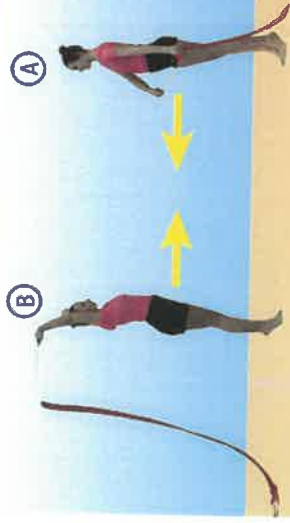
⑦



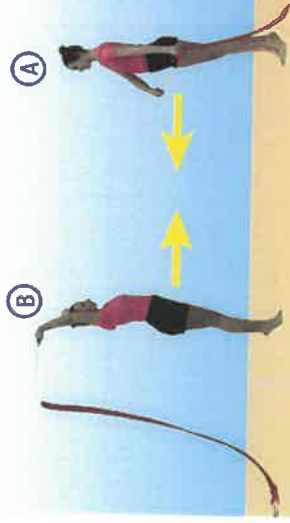
⑧



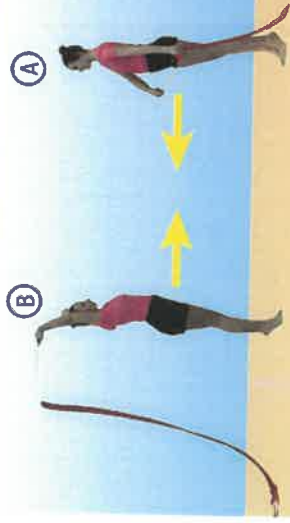
⑨



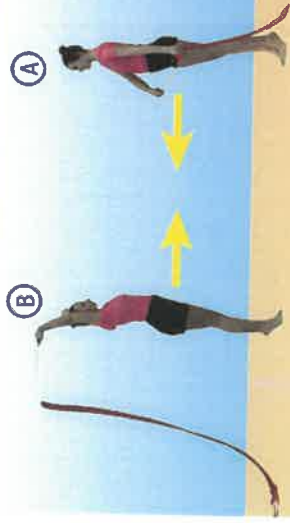
⑩



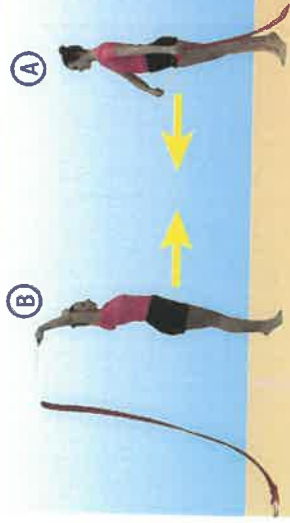
⑪



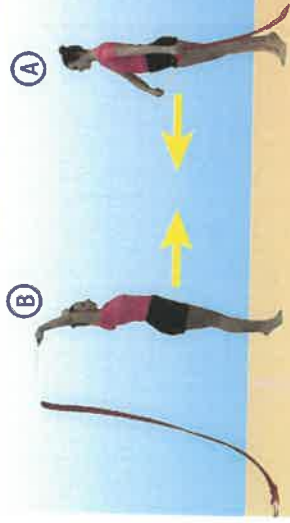
⑫



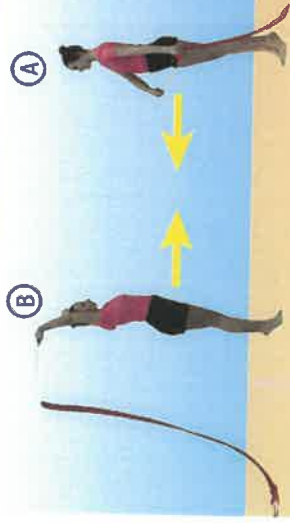
⑬



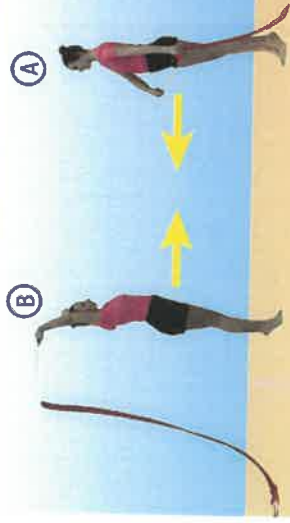
⑭



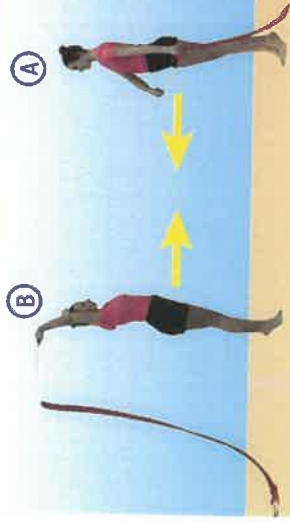
⑮



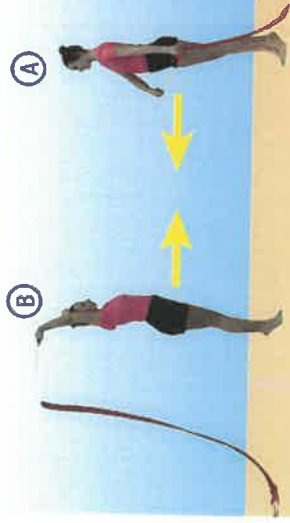
⑯



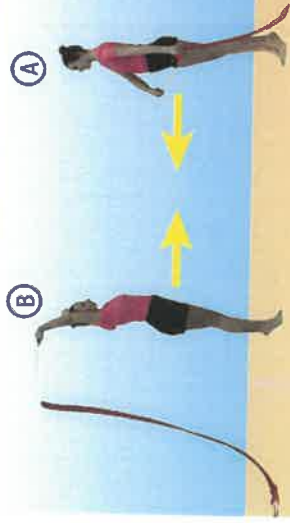
⑰



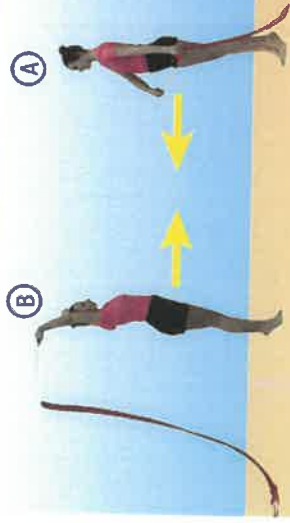
⑱



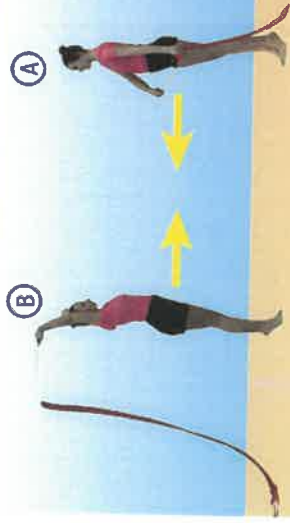
⑲



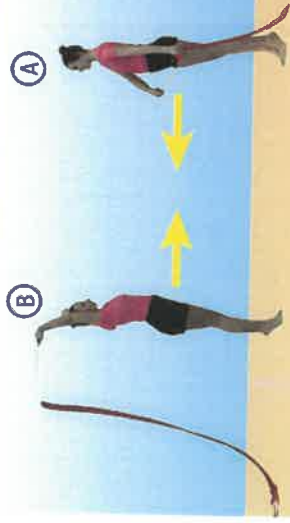
⑳



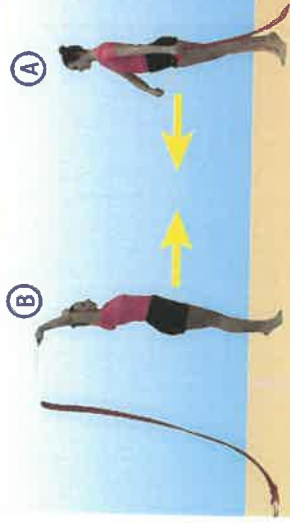
㉑



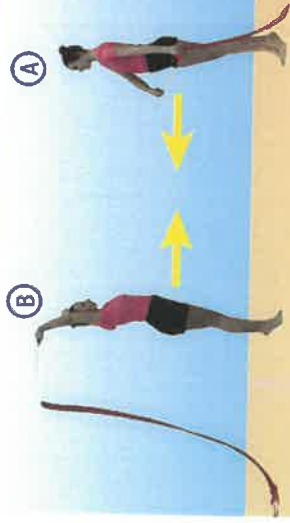
㉒



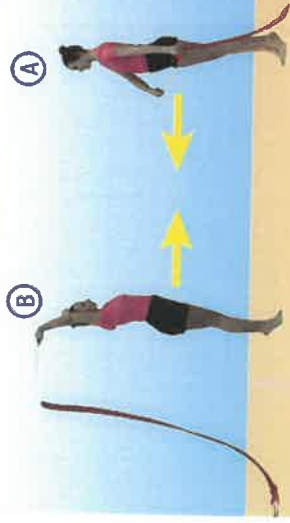
㉓



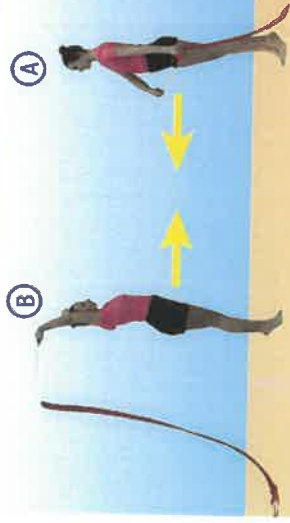
㉔



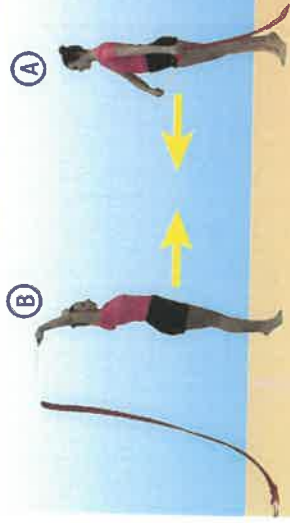
㉕



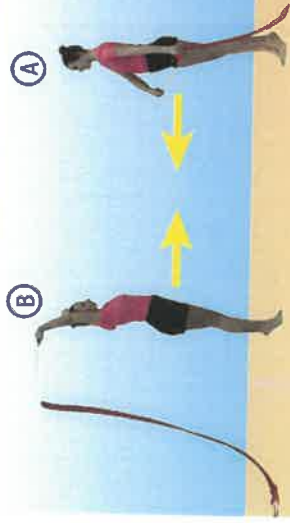
㉖



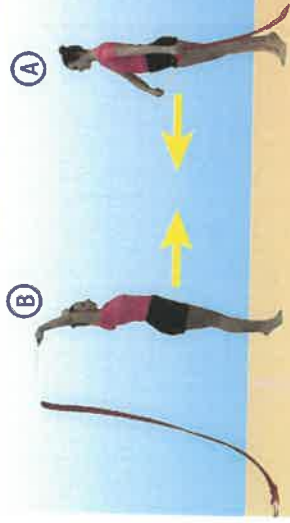
㉗



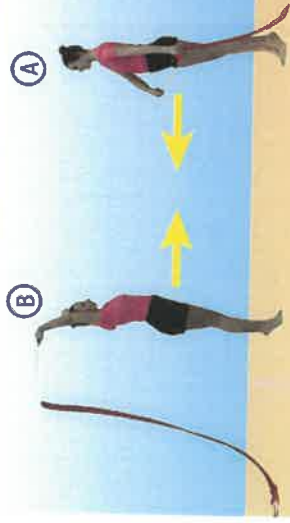
㉘



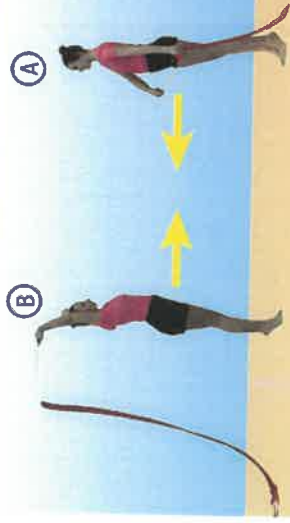
㉙



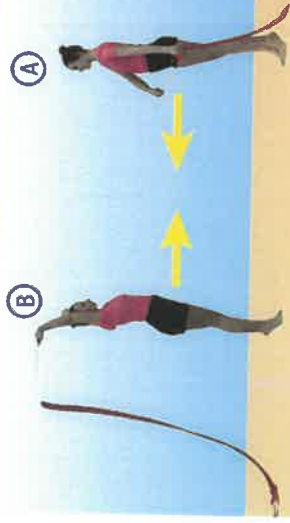
㉚



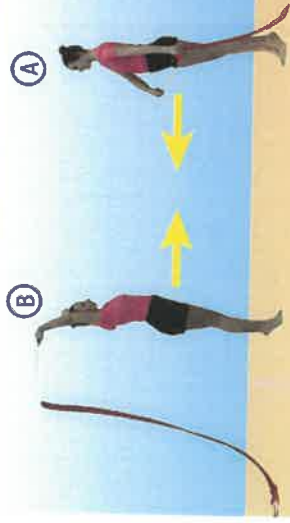
㉛



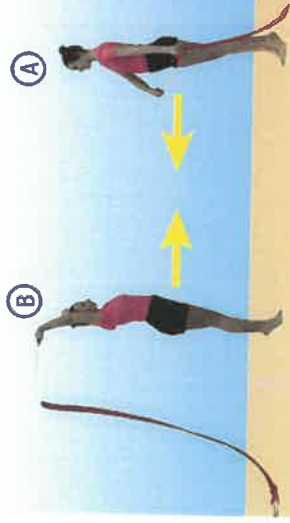
㉜



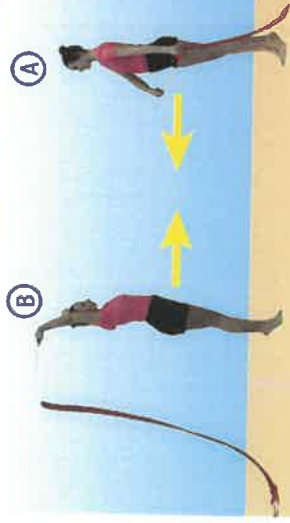
㉝



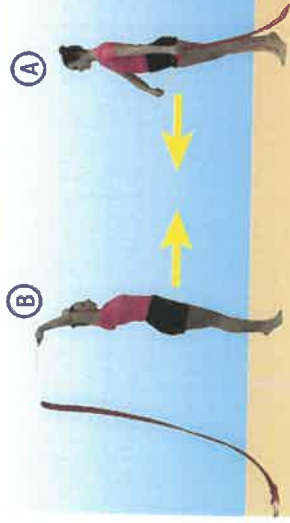
㉞



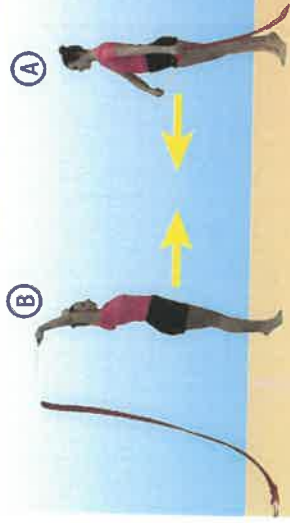
㉟



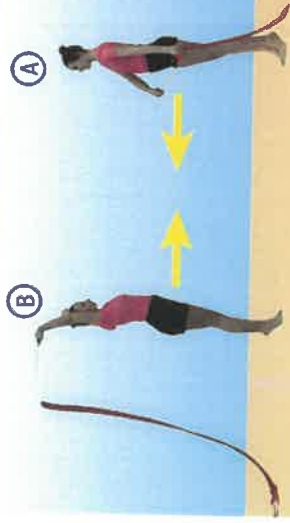
㊱



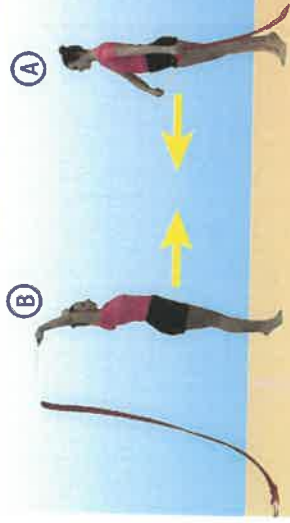
㊲



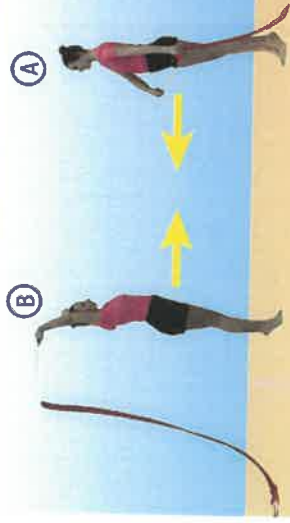
㊳



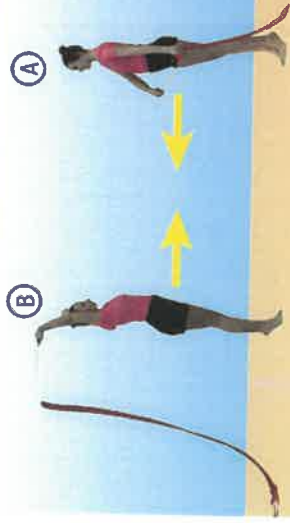
㊴



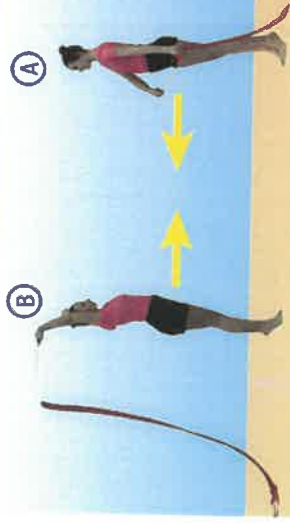
㊵



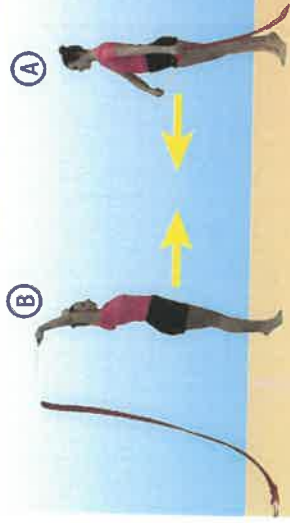
㊶



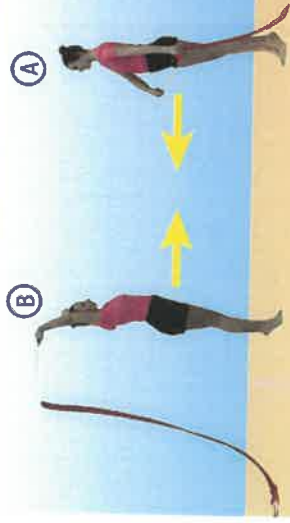
㊷



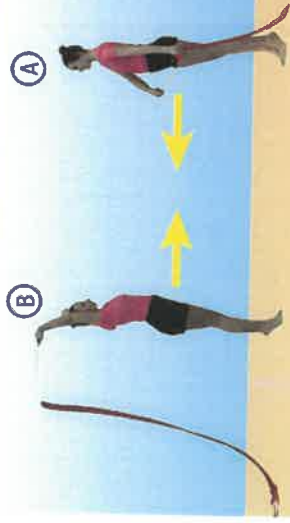
㊸



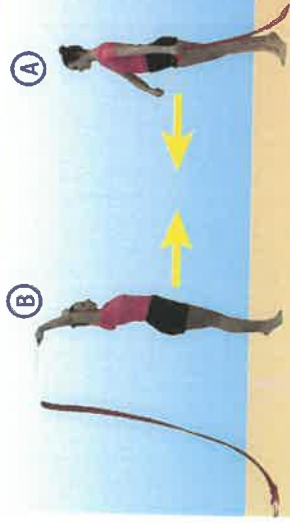
㊹



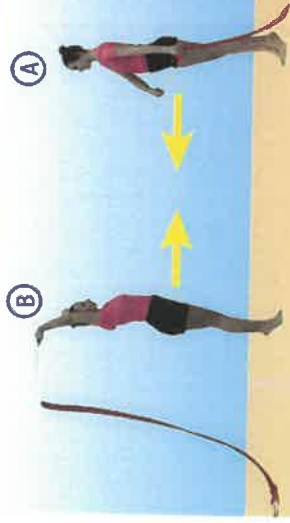
㊺



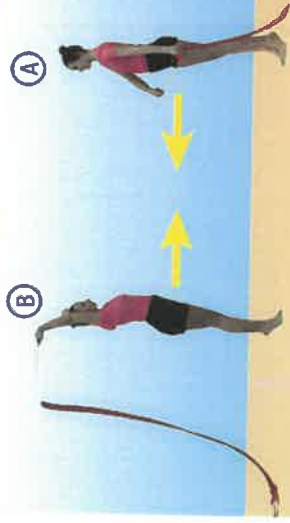
㊻



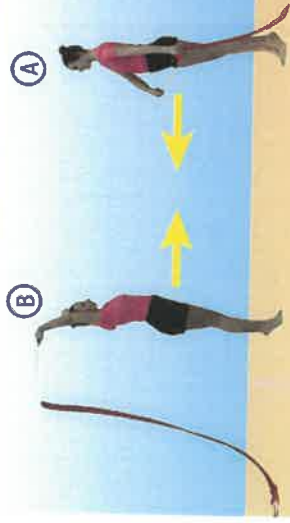
㊼



㊽



㊾



㊿

écouter la musique
de l'élément



Description

A : Attraper le tissu près de la baguette. Faire glisser le ruban dans la main en dessinant un arc de cercle. Lorsque le pied de B passe à travers le ruban, faire un pas en arrière pour faire glisser et tendre le tissu.

B : Ruban en serpentins au-dessus de la tête, positionner le pied dans la boucle formée par le ruban de A.

Consignes

Réaliser un élan vers le haut et l'avant avec la baguette pour former une large boucle.

Critère de réussite

Le ruban dessine une grande boucle.

Bonus

COORDINATION : Les serpentins sont continus pendant la totalité de la collaboration.



écouter la musique
de l'élément



Description

Effectuer un élan frontal vers l'intérieur suivi d'une circumduction frontale en réalisant des spirales (passer près des pieds), faire un ½ tour avec le corps en poursuivant la circumduction (au-dessus de la tête) pour terminer en spirales verticales bras en position seconde.

Consignes

La baguette doit toujours être en avance sur le tissu.

Critère de réussite

La totalité du ruban est en mouvement (spirales) pendant la durée de l'élément.

Bonus

PRÉCISION : Les spirales sont rondes et serrées.



Structure musicale de l'enchaînement

Intro
2 x 8 temps



Élément N°1
2 x 8 temps



Élément N°2
2 x 8 temps



Élément N°3
2 x 8 temps



Outro
2 x 8 temps



Musique des enchaînements par engins



Musique des pas dansés



Description

Réaliser un enchaînement reprenant les 3 éléments dans l'ordre des fiches.

Critère de réussite

Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée.

Bonus

Réaliser les éléments en lien avec le support musical.



couter la musique
de l'élément



Description

A : Faire glisser la corde au sol et effectuer une circumduction avec 1/2 tour du corps. Frapper la corde au sol et la récupérer bras tendus. Enchaîner avec des mouvements en huit.

B : Passer rapidement au-dessus de la corde de A lorsque celle-ci frappe le sol.

Consignes

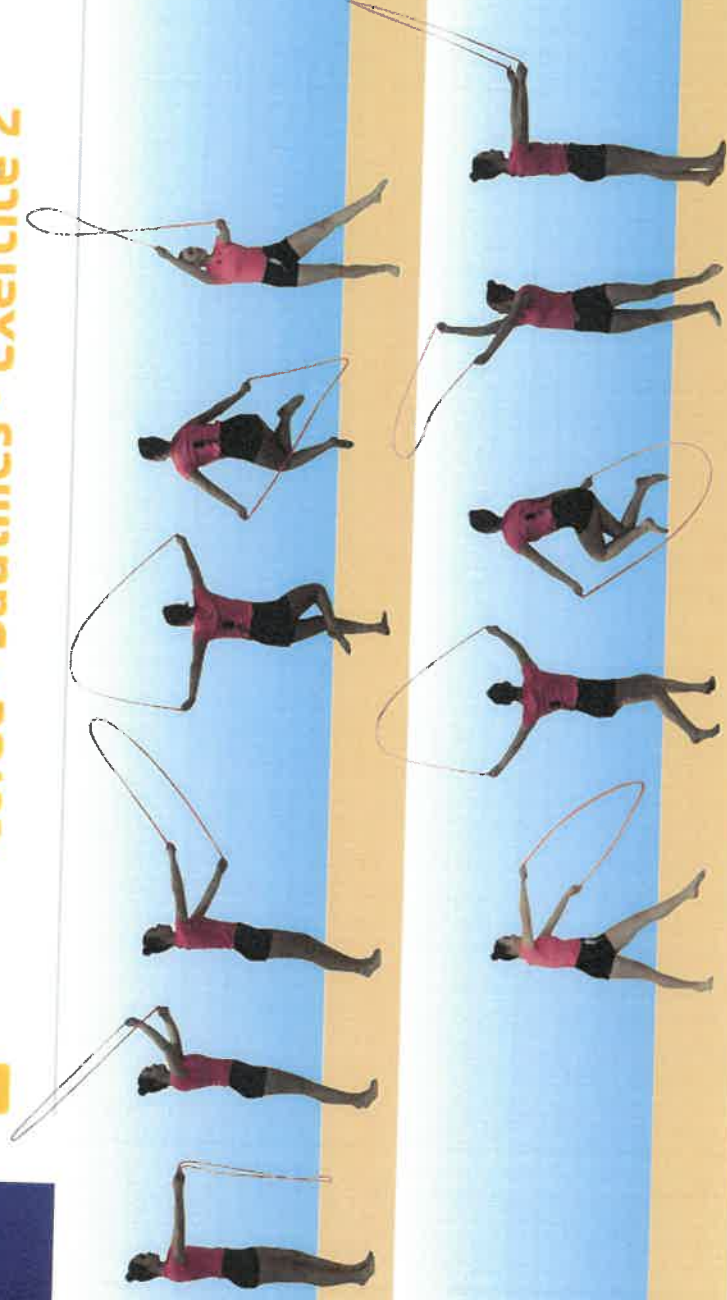
B : Passer par-dessus la corde au moment où celle-ci frappe le sol.

Critère de réussite

La partenaire passe par-dessus la corde sans la toucher.

Bonus

PRÉCISION : Rattraper le nœud dans la paume de main.



écouter la musique
de l'élément



Description

Effectuer 2 mouvements en huit vers l'avant, suivis de 2 sautillés vers l'arrière en tournant.

Consignes

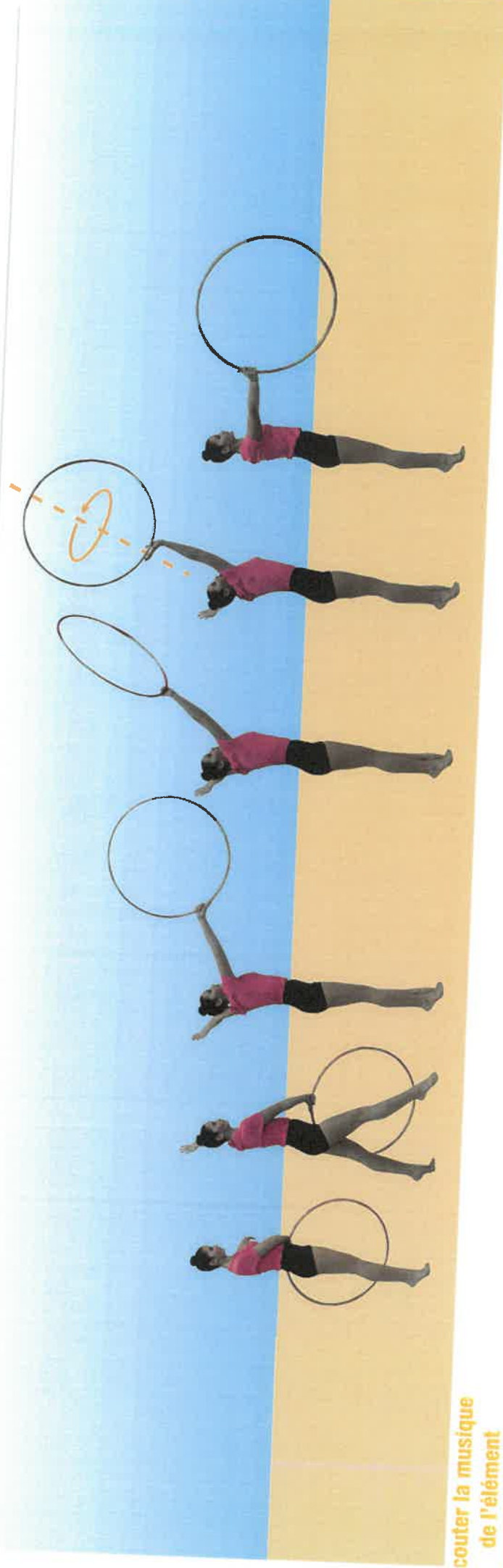
Mobiliser les poignets pour entretenir le mouvement de la corde.

Critère de réussite

Respecter une trajectoire rectiligne pendant les sautillés.

Bonus

PRÉCISION : Pointes de pieds tendues pendant les sautillés.



couter la musique
de l'élément



Description

Réaliser un pas en montant le bras à l'oblique haute devant le corps. Fixer le bras et ouvrir la main à plat, entraînant le cerceau en toupie vers l'extérieur. Arrêter la toupie en fermant la main, cerceau dans le plan sagittal.

Consignes

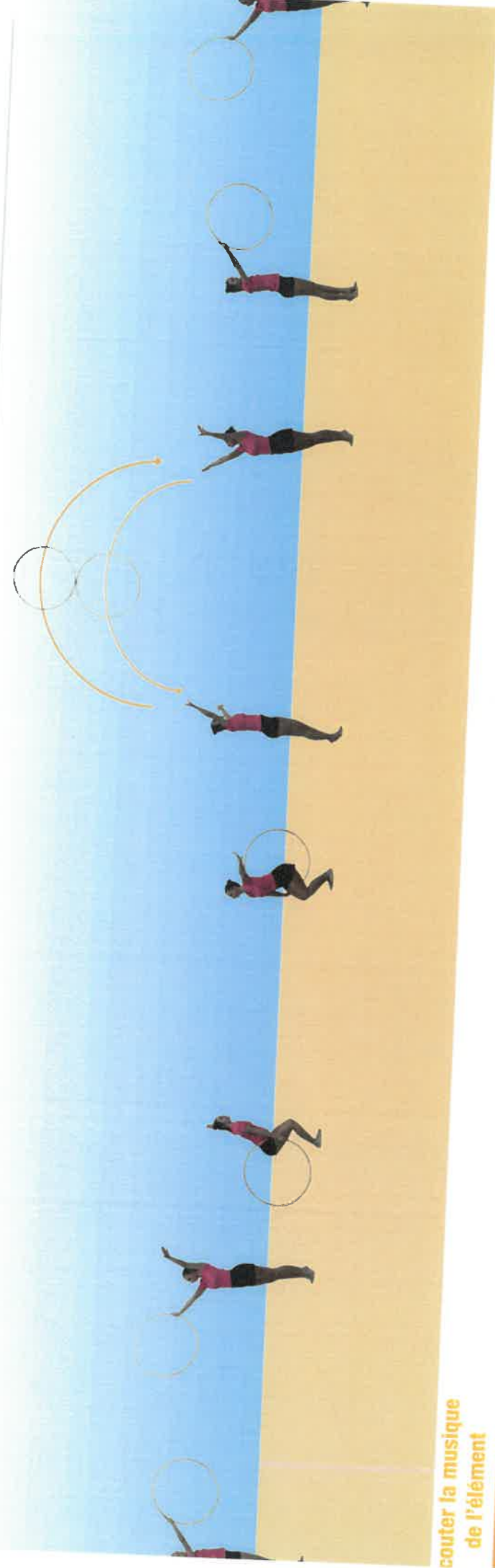
Garder la paume de main vers le haut en orientant les doigts vers l'extérieur au moment de l'ouverture de la main pour déclencher la toupie.

Critère de réussite

Arrêter la toupie en fermant la main, sans contact avec le reste du corps.

Bonus

COORDINATION : Réaliser un élément corporel pendant la toupie.



écouter la musique
de l'élément



Description

Réaliser un balancé sagittal puis fixer le bras à l'oblique haute pour lancer le cerceau à sa partenaire. Rattraper le cerceau en enchaînant un balancé sagittal pour accompagner la réception.

Consignes

Conservé les deux épaules face à sa partenaire pendant tout l'exercice.
Rattraper le cerceau dans la main (sans contact avec le reste du corps).

Critère de réussite

Bonus

COORDINATION : Réaliser un élément corporel au moment du lancer.



écouter la musique
de l'élément



Description

A : Poser le ballon entre sa poitrine et le dos de B. Pousser sur les jambes pour rouler sur le ballon et aller poser les mains devant soi.
Récupérer le ballon de B après avoir roulé dessus. Ramener les genoux vers les mains puis récupérer le ballon.

B : Ballon tenu entre les paumes de mains. Desserrer la prise afin que A puisse rouler dessus et le récupérer. Attraper le ballon de A à la fin du roulé.

Consignes

A : Conserver les jambes serrées pendant tout l'exercice.
Rouler sur les 2 ballons.

Critère de réussite

Bonus

MUSICAL : Réaliser l'élément en lien avec le support musical.



Ballon - Rebond - Exercice 8

GR Orange



couvrir la musique
de l'élément



Description

Faire rebondir le ballon devant soi avec la main, puis avec le genou, terminer par un rebond à une main et revenir en position initiale.

Consignes

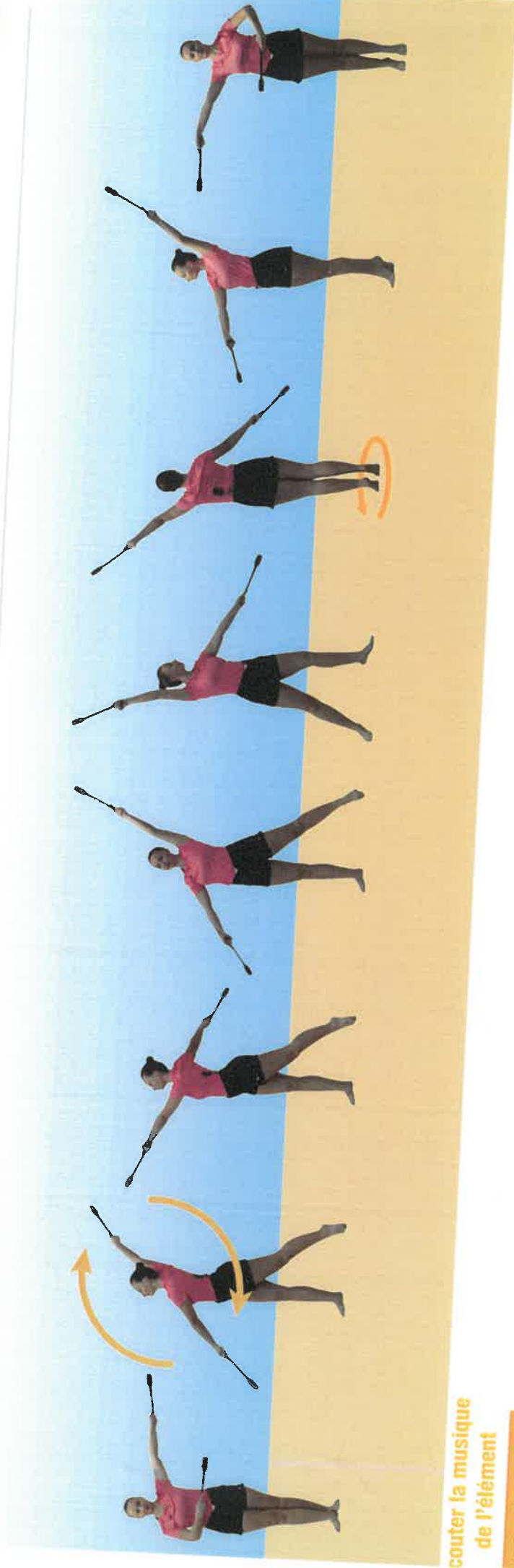
Faire rebondir le ballon proche des pieds pour placer le genou au-dessus de celui-ci.

Critère de réussite

Réaliser des rebonds verticaux (pas de déplacement de la gymnaste durant la série).

Bonus

MUSICAL : Réaliser les rebonds en lien avec le support musical.



couvrir la musique
de l'élément



Description

Réaliser en décalage avec chaque massue, une circumduction sagittale vers l'arrière ($\frac{1}{4}$ de tour du corps), puis une circumduction sagittale vers l'avant (avec un tour enveloppé complet).

Consignes

Placer l'index sur la massue pour la conserver dans le prolongement du bras pendant la totalité de la séquence.

Critère de réussite

Les massues passent par la verticale (haute et basse).

Bonus

MUSICAL : Réaliser la séquence en lien avec le support musical.



couvrir la musique
de l'élement



Description

A et B : Effectuer 2 petits cercles sagittaux vers l'arrière avec une main, suivis d'une circumduction vers l'arrière puis 2 petits cercles sagittaux vers l'arrière de l'autre main (en opposition avec la partenaire).

A : Passer sous la jambe de B en effectuant des frappés sur le sol avec les massues

B : Passer la jambe au-dessus de A en effectuant des frappés au-dessus de la tête.

Consignes

Maintenir les massues par une prise souple lors des petits cercles.

Critère de réussite

La massue frôle le bras et la cuisse lors des petits cercles sagittaux.

Bonus

MUSICAL : Réaliser la séquence en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'exercice



Description

A : Attraper le tissu près de la baguette. Faire glisser le ruban dans la main en dessinant un arc de cercle. Lorsque B se trouve dans la boucle du ruban, faire un pas en arrière pour faire glisser et tendre le tissu.

B : Passer dans la boucle formée par le ruban de A en effectuant un élan pour dégager le tissu et en réalisant un 1/2 tour. Terminer avec des spirales verticales.

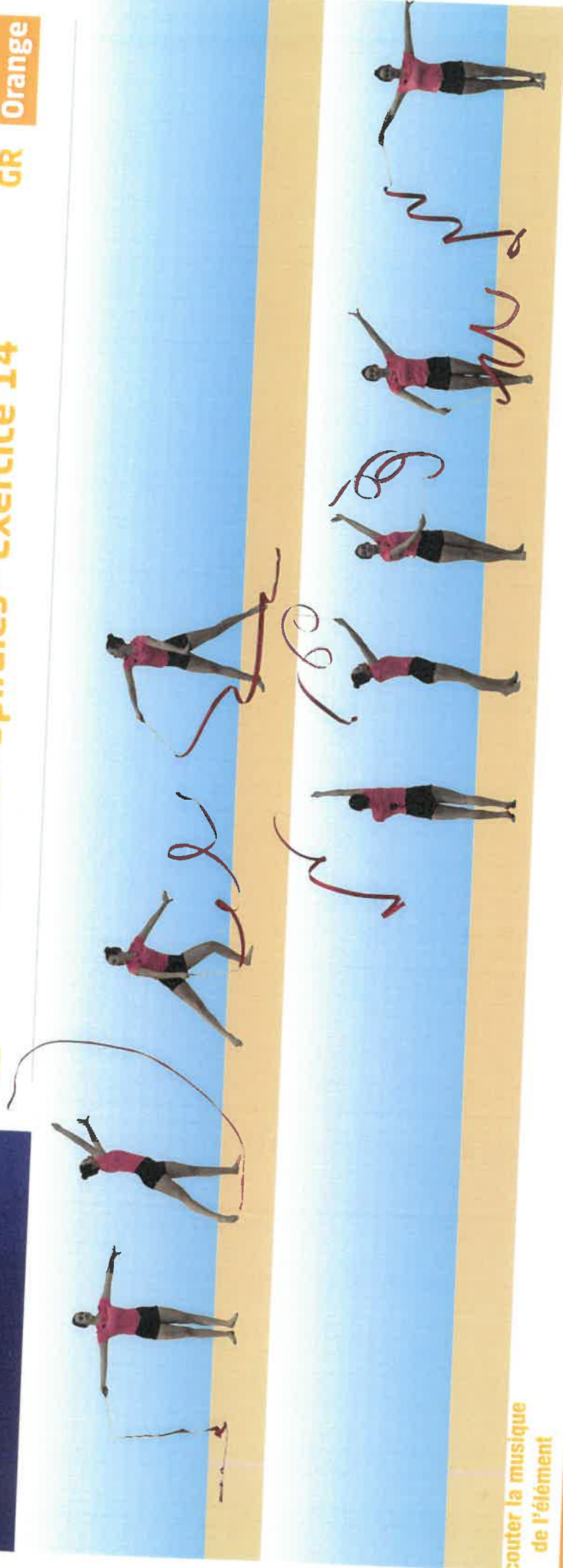
B : Effectuer un élan rapide au-dessus de la tête pour dégager le ruban hors de la boucle formée par l'autre ruban.

Critère de réussite

Absence de contact entre les deux rubans.

Bonus

MUSICAL : Réaliser la séquence en lien avec le support musical.



écouter la musique
de l'élément



Description

Effectuer un élan frontal puis une circumduction complète en dessinant des spirales de manière continue. Terminer en spirales verticales, bras en position seconde.

Consignes

Mouvement rapide du poignet

Critère de réussite

La baguette et les dessins passent par la verticale (basse et haute).

Bonus

MUSICAL : Réaliser l'élément en lien avec le support musical.



Structure musicale de l'enchaînement

Intro
2x 8 temps



Élément N°1
2 x 8 temps




Élément N°2
2 x 8 temps



Élément N°3
2 x 8 temps



Outro
2 x 8 temps



Musique des enchaînements par engins












Musique des pas dansés




Description

Réaliser un enchaînement reprenant les 3 éléments dans l'ordre des fiches.

Critère de réussite

Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée.

Bonus

Réaliser les éléments en lien avec le support musical.