



Description

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

Consigne

Garder les bras tendus pendant le saut de lapin.

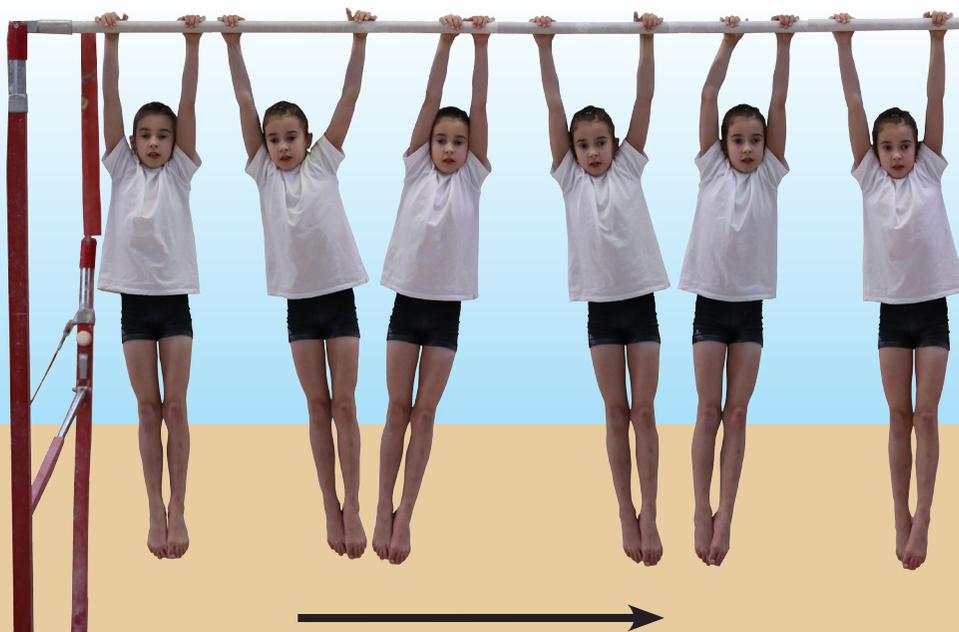
Critère de réussite

Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis.

Bonus

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





Description

Traverser latéralement en suspension (côté au choix).

Consigne

Conserver la tête droite.

Critère de réussite

Déplacer 3 x chaque main.

Bonus

Conserver les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.



Description

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

Consigne

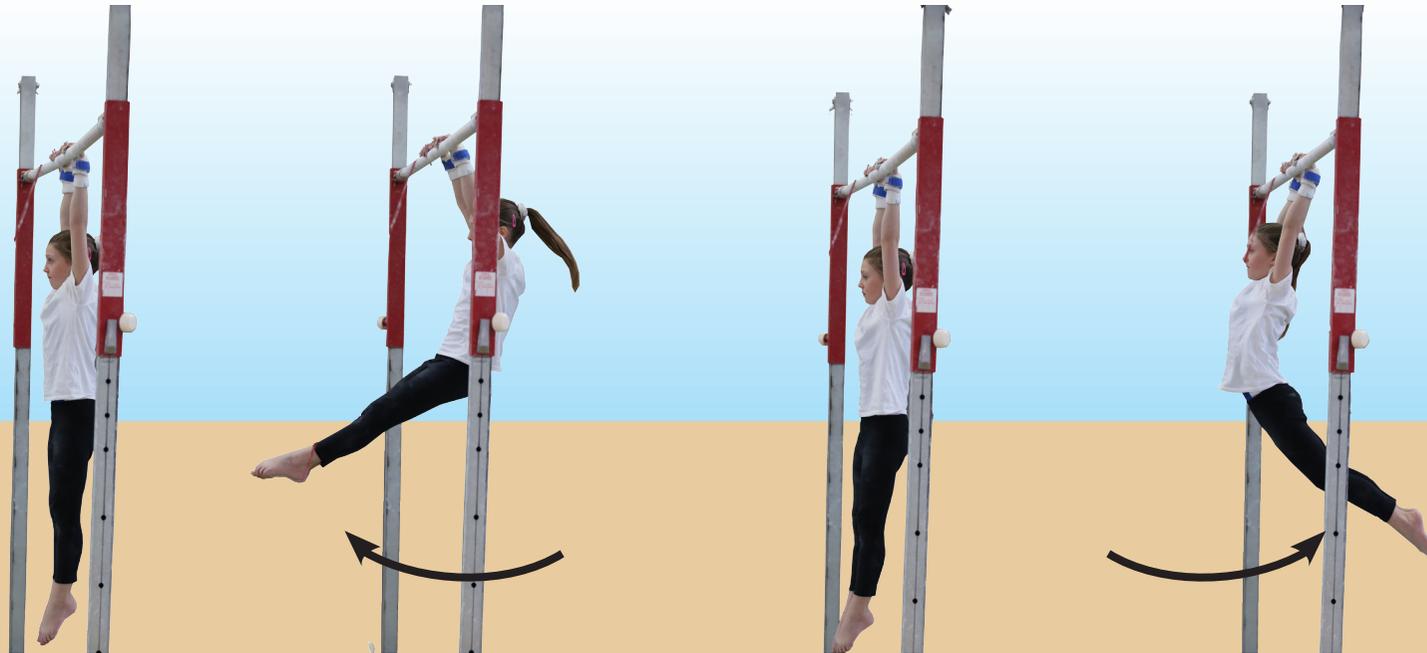
Conserver la tête droite.

Critère de réussite

Changer 2 x chaque prise.

Bonus

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



Description

Enchaîner des courbes avant et arrière.

Consigne

Conserver le bassin en position anatomique (position neutre).

Critère de réussite

Enchaîner les courbes (x 3 fois).

Bonus

Conserver les jambes tendues.



Description

Monter à l'appui actif sur la barre basse.

Consigne

Conserver la position de courbe avant tête droite.

Critère de réussite

Maintenir l'appui 2" bras tendus.

Bonus

Sauter à l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.



Description

Se balancer 2 fois jambes fléchies (départ et retour sur caisses).

Consigne

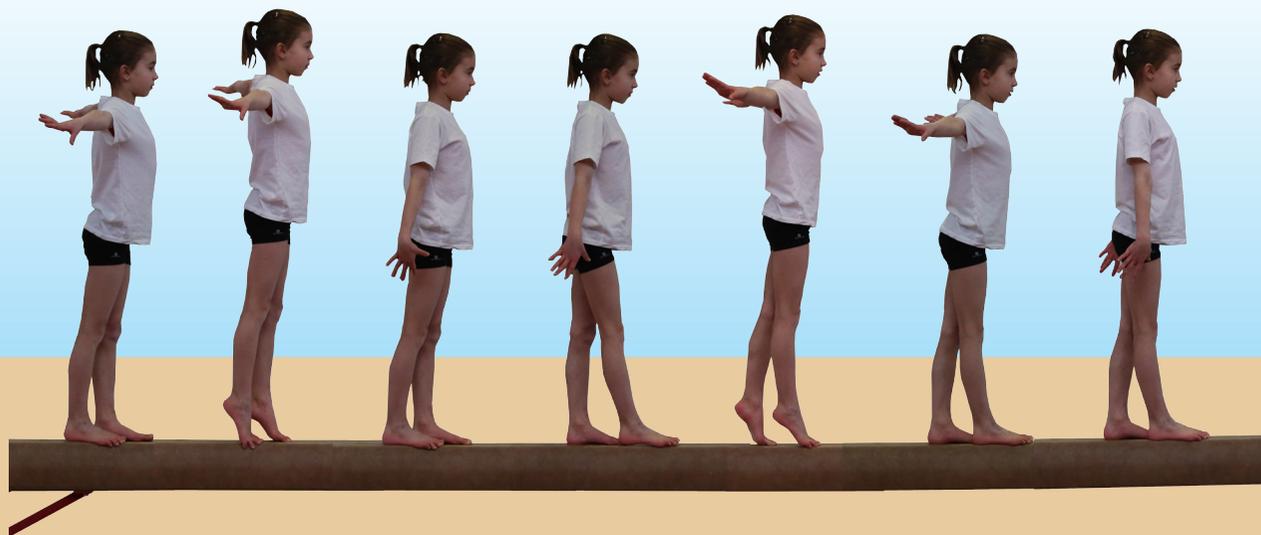
Maintenir la poitrine creuse.

Critère de réussite

Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre.

Bonus

Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice.



Description

Maintien, très haute sur 1/2 pointes, sur poutre à 1 m, bras à l'horizontale. Une fois pied droit devant, une fois pied gauche devant.

Consigne

Gainage au niveau du bassin, regard sur le bout de la poutre.

Critère de réussite

Maintien sur pointes 5" jambes tendues.

Bonus

Maintien sans déséquilibre.



Description

Préparation saut sur poutre haute, départ et arrivée pieds à plat (½ plié + extension jambes et ½ pointes + retour en ½ plié).

Consigne

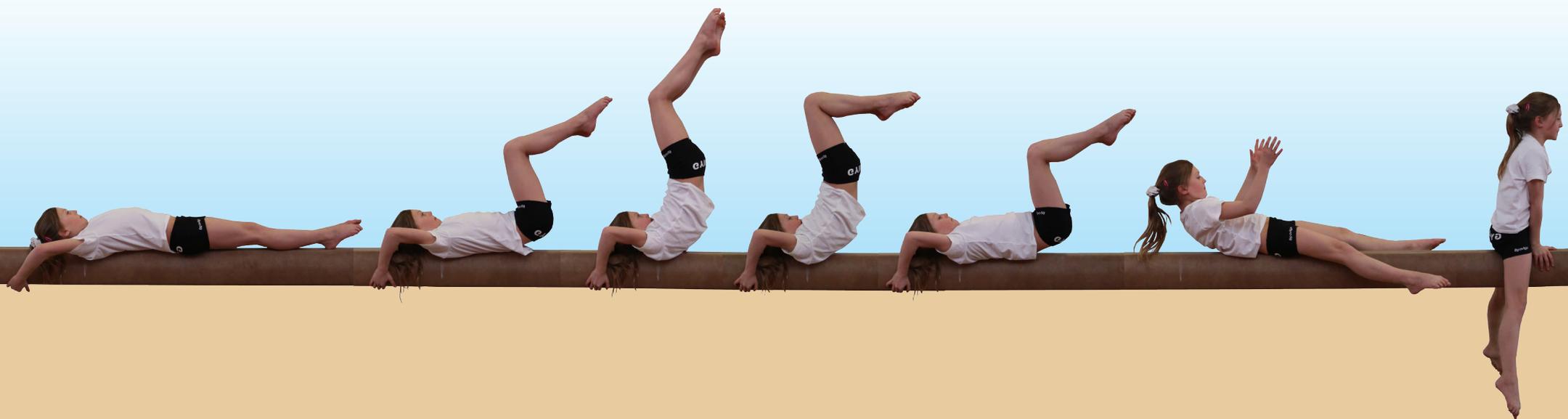
Gainage au niveau du bassin, regard sur le bout de la poutre.

Critère de réussite

Enchaînement en marquant les 3 positions.

Bonus

Enchaînement sans déséquilibre.



Description

Chandelle sur poutre, jambes fléchies, retour à cheval.

Consigne

Gainage au niveau du bassin, coudes serrés contre la tête, doigts sous la poutre, jambes serrées.

Critère de réussite

Maintien 3" avec le bassin décollé.

Bonus

Corps proche de la verticale.





Description

Sortie saut droit, départ et arrivée pieds à plat.

Consigne

Gainage au niveau du bassin, extension complète avec bras placés à la verticale. Jambes tendues et serrées.

Critère de réussite

Saut avec élévation et réception sur les pieds.

Bonus

Réaliser une réception stabilisée maintenue 2”.



Description

Roue pied-pied en partant d'un plan incliné.

Consigne

Départ bras aux oreilles, pousser complètement sur les jambes tendues.

Critère de réussite

Poser les mains doigts face à face.

Bonus

Passer par la verticale.





Description

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

Consigne

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

Critère de réussite

Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.

Bonus

Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues lorsqu'elles quittent le sol.



Description

Réaliser des rebonds en chandelle sur la toile.

Consigne

Maintenir les bras aux oreilles durant tout l'exercice.

Critère de réussite

Enchaîner 3 chandelles.

Bonus

Enchaîner 5 chandelles.



Description

Fente avant ATR, tomber plat dos sur le tapis.

Consigne

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

Critère de réussite

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

Bonus

Maintenir l'ATR 2".



Description

Roulade avant élevée en contre haut.

Consigne

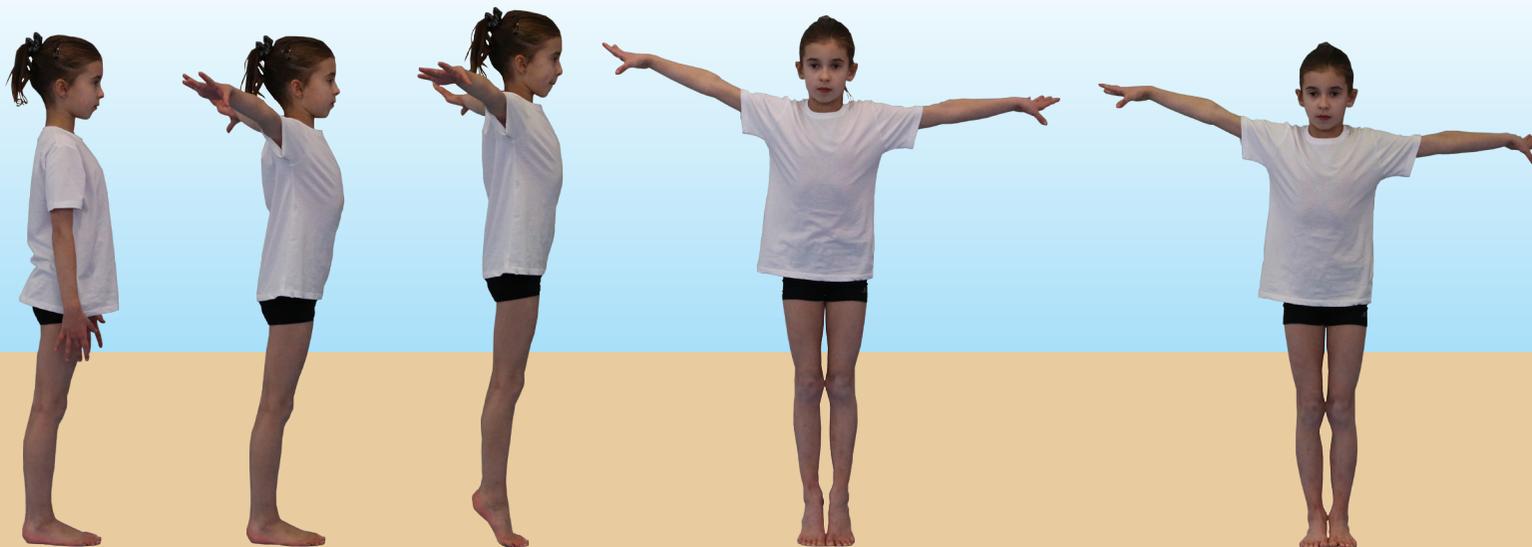
Déclencher la rotation après l'impulsion.

Critère de réussite

Créer un envol avant la pose des mains.

Bonus

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



Description

Maintien sur pointes bras à l'horizontale.

Consigne

Tête droite avec regard vers l'avant, épaules basses, gainage au niveau du bassin.

Jambes tendues et serrées avec talons collés.

Critère de réussite

Maintien sur les pointes 10" jambes tendues.

Bonus

Maintien de la hauteur des talons durant les 10".



Description

Saut droit, départ et arrivée pieds à plat.

Consigne

Gainage au niveau du bassin, extension complète avec les bras placés à la verticale. Jambes tendues et serrées.

Critère de réussite

Maintien de l'alignement du corps.

Bonus

Extension complète des pointes de pieds.



Description

Pont, pieds posés en contre-haut.

Consigne

Mains orientées vers les pieds, extension dans les épaules (pas dans le bas du dos). Tête droite, regard sur les mains, jambes tendues et serrées avec les pieds à plat.

Critère de réussite

Maintien 3" bras tendus.

Bonus

Epaules au-dessus des mains.