**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORDE**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 2**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 CORDE** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| Départ pagaies, série de 7 sautillés minimum vers l’avant  : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l’autre, 2 x pieds joints, finir en pagaies |  |  |  |
| Départ pagaies en arrière, série de 5 sautillés minimum un pied sur l’autre en arrière, finir en pagaies |  |  |  |
| Dans le plan frontal, 4 balancers, tour naturel avec circumduction, rotations avec les 2 nœuds dans une main |  |  |  |
| Corde allongée au sol derrière soi, échappé d’un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des pagaies vers l’avant |  |  |  |
| Petit lancer 1/2 tour de la corde ouverte tendue, rattrapé avec frappé de la corde avec ou sans tour |  |  |  |
| **Lancers**  Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en pagaies |  |  |  |
| **TOTAL CORDE**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CERCEAU**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 2**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 CERCEAU** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| Passages à travers en sautillés avec un ou plusieurs changements de rythme |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, roulement sur le sol rectiligne du cerceau, avec déplacement et rattrappé au choix |  |  |  |
| Toupies en suspension, main ouverte, à l’oblique basse |  |  |  |
| Dans le plan horizontal, rotations au-dessus de la tête vers l’extérieur, ½ circumduction avec changement de main derrière les genoux |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d’un élan |  |  |  |
| Petit lancer à plat (élan au choix), passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles |  |  |  |
| **TOTAL CERCEAU**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES BALLON**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 2**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 BALLON** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| Deux circumductions sagittales, en avant ou arrière au choix; une de chaque main |  |  |  |
| Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d’un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi |  |  |  |
| Roulement sur le dos debout |  |  |  |
| Série de 6 rebonds à une main avec changement de rythme |  |  |  |
| Petit lancer par élan sagittal d’une main, rattrapé à 2 mains |  |  |  |
| Lancer par poussée à 2 mains(hauteur une fois la taille minimum), rattrappé au choix |  |  |  |
| **TOTAL BALLON**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES MASSUES**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 2**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 MASSUES** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| Dans le plan horizontal, Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, élan, échappé 1 tour d’une massue vers l’arrière, une après l’autre |  |  |  |
| Dans le plan sagittal : Simultanément circumduction d’une massue et 3 petits cercles de l’autre massue |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, petit lancer (au-dessus tête) à partir d’un élan (2 bras fixés à l’oblique haute) |  |  |  |
| Petit lancer par poussée d’1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal |  |  |  |
| **TOTAL MASSUES**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES RUBAN**

**COUPE FORMATION NIVEAUX 2**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 RUBAN** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de circumductions « grand, moyen, grand », ou l’inverse |  |  |  |
| Départ spirales au sol derrière soi en avançant, ½ circumduction sagittale vers l’arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal |  |  |  |
| Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute |  |  |  |
| Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de main, rattraper le bout de la baguette, circumduction vers l'arrière |  |  |  |
| Dans le plan frontal, préparation à l’échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette |  |  |  |
| Circumduction vers l’arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchainant une circumduction vers l’avant |  |  |  |
| **TOTAL RUBAN**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CF2**

**ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| N°1 |  |  |  |
| N°2 |  |  |  |
| N°3 |  |  |  |
| N°4 |  |  |  |
| N°5 |  |  |  |
| N°6 |  |  |  |
| **TOTAL ENGIN :**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |

**FICHES D’ATELIERS TESTS TECHNIQUES CF2**

**ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Nom-Prénom : …………………………………………………………………………………………………………………………

Club : ………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TESTS TECHNIQUES CF2 ENGIN : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
| **Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS**  ***3 points chacun*** | **D :**  **NOTE DE DEPART BASE** | **P :**  **PENALISATION Fautes Exé. X10** | **T =D-P**  **TOTAL POINTS** |
| N°1 |  |  |  |
| N°2 |  |  |  |
| N°3 |  |  |  |
| N°4 |  |  |  |
| N°5 |  |  |  |
| N°6 |  |  |  |
| **TOTAL ENGIN :**  **(Addition du total points des 6 éléments)** | | |  |