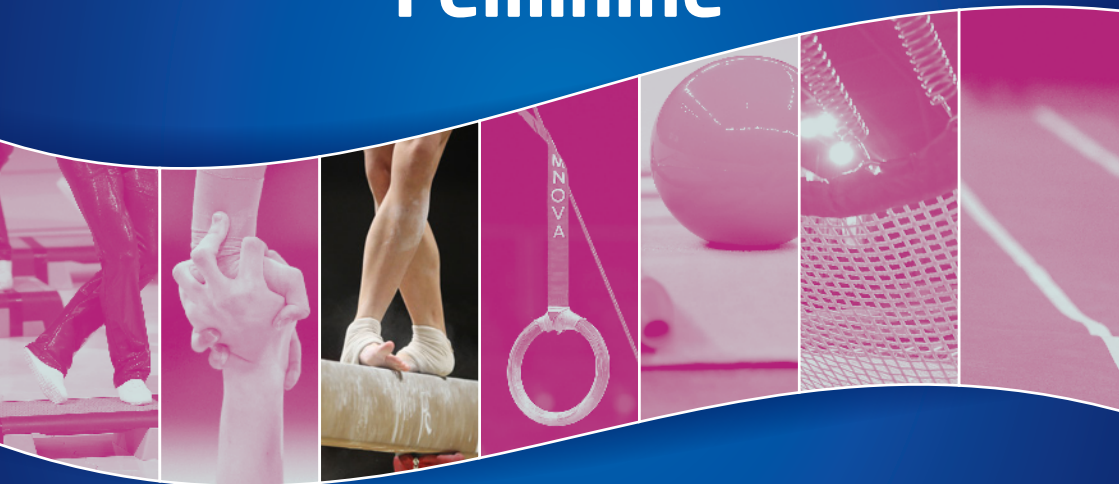


Access *Gym*  
La gym comme j'aime

# Livret du pratiquant Gymnastique Artistique Féminine



Nom-Prénom / Club



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# Bienvenue au club de gymnastique

## Voici quelques conseils :

*Pour que l'animateur / entraîneur accueille votre enfant dans les meilleures conditions, il est préférable d'arriver 5 à 10 mn avant le début de l'activité le temps de se mettre en tenue.*

*L'animateur / l'entraîneur est à votre écoute pour toute question et/ou information concernant votre enfant, le groupe ou le club, avant et après la séance.*

*Pour la sérénité de votre enfant, pensez à être à l'heure à la fin de la séance.*

*En cas d'absence, prévenir l'association.*

## Dans ton sac de gymnastique, pense à mettre :

- Ta tenue de gymnastique (justaucorps, Legging / tee-shirt pour les filles et short, tee-shirt pour les garçons) et éventuellement des chaussons.
- De l'eau (éventuellement un goûter).

## Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratiquer une activité physique régulièrement une à plusieurs fois par semaine, c'est bénéfique pour ta croissance (le développement de ton squelette, la coordination de tes mouvements, le développement de tes capacités cardiaques et pulmonaires, etc.).
- Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante est un besoin essentiel. C'est un temps pour grandir, te construire et récupérer de la fatigue physique et nerveuse.
- Manger une alimentation diversifiée et variée (fruits, légumes, laitages), avec des repas à heures fixes et de l'eau à volonté, favorisent la bonne santé et luttent contre les infections.

## Ces 3 critères participent à ton épanouissement général.

### ESPACE CLUB

NOM

E-MAIL  TÉL

ADRESSE

SITE WEB

PHOTO  
D'IDENTITÉ

### ESPACE LICENCIÉ

NOM  PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE  N° DE LICENCE

ANNÉE  MON GROUPE  JOUR ET HORAIRE

ANNÉE  MON GROUPE  JOUR ET HORAIRE



# L'organisation de ta pratique

## Initiation à la Gymnastique Artistique Féminine

Le programme Access Gym GAF qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en gymnastique artistique féminine et de progresser à ton rythme.

**Le programme est organisé en différents niveaux où la difficulté est progressive. Les niveaux sont identifiés par des couleurs :**

- On débute par le niveau **BLANC** ➤ Puis le niveau **JAUNE** ➤ Puis le niveau **ORANGE**
- Etc.

## A chaque niveau, tu vas apprendre à réaliser :

**Des éléments sur chacun des agrès :**

- Saut de cheval
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Réalisés au départ en situation aménagée (plus rassurante), ils te permettront d'apprendre progressivement différentes acrobaties.

**Des éléments de préparation gymnique :**

Eléments de souplesse, tours, sauts gymniques.

## Comment passe-t-on d'un niveau à un autre :


**Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !**

Chaque niveau est composé de 18 éléments.

**Chaque élément permet d'obtenir 2 points (soit un total de 36 points) :**

- **1<sup>er</sup> point : si le critère de réussite est respecté.**
- **2<sup>ème</sup> point : si en plus, le critère bonus (exigence technique supplémentaire), est respecté.**
- Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (18 pts) pour passer au niveau supérieur.
- Pour être validé, ton niveau doit être enregistré sur la base internet FFG.
- Tu pourras ainsi consulter ton classement sur le site internet de la FFG dans la rubrique Access Gym.

## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Déplacer 3 x chaque main. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conservé les jambes tendues et serrées durant toute la traversée. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Changer 2 x chaque prise. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Enchaîner les courbes (3 fois). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conservé les jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Maintenir l'appui 2<sup>e</sup> bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2<sup>e</sup> bras tendus. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Maintien sur pointes 5" jambes tendues. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintien sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Enchaînement en marquant les 3 positions. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaînement sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Maintien 3" avec le bassin décollé. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Corps proche de la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Saut avec élévation et réception sur les pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée maintenue 2". B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

## Critères de réussite + Bonus

11		Poser les mains doigts face à face.	C.R.	✓
		Passer par la verticale.	B.	✓
12		Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.	C.R.	✓
		Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues.	B.	✓
13		Enchaîner 3 chandelles.	C.R.	✓
		Enchaîner 5 chandelles.	B.	✓
14		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
		Maintenir l'ATR 2".	B.	✓
15		Créer un envol avant la pose des mains.	C.R.	✓
		Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.	B.	✓
16		Maintien sur les pointes 10" jambes tendues.	C.R.	✓
		Maintien de la hauteur des talons durant les 10".	B.	✓
17		Maintien de l'alignement du corps.	C.R.	✓
		Extension complète des pointes de pieds.	B.	✓
18		Maintien 3" bras tendus.	C.R.	✓
		Epaules au-dessus des mains.	B.	✓











C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

### Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Rester aligné à l'ATR. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Réaliser une reprise de barre en balancé arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Remplacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Conserver les mains sur la barre jusqu'à la réception. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les pieds à hauteur de barre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Déplacer 3 fois chaque main. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Bras tendus et tête droite. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Départ et retour pied pointé pour chaque battement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Extension complète des pointes de pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée maintenue 2". B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Se relever sans les mains. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Extension complète des pointes de pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

### Critères de réussite + Bonus

<p>11</p> 	<p>Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passer par la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p> 	<p>Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception sur le dos en restant aligné. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Décoller les mains en gardant les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Rester aligné sur le tombé plat dos. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Arriver en position groupée. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Maintien 5" avec jambe d'appui tendue. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter sur 1/2 pointe de pied. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p> 	<p>Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaînement réalisé sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Réalisation contrôlée de l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Epaules au dessus des mains. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>


C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)



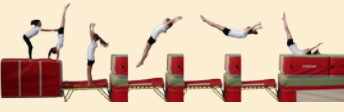





## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Remplacer la main en supination après le dernier 1/2 tour. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Corps proche de 45°. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Corps aligné proche de la verticale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passage marqué (1") en ATR. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Maintien 2" en arabesque. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaînement sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Passer par la verticale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Exercice réalisé sans chute. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus



## Critères de réussite + Bonus

<p>11</p> 	<p>Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p> 	<p>Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une poussée complète des jambes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Décoller les mains en gardant les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser deux rebonds bras tendus. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée 2". B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Réalisation sans déséquilibre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter sur 1/2 pointe de pied (marquer la position). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p> 	<p>Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réception sur un pied sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Réalisation contrôlée bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réalisation de l'exercice départ pieds serrés. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>





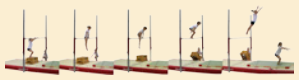





C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club









Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Respecter les positions de courbe en avant et en arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Maintenir le dos rond durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Réaliser l'élément avec le bassin collé. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Avoir le bassin décollé avant de basculer les épaules en avant. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Maintenir l'arabesque 2". C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner les 2 éléments (sans déséquilibre). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Exercice réalisé sans chute. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passer par la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Avoir le bassin gagné lors de l'impulsion. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>La roulade est réalisée avec poitrine arrondie et tête maintenue. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

## Critères de réussite + Bonus

11		Arriver en fin de rondade poitrine creuse. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder les bras tendus à l'impulsion. B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jambes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Arriver directement en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles avant la roulade arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Maintenir l'alignement durant toute la réalisation. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une impulsion bras tendus. B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2". B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Réaliser le 1/2 pivot sans déséquilibre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser un 1/2 pivot + détourné sur 1/2 pointes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Monter la jambe libre à l'horizontale lors de la cabriole. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se réceptionner sur un pied sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées). B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club









Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Décoller les mains de la table de saut à la fin de l'impulsion (bras tendus). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le corps au-dessus de l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Réaliser une oscillation. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Arriver dos dans le tapis-fosse. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passer en ATR aligné à la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Se réceptionner en avant de la barre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Pose des pieds réalisée jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Enchaîner 3 répétitions (3 à Gauche et 3 à Droite). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir les bras tendus durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Réaliser l'élément sans déséquilibre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter sur 1/2 pointe (marquer la position). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Placer le bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Alignement jambe libre/tronc/bras. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Réception en déséquilibre arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner directement avec un saut extension. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

## Critères de réussite + Bonus

11		Arriver en fin de rondade poitrine creuse.	C.R.	✓
		Impulsion complète jambes tendues.	B.	✓
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.	C.R.	✓
		Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol).	B.	✓
13		Arriver les mains et les genoux simultanément.	C.R.	✓
		Maintien des bras aux oreilles jusqu'à l'impulsion.	B.	✓
14		Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains).	C.R.	✓
		Réception jambes tendues et serrées.	B.	✓
15		Corps gainé à l'impulsion.	C.R.	✓
		Maintien de l'alignement durant toute la réalisation.	B.	✓
16		Réalisation sans déséquilibre.	C.R.	✓
		Réaliser un pivot complet.	B.	✓
17		Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.	C.R.	✓
		Ecart proche de 180°.	B.	✓
18		Renversement arrière de 360° retour debout.	C.R.	✓
		ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.	B.	✓



C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club









Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Arriver à la station debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir l'alignement lors du second envol. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Revenir à l'appui. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>La grande culbute est réalisée avec les bras tendus jusqu'à la reprise de l'appui. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser 3 oscillations. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Réaliser une prise d'élan à 45° de la verticale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une prise d'élan au-dessus de 45°. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Attraper la barre supérieure. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Pose des pieds réalisée jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Enchaîner 3 répétitions. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir les bras tendus durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Réaliser l'élément sans déséquilibre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser un 1/2 pivot + détourné sur 1/2 pointes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Alignement bras/tronc/jambes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Se réceptionner en déséquilibre arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner directement avec un saut extension. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

### Critères de réussite + Bonus

11		Arriver de la rondade poitrine creuse. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une impulsion complète jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner le flip et une impulsion. B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Arriver sur les pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir les bras aux oreilles jusqu'à l'impulsion. B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains) et jambes tendues. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer de la courbe arrière à la courbe avant sans déformation au niveau du bassin, ni fermeture des épaules. B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Terminer la rotation 360°. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir le talon en position haute durant la réalisation. B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt). C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Respect de la forme de chacun des 2 sauts (jambes tendues en écart à 180° et genoux serrés au-dessus de l'horizontale). B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Arriver à la station debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir la jambe libre entre l'oblique avant basse et l'horizontale. B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

