

Références physiques et techniques

Profil type pour une entrée en Horaires Aménagés

Années d'âge - Classe	PHYSIQUE	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
9 ans 2015 Entrée en CE2	Observation et évaluation des qualités physiques intrinsèques de la gymnaste	<ul style="list-style-type: none"> • Notions de courbes placées • Notions de prise de vitesse et pré-appel • rebonds verticaux - trampo-tremp 	<ul style="list-style-type: none"> • chandelle • traction et traction renversement <ul style="list-style-type: none"> • Prise d'élan à l'horizontale • Placement des courbes en suspension • Balancée - barre inférieure 	<ul style="list-style-type: none"> • Départ aligné, battement fente planche tenue <ul style="list-style-type: none"> • « i » placé • Bases maintiens et tours ½ pointes • Tenue de corps et enchaînement de base sur la poutre (marcher, tours, sauts) 	<ul style="list-style-type: none"> • Elan sursaut fente • Rondade en situation aménagée • Saut de main en apprentissage sur <ul style="list-style-type: none"> • tours et détournés <ul style="list-style-type: none"> • ATR • Roue • Tic tac & souplesses
10 ans 2014 Entrée en CM1		<ul style="list-style-type: none"> • Lune placée - trampo-tremp • Lune - tremplin en cours d'acquisition 	<ul style="list-style-type: none"> • Bascules ou en apprentissage <ul style="list-style-type: none"> • Tour d'appui arrière <ul style="list-style-type: none"> • Pose de pieds • Balancés - barre supérieure 	<ul style="list-style-type: none"> • ATR placé • Pont • Roue et roue Pied Pied • ½ pivot + détourné maîtrisé et placé 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade rebond tomber dos • Souplesses & pont avt/arr • rebonds jambes tendues sur 40cm <ul style="list-style-type: none"> • Sauts écarts
11 ans 2013 Entrée en CM2		<ul style="list-style-type: none"> • Lune - tremplin 	<ul style="list-style-type: none"> • Bascules • ATR en apprentissage • Balancés de soleil et lune maîtrisés <ul style="list-style-type: none"> • Tours proches (Tour libre, pied/main et stalder) • Echappe arrière et notions échappe avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Souplesse arrière • Souplesse avant <ul style="list-style-type: none"> • Tic-Tac • Apprentissage du flip <ul style="list-style-type: none"> • ½ pivot 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondade flip salto <ul style="list-style-type: none"> • Salto avant
12 ans 2012 Entrée en 6 ^{ème}		<ul style="list-style-type: none"> • Lune - tremplin • Apprentissage saut supérieur (tsukahara, lune salto, yurchenko) 	<ul style="list-style-type: none"> • Séries de bascules planche et/ou ATR <ul style="list-style-type: none"> • Soleil en sangles • Lune en sangles • Tour d'appui arrière libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Flip Pied Pied arrêt Flip fente <ul style="list-style-type: none"> • Saut de main • Apprentissage saltis • Série de saut dont un à 180° <ul style="list-style-type: none"> • Pivot 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos tendus en cours d'acquisition • Salto avant + rebond <ul style="list-style-type: none"> • Série de sauts