

# ROTATIONS AVANT

## Roulade avant sur plan incliné



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir accroupi sur le plan incliné, pieds joints
- Poser les mains à plat
- Poser l'arrière de la tête entre les mains
- Rester en boule, menton collé au corps
- Attendre d'arriver sur les pieds pour se dégrouper

VALEUR 6e

**1**

VALEUR 5e

**0,5**

## Roulade avant



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir accroupi, pieds joints, pousser sur les jambes pour donner de l'élan
- Poser les mains à plat
- Poser l'arrière de la tête entre les mains
- Rester en boule, menton collé au corps
- Attendre d'arriver sur les pieds pour se dégrouper

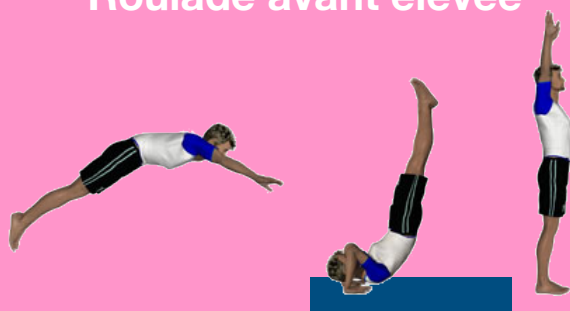
VALEUR 6e

**1,25**

VALEUR 5e

**1**

## Roulade avant élevée



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir pieds joints loin du tapis (50cm)
- Pousser fort sur les jambes et avoir un temps de vol où le gymnaste ne touche rien
- Poser les mains à plat sur le tapis
- Poser l'arrière de la tête entre les mains
- Rester en boule, menton collé au corps
- Attendre d'arriver sur les pieds pour se dégrouper

VALEUR 6e

**1,75**

VALEUR 5e

**1,5**

## Roulade avant écart



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir pieds joints
- Pousser sur les jambes pour donner de l'élan
- Poser les mains à plat au sol
- Poser l'arrière de la tête entre les mains
- Rester en boule, menton collé au corps
- Écarter et tendre les jambes
- Pousser le sol derrière soi entre ses jambes pour se relever à l'arrivée

VALEUR 6e

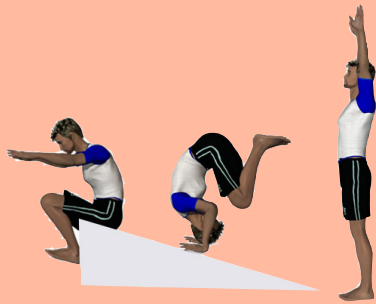
**2**

VALEUR 5e

**2**

# ROTATIONS ARRIÈRE

## Roulade arrière sur plan incliné



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir accroupi sur le plan incliné, ou debout derrière
- Préparer ses mains, pouces vers les oreilles, doigts qui regardent derrière
- Rentrer le menton, collé au corps
- Basculer en arrière en restant groupé
- Pousser sur les bras quand les paumes de mains sont contre le sol
- Arriver sur les pieds (et pas sur les genoux)

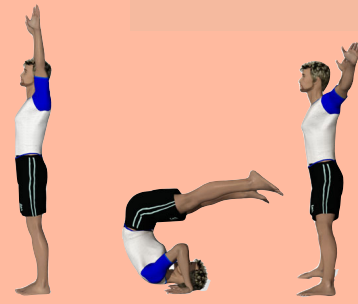
VALEUR 6e

**1**

VALEUR 5e

**0,75**

## Roulade arrière écart



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir accroupi ou debout
- Préparer ses mains, pouces vers les oreilles, doigts qui regardent derrière
- Rentrer le menton, collé au corps
- Basculer en arrière en restant groupé
- Pousser sur les bras quand les paumes de mains sont contre le sol
- Écarter et tendre les jambes
- Arriver sur les pieds, jambes écartées

VALEUR 6e

**1,25**

VALEUR 5e

**1**

## Roulade arrière groupée



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir pieds joints, debout ou accroupi
- Préparer ses mains, pouces vers les oreilles, doigts qui regardent derrière
- Rentrer le menton, collé au corps
- Basculer en arrière en restant groupé
- Pousser sur les bras quand les paumes de mains sont contre le sol
- Arriver sur les pieds, pas sur les genoux

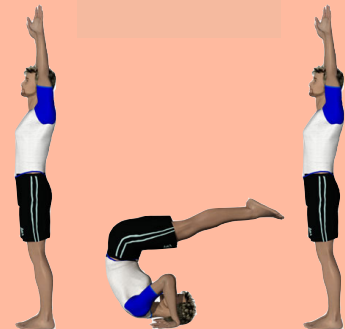
VALEUR 6e

**1,75**

VALEUR 5e

**1,5**

## Roulade arrière tendue



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir pieds joints, debout ou accroupi
- Préparer ses mains, pouces vers les oreilles, doigts qui regardent derrière
- Rentrer le menton, collé au corps
- Basculer en arrière en restant groupé mais jambes tendues
- Pousser fort sur les bras
- Arriver sur les pieds jambes tendues

VALEUR 6e

**2**

VALEUR 5e

**2**

# AUTRES ROTATIONS

## Roue



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en fente
- En 1er, poser la même main que la dame qui est devant
- Poser ensuite la 2e main dans l'axe
- Poser le pied arrière puis le pied avant, toujours dans l'axe (sur une même ligne)
- Bras et jambes toujours tendus
- Arriver en regardant d'où on est parti

VALEUR 6e

**1,25**

VALEUR 5e

**1**

## Roue pied-pied



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en fente
- En 1er, poser la même main que la dame qui est devant
- Poser ensuite la 2e main dans l'axe
- Poser le pied arrière puis le pied avant juste à côté
- Bras et jambes toujours tendus
- Arriver en regardant d'où on est parti

VALEUR 6e

**1,5**

VALEUR 5e

**1,25**

## Roue sur une main



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en fente
- En 1er, poser la même main que la dame qui est devant
- Aller vite pour ne pas passer trop de temps sur le bras
- Poser le pied arrière puis le pied avant, toujours dans l'axe (sur une même ligne)
- Bras et jambes toujours tendus
- Arriver en regardant d'où on est parti

VALEUR 6e

**1,75**

VALEUR 5e

**1,5**

## Rondade



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Après un élan, poser les mains l'une derrière l'autre comme la roue
- Rejoindre les deux jambes à la verticale
- Redescendre les deux jambes ensemble, collée l'une à l'autre
- Arriver sur deux pieds

VALEUR 6e

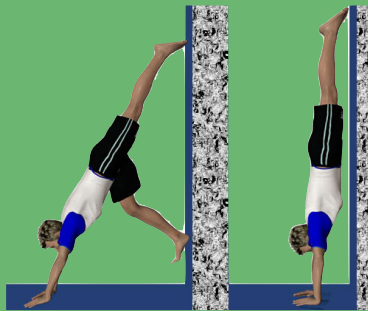
**2**

VALEUR 5e

**2**

# APPUI TENDU RENVERSÉ

## ATR face au mur



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ à genoux au sol, dos au mur
- Monter pied après pied
- Rapprocher petit à petit ses mains du mur jusqu'à être juste au bord
- Repousser les épaules et aligner parfaitement mains / épaules / bassin / pieds
- Redescendre comme on est monté ou en roulade avant avec l'aide d'un pareur.

VALEUR 6e

**1**

VALEUR 5e

**0,75**

## ATR dos au mur



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en fente loin du mur
- Poser les mains près du mur
- Monter la jambe arrière jusqu'à la verticale (tenue par un pareur sur le côté)
- La 2e jambe rejoint ensuite la première
- Ne pas toucher le mur !
- Redescendre comme on est monté.

VALEUR 6e

**1,25**

VALEUR 5e

**1**

## ATR passager



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en fente
- Poser les mains loin
- Monter la jambe arrière à la verticale
- La 2e jambe reste tendue mais ne monte qu'à moitié
- Le pareur se place sur le côté, un pied de chaque côté des mains du gymnaste
- Redescendre comme on est monté.

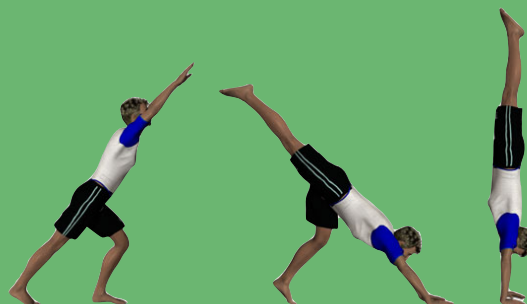
VALEUR 6e

**1,75**

VALEUR 5e

**1,5**

## ATR



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en fente
- Poser les mains loin
- Monter la jambe arrière à la verticale
- La 2e jambe rejoint la première
- Le pareur se place sur le côté, un pied de chaque côté des mains du gymnaste et attrape les deux jambes
- Redescendre comme on est monté.

VALEUR 6e

**2**

VALEUR 5e

**2**

# ELEMENTS NON ACROBATIQUES (1)

## Travail au sol



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en position de gainage bras tendus
- Réaliser un demi-tour pour arriver en position gainage sur le dos sans plier les bras ou les jambes
- Revenir en position de départ (attention, sur l'image, le gymnaste ne fait pas le retour).

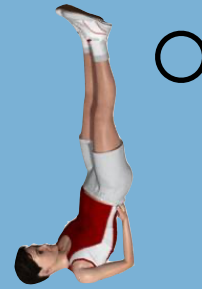
VALEUR 6e

**0,75**

VALEUR 5e

**0,5**

## Chandelle avec les mains



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir assis au sol
- Basculer sur le haut du dos et monter le bassin au dessus des épaules
- Maintenir son bassin en place avec les mains
- Jambes tendues, serrées, pointes de pieds tendues
- Tenir 2 secondes

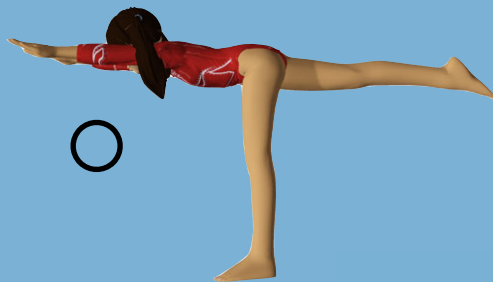
VALEUR 6e

**1**

VALEUR 5e

**0,75**

## Planche sur un pied



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir debout
- Monter une jambe à l'horizontale pendant que le haut du corps se penche en avant
- Jambes à l'horizontale tendue
- Tenir 2 secondes

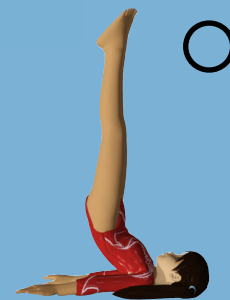
VALEUR 6e

**1,25**

VALEUR 5e

**1**

## Chandelle sans les mains



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Partir assis au sol
- Basculer sur le haut du dos et monter le bassin au dessus des épaules
- Aligner épaules / fesses / pieds au maximum
- Jambes tendues, serrées, pointes de pieds tendues
- Tenir 2 secondes

VALEUR 6e

**1,5**

VALEUR 5e

**1,25**

# ELEMENTS NON ACROBATIQUES (2)

## Pont à partir du sol



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ du sol, allongé sur le dos
- Monter en pont avec les bras tendus
- Jambes serrées
- Tenir 2 secondes

VALEUR 6e

**1,75**

VALEUR 5e

**1,5**

## Demi-équerre



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ assis au sol
- Ramener les genoux vers soi
- En appui sur les mains (à plat ou sur les poings fermés), soulever le corps du sol
- Rester en l'air pendant 2 secondes

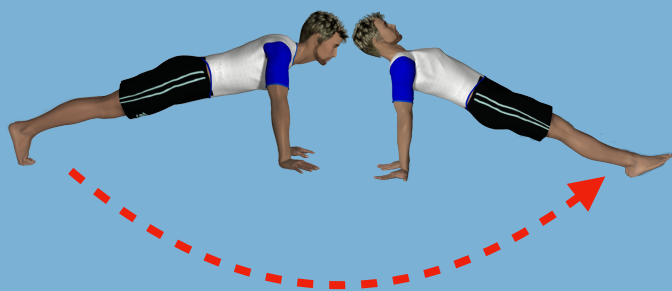
VALEUR 6e

**2**

VALEUR 5e

**1,75**

## Demi-cercle



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ en position gainage bras tendus
- Lancer ses jambes ensemble sur un côté pendant qu'on lève le bras de ce même côté
- Arriver en position gainage bras tendus sur le dos sans plier les bras ni les jambes.

VALEUR 6e

**2**

VALEUR 5e

**2**

## Y ou grand écart



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Position de grand écart (jambes écartées et tendues) maintenue pendant 2 secondes
- Ou
- Debout, monter une jambe tendue, la tenir avec la main pendant 2 secondes.

VALEUR 6e

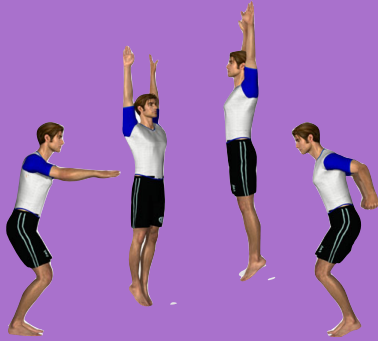
**2**

VALEUR 5e

**2**

# SAUTS

## Saut extension 1/2 tour



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ pieds joints
- Sauter verticalement en effectuant un demi-tour
- Arrivée au même endroit, pieds joints, stabilisée

VALEUR 6e

**0,75**

VALEUR 5e

**0,5**

## Saut de chat



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ pieds décalés
- Monter un genou puis l'autre
- Arrivée stabilisée

VALEUR 6e

**1,25**

VALEUR 5e

**1**

## Saut groupé



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ pieds joints
- Monter les genoux vers le menton
- Arrivée stabilisée

VALEUR 6e

**1,5**

VALEUR 5e

**1,5**

## Saut extension tour complet



### CE QU'IL FAUT FAIRE POUR REUSSIR

- Départ pieds joints
- Sauter verticalement en effectuant un tour complet sur soi-même en l'air
- Arrivée au même endroit, pieds joints, stabilisée

VALEUR 6e

**2**

VALEUR 5e

**2**