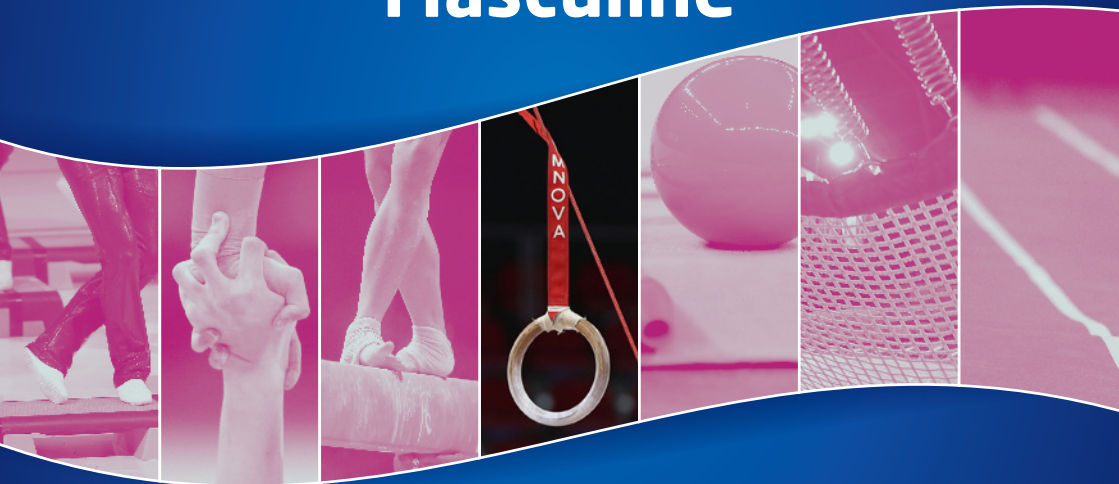


Access *Gym*
La gym comme j'aime

Livret du pratiquant Gymnastique Artistique Masculine



Nom-Prénom / Club



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
**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 Masculine

Le programme Access Gym GAM qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en gymnastique artistique masculine 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 :

- Sol ➤ Arçons ➤ Anneaux ➤ Saut de cheval ➤ Barres parallèles ➤ Barre fixe

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

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^{er} point : si le critère de réussite est respecté.**
- **2^{ème} 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

1		Poser les mains doigts face à face.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer par la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Enchaîner 3 chandelles.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner 5 chandelles.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir l'ATR entre 1 et 2 secondes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Créer un envol avant la pose des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Monter le pied supérieur à hauteur du cheval.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter le pied supérieur au-dessus du cheval.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Enchaîner les rebonds.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser le cercle en 8 rebonds.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Enchaîner 3 balancés.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner 5 balancés.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Maintenir le corps aligné en chandelle.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Partir de la suspension sans prise d'élan.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir l'appui 5 secondes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Critères de réussite + Bonus

<p>11</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 des pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p> 	<p>Déplacer 3 X chaque main. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues et serrées. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Déplacer 3 X chaque main. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues et serrées. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Déplacer 3 X chaque main. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes serrées. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Déplacer 3 X chaque main. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues serrées durant toute la traversée. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Changer 2 X chaque prise. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues serrées durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p> 	<p>Enchaîner les courbes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Maintenir l'appui 2 secondes bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Sauter en appui bras tendus et maintenir l'appui 2 secondes. 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>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>2</p> 	<p>Arriver au sol avec les bras aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</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>4</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>5</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>6</p> 	<p>Monter le pied supérieur à hauteur du cheval. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le pied supérieur au-dessus du cheval. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Enchaîner en 6 rebonds maximum. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le cercle en 5 rebonds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Enchaîner 3 balancés. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner 5 balancés. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Garder les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir la position 5 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

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

Critères de réussite + Bonus

<p>11</p> 	<p>Rester aligné à l'ATR. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le saut de lapin jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p> 	<p>Enchaîner 3 balancés. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver l'alignement tronc/jambes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Réaliser 3 déplacements. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes serrées et tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Monter le corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le corps au moins à 30° en fin de balancé avant ou arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Réaliser une reprise de barre en balancé arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Etre en courbe avant lors de la reprise d'appuis. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</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>17</p> 	<p>Conserver les mains sur la barre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les pieds à hauteur de barre. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Déplacer 3 X 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>











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

1		Arriver debout jambes tendues avec le dos rond.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer par la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles.	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"/>
4		Décoller les mains en gardant les bras tendus.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser deux rebonds bras tendus.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Arriver debout.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Monter le pied supérieur à hauteur du cheval.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter le pied supérieur au-dessus du cheval.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Reprendre les 2 appuis avant la pose des pieds.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser 1 cercle complet.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Monter le bassin à hauteur des épaules.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter le bassin au-dessus des épaules.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Toucher les anneaux avec les épaules.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser 5 tractions.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Conserver les jambes fléchies à 90° durant 3 secondes.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes fléchies à 90° durant 5 secondes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Critères de réussite + Bonus

<p>11</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>12</p> 	<p>Monter les pieds à hauteur des barres au 3ème balancé (corps tendu). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le corps à l'horizontale au 3ème balancé. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Réaliser 3 déplacements. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes serrées et tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Etre en courbe avant à la fin du balancé avant. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Avoir les épaules à la hauteur des barres à la fin du balancé arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Monter le corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Finir 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>17</p> 	<p>Stabiliser la réception. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passer sans toucher la barre avec les pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</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>











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

1		Arriver debout, les jambes tendues. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Stabiliser la réception. B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		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"/>
3		Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles, avant de rouler en arrière. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Rouler en arrière avec les jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Arriver au sol en courbe arrière, bras aux oreilles, regard sur les mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Arriver les jambes serrées et tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Monter le pied supérieur à hauteur du cheval. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter le pied supérieur au-dessus du cheval. B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Reprendre les 2 appuis corps droit avant la pose des pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser 2 cercles. B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Rester corps tendu durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner avec un balancé arrière le bassin à hauteur des anneaux. B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Arriver directement à la suspension corps tendu. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Partir de l'équerre jambes fléchies 3 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Maintenir la position 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Dégager les bras des sangles. B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Critères de réussite + Bonus

<p>11</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>12</p> 	<p>Réaliser une sortie arrière à l'horizontale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une sortie arrière à 45°. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Conserver les jambes fléchies à 90° durant 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Placer le bassin au niveau des mains. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Enchaîner 3 oscillations. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les épaules à la hauteur des barres lors de l'oscillation arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</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 moins à 45° au-dessus de l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Arriver en appui facial en pronation tenu 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes et les bras tendus durant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p> 	<p>Arriver à 4 pattes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Arriver sur les pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Arriver en chandelle en courbe avant. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver le corps tendu. 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>Arriver au sol en fin de rondade avec les jambes tendues et le dos rond. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passer par la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Arriver au sol les bras collés aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une poussée complète des jambes (jambes tendues lorsqu'elles quittent le sol). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Arriver les mains et les genoux simultanément. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les genoux serrés pendant tout l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Arriver au sol en courbe arrière bras aux oreilles, regard sur les mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Arriver les jambes serrées et tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Enchaîner les 2 balancés. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enlever la main lors des 2 balancés à l'appui cavalier. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Enchaîner les 5 cercles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner 10 cercles. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Monter le bassin à hauteur des anneaux. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le bassin au-dessus des anneaux. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Maintenir le placement du dos, corps tendu 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir le placement du dos bras fléchis à 90°. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Maintenir l'ATR 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir l'ATR 5 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

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

Critères de réussite + Bonus

11		Conserver l'alignement jusqu'au tomber dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une impulsion bras tendus avant le tombé dos. B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Réaliser la sortie arrière à 45°. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser la sortie arrière à l'ATR. B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Conserver les jambes tendues à 90° durant 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes tendues à 90° durant 5 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Enchaîner les 3 oscillations. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Avoir le bassin au-dessus des barres en oscillation arrière. B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Enchaîner 2 grands tours. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Partir du balancé en suspension. B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Balancer avec 1/2 tour à l'horizontale. B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Arriver en appui actif. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver uniquement les mains en contact avec la barre. B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Balancer arrière à l'horizontale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Balancer arrière au-dessus de l'horizontale. B. <input checked="" type="checkbox"/>








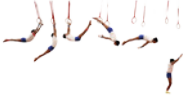


C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club



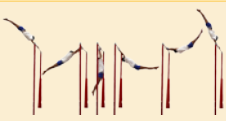

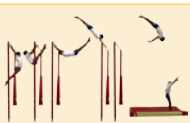

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Arriver au sol de fin de rondade, avec les jambes tendues et le dos rond. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passer par la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Conserver les bras et les jambes tendues pendant toute la réalisation. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner le flip et une impulsion. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Arriver sur les pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Arriver au sol en courbe arrière les bras aux oreilles et le regard sur les mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Arriver les jambes serrées et tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Garder les jambes écartées. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner un 2ème faux ciseau. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Reprendre les 2 appuis corps aligné. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser 2 cercles. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Lâcher les anneaux avant le passage à la verticale haute. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter le corps au-dessus des anneaux. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Conserver les jambes tendues à 90° durant 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues à 90° durant 5 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Maintenir l'ATR 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir l'ATR 5 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

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

Critères de réussite + Bonus

<p>11</p> 	<p>Arriver à la station debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p> 	<p>Réaliser le 3ème balancé à l'ATR avant d'effectuer le ½ tour. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le 2ème et le 3ème balancé à l'ATR avant d'effectuer le ½ tour. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Conserver les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver les jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Arriver à l'appui bras tendus avant la pose des jambes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser la bascule à l'appui tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Réaliser 1 grand tour. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner 3 grands tours. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Réaliser 1 grand tour de lune. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner 3 grands tours de lune. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p> 	<p>Arriver sur les pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le salto corps tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Arriver en appui bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner avec une prise d'élan à l'horizontale. 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

1		Enchaîner la rondade et le flip. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Arriver en déséquilibre arrière après le flip. B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les bras tendus durant tout l'élément. B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Arriver au sol en courbe arrière bras aux oreilles et regard sur les mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Arriver les jambes serrées et tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Enchaîner les 3 éléments. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser faux ciseau, ciseau avant, ciseau avant. B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Enchaîner les 5 cercles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser 10 cercles. B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Monter le bassin à hauteur des anneaux. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter les épaules à hauteur des anneaux. B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Arriver à l'appui tendu. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter corps tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Maintenir l'ATR 3 secondes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir l'ATR 5 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Critères de réussite + Bonus

11		Arriver debout.	C.R.	✓
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	B.	✓
12		Sauter en lâchant les 2 bars pour reprendre appui sur une barre.	C.R.	✓
		Marquer l'ATR après le sauté.	B.	✓
13		Arriver en ATR après la valse.	C.R.	✓
		Réaliser la valse en élan.	B.	✓
14		Enchaîner la bascule et le balancé arrière à 45°.	C.R.	✓
		Enchaîner la bascule et le balancé arrière à l'ATR.	B.	✓
15		Réaliser un tour de lune.	C.R.	✓
		Conserver les jambes tendues et serrées.	B.	✓
16		Réaliser un tour de soleil.	C.R.	✓
		Terminer la rotation à la verticale.	B.	✓
17		Arriver debout.	C.R.	✓
		Réception stabilisée 2 secondes.	B.	✓
18		Arriver en appui à l'horizontale.	C.R.	✓
		Arriver en appui à 45°.	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

1		Enchaîner les 3 flips. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Arriver en déséquilibre arrière après le 3ème flip. B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les bras tendus durant tout l'élément. B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Enchaîner les 4 éléments. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner faux ciseau et 3 ciseaux avant. B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Enchaîner les 10 cercles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner 15 cercles. B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Arriver à la station debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Effectuer le premier salto en phase ascendante. B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Arriver directement à l'appui tendu sans arrêt. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une bascule équerre 3 secondes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Réaliser une descente avec les bras et le corps tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une dislocation avant avec les épaules au-dessus des anneaux. B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

Critères de réussite + Bonus

11		Arriver à la station debout vrière terminée.	C.R.	✓
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	B.	✓
12		Arriver sur les pieds.	C.R.	✓
		Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	B.	✓
13		Réaliser le temps de ventre.	C.R.	✓
		Réaliser un balancé arrière à 45°.	B.	✓
14		Arriver à l'appui tendu.	C.R.	✓
		Partir de l'ATR.	B.	✓
15		Arriver à 45° de la verticale.	C.R.	✓
		Arriver à 30° de la verticale.	B.	✓
16		Arriver à 30° de la verticale.	C.R.	✓
		Arriver à l'ATR.	B.	✓
17		Arriver à 30° de la verticale.	C.R.	✓
		Arriver à l'ATR.	B.	✓
18		Dégager à 30° de la verticale.	C.R.	✓
		Dégager à l'ATR.	B.	✓

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

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

