

# PROGRAMME PREPARATOIRE

**TERRITOIRE  
CHAMPAGNE-ARDENNE**



**SECTEUR**

**JEUNESSE**

**GAF**



Ce secteur vise la formation de base des gymnastes qui se destinent à la pratique de performance. Il permet également de détecter les meilleures et celles qui apparaissent motivées par le haut-niveau afin de les sélectionner, dans un premier temps pour le stage national de leur année d'âge, avant d'être orientée vers une structure Pôle.

### AU NIVEAU SECTEUR JEUNESSE GAF GRAND EST :

On distingue 4 niveaux techniques qui permettent de vérifier les acquis techniques sur les 4 agrès, le trampoline et la préparation gymnique

Principe: Chaque niveau doit être validé avant d'aborder le suivant

**Validation à 70%** du total maximal soit 70pts sur les 100 points du total général

Niveau 1: Prioritairement pour les 8 et 9 ans (CE1 et CE2); mais possible pour les 10 ans (CM1)

Niveau 2: Prioritairement pour les 9 et 10 ans (CE2 et CM1); mais possible pour les 11 ans (CM2)  
Obligatoire pour accéder au stage régional Grand Est, du mois d'Octobre

Niveau 3: Prioritairement pour les 9 et 10 ans (CE2 et CM1); mais possible pour les 11 ans (CM2)  
Obligatoire pour accéder au stage régional Grand Est, du mois de décembre/janvier.

Niveau 4: Prioritairement pour les 9 et 10 ans (CE2 et CM1); mais possible pour les 11 ans (CM2) et 12 ans  
Contenus du travail du stage de décembre

### AU NIVEAU DU SECTEUR JEUNESSE GAF CHAMPAGNE ARDENNE :

Nous vous proposons un niveau technique appelé NIVEAU PREPARATOIRE précédant le Niveau 1 du secteur jeunesse GAF Grand Est .

Ce programme amène vers le travail des éléments de base afin de donner une formation technique plus solide à nos gymnastes sur les éléments fondamentaux de la gymnastique.

Il concerne essentiellement les gymnastes nées de 2009 à 2011 ( mais possible aussi pour les 2008 )

Il fonctionne avec un système de validation de critères. Pour valider ce niveau préparatoire, une réussite de 70 % des points serait nécessaire.

Ce programme peut être travaillé et évalué dans les clubs , lors des regroupements départementaux mais aussi, pourquoi pas, sur des sessions plus officiels regroupant plusieurs départements.

Cependant, ce niveau préparatoire , étant propre à notre territoire , son obtention n'est pas nécessaire pour aller vers le passage du niveau 1 Grand Est,mais est cependant fortement conseillé.

**Secteur Jeunesse GAF - CHAMPAGNE ARDENNE**

**Fiche EVALUATION Niveau préparatoire**

Nom

Prénom


**SAUT**

1- Lune impulsion bras - arrivée dos à hauteur	/12				
2- - 2 -3 pas d'élan assemblé et Flip avant	/12				
3- Du pointé -Rondade arrivée debout sur tapis 10 cm	/14				
<b>Total Saut /38 pts</b>		0	0	0	0
<b>Total Saut /20 pts</b>		0	0	0	0

**BARRES**

1- BI: 2 balancés de bascule enchaînés	/12				
2- BI: Prise d'élan Tour d'appui arrière	/10				
3- BS : mouvement force	/10				
4- BI : Prises d'élan	/14				
5- BSs: Départ en suspension- prise d'élan- 4 balancés avant	/12				
<b>Total BARRES /58 pts</b>		0	0	0	0
<b>Total Barres/20 pts</b>		0	0	0	0

**POUTRE**

1- Entrée équerre	/6				
2- Fente et relevé sur demi pointes 3"	/8				
3- Soubresaut	/6				
4- Saut écart antéro-postérieur ( poutre basse )	/6				
5- ATR écart maintenu 2"	/8				
6-Roue fente	/12				
7- Souplesse arrière ( poutre basse )	/12				
8- Tic-tac ( module rouge )	/10				
<b>Total POUTRE /68 pts</b>		0	0	0	0
<b>Total Poutre /20 pts</b>		0	0	0	0

**SOL**

1- Sursaut Rondade dos	/12				
2- Flip arrière	/14				
3- Départ tremplin, sursaut Rondade flip tomber dos	/16				
4- Sursaut Saut de mains arrivée ventre	/14				
<b>Total SOL ACRO /56 pts</b>		0	0	0	0
5- Ligne bases Niveau 0: Pont avant- Roulade avant- Roue pied-pied- Roulade arrière fermeture	/10				
<b>Total SOL /66 pts</b>		0	0	0	0
<b>Total Sol /20 pts</b>		0	0	0	0

<b>TOTAL GENERAL Niveau 0 / 80 pts</b>		0	0	0	0
----------------------------------------	--	---	---	---	---

VALIDATION A 70% DES POINTS SOIT 56/80
-------------------------------------------

**Fiche critères techniques SAUT**  
**Niveau préparatoire**

**Un élément est évalué uniquement s'il est reconnu dans sa totalité**

Critère non atteint = 0  
Exécution moyenne = 1  
Bonne exécution = 2  
2 essais maximum

<i>Trempo tramp -Table à 1m- tapis à hauteur</i>	
<b>1- Lune impulsion bras - arrivée dos à hauteur</b>	
Vitesse et qualité de la course	
Pré appel rasant	
Impulsion jambes tendues / Alignement	
Chandelle droite / Alignement	
Impulsion bras tendus / Alignement	
Maintien de l'alignement 2ème envol	
<b>TOTAL / 12</b>	

<i>Sol- Tapis 10 cm</i>	
<b>3- Du pointé -Rondade arrivée debout sur tapis 10 cm</b>	
Du départ pointé, bras à l'oblique arrière basse, dynamisme de des bras tendus, jusqu'à l'alignement bras-tronc	
Renversement avant ¼ de tour tardif	
Alignement du corps à la pose de la 2ème main	
Passage par la verticale	
Dynamisme de l'impulsion bras	
Dynamisme de la courbette faciale	
Retour en courbe avant debout- bras à l'oblique haute	
<b>TOTAL / 14</b>	

<i>Caisse/Trampo-tremp' vers le bas/tapis 20 cm</i>	
<b>2- - 2 -3 pas d'élan assemblé et Flip avant</b>	
Courbe avant, avec lancer des bras tendus aux oreilles, corps incliné vers l'avt à l'impulsion	
Impulsion jambes tendues	
Maintien de la courbe avant jusqu'à la pose de mains	
Pose des mains bras tendus, avec alignement bras-tronc, regard sur les mains	
Impulsion des 2 bras tendus, associée à une projection des jambes vers l'avant et une ouverture bras-tronc	
Courbe arrière, bras tendus et serrés aux oreilles, regard sur les mains, mains lors du 2ème 1/2 renversement	
Maintien de cette courbe lors du contact des pieds au sol	
<b>TOTAL / 12</b>	

<b>TOTAL GENERAL SAUT / 38</b>	
--------------------------------	--

## Fiche critères techniques **BARRES:** Niveau préparatoire

Un élément est évalué uniquement s'il est reconnu dans sa totalité

Critère non atteint = 0

Exécution moyenne = 1

Bonne exécution = 2

2 essais maximum

*Remarque: Une séquence doit être présentée dans sa totalité*

### *Barre inférieure- bloc de mousse*

#### **1- Départ épaules hauteur de barre, mains sur la barre, impulsion des jambes et 2 balancés de bascule enchaînés**

Poussée complète des 2 jambes, corps en courbe avant	
Allongement en fin de balancé avant , tête droite	
Retour appui dos rond bras tendus	
Allongement en fin de balancé avant , tête droite ( 2ème )	
Retour appui actif dos rond bras tendus	
Maintien des jambes durant toute la séquence	
TOTAL / 12	

### *Barre inférieure- bloc de mousse pour le saut à l'appui*

#### **2- Saut à l'appui- prise d'élan Tour d'appui arrière-**

Encht saut à l'ap et prise d'élan corps en légère courbe avant	
Vitesse de recul des épaules vers l'arrière	
Tête droite dans le renversement	
Corps en légère courbe avant	
Reprise d'appui bras tendus	
TOTAL / 10	

### *Barre supérieure - départ en suspension*

#### **3- Traction renversement - renversement avant - maintien chandelle 5 s , maintien en fermeture 5 s , maintien en équerre à l'horizontale jambes tendues et serrées 5 s**

Traction complète et maintien de la traction dans le renversement	
jambes serrées et tendues	
maintien de la chandelle en courbe avant 5s	
maintien de la fermeture 5s , tête droite	
maintien de l'équerre 5s , jambes tendues et serrées	
TOTAL / 10	

### *SANGLES -Barre inférieure- bloc de mousse pour le saut à l'appui*

#### **4- Saut à l'appui et prise d'élan à l'horizontale retour sur bloc Impulsion des jambes et Oscillation en Pieds-Mains retour sur bloc**

Enchaînement saut à l'ap et prise d'élan	
Maintien des bras tendus durant l'exercice	
Prise d'élan à l'horizontale, hanches ouvertes	
Impulsion complète des 2 jambes , hanches ouvertes	
Pose de pieds sur barre, jambes tendues	
Maintien de la tête droite pendant l'oscillation	
Retour sur bloc avec appui des bras tendus sur la barre	
TOTAL / 14	

### *SANGLES- Barre supérieure*

#### **5- Départ en appui- filé avant-- 4 balancés avant, épaules à l'horiz en arrière et pointes à l'horiz en avant**

Maintien du bassin proche de la barre dans le filé avant , tête droite	
En arrière, poussée sur la barre, tête droite, corps en courbe avant	
Passage sous la barre avec retard des pointes	
Projection des pointes vers le plafond corps en courbe avant	
En fin de balancé avant, pointes à hauteur de la barre	
Efficacité des balancés (Maintien de l'amplitude à amplification)	
TOTAL / 12	

## TOTAL GENERAL BARRES / 58

**Fiche critères techniques POUTRE:  
Niveau préparatoire**

**Pas de mouvement , juste des éléments à évaluer de manière isolée  
Un élément est évalué uniquement s'il est reconnu dans sa totalité**

Critère non atteint = 0  
Exécution moyenne = 1  
Bonne exécution = 2  
2 essais maximum

**1- Entrée équerre ( latéral )**

Placement à l'équerre sans toucher la poutre avec les pieds	
bras et jambes tendus	
Equerre maintenue 3" , jambes à l'horizontale	
TOTAL / 6	

**2- Fente et relevé sur demi pointes 3"**

Placement en fente et un bras en préparation (un en 1ère, 1 en 2nde)	
Relevé équilibré sur 1/2 pointe	
Maintien 3"	
Placement de la jambe libre au retiré parallèle	
TOTAL / 8	

**3- Soubresaut**

Poussée complète sur les 2 jambes	
En phase aérienne, pieds pointés et hanches ouvertes	
Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre	
TOTAL / 6	

**4- Saut écart antéro-postérieur à 180° ( poutre basse )**

Poussée complète sur les 2 jambes et battements de jambes dynamiques	
En phase aérienne, jbes à l'écart antéro-post équilibré, > à 140° mini	
Réception pieds décalés et parallèles à l'axe de la poutre	
TOTAL / 6	

**5- ATR écart tenu 2"**

Etablissement à l'ATR jambes écartées équilibré	
Maintien de l'ATR 1"	
Maintien de l'ATR 2"	
Retour équilibré en fente	
TOTAL / 8	

**6- Roue fente**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	
Pose de la 1ère main perpendiculaire à l'axe de la poutre, bras-tronc-jambe arrière alignés	
Puis pose de la 2ème main en réalisant le 2ème 1/4 de tour	
Passage par l'ATR latéral jbes écartées, segments alignés à la verticale	
Poussée simultanée sur les 2 bras serrés et tendus	
Retour en fente équilibrée	
TOTAL / 12	

**7- Souplesse arrière ( poutre basse )**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	
Simultanément, ouverture des bras vers l'ar et élévation de la jbe avt	
Renversement arrière tête droite maintenue entre les bras	
Pose des mains parallèles, doigts de chaque côté de la poutre	
Passage par l'ATR jambes écartées	
Retour en fente équilibrée	
TOTAL / 12	

**8- Tic-tac ( module rouge )**

Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé	
Etablissement à l'ATR jambes écartées et tendues	
Ouverture des épaules pour aller poser le pied sur le module , (maintien des épaules au dessus des mains)	
Retour par l'ATR contrôlé	
Retour en fente équilibrée	
TOTAL / 10	

**TOTAL GENERAL POUTRE / 68**

**Fiche critères techniques SOL**  
**Niveau préparatoire**

Un élément ( ou série ) est évalué ( e ) uniquement  
s'il ( ou elle ) est reconnu ( e ) dans sa totalité

Critère non atteint = 0

Exécution moyenne = 1

Bonne exécution = 2

2 essais maximum

<i>Départ d'un tremplin</i>	
<b>1- Sursaut Rondade tomber dos sur bloc de mousse</b>	
Lors du sursaut, poussée complète sur les 2 jambes, corps incliné vers l'avant avec projection des bras tendus, serrés, jusqu'à l'alignement	
1/4 de tour tardif à la pose de la 1ère main	
Pose alternative de la 2ème main pour réaliser le 2ème 1/4 de tour	
Courbette faciale dynamique, retour pieds en avant du bassin, bras vers l'avant	
Rebond jambes tendues	
Arrivée sur le bloc de mousse hanches ouvertes, poitrine creuse	
TOTAL / 12	

<i>Départ d'un trampoline , mains sur bloc de mousse, arrivée pieds en contre-bas</i>	
<b>2- flip arrière</b>	
départ dos, tête droite en déséquilibre arrière	
projection rapide des bras , tête droite	
Poussée complète des jambes, hanches ouvertes	
dans la phase d'appui manuel , bras tendus et retard des pieds	
Courbette faciale dynamique	
Retour debout , en courbe avant	
Jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice	
TOTAL / 14	

<i>Départ d'un tremplin</i>	
<b>3- Sursaut Rondade flip rebond tomber dos sur bloc de mousse</b>	
Sursaut même critères que ci-dessus	
1/4 de tour tardif à la pose de la 1ère main	
Pose alternative de la 2ème main pour réaliser le 2ème 1/4 de tour	
Flip long, avec retard des pieds dans la phase d'appui manuel	
Courbette faciale dynamique	
Impulsion dynamique, jambes tendues	
Arrivée sur le bloc de mousse en courbe avant	
Tête droite durant tout l'exercice	
TOTAL / 16	

<i>Départ d'un bloc ou caisse à hauteur, mains dans trampo trimp et tapis mousse à hauteur + mini fosse</i>	
<b>4- Sursaut Saut de mains Arrivée ventre dans mini-fosse</b>	
Sursaut même critères que précédemment	
Passage sur la jambe avant fléchie et battement dynamique de la jambe arrière	
Pose des mains bras tendus , avec alignement bras-tronc- jambe arrière	
Jambes resserrées à la verticale	
Impulsion des 2 bras tendus	
Courbe arrière, bras tendus et serrés aux oreilles, regard sur les mains	
Maintien de cette courbe jusqu'à l'arrivée ventre dans la fosse	
TOTAL / 14	

<b>TOTAL GENERAL SOL / 56</b>	
-------------------------------	--



**Fiche critères techniques SOL: Ligne BASES  
Niveau préparatoire (CHAMP ARD)**

<b>LIGNE BASES</b>	
<b>Du pointé, départ sur un tapis de 20 cm , ATR Pont avant relevé en contrebas</b> <b>Roulade avant groupée, bras tendus par chandelle</b> <b>Pointé Roue pied-pied</b> <b>Roulade arrière bras et jambes tendus retour en fermeture</b>	
Départ équilibré, segments alignés, pied avant pointé Etablissement à l'ATR jambes serrées maîtrisé	
Ouverture des épaules pour aller poser les pieds au sol (épaules au dessus des mains) Retour avec maintien des 2 bras tendus derrière les oreilles, bassin en rétroversion	
Bras tendus durant la roulade avant (doigts orientés face à face) Position chandelle, jambes fléchies hanches ouvertes Retour debout pieds serrés segments alignés, bassin en rétroversion	
Dégagé pour arriver en pointé, les segments maintenus alignés Abaissement du buste face au sol Pose de la 1ère main perpendic à l'axe, bras-tronc-jambe arrière alignés Puis pose de la 2ème main alternativement en réalisant le 2ème 1/4 de tour Passage par l'ATR latéral jambes écartées, segments alignés à la verticale Poussée simultanée sur les 2 bras serrés et tendus Retour pied-pied serrés , bras verticaux	
Roulé en arrière, corps en courbe avant , bras tendus Bras tendus durant l'antéimpulsion Tête maintenue droite durant l'antéimpulsion Position de fermeture jambes tendues équilibrée , pieds près des mains	
TOTAL / 10	

Notation réalisée élément par élément ,  
et non pas critère par critère

Élément réalisé en dehors des critères = 0  
Élément réalisé avec une exécution moyenne = 1  
Élément réalisé avec une bonne exécution = 2  
2 essais maximum