

MODULE ACROBATIQUE

TRAMPOLINE

8-9 ans	9-10 ans		10-11 ans	
BASE	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
5 Chandelles	5 Chandelles		5 Chandelles	
3 x tomber dos, revenir debout				
Tomber dos prépa kaboom (<i>bloque jb</i>)	Kaboom ATR mains vers l'intérieur (<i>tapis autorisé</i>)		Kaboom Tendu	
Pull over	Tomber ventre + dos + pull over		3/4 ventre + cody	
3 x tomber ventre, revenir debout				
2 Chandelles salto arrière groupé	Salto arr 1/4 + pull over		Double salto arrière groupé **	Double salto arrière puck ** (pour les 11 ans)
	Salto arr tendu	Vrille arrière (10 ans)	Double vrille arrière **	Vrille dos sur bloc
Salto avant groupé ouverture arrivée debout sur bloc de 80 cm. *	Salto avant groupé ouverture arrivée debout sur bloc de 80 cm, puis sauter 4 pattes *		Salto avant + 3/4 dos sur bloc fosse *	Double salto avant *

* départ sur caisse + mini trampoline ou en sortie de toile

** en sortie ou dans la toile

FAST TRACK

8-9 ans	9-10 ans		10-11 ans	
BASE	BASE		BASE	EVOLUTION
(1 rebond bras aux oreilles flip avant) x 3	Série de 5 flips avant enchainés (<i>départ 1 rebond bras aux oreilles</i>)		(Salto tendu-salto groupé liés) x 2	2 salto avant tendus liés
(3 rebonds bras aux oreilles salto avant groupé) x 3	Série de 3 salto avant groupés enchainés (<i>départ 3 rebonds bras aux oreilles</i>)			
(1 rebond bras aux oreilles flip arrière) x 5	1 rebond (<i>bras aux oreilles</i>) 3 flips arrière		1 rebond (<i>bras aux oreilles</i>) 3 flips arrière	1 rebond 2 flips arrière + tempo rebond



BARRE FIXE SANGLES

8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans	
BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION	BASE	
BI	2 tours d'appui arrière enchainés (<i>prise d'élan de l'appui</i>)				
	Tour d'appui libre (<i>départ arrivée mini tramp épaules hauteur barre</i>)		Tour d'appui libre à 45° (<i>départ prise d'élan</i>)		Passement filé
	Tour pieds mains jambes tendues serrées* (<i>départ arrivée mini-tramp</i>)	Tour pieds mains dégagé* (<i>départ arrivée mini-tramp</i>)	Tour pieds mains à 45° * (<i>départ prise d'élan</i>)		Tour pieds mains ATR
	Balancé engagé écart (<i>prépa stalder départ et arrivée mini-tramp</i>)*		Tour engagé écart* (<i>départ prise d'élan retour en appui écart ou dégagé arrière</i>)		Stalder
BS	De la suspension, prise d'élan filé		De la suspension, prise d'élan filé	De la suspension, prise d'élan filé	
	Balancé avec fouet avant x 5			Grand rétablissement	
		Grande culbute	Grande culbute	Passement filé	
		Filé avant	Filé avant	Stalder	
	Balancés avec fouet arrière x 5		5 balancés avec fouets arrière et avant vers l'ATR	2 soleils rebond	
			3 soleils	2 soleils coupés	
			Tour pieds mains ATR		
			1 soleil - balancé ATR		
			2 Lunes mains en supination	2 Lunes mains en pronation	

* Passage par la planche, puis courbette. Pose de pieds simultanée.

		8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans
		<u>1ère longueur de poutre</u>		<u>1ère longueur de poutre</u>		<u>1ère longueur de poutre</u>
		Position de départ, pied G devant, bras seconde		Position de départ, pied G devant, bras seconde		Position de départ, pied G devant, bras seconde
1	Battements D+G 3 directions	<p>Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition</p> <p>1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude > 90°</p> <p>1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude > 90°</p> <p>1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude = à 45°</p>	Battements D+G 3 directions (écart entre 90 et 135°)	<p>Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition</p> <p>1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude comprise entre 45 et 90°</p>	Battements D+G 3 directions (écart entre 90 et 135°)	<p>Battements, jambe de terre pied à plat, bras seconde ou opposition</p> <p>1 pas G, Battement 4ème devant D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème devant G, pointé G: bras seconde; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement seconde D, pointé D + 1 pas D, Battement seconde G, pointé G: bras en opposition; amplitude comprise entre 90 et 135°</p> <p>1 pas G, Battement 4ème derrière D, pointé D + 1 pas D, Battement 4ème derrière G, pointé G: bras seconde, amplitude comprise entre 45 et 90°</p>
2	Relevé au retiré (en reculant)	<p>1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 1 seconde, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D</p> <p>1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 1 seconde, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G</p>	Relevé au retiré et 1/2 tour au retiré sur 1 pied, à D et à G	<p>1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D</p> <p>1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G</p> <p>1 pas G, poser pied G à plat et retiré D, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à G sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré D</p> <p>1 pas D, poser pied D à plat et retiré G, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à D sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré G</p>	Relevé au retiré et 1/2 tour au retiré sur 1 pied, à D et à G	<p>1 pas G et relevé au retiré parallèle D maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème D</p> <p>1 pas D et relevé au retiré parallèle G maintenu 2 secondes, bras 5ème, resserrer sur 1/2 pointes en 3ème G</p> <p>1 pas G, poser pied G à plat et retiré D, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à G sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré D</p> <p>1 pas D, poser pied D à plat et retiré G, bras seconde; 1/2 plié, et demi tour à D sur un relevé en plaçant les bras en 5ème, fin du 1/2 tour équilibré au retiré G</p>
3	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	<p>Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes)</p> <p>Battement 4ème arrière G jusqu'au I (> 90°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant</p> <p>Battement 4ème arrière D jusqu'au I (>90°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant</p> <p>1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes</p>	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	<p>Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes)</p> <p>Battement 4ème arrière G jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant</p> <p>Battement 4ème arrière D jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant</p> <p>1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes</p>	Battement I D+G retour pied-pied (en reculant)	<p>Poser pied G devant pied droit; pieds à plat, parallèles à l'axe de la poutre, bras tendus verticaux (alignement complet bras/tronc/ jambes)</p> <p>Battement 4ème arrière G jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied D en avant</p> <p>Battement 4ème arrière D jusqu'au I (écart à 135°): les mains sont posées sur la poutre; aligne bras/tronc maintenu durant le renversement, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour du I en pied-pied, à plat, bras tendus proche de l'horizontale, en alignement tronc/jambes, pied G en avant</p> <p>1 ou 2 pas et détourné sur demi-pointes</p>

		<u>2ème longueur de poutre</u>		<u>2ème longueur de poutre</u>		<u>2ème longueur de poutre</u>	
3							
			<p>puis après 1/2 tour</p> <p>Fente à genoux, battement I en avançant D + G</p> <p>(écart à 135°)</p>	<p>1 - 2 pas et fente avant D fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière G (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p> <p>1 pas G et fente avant G fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière D (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p>	<p>puis après 1/2 tour</p> <p>Fente à genoux, battement I en avançant D + G</p> <p>(écart à 135°)</p>	<p>1 - 2 pas et fente avant D fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière G (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p> <p>1 pas G et fente avant G fléchie, le genoux de la jambe arrière est à environ 5 cm de la poutre, les bras sont tendus , verticaux</p> <p>Battement en I de la jbe arrière D (écart à 135°), les mains sont posées sur la poutre ; alignem bras/tronc maintenu durant le renvmt, buste collé sur la cuisse de la jbe de terre</p> <p>Retour jambes tendues, pieds plats , un derrière l'autre dans l'axe de la poutre, bras tendus proche de l'horizontale devant</p>	
4	<p>Enjambé D+G</p> <p>(écart à 90°)</p>	<p>1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol = 90°)</p> <p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol = 90°)</p>	<p>Enjambé D+G</p> <p>(écart entre 90 et 135°)</p>	<p>1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise entre 90 et 135°)</p> <p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise entre 90 et 135°)</p>	<p>Enjambé D+G</p> <p>(écart >= à 135°)</p>	<p>1-2 pas et pointé pied D, sur jbe de terre en 1/2 plié et enjambé D par battement 4ème devt D puis 4ème derrière G, arrivée en arabesque passagère sur jbe de terre D 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise > ou = à 135°)</p> <p>Pointé pied G, sur jambe de terre en 1/2 plié et enjambé G par battement 4ème devant G puis 4ème derrière D, arrivée en arabesque passagère sur jambe de terre G 1/2 pliée</p> <p>(écart de jambes durant la phase d'envol comprise > ou = à 135°)</p>	
		<p>Soubresaut</p> <p>Soubresaut 1/4</p>	<p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p>	<p>Soubresaut</p> <p>Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p>	<p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>	<p>Soubresaut</p> <p>Soubresaut 1/4 et soubresaut 1/2 tour</p>	<p>1 ou 2 pas, pour se placer en 3ème pied D devant si rotation à G, ou 3ème pied G devant si rotation à D</p> <p>Soubresaut, soubresaut 1/4, soubresaut en latéral, pieds légèrement écartés, soubresaut 1/4 (conserver le sens de rotation entre les deux 1/4- sens de rotation libre)</p> <p>Soubresaut changement et soubresaut 1/2 tour, 1 pas et détourné</p>
		<u>3ème longueur de poutre</u>		<u>3ème longueur de poutre</u>		<u>3ème longueur de poutre</u>	
6	<p>Cabriole 4ème D + G</p>	<p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre > à 45°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre > à 45°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p>	<p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre à 90°</p>	<p>Cabriole 4ème D + G</p>	<p>1 pas cabriole en 4ème devant d'une jambe, 1 pas cabriole en 4ème devant de l'autre jambe; jambe libre à 90°</p> <p>Poussée complète de la jambe de terre- Jambe libre à 90°</p>	
		<p>Soubresaut</p> <p>St écart (>90°)</p>	<p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts- Ecart de jambe durant la phase d'envol > à 90°</p>	<p>Soubresaut</p> <p>St écart (entre 90 et 135°)</p>	<p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts (écart de jambe durant la phase d'envol comprise entre 90 et 135°)</p>	<p>Soubresaut</p> <p>St écart (> à 135°)</p>	<p>2 pas et soubresaut saut écart antéro postérieur</p> <p>Poussée complète des jambes dans les 2 sauts- Liaison entre les 2 sauts. (écart de jambe durant la phase d'envol > à 135°)</p>
8	<p>Bonus</p>	<p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p>	<p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	<p>Bonus</p>	<p>Connaissance de l'enchaînement, fluidité</p>	



PROGRAMME DE FORMATION PAS

Préparation Gymnique SOL

		8-9 ans		9-10 ans
1	Battement D + G 4ème devant à 90° Seconde à 90° 4ème derrière à 45°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude à 90°: bras seconde et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude à 90°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 45°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème	Battement D + G 4ème devant à 135° Seconde à 135° 4ème derrière à 80°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude à 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude à 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 80°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème
2	Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors	Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors
3	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.
4	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.	Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.
5	Enjambé D+G (écart > à 90°)	Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D (direct , et par battement 4ème devant tendu) Exigence écart: > 0 90° pour chacun des sauts	Enjambé D+G (écart > à 135°)	Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D (direct , et par battement 4ème devant tendu) Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
6	Sisonne D+G (écart > à 90°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sisonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2" Exigence écart: 90° pour chacun des sauts	Sisonne D+G (écart > à 135°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Sisonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2" Exigence écart: > ou = à 135° pour chacun des sauts
7	Fente + relevé 2", D + G	1 ou 2 pas fente D et relevé au retiré (2nde ou parallèle) tenu 2", puis poser le pied G en 3ème sur 1/2 pointes maintenue 2", avancer le pied G et fente G, et relevé au retiré tenu 2", puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes maintenu 2".	Fente + 1/2 pivot -détourné, D + G	1 ou 2 pas fente D et 1/2 pivot au retiré (2nde ou parallèle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détourné maintien sur 1/2 pointes 2", avancer le pied G et fente G, et 1/2 pivot au retiré puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détournée maintien sur 1/2 pointe 2", maintenu 2".
8	2 Soubresauts 1/2 tour à D 2 Soubresauts 1/2 tour à G	Poser les talons et 1/2 plié et 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)	2 Soubresauts 1/2 tour à D 2 Soubresauts 1/2 tour à G	Poser les talons et 1/2 plié et 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)
9	Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)	Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)
10	Bonus 2	Présence, port de bras, de tête	Bonus 2	Présence, port de bras, de tête

Moins 0,25 pt: * par manquement dans les placements techniques
* par déséquilibre

Moins 1 pt: * par manquement dans les amplitudes attendues

* par élément manquant

2 essais maximum * par manquement dans la qualité d'exécution,

Version Août 2018

10-11 ans	
Battement D + G 4ème devant > 135° Seconde > 135° 4ème derrière à 90°	Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude > 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude > 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 90°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème
Rond de jambe D+G	Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors
Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied D 2" en 1/2 plié à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 90°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 90°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.
Echappé + 2 sauts seconde Transfert sur pied G 2" en 1/2 plié à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour	Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 90°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée. Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 90°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue. Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.
Saut changt de jambe (écart 180°)	Relevé en 1ère et 2 -3 pas d'élan et saut changement de jambe Exigence écart: 180°
Saut écart D+G (écart > à 180°)	1 pas reserrer les pieds en 3ème; et Saut écart antéro-postérieur D + G ou G + D, réception du 2ème saut en 1/2 plié équilibré Exigence écart: 180° pour chacun des sauts
Fente + pivot 360° D + G	1 ou 2 pas fente D et pivot 360° au retiré (2nde ou parallèle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes. Avancer le pied G et fente G, et pivot 360° au retiré puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes, maintenu 2".
Tour en l'air 360° à D Tour en l'air 360° à G	Poser les talons et 1/2 plié et tour en l'air 360° à D, réception 1/2 plié et enchaîner avec un tour en l'air 360° à G, réception en 1/2 plié équilibré. (poussée complète des jambes, pieds en 3ème ou 6ème) (bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)
Bonus 1	Connaissance de l'enchaînement (fluidité)
Bonus 2	Présence, port de bras, de tête

Moins 0,25 pt: * par manquement dans les placements techniques
* par déséquilibre

Moins 1 pt: * par manquement dans les amplitudes attendues

* par élément manquant

2 essais maximum * par manquement dans la qualité d'exécution,



POUTRE

8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans	
BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION	Base	EVOLUTION
Souplesse avant		Saut de mains		Salto facial *	Salto facial
				Salto costal *	Salto Costal
				Salto Japonais *	Salto Japonais
Roue		Souplesse avant + roue	Souplesse avant + roue + souplesse arrière	Souplesse avant + roue + souplesse arrière	
Souplesse arrière		Roue + souplesse arrière			
				Saut de mains salto avant groupé *	
Flip en contre-haut de 20 cm *		ATR flip ***	2 flips ***	3 flips ***	Série 3 éléments dont un salto
				1 Flip salto tendu décalé **	1 Flip salto tendu décalé
Sortie roue pied-pied impulsion verticale	Rondade percuter + rebond en sortie **	Rondade percuter en sortie de poutre	Rondade salto en sortie	Sortie salto tendu de la rondade ou de flip-flip	Sortie vville, de la rondade ou de flip-flip

* poutre basse ou poutre mousse

** poutre basse

*** poutre haute tapis fosses dessous possible



SAUT

	8-9 ans	9-10 ans		10-11 ans	
	Table à 1,10 m id Poussines	Table à 1,25 m tremplin ou trampo tremp		Table à 1,25 m tremplin ou trampo tremp	
	BASE	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
Lune salto	Lune avec trampo tremp, arrivée dos sur bloc de 40 cm Lune impulsion mains dans trampoline arrivée debout à hauteur (<i>Saut de mains-forme bulgare</i>)	Lune , arrivée debout tapis à hauteur de la table Lune impulsion mains dans trampoline, arrivée debout à hauteur + 3/4 salto avant groupé ouv. dos à hauteur		Lune , arrivée debout sur tapis à hauteur de table + 20 cm Lune salto arrivée debout sur bloc fosse de 40 cm	
Tsukahara	Prépa Tsukahara (rondade) sur bloc de 60 cm, arrivée debout + salto arrière arrivée en contre bas (<i>sur praticable sans tremplin</i>)	Préparation Tsukahara, rondade sur table, arrivée debout à hauteur + salto arrière arrivée en contre bas		Préparation Tsukahara, rondade sur table, arrivée debout sur tapis à hauteur de table + 20 cm Tsukahara tendu en fosse	
Yurchenko	Rondade flip sur bloc de 60/80 cm, arrivée debout (<i>sur praticable sans tremplin</i>) <u>Educatif:</u> <i>de la fente ou du sursaut</i> , rondade flip arrivée debout à hauteur (<i>mains sur caisse 40/50 cm, pieds trampo tremp - mains sur impulseur à 85 cm</i>)	Rondade flip sur bloc de 80 cm, arrivée debout + salto arrière en contre bas (<i>sur praticable sans tremplin</i>) <u>Educatif:</u> <i>de la fente ou du sursaut</i> , rondade flip arrivée debout à hauteur + salto en contre bas (<i>mains sur caisse 40/50 cm, pieds trampo tremp - mains sur impulseur à 85 cm</i>)		Préparation Yurchenko arrivée debout sur tapis à hauteur de table + 20 cm Yurchenko groupé en fosse	<i>Prépa Yurchenko arrivée dos corps tendu sur tapis incliné 45°, hauteur de table</i> <i>Yurchenko tendu en fosse</i>

* ne remplace aucun exercice



8-9 ans		9-10 ans		10-11 ans	
BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
ATR pont avant		ATR rebond Pont avant		ATR rebond / pont avant	
Roulade avant par la chandelle corps tendu, arrivée groupé		Roulade avant par la chandelle corps tendu, arrivée groupé		Roulade avant par la chandelle corps tendu, arrivée groupé	
Placement dos groupé ATR		Placement dos groupé ATR			
Roulade avant bras et jambes tendus, arrivée jambes fléchies (<i>position groupée</i>)	<i>... relever jambes tendues (si placement du dos après)</i>	Roulade avant bras et jambes tendus, se relever jambes tendues			
	<i>Placement dos écart ATR retour pieds entre mains</i>	Placement dos en force écart <i>½ valse avant (par 1/4 tr)</i>		Placement dos écart, mains en supination <i>½ valse avant (1/2 tr)</i>	
Saut 1/2 tour				Pont Arrière	
Roulade arrière arriver en gainage, appui facial. Courbette pour revenir sur les pieds	<i>Roulade arrière ATR</i>	Roulade arrière ATR / <i>¼ valse arrière</i>	<i>½ valse arrière</i>	Roulade arrière ATR - <i>½ valse arrière</i>	<i>1/1 valse arrière</i>
		Roulade avant bras jambes tendus, se relever jambes tendues	<i>Roulade avant équerre puis, dégager derrière, puis temps de courbette, retour sur les pieds</i>	Roulade avant équerre stalder, revenir debout	<i>stalder 1/2 valse avant</i>
Battement avant roue arrivée en fente		Battement avant roue pied-pied		Battement avant roue pied pied impulsion	<i>1/2 tour</i>

Tests Technico - Physiques - Avenir 9 ans

NOM		Date	
PRENOM		Structure	
CLUB			
Année nais.			

T1	Equil BI	Nombre maxi			
	De l'appui à l'appui: bras tendus, corps tendu, jambes serrées tendues		AR = 0 à 2	B = 3 à 4	TB = 5 et plus

T2	Grimper de corde	Chrono mini			
	3 mètres; jambes libres horiz; départ assise		AR = plus de 8"	B = 5"60 à 8"50	TB = moins de 5"60

T3	Fermetures Jambes -Tronc	Max en 30 "			
	Aux espaliers, départ jbes 90°; monter les jambes à la verticale et retour à 90°		AR = de 0 à 12	B = 13 à 15	TB = 16 et plus

T4	Maintien équilibre	Chrono maxi			
	Au sol jambes serrées corps aligné (sur piste de saut- é déplacements de mains autorisés)		AR = moins de 40"	B = 40" à 50"	TB = plus de 50 "

T5	Rebonds verticaux	Chrono maxi			
	10 rebonds départ sur caisse 40 cm (sur praticable)		AR = moins de 6"30	B = 6"30à 7"00	TB = plus de 7"00

T6	Stalder enchainé	Nombre maxi			
	Sur Poutre basse ou sur porte mains (parallèles)		AR = 0 à 5	B = 6 à 7	TB = 8 ou plus

T7	Parcours combiné - Sur longueur de praticable	Chrono mini			
	<ul style="list-style-type: none"> * 5 salto arrières * L1 - Poussez bloc mousse 40 cm lisse * L2 - ATR marcher * Chandelle se relever jambe tendue G x 3, D x 3 * L3 - Glisser en gainage (slide sous les pointes) * L4 - Sauts de lapin L5 - Sprint 	*	AR = plus de 1'25"	B = 1'15" à 1' 25"	TB = moins de 1'15"

Tests Technico - Physiques - Avenir 10 ans

NOM		Date	
PRENOM		Structure	
CLUB			
Année nais.			

T1	Equil BI	Nombre maxi			
	De l'appui à l'appui: bras tendus, corps tendu, jambes serrées tendues		AR = 0 à 3	B = 4 à 6	TB = 7 et plus

T2	Grimper de corde	Chrono mini			
	3 mètres; jambes libres horiz; départ assise		AR = plus de 8"00	B = 5"20 à 8"00	TB = moins de 5"20

T3	Fermetures Jambes -Tronc	Max en 30 "			
	Aux espaliers, départ jbes 90°; monter les jambes à la verticale et retour à 90°		AR = de 0 à 14	B = 15 à 17	TB = 18 et plus

T4	Maintien équilibre	Chrono maxi			
	Au sol jambes serrées corps aligné (sur piste de saut- é déplacements de mains autorisés)		AR = moins de 40"	B = 40" à 60"	TB = plus de 60 "

T5	Rebonds verticaux	Chrono maxi			
	10 rebonds départ sur caisse 40 cm (sur praticable)		AR = moins de 7"00	B = 7"00 à 7"30	TB = plus de 7"30

T6	Stalder enchainé	Nombre maxi			
	Sur Poutre basse ou sur porte mains (parallèles)		AR = 0 à 4	B = 5 à 6	TB = 7 et plus

T7	Parcours combiné - Sur longueur de praticable	Chrono mini			
	<ul style="list-style-type: none"> * 5 salto arrières * L1 - Poussez bloc mousse 40 cm lisse * L2 - ATR marcher * Chandelle se relever jambe tendue G x 3, D x 3 * L3 - Glisser en gainage (slide sous les pointes) * L4 - Sauts de lapin L5 - Sprint 	*	AR = plus de 1'25"	B = 1'20" à 1' 30"	TB = moins de 1'15"