



# **PROGRAMME DE DETECTION** **REGIONALE**

## **Niveau BRONZE**

Ce programme est mis en place pour la détection des jeunes gymnastes en Île de France sur la saison 2023-2024.

Le niveau Bronze est réservé à la catégorie 8 à 10 ans (CE1, CE2 et CM1) à l'échelle départementale.

La validation des prérequis demandés permettra de passer à la strate suivante qui est le niveau Interdépartemental.

# FICHE DE NOTATION

Le but de ce programme est de faciliter le jugement au maximum. Il faut donc se fier au texte des « exigences techniques » pour donner une note de 0 à 3 points.

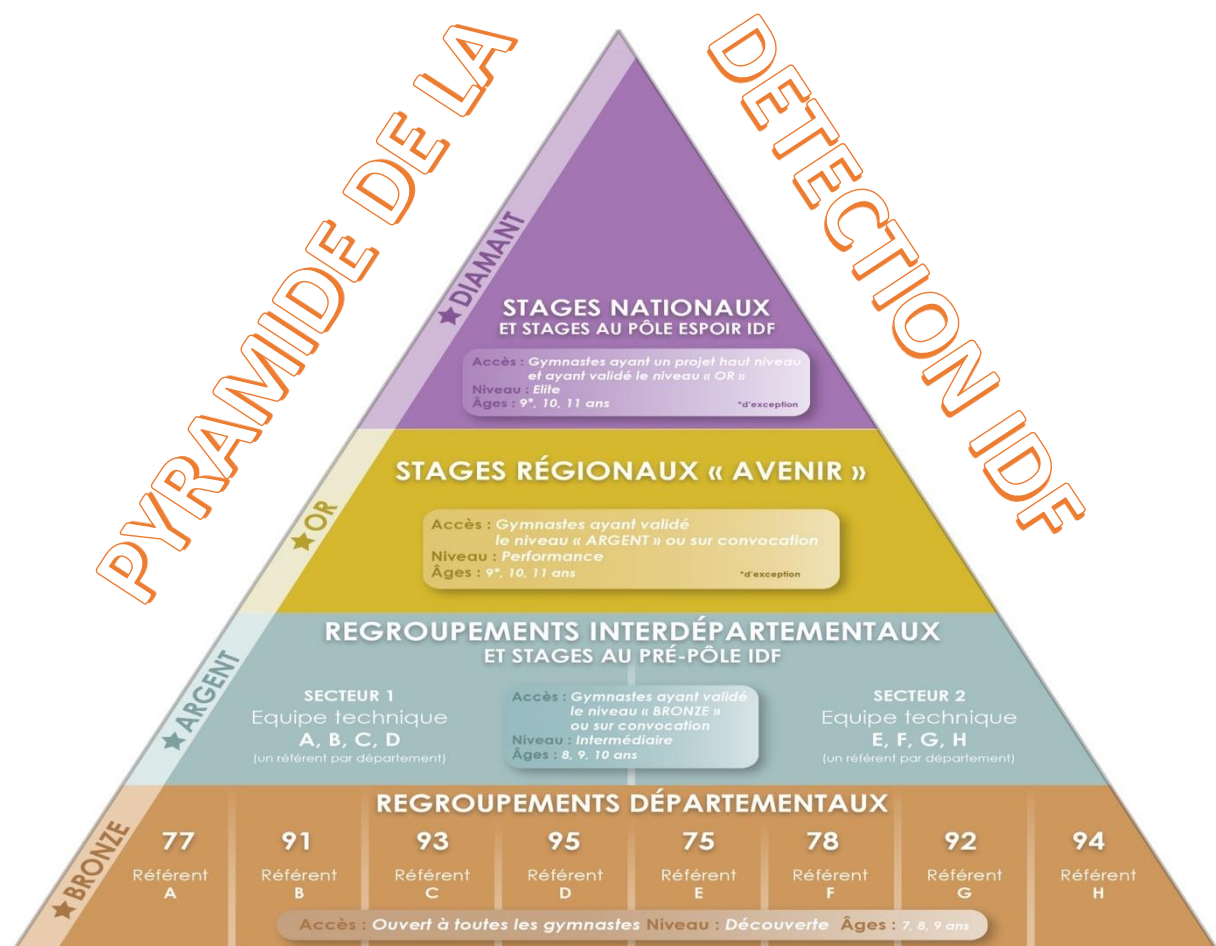
Voici le tableau récapitulatif du barème :

**Barème :**

- |  |
|--|
| <b>3 :</b> élément réussi dans la forme technique souhaitée      |
| <b>2 :</b> élément réussi, à améliorer, manque de précision      |
| <b>1 :</b> élément en cours d'acquisition, tenté mais non réussi |
| <b>0 :</b> élément non-acquis                                    |

Pour valider les tests, il faut avoir 85% de réussite sur le total maximum.

Si le score est atteint, les gymnastes sont alors listées sur un classement vertical, puis dirigées vers la strate supérieure. (voir schéma ci-dessous)



A noter que ce programme est encore expérimental et qu'il peut être modifié dans le but de l'améliorer.



# Programme Technique Régional

## Niveau BRONZE

### pour les 8 ans (CE1)

# Saut - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

**Barème :**

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE1

**Matériel :** Trampo Tresp + Module de 60cm et fosses à hauteur  
Tapis de confort au sol

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Saut droit sur Module de 60cm</b></p> <p>Avec tramp- tresp, réaliser un saut droit arrivée debout sur table à 1m de hauteur, puis un saut droit réception de l'autre côté</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mouvement des bras de l'arrière vers l'avant lors de l'impulsion</li> <li>* 1er envol : Alignement du corps et bras aux oreilles lors du saut droit</li> <li>* Enchaînement dynamique avec le 2e saut droit</li> <li>Alignement du corps, bras aux oreilles</li> <li>Réception nette et sans bouger</li> </ul>
<p><b>ATR tombé dos</b></p> <p>Avec trampo-tresp, réaliser un ATR arrivée dos sur un module de 60cm et tapis à hauteur</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passage du corps par l'axe verticale</li> <li>* bras tendus, jambes serrées et corps en alignement lors de l'impulsion</li> <li>* Maintenir l'alignement du corps dans le 2e envol</li> <li>* retour en alignement, corps tonique, bras aux oreilles</li> </ul>
<p><b>3/4 salto avant groupé arrivée dos</b></p> <p>Salto avant en position groupée; retour dégroupé au 3/4 de rotation arrivée dos dynamique sur tapis à hauteur de 60cm environ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Position du corps groupé avec rétroversion du bassin</li> <li>* mains attrapant les genoux lors de la rotation</li> <li>* dégroupé dynamique, retour en légère courbe avant, bras le long du corps, tête rentrée</li> </ul>
<p><b>Mime du sursaut + roue pied-pied</b></p> <p>Départ pieds serrés, mimer un sursaut fente puis roue arrivée pied-pied + tombé dos sur une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Alignement du corps lors du mime du sursaut</li> <li>* Roue dynamique, jambes tendues, mains, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne</li> <li>* retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute</li> <li>* tombé dos en maintenant le corps gainé</li> </ul>

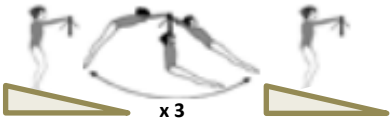



# Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

**Barème :**  
**3 :** élément réussi dans la forme technique  
**2 :** élément réussi, à améliorer  
**1 :** élément en cours d'acquisition  
**0 :** élément non-acquis




CE1

## Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>3 Balancés en Barre inférieure</b></p> <p>3 balancés jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre</p>	 <p>x 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé</li> <li>* Reprise dynamique de la barre à chaque départ de balancé</li> <li>* Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle</li> </ul>
<p><b>Montée en traction renversement</b></p> <p>Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Menton au dessus de la barre à la traction</li> <li>* Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement</li> <li>* Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains</li> </ul>
<p><b>Prises d'élan enchaînées</b></p> <p>De l'appui dynamique, enchaîner 3 prise d'élan</p>	 <p>x 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Garder les bras tendus et les jambes serrées lors de la fermeture jambes-tronc</li> <li>* Décoller les hanches lors de l'élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues</li> <li>* tête droite et regard sur les mains</li> <li>* Contrôler le retour sur la barre et finir à l'appui dynamique</li> </ul>
<p><b>Maintien en chandelle + fermeture + équerre</b></p> <p>Partir de l'appui, renversement en avant pour passer par chaque position et les maintenir pendant 5 secondes</p>	 <p>x 5"      x 5"      x 5"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Chandelle : Position en légère courbe avant, les cuisses touchent mais ne sont pas posées sur la barres</li> <li>* Fermeture : oreilles cachées, bras et jambes tendues, pointes de pied à la barres</li> <li>* Fermeture : Bassin en rétroversion, jambes tendues, oreilles cachées dans les bras</li> </ul>

# Barres Asymétriques - Niveau Bronze

## Barre supérieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Maintien en courbes</b></p> <p>De la suspension, maintien 5" courbe avant puis en courbe arrière</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Allongement du corps, appui dynamique dos arrondi, bassin en retroversion</li> <li>* Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées</li> </ul>
<p><b>Renversement arrière à l'équerre semi-renversée</b></p> <p>Départ en légère courbe arrière, renversement arrière vers l'équerre semi-renversée avec maintien de 2 secondes</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* maintenir les oreilles cachées le plus longtemps possible, pendant le renversement</li> <li>* Jambes tendues tout au long de l'exercice et s'arrêter en position semi-renversée, jambes parallèle au sol, maintien 2 secondes</li> <li>*Retour contrôlée en alignement en suspension</li> </ul>
<p><b>Valse en suspension</b></p> <p>Tour Complet en suspension avec 4 touche de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise mixte puis reprise en pronation, 1/2 tour prise prise mixte puis reprise en pronation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice</li> <li>* Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice</li> <li>*tour complet 4 déplacements de mains puis retour en position alignée</li> </ul>

# Poutre - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

**Barème :**


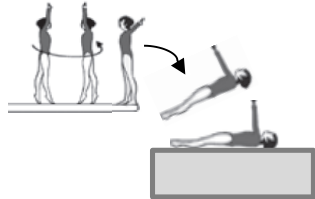
- 3 : élément réussi dans la forme technique
- 2 : élément réussi, à améliorer
- 1 : élément en cours d'acquisition
- 0 : élément non-acquis

CE1



## Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Montée à l'appui</b></p> <p>Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus du passage pedestre à l'appui facial sur la poutre</li> <li>* Appui dynamique dos rond et jambes tendues</li> <li>* Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice</li> </ul>
<p><b>Chandelle Jambes tendues</b></p> <p>Réaliser une chandelle jambes tendues avec fluidité</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se positionner sur le dos sans s'accrocher sous la poutre</li> <li>* Chandelle hanches ouvert, corps aligné, mains accrochées sous la poutre, coudes collés aux oreilles</li> <li>* Revenir à cheval sur la poutre de manière fluide sans s'accrocher</li> </ul>
<p><b>Marche sur 1/2 pointes</b></p> <p>Remonter en accrochant la poutre + fermeture jambes tendues, marcher sur une demi longueur de poutre sur 1/2 pointes et bras à la 2de (4 pas)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passer de la position accrochée à la fermeture de manière dynamique</li> <li>* En fermeture : Jambes bien tendues, pieds près des mains, oreilles cachées dans les bras</li> <li>* Marche sur 1/2 pointes, jambes raides, bras à l'horizontale sur le côté et menton levé, sans déséquilibre</li> </ul>
<p><b>Saut droit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pieds décalés au départ et à l'arrivée</li> <li>* Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée</li> <li>* Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>

# Poutre - Niveau Bronze

<p><b>ATR passé</b></p> <p>Sous toutes ses formes, avec au moins une jambe passant par la verticale</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passage visible par la verticale même passé</li> <li>* Tête droite, bras et jambes tendus</li> <li>* retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>
<p><b>Détourné + tombé dos</b></p> <p>En bout de poutre, réaliser un détourné, puis se placer pour se laisser tomber sur le dos dans une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Détourné sur 1/2 pointes, bras oreilles, corps aligné</li> <li>* Se laisser tomber en maintenant l'alignement du corps, les bras et le regard devant</li> </ul>

## Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Roue</b></p> <p>Roue arrivée en fente sur poutre pédagogique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus</li> <li>* Retour en fente précis, sans déséquilibre</li> </ul>
<p><b>Souplesse arrière</b></p> <p>Souplesse arrière départ pied pointé devant et retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ pied pointé devant qui ne touche pas la poutre lors du renversement arrière</li> <li>*Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice</li> <li>*retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>



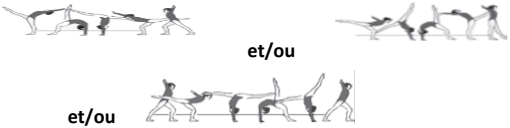




# Sol - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 7 et 8 ans (CE1)

**Barème :**  
**3 :** élément réussi dans la forme technique  
**2 :** élément réussi, à améliorer  
**1 :** élément en cours d'acquisition  
**0 :** élément non-acquis

CE1

Sol - Avec une fosse et Tapis de confort

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>2 Eléments de souplesse au choix</b></p> <p>Souplesse arrière et/ou Tic-tac et/ou Souplesse avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fluidité et contrôle du geste</li> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Retour précis</li> </ul>
<p><b>Roulade arrière fermeture</b></p> <p>Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en fermeture</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fluidité de l'exercice</li> <li>* Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice</li> <li>* retour sur les pieds en position fermeture</li> </ul>
<p><b>ATR roulade + placement du dos ATR</b></p> <p>Départ de la fente, ATR roulade enchaîné d'un placement du dos à l'ATR écart</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement lors de l'ATR</li> <li>*Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position accroupie</li> <li>*Placement du dos jambes bien tendues avec grandissement et alignement à l'ATR</li> </ul>
<p><b>Saut sissone</b></p> <p>Départ pieds serrés pour réaliser un saut sissone retour en arabesque</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poussée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant le saut</li> <li>* jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues</li> <li>* Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque</li> </ul>
<p><b>Sursaut + rondade + tombé dos</b></p> <p>Départ pieds serrés, sursaut rondade puis tomber sur le dos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut</li> <li>* envol visible avant le retour sur les pieds, corps en légère courbe avant, avec retard de bras</li> <li>* Tombé dos dynamique et tonique en maintenant l'alignement</li> </ul>

**Regroupements Départementaux - 8 ans (CE1)**

Permettra d'accéder aux regroupements interdépartementaux et de valider le 1er niveau - BRONZE

Le niveau BRONZE sera validé si la gymnaste a 85% de réussite; soit un résultat supérieur ou égal à 61 points.

	NOM et Prénom	Club	SAUT					BARRES						POUTRE						SOL				TOTAL																	
			Saut droit	ATR tombé dos	3/4 de salto avant dos	Roue pied-pied dos	TOTAL	3 Balancés	Traction renversement	Prise d'élan	Maintiens 3 position 5"	Maintien courbe avt/arr 5s	Equerre mi-renversée	Valse en suspension (4 touches)	TOTAL	Montée à l'appui	Chandelle	Marche sur 1/2 pointes	Saut droit	ATR passagé	Détourné + tombé dos	Roue sur Poutre Péda	Souplesse arr. poutre Péda		TOTAL	Elément de souplesse n°1	Elément de souplesse n°2	Roulade arrière	Liaison ATR placement du dos	Srst + rondade dos	TOTAL										
1																																									
2																																									
3																																									
4																																									
5																																									
6																																									
7																																									
8																																									
9																																									
10																																									



# Programme Technique Régional

## Niveau BRONZE

### pour les 9 ans (CE2)

# Saut - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)

**Barème :**

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CE2

**Matériel :** Trampo Trep + Module de 60cm et fosses à hauteur  
Arrivée en fosse  
Carpette de yurchenko + une fosse

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Lune arrivée debout + tombé ventre</b></p> <p>Avec trampo-trep, réaliser une lune arrivée debout + tombé ventre sur une plateforme à hauteur du module de 60 cm</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Corps aligné lors du 1er envol</li> <li>* bras tendus, jambes serrées et tendues</li> <li>* Légère courbe arrière dans le 2e envol</li> <li>* retour à plat ventre en alignement, corps tonique, bras aux oreilles</li> </ul>
<p><b>Salto avant groupé</b></p> <p>Salto avant en position groupée par-dessus un bloc de 60cm environ; arrivée debout en fosse si possible</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Position du corps groupé avec rétroversion du bassin</li> <li>* mains attrapant les genoux lors de la rotation</li> <li>* Retour debout, tête dans le prolongement du corps</li> </ul>
<p><b>Mime du sursaut + roue pied-pied</b></p> <p>Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée debout sur une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Course coordonnée avec le sursaut</li> <li>* Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne</li> <li>* retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute</li> <li>* impulsion jambes pliométrique, recherche d'alignement du corps jusqu'à l'arrivée sur la fosse</li> </ul>

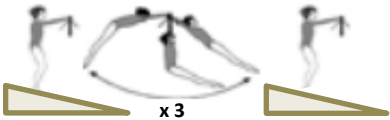



# Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)


**Barème :**  
**3 :** élément réussi dans la forme technique  
**2 :** élément réussi, à améliorer  
**1 :** élément en cours d'acquisition  
**0 :** élément non-acquis

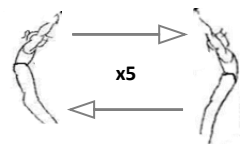
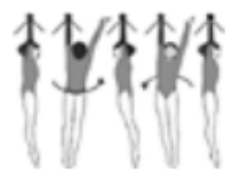
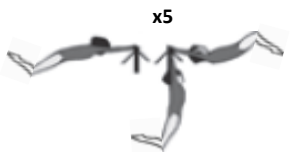
CE2

## Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>3 balancés enchaînés en Barre inférieure</b></p> <p>3 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>*allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé</li> <li>*Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé</li> <li>* Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle</li> </ul>
<p><b>Oscillation en équerre mi-renversée</b></p> <p>Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en équerre mi-renversée, départ et retour debout.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus</li> <li>*Tête dans le prolongement du corps, jambes tendues et mi renversées</li> <li>* Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle</li> </ul>
<p><b>Montée en traction renversement</b></p> <p>Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Menton au dessus de la barre à la traction</li> <li>* Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement</li> <li>*Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains</li> </ul>
<p><b>Prises d'élan + tour d'appui arrière filé</b></p> <p>De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière et une sortie filée retour debout</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice</li> <li>* Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues</li> <li>* tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains</li> <li>* Sortie filée passée par les hanches, tête tenue, retour debout contrôlé</li> </ul>

# Barres Asymétriques - Niveau Bronze

<p><b>Maintien en équerre + fermeture + chandelle</b></p> <p>Partir de la suspension, enchaîner chaque position dans l'ordre décrite et les maintenir pendant 5 secondes</p>	 <p>x 5"      x 5"      x 5"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Equerre : Bassin en rétroversion, jambes tendues, oreilles cachées dans les bras - ATTENTION aux jambes tendues lors du passage de l'équerre à la fermeture</li> <li>* Fermeture : oreilles cachées, bras et jambes tendues, pointes de pied à la barres</li> <li>* Chandelle : Position en légère courbe avant, les cuisses touchent mais ne sont pas posées sur la barres</li> </ul>
--	--	---

		<b>Barre supérieure</b>
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Courbettes dynamiques x 5</b></p> <p>De la suspension, passer 5 fois de la courbe avant à la courbe arrière de manière dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Allongement du corps, appui dynamique dos arrondi, bassin en retroversion</li> <li>* Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées</li> </ul>
<p><b>Valse en suspension</b></p> <p>Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Allongement du corps en courbe arrière, bassin en position neutre</li> <li>* Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées</li> <li>* maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice</li> <li>* Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice</li> <li>*tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée</li> </ul>
<p><b>5 x Balancés jambes pliées en Barre inférieure</b></p> <p>Départ en suspension en Barre inférieure, réaliser 5 balancés jambes fléchies , retour debout au sol</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes fléchies mais hanches ouvertes</li> <li>* Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre</li> <li>* Epaules à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés</li> </ul>

# Poutre - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)



CE2

**Barème :** 3 : élément réussi dans la forme technique  
 2 : élément réussi, à améliorer  
 1 : élément en cours d'acquisition  
 0 : élément non-acquis


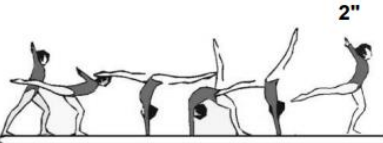
## Poutre Haute - sans aménagement

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Montée à l'appui</b></p> <p>Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus du passage pedestre à l'appui facial sur la poutre</li> <li>* Appui dynamique dos rond et jambes tendues</li> <li>* Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice</li> </ul>
<p><b>Pont</b></p> <p>Pont départ allongé, retour libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintenir le pont avec les bras et jambes tendus, regard sur la poutre, épaules au dessus des mains</li> <li>* Retour libre, soit en passant par l'ATR soit en s'allongeant à nouveau sur le dos</li> </ul>
<p><b>Marche sur 1/2 pointes</b></p> <p>Marcher sur une demi longueur de poutre sur 1/2 pointes et bras à la 2de (4 pas)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Marche sur 1/2 pointes, jambes raides, bras à l'horizontal sur le côté et menton levé, sans déséquilibre, avec attitude</li> </ul>
<p><b>Saut droit + détourné</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pieds décalés au départ et à l'arrivée</li> <li>* Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée</li> <li>* Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre</li> <li>* 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras en 5e, corps aligné</li> </ul>

# Poutre - Niveau Bronze

<p><b>ATR maintenu</b></p> <p>Sous toutes ses formes, maintien un peu plus d'1"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien visible à l'ATR</li> <li>* Tête droite, bras et jambes tendus</li> <li>* retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>
<p><b>Roue</b></p> <p>Roue arrivée en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus</li> <li>* Retour en fente précis, sans déséquilibre</li> </ul>
<p><b>Sortie saut droit en arrière</b></p> <p>En bout de poutre, réaliser un saut droit en arrière, réception stabilisée</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Corps aligné en l'air</li> <li>* Réception pieds serrés, stabilisée</li> </ul>

## Poutre Pédagogique

Éléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>ATR pied-pied + Souplesse arrière</b></p> <p>ATR retour pied-pied puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*ATR maintenu, retour pieds décalés corps aligné</li> <li>*Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière</li> <li>*Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice</li> <li>*retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>
<p><b>Tic tac arabesque 2"</b></p> <p>Tic tac retour en arabesque maintenue 2"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant</li> <li>*Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR</li> <li>* Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant</li> </ul>







# Sol - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 8 et 9 ans (CE2)

**Barème :**  
**3 :** élément réussi dans la forme technique  
**2 :** élément réussi, à améliorer  
**1 :** élément en cours d'acquisition  
**0 :** élément non-acquis



CE2

**Sol** - Avec une fosse et Tapis de confort


Éléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>3 Éléments de souplesse</b></p> <p>Souplesse arrière + Tic-tac + Souplesse avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fluidité et contrôle du geste</li> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Retour précis</li> </ul>
<p><b>Roulade arrière retour planche</b></p> <p>Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en courbe avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fluidité de l'exercice</li> <li>* Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice</li> <li>* retour sur les pieds en position de courbe avant</li> </ul>
<p><b>Liaison : ATR roulade</b></p> <p>ATR roulade + équerre écartée et placement du dos retour en fermeture</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement lors de l'ATR</li> <li>*Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues</li> <li>*Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'au retour en fermeture</li> </ul>
<p><b>Cabriole + Saut sissone</b></p> <p>Départ fente avant , cabriole retour sur 1 pied, puis resserrer les pieds pour réaliser un saut sissone de la jambe opposée à la cabriole</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poussée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant les sauts</li> <li>* jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues</li> <li>* Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque</li> </ul>

# Sol - Niveau Bronze

CE2

<p><b>Sursaut + rondade + tombé dos</b></p> <p>Départ pieds serrés, sursaut rondade puis tomber sur le dos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut</li> <li>* envol visible avant le retour sur les pieds, corps en légère courbe avant, avec retard de bras</li> <li>* Tombé dos dynamique et tonique en maintenant l'alignement</li> </ul>
<p><b>Flip arrière retour en planche</b></p> <p>Départ pieds serrés, flip de l'arrêt retour en planche (possibilité de le faire en fosse ou sur tapis de confort)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Déséquilibre arrière, avant la poussée</li> <li>* Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice</li> <li>* Retour précis en courbe avant, corps solide</li> </ul>

## Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Éléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Flip avant avec contre-bas</b></p> <p>De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, arrivée en contre bas puis ventre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées</li> <li>* Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras</li> <li>* Maintien de la courbe arrière lors du tombé ventre</li> </ul>





# Programme Technique Régional

## Niveau BRONZE

### pour les 10 ans (CM1)

# Saut - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

**Barème :**

- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

CM1

**Matériel :** Trampo Trep + Module de 60cm et fosses à hauteur  
Arrivée en fosse  
Carpette de yurchenko + une fosse

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Lune arrivée debout + tombé ventre</b></p> <p>Avec trampo-trep, réaliser une lune arrivée debout + tombé ventre sur une plateforme à hauteur du module de 60 cm</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Corps aligné lors du 1er envol</li> <li>* bras tendus, jambes serrées et tendues</li> <li>* Légère courbe arrière dans le 2e envol</li> <li>* retour à plat ventre en alignement, corps tonique, bras aux oreilles</li> </ul>
<p><b>Salto avant groupé</b></p> <p>Salto avant en position groupée par-dessus un bloc de 60cm environ; arrivée debout en fosse si possible</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Position du corps groupé avec rétroversion du bassin</li> <li>* mains attrapant les genoux lors de la rotation</li> <li>* Retour debout, tête dans le prolongement du corps</li> </ul>
<p><b>Mime du sursaut + roue pied-pied</b></p> <p>Petite course + sursaut rondade rebond, arrivée debout sur une fosse</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Course coordonnée avec le sursaut</li> <li>* Rondade dynamique, bras et jambes tendus, tête dans le prolongement du corps, mains sur un axe rectiligne</li> <li>* retour les pieds collés, la rotation bien terminée, corps redressé de manière dynamique, bras à l'oblique haute</li> <li>* impulsion jambes pliométrique, recherche d'alignement du corps jusqu'à l'arrivée sur la fosse</li> </ul>

# Barres Asymétriques - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

**Barème :**

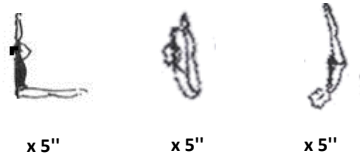
- 3 :** élément réussi dans la forme technique
- 2 :** élément réussi, à améliorer
- 1 :** élément en cours d'acquisition
- 0 :** élément non-acquis

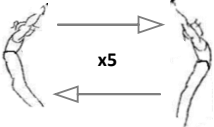

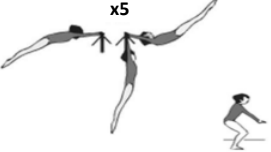

CM1

## Barre inférieure

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>3 balancés enchaînés en Barre inférieure</b></p> <p>3 balancés enchaînés, jambes tendues départ et retour dos rond sur un module pente avec allongement du corps devant la barre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* allongement jusqu'à l'alignement devant la barre à chaque balancé</li> <li>* Reprise en main dynamique de la barre à chaque balancé</li> <li>* Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle</li> </ul>
<p><b>Oscillation en équerre mi-renversée</b></p> <p>Petite courbette dorsale pour effectuer une oscillation en équerre mi-renversée, départ et retour debout.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Courbette réalisée avec maintien du gainage de la ceinture pelvienne, bras et jambes tendus</li> <li>* Tête dans le prolongement du corps, jambes tendues et mi renversées</li> <li>* Retour jambes tendues avec le haut du dos rond debout sur le triangle</li> </ul>
<p><b>Bascule Barre inférieure</b></p> <p>Départ libre, bascule faciale bare inf.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bras et jambes tendus durant tout l'exercice</li> <li>* Reprise d'appui dynamique bras tendus, tête droite</li> </ul>
<p><b>Prises d'élan + tour d'appui arrière filé</b></p> <p>De l'appui dynamique, réaliser une prise d'élan avec tour d'appui arrière et une sortie filée retour debout</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Garder les bras tendus, les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice</li> <li>* Prise d'élan proche de l'horizontal, bras tendus dos rond jambes tendues</li> <li>* tour d'appui en légère courbe avant, tête droite et regard sur les mains</li> <li>* Sortie filée passée par les hanches, tête tenue, retour debout contrôlé</li> </ul>

# Barres Asymétriques - Niveau Bronze

<p><b>Maintien en équerre + fermeture + chandelle</b></p> <p>Partir de la suspension, enchaîner chaque position dans l'ordre décrite et les maintenir pendant 5 secondes</p>	 <p>x 5''      x 5''      x 5''</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Equerre : Bassin en rétroversion, jambes tendues, oreilles cachées dans les bras - ATTENTION aux jambes tendues lors du passage de l'équerre à la fermeture</li> <li>* Fermeture : oreilles cachées, bras et jambes tendues, pointes de pied à la barres</li> <li>* Chandelle : Position en légère courbe avant, les cuisses touchent mais ne sont pas posées sur la barres</li> </ul>
--	---	---

		<b>Barre supérieure</b>
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Courbettes dynamiques x 5</b></p> <p>De la suspension, passer 5 fois de la courbe avant à la courbe arrière de manière dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Allongement du corps, appui dynamique dos arrondi, bassin en retroversion</li> <li>* Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Allongement du corps en courbe arrière, bassin en position neutre</li> <li>* Oreilles cachées dans les bras, regard devant, jambes tendues et serrées</li> </ul>
<p><b>Valse en suspension</b></p> <p>Tour Complet en suspension en 2 touches de barre (départ en pronation, 1/2 tour prise en supination, 1/2 tour prise en pronation)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* maintenir les oreilles cachées pendant tout l'exercice</li> <li>* Jambes tendues et corps aligné tout au long de l'exercice</li> <li>*tour complet en seulement 2 déplacement de mains puis retour en position alignée</li> </ul>
<p><b>5 x Balancés</b></p> <p>Départ en suspension, réaliser 5 balancés, retour debout au sol ou enchaîné de la bascule</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien de la tête dans l'alignement du corps, jambes</li> <li>* Position dos rond visible à chaque reprise en main de la barre</li> <li>* Epaulés à l'horizontale devant et derrière la barre lors des balancés</li> </ul>
<p><b>Montée en traction renversement</b></p> <p>Monter en traction menton au dessus de la barre puis renversement jambes tendues pour s'établir à l'appui dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Menton au dessus de la barre à la traction</li> <li>* Maintien de la tête droite et des jambes tendues lors du renversement</li> <li>*Retour à l'appui dynamique bras tendu, barre au niveau des cuisses, dos rond, fesses serrées, jambes et bras tendus, regard sur les mains</li> </ul>

# Poutre - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

**Barème :**  
**3 :** élément réussi dans la forme technique  
**2 :** élément réussi, à améliorer  
**1 :** élément en cours d'acquisition  
**0 :** élément non-acquis

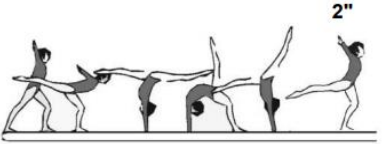
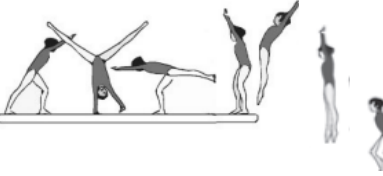
CM1

## Poutre Haute - sans aménagement



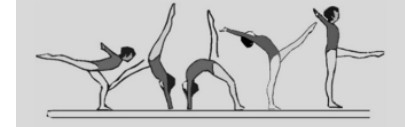
Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Montée à l'appui</b></p> <p>Appui bras bien tendus, puis passer la jambe par-dessus pour se retrouver "à cheval" sur la poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien des bras tendus du passage pédestre à l'appui facial sur la poutre</li> <li>* Appui dynamique dos rond et jambes tendues</li> <li>* Passer la jambe sans toucher la poutre, et les maintenir tendues pendant tout l'exercice</li> </ul>
<p><b>Souplesse arrière</b></p> <p>Départ jambe haute, souplesse arrière, retour libre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintenir la jambe levée au départ, regard sur la poutre, bras aux oreilles</li> <li>* Bras et jambes tendus tout au long de l'exercice</li> <li>* Retour libre, soit en passant par l'arabesque, soit directement en fente</li> </ul>
<p><b>Saut droit + détourné</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pieds décalés au départ et à l'arrivée</li> <li>* Envol visible et action des bras de bas en haut pendant la poussée</li> <li>* Réception hanches dans l'axe, pieds décalés, en 1/2 plié, regard sur le bout de la poutre</li> <li>* 1/2 tour sur 1/2 pointes, bras en 5e, corps aligné</li> </ul>
<p><b>ATR maintenu</b></p> <p>Sous toutes ses formes, maintien un peu plus d'1"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maintien visible à l'ATR</li> <li>* Tête droite, bras et jambes tendus</li> <li>* retour en fente précis, sans déséquilibre, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>



## Poutre - Niveau Bronze

<p style="text-align: center;"><b>Tic tac arabesque 2"</b></p> <p style="text-align: center;">Tic tac retour en arabesque maintenue 2"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Départ en fente avant, maintenir l'alignement lors du renversement avant</li> <li>*Maintien des jambes tendues lors du passage en ATR</li> <li>* Maintien minimum 2" en arabesque, bras libres, puis fente avant</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Roue pied-pied + saut droit en sortie</b></p> <p style="text-align: center;">Enchaîner une roue arrivée pied-pied avec un saut droit en arrière en sortie de poutre</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passage par la verticale (par l'ATR écart), corps aligné, bras et jambes tendus</li> <li>* Enchaînement dynamique entre les 2 éléments</li> <li>* Saut droit jambes tendues avec retour précis en contre-bas</li> </ul>

### Poutre Pédagogique

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p style="text-align: center;"><b>ATR pied-pied + Souplesse arrière</b></p> <p style="text-align: center;">ATR retour pied-pied puis souplesse arrière départ jambe avant levée et retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*ATR maintenu, retour pieds décalés corps aligné</li> <li>*Départ contrôlé jambe avant levée lors du renversement arrière</li> <li>*Maintien des jambes tendues pendant tout l'exercice</li> <li>*retour en fente bras aux oreilles, regard sur le bout de la poutre</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Flip décalé</b></p> <p style="text-align: center;">Flip décalé retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR</li> <li>* Retour contrôlé en fente</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Souplesse avant</b></p> <p style="text-align: center;">Souplesse avant avec retour jambe haute passé</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Maintien des bras et des jambes tendus lors du passage en ATR</li> <li>* Retour contrôlé avec jambe libre maintenue légèrement avant de resserrer les jambes</li> </ul>




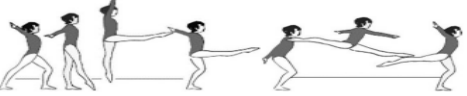
# Sol - Niveau Bronze

Le "Niveau Bronze" est le niveau technique requis pour pouvoir accéder aux Regroupements Interdépartementaux pour les 9 et 10 ans (CM1)

**Barème :**  
**3 :** élément réussi dans la forme technique  
**2 :** élément réussi, à améliorer  
**1 :** élément en cours d'acquisition  
**0 :** élément non-acquis



CM1

Sol - Avec une fosse et Tapis de confort


Éléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>3 Éléments de souplesse</b></p> <p>Souplesse arrière + Tic-tac + Souplesse avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fluidité et contrôle du geste</li> <li>* Bras et jambes tendues</li> <li>* Retour précis</li> </ul>
<p><b>Roulade arrière retour planche</b></p> <p>Réaliser une roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en courbe avant</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fluidité de l'exercice</li> <li>* Maintien des bras et des jambes tendus pendant tout l'exercice</li> <li>* retour sur les pieds en position de courbe avant</li> </ul>
<p><b>Liaison : ATR roulade</b></p> <p>ATR roulade + équerre écartée et placement du dos retour en fermeture</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Alignement lors de l'ATR</li> <li>*Roulade avant fluide, tête rentrée jusqu'à la position équerre écartée jambes tendues</li> <li>*Placement du dos en force jambes bien tendues avec grandissement jusqu'au retour en fermeture</li> </ul>
<p><b>Cabriole + Saut sissone</b></p> <p>Départ fente avant , cabriole retour sur 1 pied, puis resserrer les pieds pour réaliser un saut sissone de la jambe opposée à la cabriole</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poussée complète des 2 jambes, jambes tendues pendant les sauts</li> <li>* jambes à l'écart antéro-postérieur en diagonal et tendues</li> <li>* Retour sur la jambe avant avec passage par l'arabesque</li> </ul>

# Sol - Niveau Bronze

CM1

<p><b>Sursaut + rondade flip rebond</b></p> <p>Départ pieds serrés, sursaut rondade flip rebond dynamique</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Grandissement et déséquilibre avant lors du sursaut</li> <li>* envol visible avant le retour sur les pieds à la rondade, corps en légère courbe avant, avec retard de bras</li> <li>* Flip bras et jambes tendus avec passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant *</li> <li>Rebond dynamique en alignement</li> </ul>
<p><b>Sursaut + saut de main rebond</b></p> <p>Départ pieds serrés, du sursaut, réaliser un saut de main enchaîné d'un rebond</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sursaut avec recherche d'alignement lors de la poussée</li> <li>* Dynamisme et bras et jambes tendus tout au long de l'exercice</li> <li>* Rebond dynamique avec réception précise</li> </ul>

## Atelier mini trampoline et Trampo tremp - avec 2 petites fosses

Eléments	Dessins	Exigences Techniques
<p><b>Flip avant avec contre-bas + ATR tombé dos</b></p> <p>De la petite course d'élan, sauter les pieds joints sur le mini-trampoline et réaliser un flip avant sur une fosse, enchaîné avec un ATR tombé dos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* En légère courbe avant lors de la pose de main, jambes tendues et serrées</li> <li>* Ouverture des hanches après l'impulsion bras, tête dans le prolongement du corps, oreilles cachées dans les bras</li> <li>* fluidité dans l'enchaînement des 2 éléments</li> <li>* Passage distinct de la courbe arrière à la courbe avant puis maintenir l'alignement jusqu'au tombé dos</li> </ul>

