

Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Créer des formations à 3 en plaçant 2 coéquipiers + soi (ligne, colonne, triangle).

Consigne

Placer 2 coéquipiers puis se placer afin de former une ligne, une colonne et un triangle.

Critère de réussite

Réaliser les formations.

Bonus

Les distances entre les co-équipiers sont égales.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout, descendre au sol par flexion des jambes et du tronc, pour poser les mains au sol, puis passer sur le dos corps groupé, pour atteindre la position chandelle corps aligné et jambes tendues.

Consigne

La position à atteindre en chandelle est une position verticale, hanches en extension et jambes tendues.

Critère de réussite

Maintenir la position chandelle alignée pendant 4 temps.

Bonus

Maintenir la position chandelle les bras tendus en appui au sol de chaque côté de la tête.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout pieds serrés, roulade avant, corps groupé dos rond, puis se relever jusqu'à la position debout.

Consigne

Bien arrondir le dos, la tête en flexion pendant la roulade.

Critère de réussite

Rouler au sol, tête en flexion et dos rond.

Bonus

Se relever après la roulade sans les mains.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Equilibre sur 1 pied avec la jambe d'appui tendue, pendant 2 secondes ou 4 temps.

Consigne

Maintenir l'équilibre avec le genou tendu, la jambe libre et les bras fixés.

Critère de réussite

Maintenir la position pendant 4 temps talon au sol.

Bonus

Réaliser le maintien sur ½ pointe.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ sur 2 pieds, après un ½ plié, saut corps aligné, les bras s'élèvent pendant la poussée jusqu'à une position fixée à l'horizontale ou à la verticale, pendant la phase d'envol, puis retour au sol par ½ plié avec les bras qui s'abaissent.

Consigne

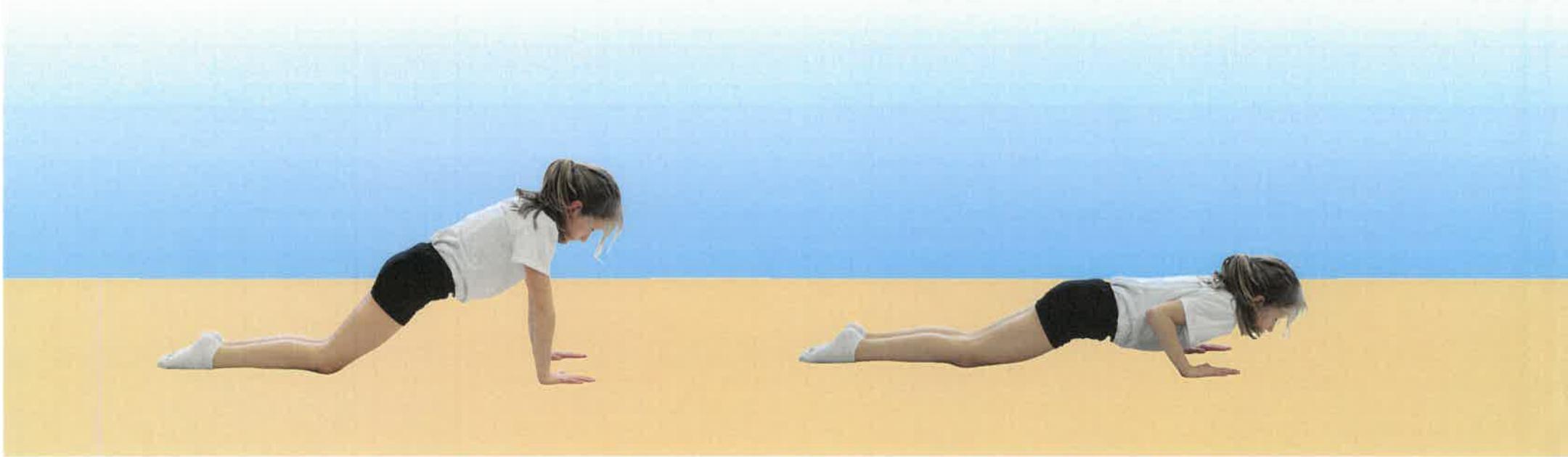
Maintenir les talons au sol dans les ½ pliés et atteindre l'alignement avec les bras fixés dans la phase d'envol.

Critère de réussite

Démontrer un corps aligné, jambes tendues dans la phase d'envol.

Bonus

Position précise des bras dans la phase d'envol.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ à 4 pattes, genoux aux sol, flexion des bras pour amener la poitrine proche du sol entre les 2 mains, puis remonter à la position initiale.

Consigne

Garder ses épaules à la verticale des mains et le ventre tenu.

Critère de réussite

Réaliser l'exercice avec un alignement du bassin à la tête.

Bonus

Réaliser l'exercice sur un tempo en 4 temps, avec 2 temps pour descendre et 2 temps pour monter.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ assis, jambes fléchies, face à face pieds contre pieds, en se tenant les mains. Se relever en tendant les jambes et les bras, corps inclinés en arrière, puis se rapprocher en fléchissant les bras.

Consigne

Tendre les jambes et les bras en se relevant légèrement incliné en arrière.

Critère de réussite

Atteindre l'alignement bras tendus.

Bonus

Réaliser l'exercice sans déplacement des appuis.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Exercice à réaliser à 2. Le gymnaste est à genoux, buste droit assis sur les talons. Son partenaire se place debout en appui sur les cuisses proche de la hanche du porteur.

Consigne

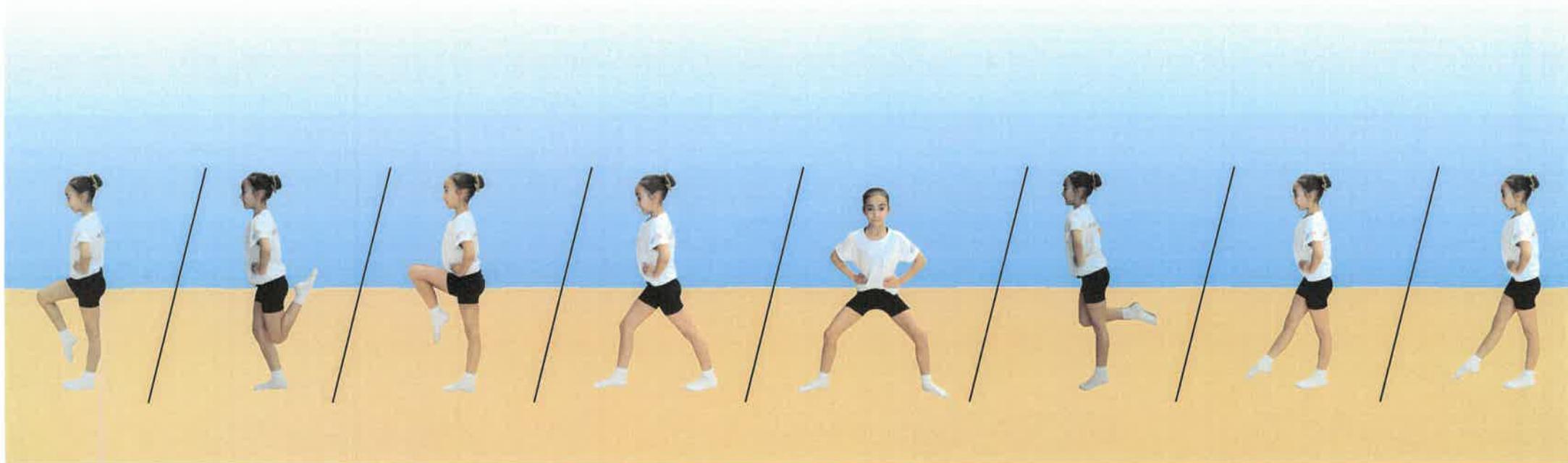
Mise en place buste vertical puis tendre les bras en s'inclinant vers l'arrière corps gainé. Contrôler aussi bien la montée que la descente.

Critère de réussite

Maintenir la position pendant 4 temps.

Bonus

Présenter le porter avec les 2 rôles, porteur et voltigeur.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser 7 pas de base : marche, course, montée de genoux, fente, échappé, développé, battement. Pour chaque pas : réaliser en 2 temps chaque position (8 fois) puis en 1 temps (16 fois).

Consigne

Attaque du pied au sol par la pointe, buste et tête alignés.

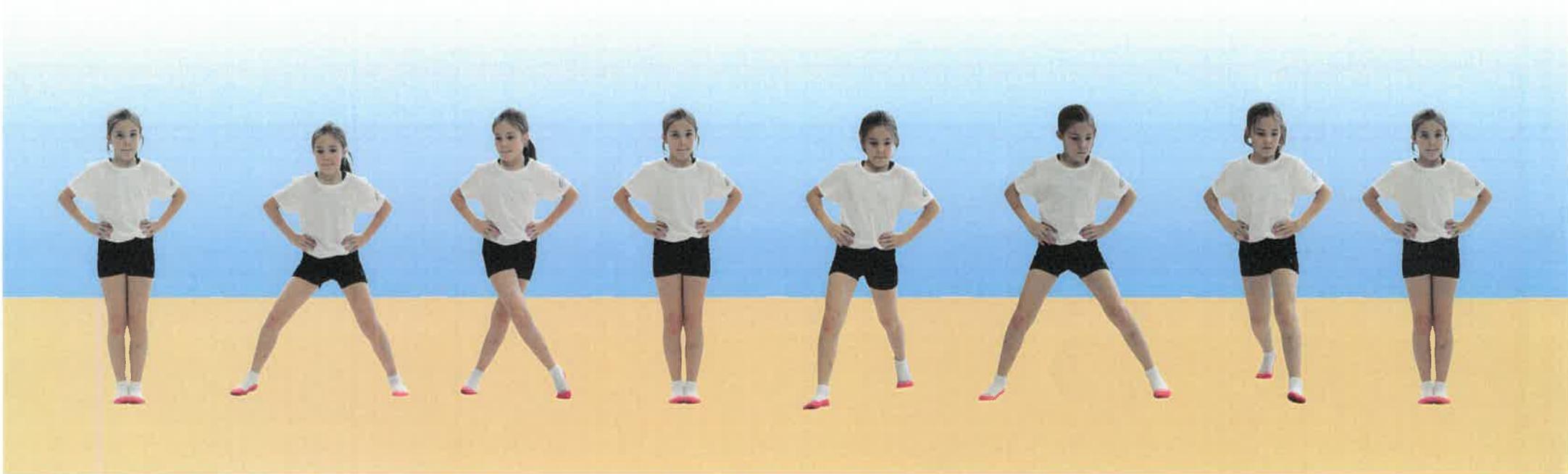
Critère de réussite

Démontrer les 7 pas.

Bonus

Respecter le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).





Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Pas en se déplaçant vers la droite, droit puis croiser gauche derrière puis droit puis resserrer en 4 temps (grape wine). Puis droit vers l'avant en diagonale droite idem en diagonale gauche, revenir droit en arrière et gauche pour resserrer les pieds (V step). Faire le même enchaînement à gauche. Les bras sont fixés en flexion, mains aux hanches.

Consigne

Attaque du pied au sol par la pointe, buste et tête alignés.

Critère de réussite

Réaliser l'enchaînement.

Bonus

Respecter le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Créer sur 8 temps une combinaison d'au moins 3 pas de base.

Consigne

Respecter l'attaque du pied sur le sol par la $\frac{1}{2}$ pointe et réaliser l'exercice sur place.

Critère de réussite

Démontrer 3 pas en 8 temps.

Bonus

Démontrer 4 pas différents en 8 temps (à 130 BPM maximum).

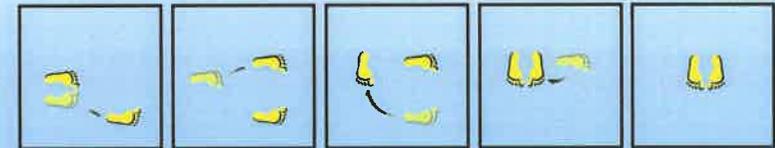




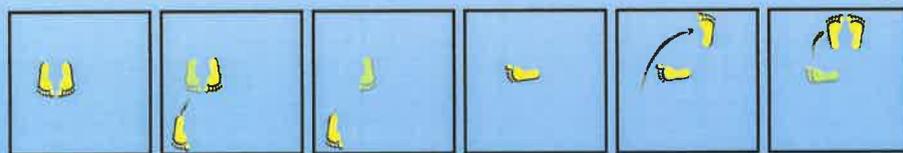
1er V step 1/4 de tour



2ème V step 1/4 de tour



Mambo 1/2 tour



Tour naturel



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

V step ¼ de tour (pas D en diagonale D, pas G en diagonale G, revenir D en arrière avec ¼ de tour, resserrer G) ; idem pour finir de dos ; mambo D pose G ½ tour, pose D et resserrer G à D ; tour naturel en se déplaçant pas D, G, D, resserre G vers D ; même exercice à gauche.

Consigne

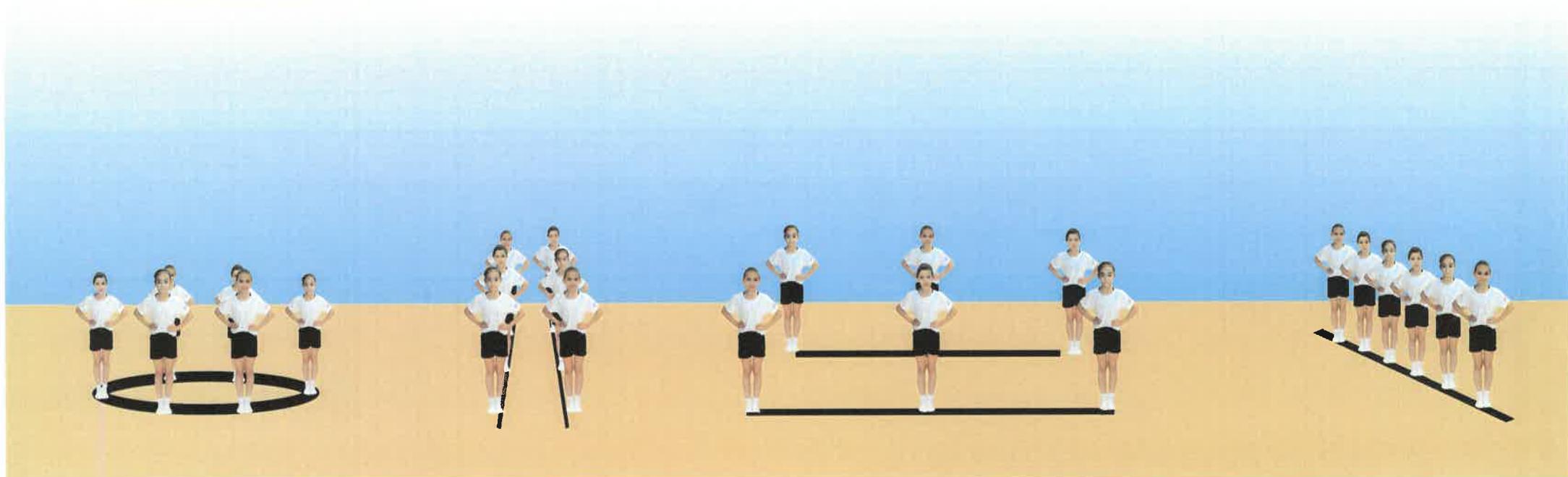
Respecter les orientations demandées : profil sur le temps 4, dos sur le temps 8, face tour sur le 12^{ème} temps, face sur le 16^{ème} après avoir fait une rotation complète.

Critère de réussite

Respecter les orientations demandées.

Bonus

Réaliser l'enchaînement en respectant le tempo (à 130 BPM maximum).



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Créer des formations à 4 ou plus en se plaçant dans le groupe : 1 cercle, 2 colonnes, 2 lignes, et 1 diagonale.

Consigne

Bien placer ses co-équipiers avant de se placer dans la formation. Utiliser la marche pour les changements de formation.

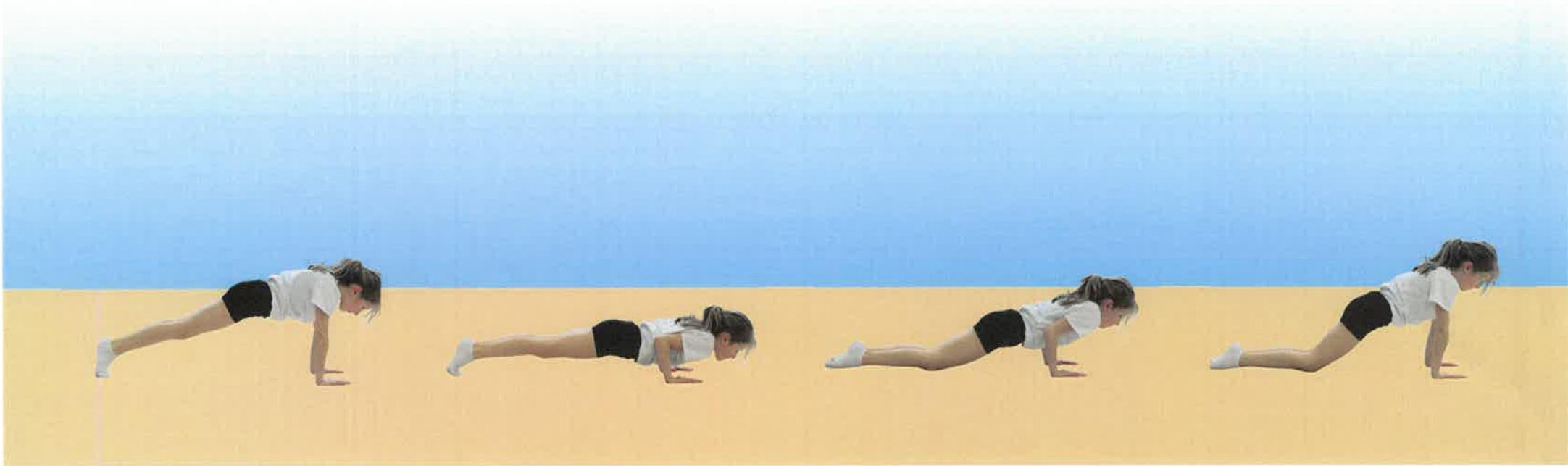
Critère de réussite

Démontrer les 4 formations.

Bonus

Les distances entre les co-équipiers sont égales.





Flasher le code pour voir la vidéo



Description

De l'appui facial, corps aligné, descendre en position pompe par flexion des coudes, puis poser les genoux au sol, pour remonter à genoux.

Consigne

Rentrer son ventre et maintenir le regard au sol. Le buste doit se rapprocher du sol dans la position en flexion.

Critère de réussite

Maintien de l'alignement.

Bonus

Maintien 2 secondes en position de flexion.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Saut vertical avec $\frac{1}{2}$ tour longitudinal, bras fixés proche de l'axe de rotation pendant la phase d'envol.

Consigne

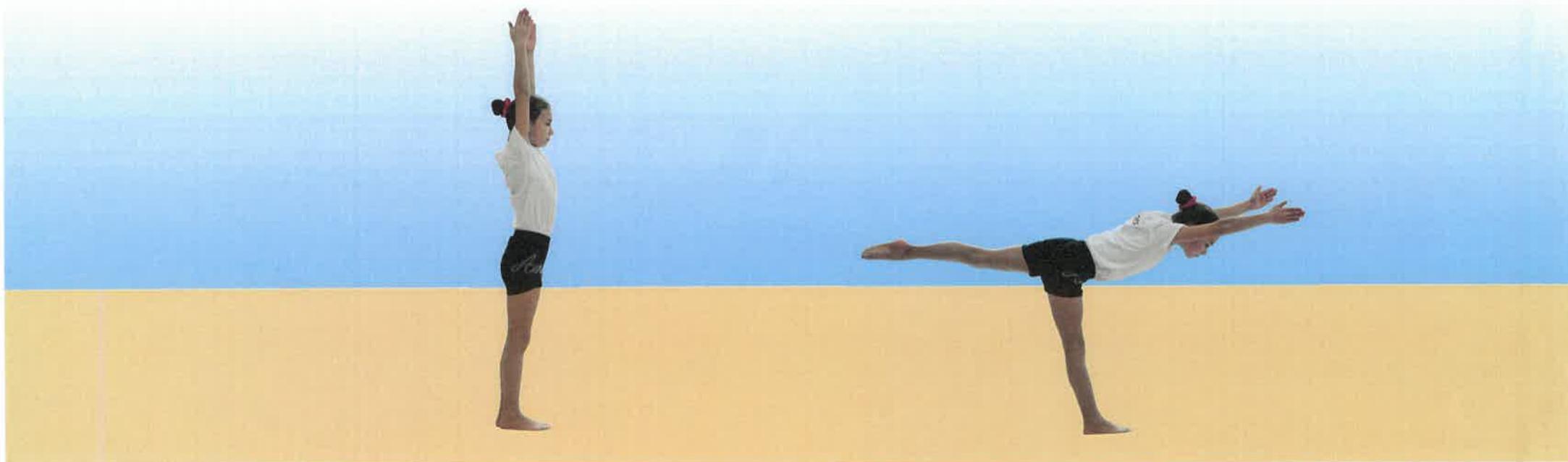
Les pieds sont face au départ pendant que le haut du corps amorce la rotation dès la poussée.

Critère de réussite

Les 180° sont réalisés dans la phase d'envol.

Bonus

Conserver les pieds serrés.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout, placer en même temps une jambe, le buste et les bras à l'horizontale et maintenir la position 2".

Consigne

La jambe et le buste se déplacent en même temps, ils forment une ligne qui passe de la verticale à l'horizontale.

Critère de réussite

Maintenir la position horizontale 2".

Bonus

L'exercice est réalisé sans aucun déplacement du pied d'appui.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser une pyramide en trio, où le voltigeur monte debout en appui sur le haut des cuisses des porteurs.

Consigne

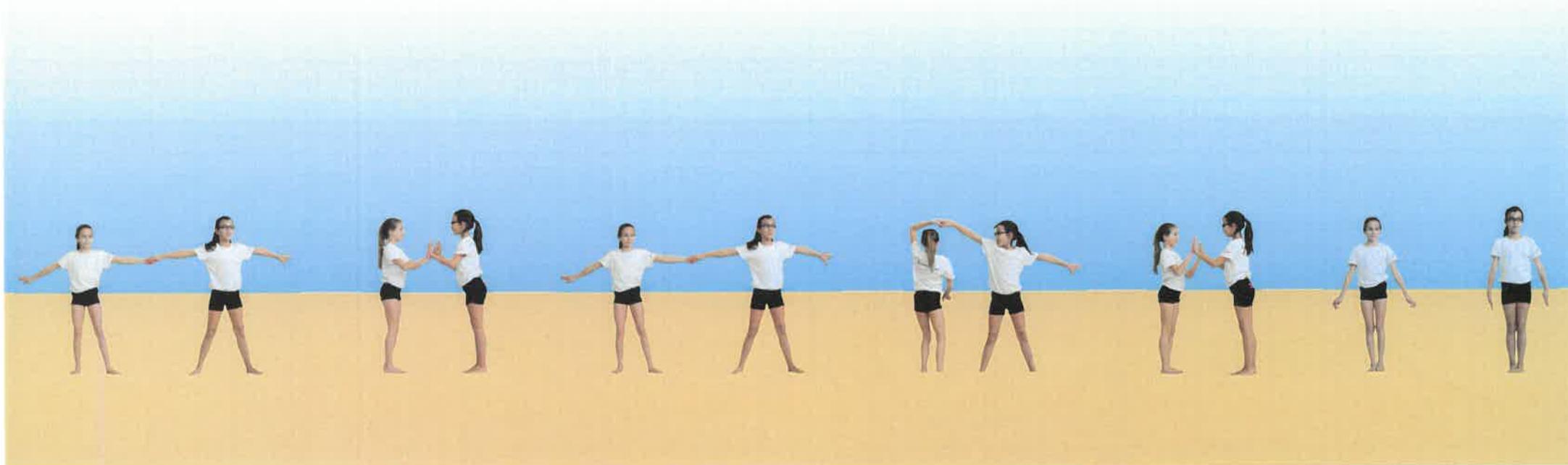
Le voltigeur pose ses pieds sur la partie haute des cuisses puis monte pour s'aligner dans le porter. Les porteurs sécurisent l'appui du pied avec une main pendant que l'autre main est donnée au voltigeur pour l'aider à se tenir à la verticale.

Critère de réussite

Alignement pendant le porter maintenu 2".

Bonus

Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Par 2, en seconde bras et jambes et en se tenant par une main. Resserrer du côté de son partenaire avec $\frac{1}{4}$ de tour face à lui et en se prenant les 2 mains (2 tps). Puis revenir à la position initiale (2 temps), puis un gymnaste tourne vers l'autre avec 3 pas en se rapprochant et resserrer face à face (de 4 à 8).

Consigne

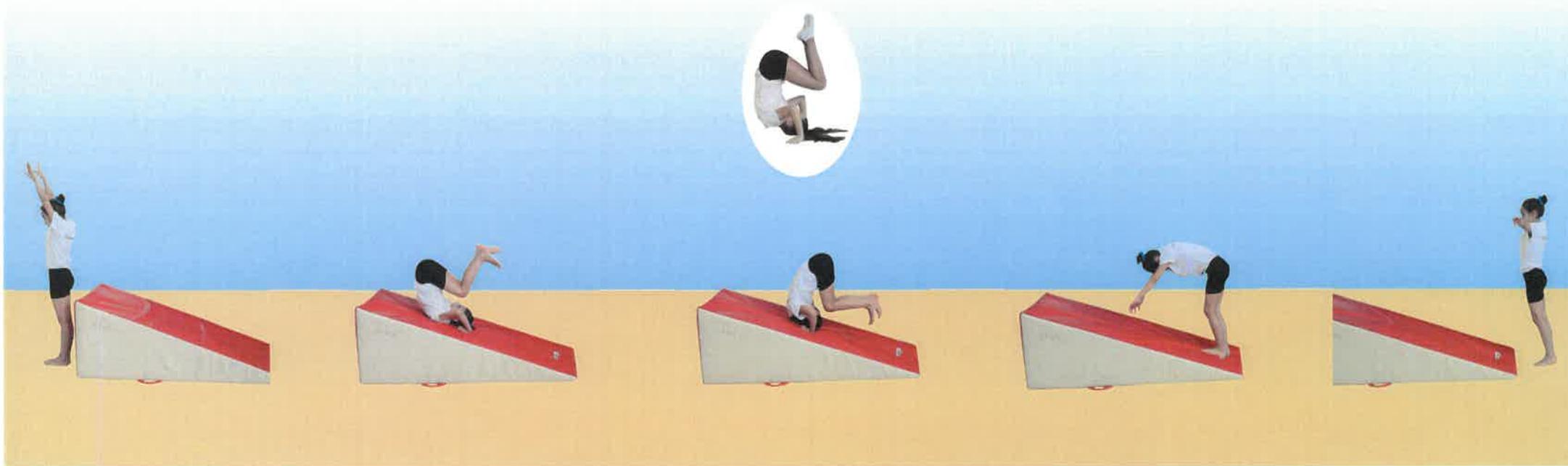
Guider ou être guidé avec fluidité.

Critère de réussite

Réaliser l'enchaînement sur les comptes proposés.

Bonus

Réaliser l'enchaînement avec une interaction du regard.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout, s'accroupir. Réaliser une roulade arrière sur un plan incliné en prenant appui sur les mains avec un retour debout.

Consigne

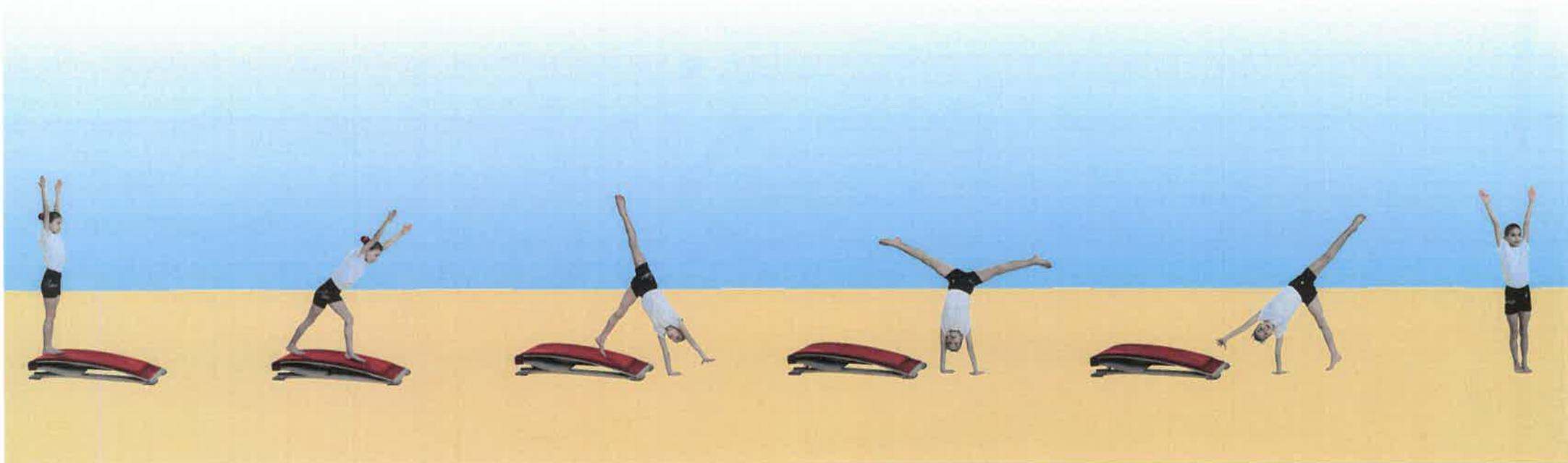
Poser ses mains au sol dans la position groupée sur le dos.

Critère de réussite

Se réceptionner sur les pieds dans l'axe.

Bonus

Réaliser l'exercice sur un tapis sans inclinaison.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout sur un tremplin, réaliser une roue en léger contre-bas.

Consigne

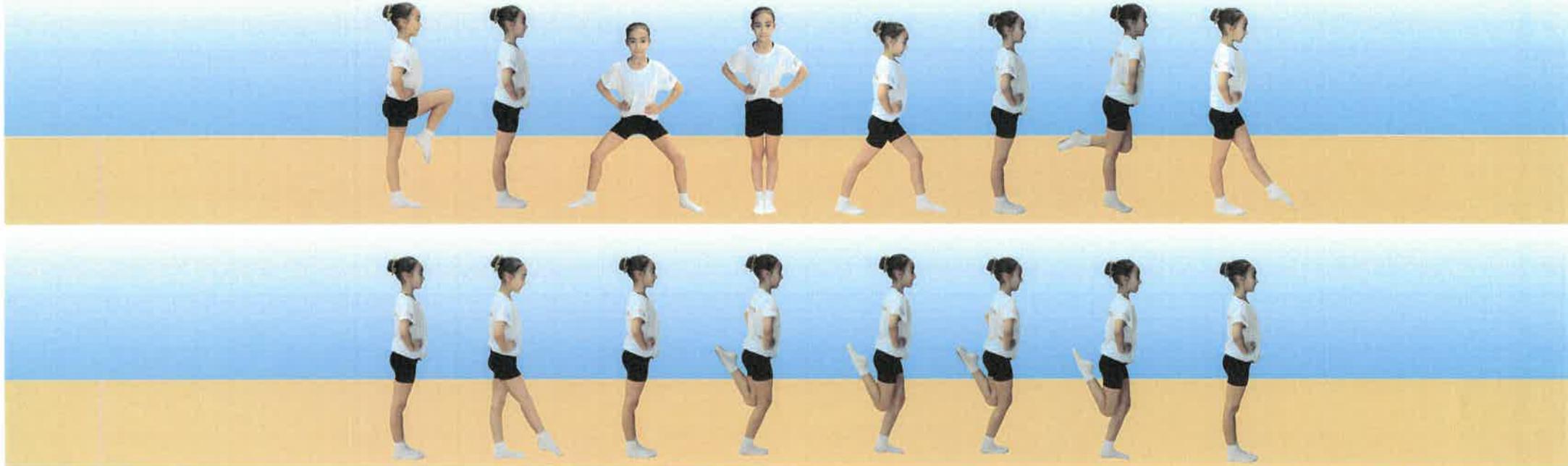
Faire une grande fente avant au départ et bien se grandir sur les bras.

Critère de réussite

Passer par la verticale.

Bonus

Réaliser l'exercice avec les jambes tendues.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Créer un mini enchaînement de 2 fois 8 temps avec au moins 6 pas de base.

Consigne

Composer 16 temps avec au moins 6 pas de base différents.

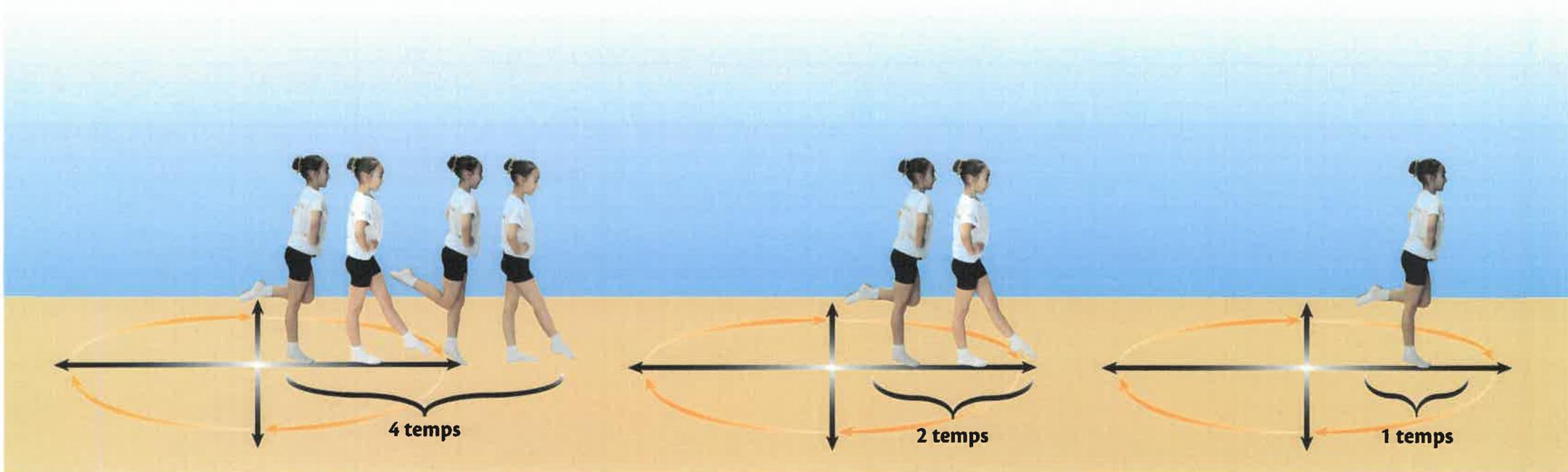
Critère de réussite

Démontrer au moins 6 pas différents dans le mini enchaînement de 16 temps.

Bonus

Réaliser le mini enchaînement sur un support rythmique (Vitesse 130 BPM maximum).





Flasher le code pour voir la vidéo



Description

En utilisant un pas de base, changement d'orientation tous les 4, 2 et 1 temps avec 1 tour de rotation à chaque rythme. Présenter les deux sens de rotation et 2 pas différents.

Consigne

Le changement d'orientation doit se faire pour finir à 4 de profil, à 8 de dos, à 4 de profil et 8 de face. Puis à 2 de profil, 4 de dos, 6 de profil et 8 de face. Puis 1 de profil, 2 de dos, 3 de profil et 4 de face. 4 temps d'attente avant de repartir de l'autre côté.

Critère de réussite

Réaliser les changements d'orientation au bon moment.

Bonus

Réaliser l'exercice en respectant le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).





Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Présenter avec un groupe de 3 ou 4 gymnastes, 4 formations différentes avec 8 temps pour changer et 8 temps de maintien.

Consigne

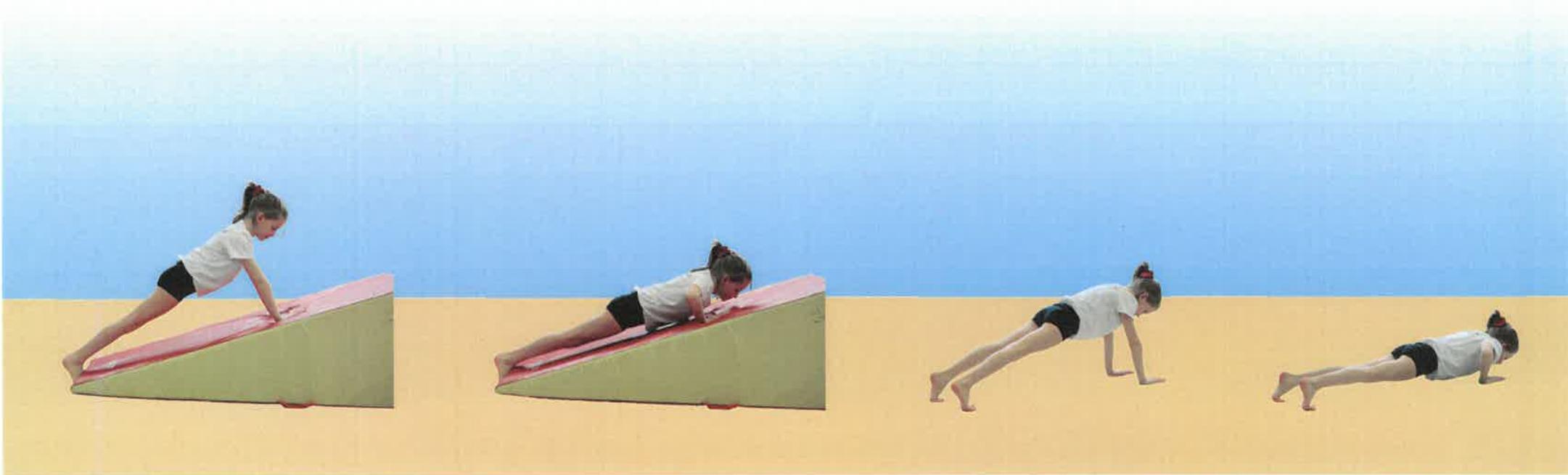
Créer en groupe de 3 à 4 gymnastes, 4 formations différentes par exemple : cercle, ligne, triangle, colonne. Les enchaîner avec 8 temps de déplacement en marchant et 8 temps de maintien de la formation.

Critère de réussite

Démontrer 4 formations.

Bonus

Réaliser l'exercice en respectant le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser des pompes avec jambes écartées ou mains surélevées.

Consigne

Bien rentrer son ventre et approcher la poitrine du support à 10 cm.

Critère de réussite

Démontrer un alignement pendant tout l'exercice.

Bonus

Maintien 3" en position basse et alignée.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser un saut départ 1 ou 2 pieds avec 360° de rotation longitudinale pendant la phase d'envol, réception sur 2 pieds.

Consigne

Poussée complète des jambes, orienter ses épaules pour tourner et maintenir le regard face au départ. Retrouver son point de repère dans le dernier ¼. Bien amortir sa réception et maintenir le ½ plié, talons au sol.

Critère de réussite

Démontrer 360° de rotation pendant la phase d'envol.

Bonus

Stabiliser la réception avec maintien 2" en ½ plié.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout, élever une jambe en arrière vers la verticale en fermant le buste sur la jambe d'appui et poser les mains au sol proches des pieds. Maintenir la position 2".

Consigne

Élever la jambe en arrière et se pencher en même temps. Tendre ses genoux.

Critère de réussite

Réaliser l'exercice avec une amplitude de 45° par rapport à la verticale, jambes et la pointe tendues.

Bonus

Démontrer l'exercice avec une amplitude supérieure, entre 45° et la verticale, avec les jambes et la pointe tendues.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Consigne

Critère de réussite

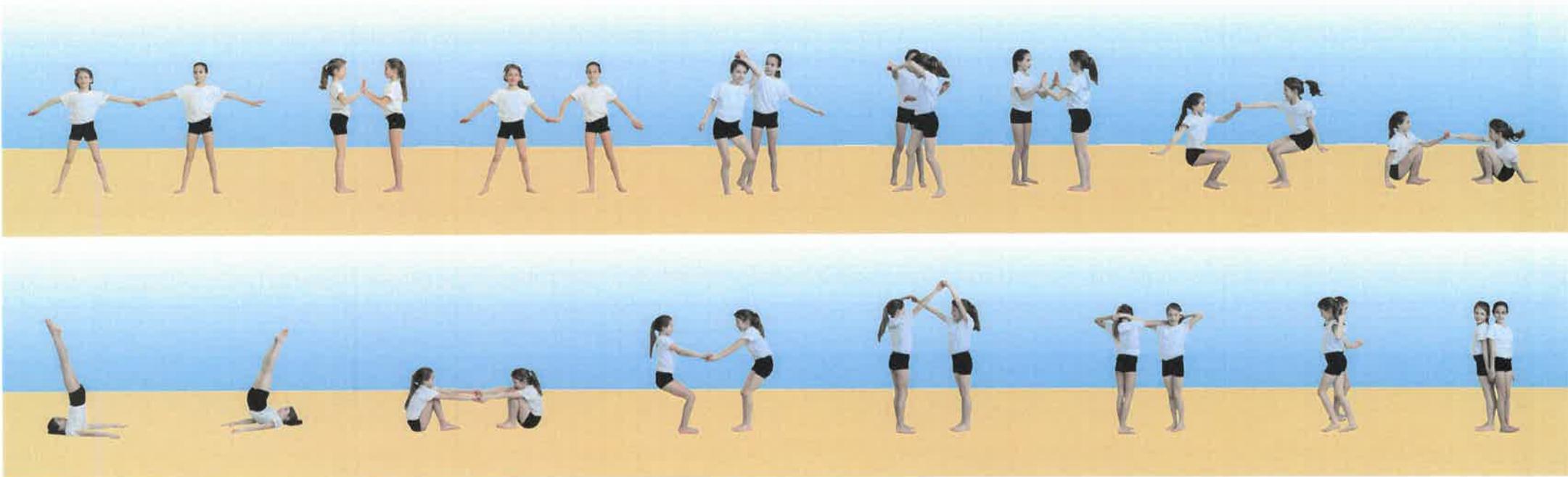
Bonus

Par 3 ou 5, le voltigeur pose ses pieds sur la partie haute de la cuisse puis monte pour s'aligner dans le porter. Les porteurs sécurisent l'appui avec la main pendant que l'autre main prend celles du voltigeur pour l'aider à se tenir à la verticale puis le voltigeur prend un appui manuel sur les épaules en position groupée pour redescendre vers le sol.

Maintenir la position corps aligné 2 secondes avant de prendre appui pour l'équerre groupée passagère.

Réaliser un maintien voltigeur en position debout (2s) et un passage à l'équerre équilibré (porteurs stables).

Être porteur et voltigeur.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Par 2, en seconde bras et jambes en se tenant par une main, resserrer du côté de son partenaire avec $\frac{1}{4}$ de tour face à lui en prenant les 2 mains (2 temps), puis revenir à la position initiale (2 temps), puis 1 tourne vers l'autre avec 3 pas en se rapprochant puis resserrer face à face (de 4 à 8), effectuer en même temps un changement de place entre les 2 gymnastes ; puis descendre poser une main au sol en pliant les jambes et s'inclinant en arrière en se tenant par l'autre main (4tps) ; se lâcher pour faire une chandelle (4tps) ; revenir accroupi en s'attrapant les mains et remonter au temps à la position debout face à face (4tps) ; monter les bras en se tenant les mains, plier un bras en changeant de place et se retrouver dos à dos pour finir(4tps).

Consigne

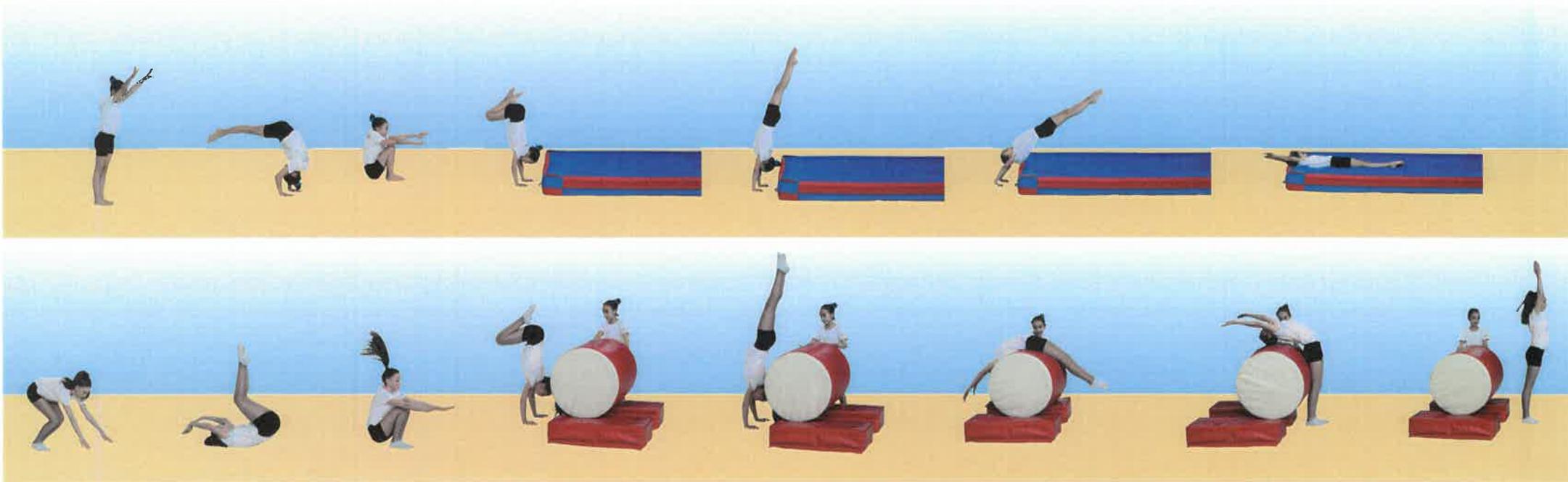
Guider ou être guidé avec fluidité.

Critère de réussite

Réaliser l'enchaînement sur les comptes proposés avec support rythmique ou en comptant.

Bonus

Réaliser l'enchaînement avec une interaction du regard.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout, roulade avant corps groupé, développer à l'ATR puis au choix : tomber dos corps aligné sur un tapis, ou effectuer un renversement avant sur le rouleau.

Consigne

Après la roulade avant jambes fléchies et dos rond, se placer en alignement sur les bras à la verticale et conserver l'alignement durant tous l'exercice. Jambes serrées.

Critère de réussite

Les épaules sont maintenues en ouverture de l'ATR à la fin de l'exercice.

Bonus

Conserver les jambes et pointes tendues pendant l'ATR et le renversement.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Départ debout, dos au rouleau, renversement arrière avec une légère extension du corps, passage à l'ATR, jambes tendues et serrées puis retour à la position debout jambes serrées.

Consigne

Bien pousser sur ses jambes et les tendre pendant tout l'exercice ; bien ouvrir les épaules pendant le renversement arrière et repousser le sol au passage sur les mains.

Critère de réussite

Maintenir les épaules en ouverture jusqu'à l'alignement en ATR.

Bonus

Réaliser l'exercice avec les jambes tendues et serrées.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser la 1^{ère} chorégraphie de 8 temps.

Consigne

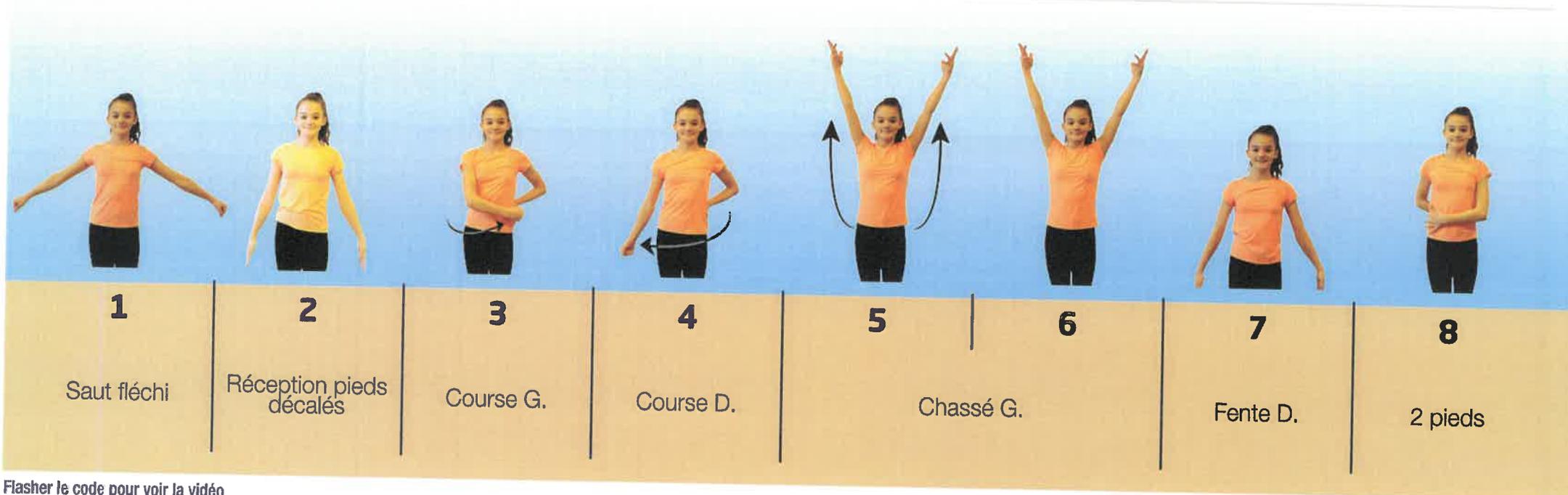
Reproduire la séquence à l'identique.

Critère de réussite

Respecter le contenu et les comptes de la séquence.

Bonus

Réaliser la séquence sur un support rythmique.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser la 2^{ème} chorégraphie de 8 temps.

Consigne

Reproduire la séquence à l'identique.

Critère de réussite

Respecter le contenu et les comptes de la séquence.

Bonus

Réaliser la séquence sur un support rythmique.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

En utilisant les 7 pas de base à partir d'une formation à 3 gymnastes, démontrer 5 formations différentes.

Consigne

Se déplacer pendant 8 temps pour changer de formation.

Rester 8 temps dans la nouvelle formation.

Renouveler 4 fois le déplacement pour démontrer 5 formations différentes. Utiliser un pas de base différent sur chaque 8.

Critère de réussite

Démontrer 5 formations différentes.

Bonus

Réaliser la séquence sur un support rythmique.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Corps aligné en appui facial, flexion-extension des coudes sans modification de l'alignement.

Consigne

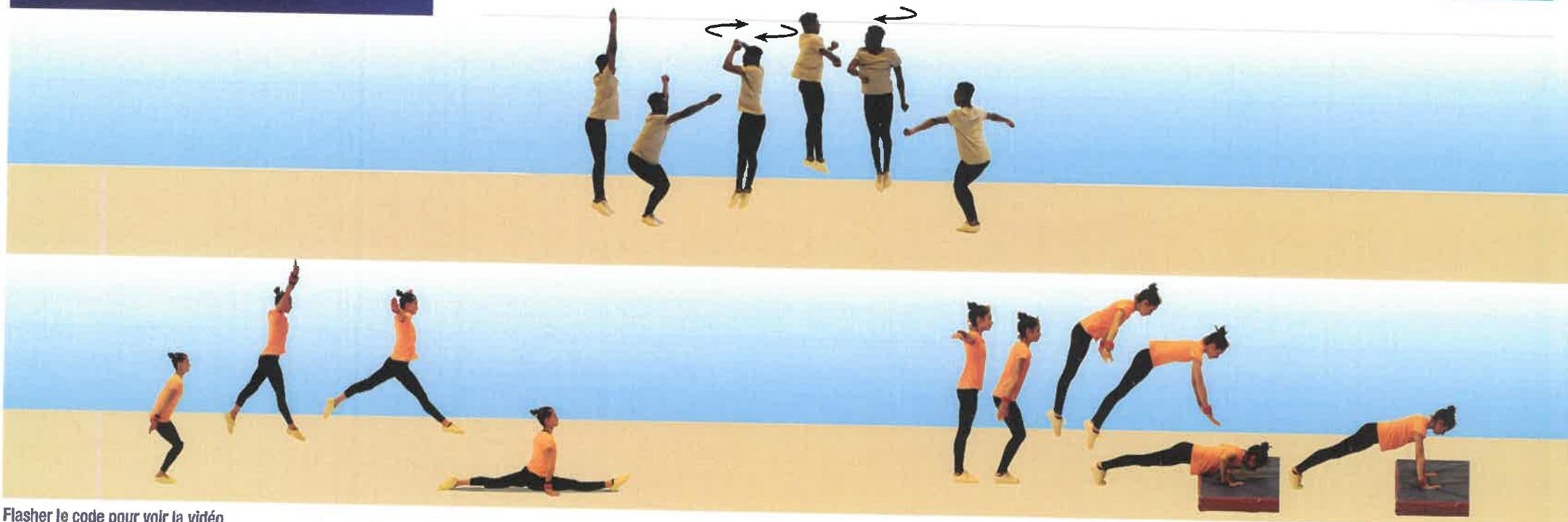
Bien rentrer son ventre et approcher la poitrine à 10 cm du support.

Critère de réussite

Maintenir l'alignement du corps pendant tout l'exercice.

Bonus

Insérer la pompe après une descente au sol et réaliser une remontée à la position debout après la pompe (création).



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Effectuer un saut 1 tour et $\frac{1}{2}$; ou un saut droit réception en écart ou en pompe.

Consigne

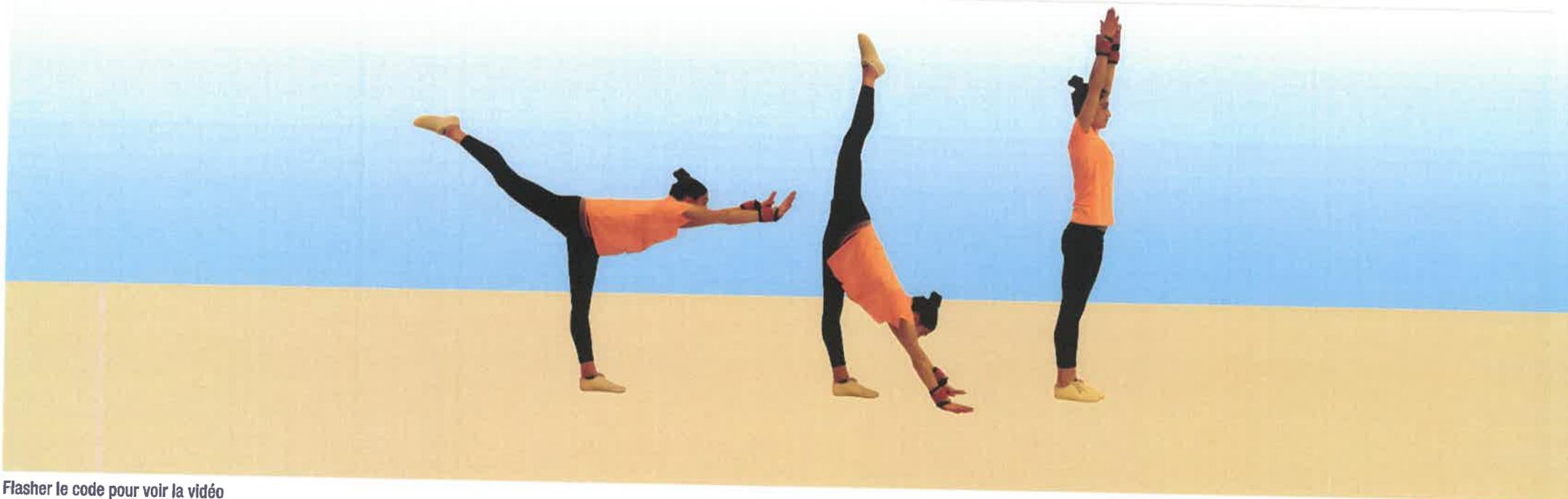
Orienter les épaules pour tourner et maintenir le regard face au départ. Retrouver son point de repère dans le dernier $\frac{1}{4}$ de tour. Amortir sa réception et maintenir le $\frac{1}{2}$ plié, talons au sol. Pour la réception écart antéro-postérieur, le buste est droit, une main de chaque côté du corps. Pour la réception pompe, les pieds et les mains touchent le sol à même moment.

Critère de réussite

Réaliser 1 tour et $\frac{1}{2}$, corps aligné, jambes serrées pendant la phase d'envol. Maintenir le buste vertical, une main de chaque côté du corps en écart. Les pieds et les mains touchent le sol au même moment lors de la réception en pompe.

Bonus

Insérer l'élément après 2 pas de base et proposer une suite de 2 temps minimum.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Grand écart vertical en appui sur 1 pied, le buste en fermeture sur la jambe de terre.

Consigne

Élever la jambe en arrière et se pencher en même temps. Tendre ses genoux.

Critère de réussite

Démontrer une amplitude de 170° au plus de la verticale avec les jambes et la pointe tendues.

Bonus

Insérer l'élément après 2 pas de base et proposer une suite de 2 temps minimum.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Par 2, voltigeur devant le porteur. Porteur mains aux hanches du voltigeur. Pousée ensemble. Le voltigeur saute corps tendu puis fait au point haut une forme carpée écartée, bras latéraux, puis resserre dans la descente. Le porteur le ratrape sous les aisselles pour contrôler la réception.

Consigne

Bien respecter les positions et consignes de sécurité.

Critère de réussite

Voltigeur : Réalise une forme carpée écart et une réception pieds serrés.
Porteur : Aide et sécurité respectées.

Bonus

Réaliser le porter dans l'autre rôle en respectant le critère de réussite.



Créer votre séquence interaction !!!



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Créer une séquence à 2 gymnastes, avec une interaction debout et une pendant une transition ou un passage au sol.
2x8 temps max pour chacune des interactions.

Consigne

Guider le partenaire, ou être guidé avec fluidité.

Critère de réussite

Démontrer une interaction debout et une autre pendant une transition ou un passage au sol.

Bonus

Réaliser l'exercice en respectant le rythme.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser un saut de mains en réception 1 pied ou 2 pieds.

Consigne

La fente préparatoire doit être très grande. Le corps doit s'abaisser rapidement, bras en alignement avec le tronc, pour réaliser une impulsion bras tendus et corps gainé.

Critère de réussite

Maintenir l'ouverture des épaules et de la hanche pendant le saut de mains.

Bonus

Réaliser un saut de mains 2 pieds.



Flasher le code pour voir la vidéo



Description

Réaliser un flip arrière en réception 1 pied ou 2 pieds.

Consigne

Bien pousser sur ses jambes et les tendre pendant tout l'exercice.
Bien ouvrir les épaules pendant le renversement arrière et repousser le sol au passage sur les mains.

Critère de réussite

Flip décalé ou 1 pied avec une extension complète jambes tendues.

Bonus

Flip 2 pieds, jambes tendues.