

SESSION

Access *Gym*

La gym comme j'aime



**Passage couleurs Access Gym
Blanc - Jaune - Vert**

GAM GAF



*Société de Gymnastique
l'Union d'Aÿ*



**Gymnase Charles de Gaulle
Boulevard Charles de Gaulle
51160 Ay**

**Samedi 1er juin 2024
à partir de 14h**

Prix d'entrée : 3€

**Dossier et informations
sur marnegym.fr**

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

COMITÉ
DÉPARTEMENTAL
MARNE

Dossier

**Session Access Gym
couleurs Marne**

**Gymnastique Artistique
Masculine**

et

**Gymnastique Artistique
Féminine**



Samedi 1er juin 2024

**Gymnase Charles de Gaulle
Boulevard Charles de Gaulle
51160 Ay**

Version finale

Dossier AccessGym Couleurs GAM GAF

Club organisateur : L'Union d'Ay

Date : Samedi 1^{er} juin 2024

Adresse : Gymnase Charles de Gaulle – Boulevard Charles de Gaulle – 51160 Ay

Ouverture des portes : 13h20

Prix d'entrée : 3 € (gratuit pour les moins de 12 ans)

Directeur de la compétition : Mickaël DELTON

Responsable informatique : Mickaël DELTON

Responsable du jury : Mickaël DELTON

Contrôle des licences :

Le contrôle des licences (gymnastes, juges et entraîneurs) est obligatoire.

Il sera effectué par le club organisateur. Toutes les personnes accédant au plateau de compétition devront être munies de leur licence (avec photo).

Déroulement :

Echauffement général pour tout le monde selon l'horaire du passage de la couleur concernée. Puis entrée des groupes avec notation sur les différents ateliers répartis dans le gymnase.

Chaque groupe démarre au groupe d'agrès indiqué sur l'organigramme se trouvant à la fin du document. Sur celui-ci vous y trouverez les horaires et la composition des groupes.

Chaque gymnaste a 2 essais maximum selon l'atelier pour s'entraîner. Ensuite le jury passe à la notation.

2 essais maximum également lors de la notation pour valider le ou les critères demandés.

Lorsque les différents exercices au groupe d'agrès sont terminés, les groupes effectuent la rotation pour réaliser les autres exercices.

Lorsque les gymnastes auront réalisé l'ensemble des ateliers, ils se dirigeront au fur et à mesure au secrétariat pour la saisie des notes, et ainsi savoir s'ils ont validé ou pas leur niveau Access.

Les parents ne doivent pas accéder aux vestiaires et doivent laisser les encadrants gérer les gymnastes dans la salle d'échauffement et sur le plateau de compétition.

Merci de respecter les vestiaires et les consignes données par le club organisateur, ainsi que les horaires d'échauffement et des différents espaces concernés.



Informations importantes pour les entraineurs !

- Les entraineurs doivent prévoir les feuilles de notation pour l'ensemble de leurs gymnastes (**une feuille de notation par gymnaste**). **Merci de prendre les feuilles présentes dans ce dossier afin que tout le monde utilise le même modèle.**
- Rappel le 2^{ème} critère (bonus) ne peut pas être validé, si le 1^{er} critère n'est pas réussi.

Le jury :

Attention

les juges indiqués ci-après devront être présents **pour l'ensemble de l'après-midi** afin de juger les 4 niveaux de couleur et ainsi faire une seule réunion de juges au début de la session.

Merci de votre compréhension et ce, pour le bon déroulement de ces AccessGym.

Réunion de juges* : 13h30

Début de notation 14h00

Merci aux clubs de fournir le nombre de juges suivants :

- L'Union d'Ay : 3 juges*
LONGNY Mélissa – SAMSON Gabrielle – STEVENARD LEONOR Zoé
- La Champenoise de Vitry : 3 juges*
MARTANI Lina – MOUTON Ambre – MARCHAND Ambrine
- Club Sportif de Mardeuil : 3 juges*
HECALÉ Zoé – HECALÉ Melyange – DOMINIQUE Maëlys

**Ces juges peuvent être des juges FFGym de tous les niveaux et/ou être juge UNSS et/ou ayant l'habitude d'encadrer des gymnastes sur le programme Access.*

Rendez-vous pour TOUS les juges à 13h30. Merci.

Le juge pourra montrer ou expliquer une fois l'exercice pour être sûr que l'enfant a bien compris. Mais l'enfant l'a normalement travaillé dans son club.

Chaque gymnaste a 2 essais maximum selon l'atelier pour s'entraîner. Ensuite vient la notation.

2 essais maximum pour valider le ou les critères demandés.



Rappel envers les entraineurs et les gymnastes :

- Les entraineurs et gymnastes devront être en possession de leur licence (avec photo).
- Ils devront être en tenue comme indiqué dans la règlementation technique.
- Les entraineurs devront faire respecter les horaires et la discipline de leurs gymnastes (y compris dans les vestiaires).
- Entraîneurs, gymnastes et juges n'ont pas le droit d'utiliser téléphone, tablette, appareil photo... sur le plateau.

Dossier et résultats :

- Vous pouvez retrouver ce dossier et les organigrammes en permanence sur notre site internet <http://www.marne-gym.fr>

A l'issue de la compétition, vous pourrez retrouver les résultats en téléchargement sur notre site, au plus tard le lundi suivant la session.

Droit à l'image :

- Les gymnastes sont susceptibles d'être photographiés ou filmés lors de la compétition.
S'ils ne le souhaitent pas, merci de bien vouloir compléter le formulaire en ligne en cliquant ci-dessous au plus tard 5 jours avant la compétition
- Lien du formulaire : <https://forms.gle/NjqELTCqV8gFLmZo6>

Session Access Gym GAM GAF Marne - Samedi 1er juin 2024 à Ay - Ouverture des portes 13h20

Jaune - Vert **Version finale**

Accès vestiaires : 13h30 / Echauffement général : 13h40 / Début de notation aux ateliers : 14h00

| NOM Prénom | Année de naissance | Club | GAM ou GAF | N° de groupe | Espace de départ |
|--------------------------|--------------------|-------------------|------------|---------------------------------|------------------|
| DELIKAYA Hava | 2016 | Union Ay | GAF | Groupe jaune n°1 | Espace Saut |
| DOYEN Zoé | 2016 | Union Ay | GAF | | |
| PIMENTA QUIERO Valentina | 2016 | Union Ay | GAF | | |
| HARLIN Clémentine | 2015 | Union Ay | GAF | | |
| DESIRANT Louise | 2015 | Union Ay | GAF | | |
| BORIES Coline | 2014 | Union Ay | GAF | Groupe Jaune n°2 | Espace Barres |
| ETONDE Georgia | 2014 | Union Ay | GAF | | |
| NOIZET Clara | 2014 | Union Ay | GAF | | |
| BERSAUTER CAUSTROIS Lola | 2014 | Union Ay | GAF | | |
| HUBERT Léna | 2014 | Union Ay | GAF | | |
| DAYER Capucine | 2013 | Union Ay | GAF | Groupe Jaune n°3 | Espace Poutre |
| BALTAZARD Cheryl | 2013 | Union Ay | GAF | | |
| HATAT CAUET Léna | 2013 | Union Ay | GAF | | |
| MAGNIETTE Agathe | 2012 | Union Ay | GAF | | |
| PROVIGNON Elina | 2015 | CSMardeuil | GAF | Groupe Jaune n°4 + Groupe Vert* | Espace Sol |
| THEVENIN Lison | 2013 | CSMardeuil | GAF | | |
| SMITH Emy* | 2012 | CSMardeuil | GAF | | |
| CHENAL Elina* | 2012 | CSMardeuil | GAF | | |
| MARLOIE Lola* | 2013 | CSMardeuil | GAF | | |

*La rotation des groupes s'effectuera en respectant l'ordre suivant :
 Espace saut => Espace Barres => Espace Poutre => Espace Sol
 Il est important de respecter cet ordre car des installations matérielles spécifiques sont nécessaires selon les couleurs*



Session Access Gym GAM GAF Marne - Samedi 1er juin 2024 à Ay - Ouverture des portes 13h20

Blanc **Version finale**

Accès vestiaires : 14h50 / Echauffement général : 15h00 / Début de notation aux ateliers : 15h20

| NOM Prénom | Année de naissance | Club | GAM ou GAF | N° de groupe | Espace de départ |
|----------------------------|--------------------|----------------|------------|------------------|------------------|
| KOSCINZUCK JACQUET Soelyne | 2017 | La Champenoise | | Groupe Blanc n°1 | Espace Saut |
| SALMOUTH Yana | 2017 | La Champenoise | | | |
| GUETNAOUI Ghezala | 2016 | La Champenoise | | | |
| PANO Louise | 2016 | La Champenoise | | | |
| FISCHER Flavie | 2015 | La Champenoise | | | |
| MARQUET Louise | 2014 | La Champenoise | | | |
| ARESTIER Maé | 2014 | La Champenoise | | Groupe blanc n°2 | Espace Barres |
| ODINOT VALROFF Lya | 2014 | La Champenoise | | | |
| MARY Lexy | 2014 | La Champenoise | | | |
| CLEMENT Jade | 2014 | La Champenoise | | | |
| BOUCHER Enora | 2014 | La Champenoise | | | |
| DA SILVA PARIZEAU Lina | 2012 | La Champenoise | | | |
| BESANCENET Livia | 2017 | CSMardeuil | | Groupe blanc n°3 | Espace Poutre |
| BUFFET Noémie | 2017 | CSMardeuil | | | |
| FAIVRE Romy | 2017 | CSMardeuil | | | |
| GASPARD Inayah | 2017 | CSMardeuil | | | |
| KOSSINGOU NDOFARA Erika | 2017 | CSMardeuil | | | |
| MASSON Sophia | 2017 | CSMardeuil | | | |
| FORGET Eliah | 2017 | CSMardeuil | | | |
| GERMAIN Shaidene | 2016 | CSMardeuil | | | |
| DUPONT Joanna | 2013 | CSMardeuil | | | |
| SABAPATHEE Méryl | 2016 | Union Ay | | | |
| LAMARRE Jeanne | 2016 | Union Ay | | | |
| ROUX Ashley | 2016 | Union Ay | | | |
| PREAUX Joséphine | 2015 | Union Ay | | | |
| GUIDEZ Clara | 2015 | Union Ay | | | |
| MOURER DEMILY Lina | 2015 | Union Ay | | | |
| SABAPATHEE Naevia | 2014 | Union Ay | | | |
| BAPTISTA MIRANDA Eva | 2014 | Union Ay | | | |
| YUSUFOGLU Lila | 2014 | Union Ay | | | |
| MALIFAUD Léna | 2014 | Union Ay | | | |

La rotation des groupes s'effectuera en respectant l'ordre suivant :

Espace saut => Espace Barres => Espace Poutre => Espace Sol

Lorsque le groupe complet aura terminé les exercices sur l'espace agrès concerné, celui-ci pourra effectuer sa rotation

| | | | |
|----|---|---|--|
| 1 |  | Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2 |  | Déplacer 3 x chaque main. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Conservier les jambes tendues et serrées durant toute la traversée. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3 |  | Changer 2 x chaque prise. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Conservier les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4 |  | Enchaîner les courbes (3 fois). | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Conservier les jambes tendues. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5 |  | Maintenir l'appui 2" bras tendus. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6 |  | Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7 |  | Maintien sur pointes 5" jambes tendues. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Maintien sans déséquilibre. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8 |  | Enchaînement en marquant les 3 positions. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Enchaînement sans déséquilibre. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9 |  | Maintien 3" avec le bassin décollé. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Corps proche de la verticale. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10 |  | Saut avec élévation et réception sur les pieds. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Réaliser une réception stabilisée maintenue 2". | B. <input checked="" type="checkbox"/> |

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

| | | | |
|----|---|--|--|
| 11 |  | Poser les mains doigts face à face. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Passer par la verticale. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 12 |  | Arriver en courbe concave arrière sur le tapis. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 13 |  | Enchaîner 3 chandelles. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Enchaîner 5 chandelles. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 14 |  | Conservier l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Maintenir l'ATR 2". | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 15 |  | 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"/> |
| 16 |  | Maintien sur les pointes 10" jambes tendues. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Maintien de la hauteur des talons durant les 10". | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 17 |  | Maintien de l'alignement du corps. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Extension complète des pointes de pieds. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |
| 18 |  | Maintien 3" bras tendus. | C.R. <input checked="" type="checkbox"/> |
| | | Epaules au-dessus des mains. | B. <input checked="" type="checkbox"/> |

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

Date de l'évaluation / /

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

Cachet du club

NOM :

Prénom :

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GAF Jaune

| | | |
|----|---|--|
| 1 |  | Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos. C.R. ✓ |
| | | Rester aligné à l'ATR. B. ✓ |
| 2 |  | Réaliser une reprise de barre en balancé arrière. C.R. ✓ |
| | | Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis. B. ✓ |
| 3 |  | Remplacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour. C.R. ✓ |
| | | Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. B. ✓ |
| 4 |  | Conservé les mains sur la barre jusqu'à la réception. C.R. ✓ |
| | | Monter les pieds à hauteur de barre. B. ✓ |
| 5 |  | Déplacer 3 fois chaque main. C.R. ✓ |
| | | Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée. B. ✓ |
| 6 |  | Bras tendus et tête droite. C.R. ✓ |
| | | Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules. B. ✓ |
| 7 |  | Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice. C.R. ✓ |
| | | Départ et retour pied pointé pour chaque battement. B. ✓ |
| 8 |  | Extension complète des pointes de pieds. C.R. ✓ |
| | | Réaliser une réception stabilisée maintenue 2". B. ✓ |
| 9 |  | Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. ✓ |
| | | Se relever sans les mains. B. ✓ |
| 10 |  | Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. ✓ |
| | | Extension complète des pointes de pieds. B. ✓ |

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

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GAF Jaune

| | | |
|----|---|---|
| 11 |  | Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond. C.R. ✓ |
| | | Passer par la verticale. B. ✓ |
| 12 |  | Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles. C.R. ✓ |
| | | Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol). B. ✓ |
| 13 |  | Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile. C.R. ✓ |
| | | Réaliser une réception sur le dos en restant aligné. B. ✓ |
| 14 |  | Décoller les mains en gardant les bras tendus. C.R. ✓ |
| | | Rester aligné sur le tombé plat dos. B. ✓ |
| 15 |  | Arriver en position groupée. C.R. ✓ |
| | | Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses. B. ✓ |
| 16 |  | Maintien 5" avec jambe d'appui tendue. C.R. ✓ |
| | | Monter sur 1/2 pointe de pied. B. ✓ |
| 17 |  | Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture. C.R. ✓ |
| | | Enchaînement réalisé sans déséquilibre. B. ✓ |
| 18 |  | Réalisation contrôlée de l'exercice. C.R. ✓ |
| | | Epaules au dessus des mains. B. ✓ |

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

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

NOM :

Prénom :

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GAF Orange

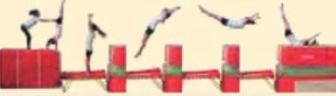
| | | | |
|----|---|---|--------|
| 1 |  | Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. | C.R. ✓ |
| | | Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus). | B. ✓ |
| 2 |  | Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar. | C.R. ✓ |
| | | Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar. | B. ✓ |
| 3 |  | Remplacer la main en supination après le dernier 1/2 tour. | C.R. ✓ |
| | | Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. | B. ✓ |
| 4 |  | Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre. | C.R. ✓ |
| | | Corps proche de 45°. | B. ✓ |
| 5 |  | Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. | C.R. ✓ |
| | | Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice. | B. ✓ |
| 6 |  | Corps aligné proche de la verticale. | C.R. ✓ |
| | | Passage marqué (1") en ATR. | B. ✓ |
| 7 |  | Maintien 2" en arabesque. | C.R. ✓ |
| | | Enchaînement sans déséquilibre. | B. ✓ |
| 8 |  | Réalisation sans temps d'arrêt. | C.R. ✓ |
| | | Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts. | B. ✓ |
| 9 |  | Passer par la verticale. | C.R. ✓ |
| | | Exercice réalisé sans chute. | B. ✓ |
| 10 |  | Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos. | B. ✓ |

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

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GAF Orange

| | | | |
|----|---|---|--------|
| 11 |  | Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos. | C.R. ✓ |
| | | Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos. | B. ✓ |
| 12 |  | Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une poussée complète des jambes. | B. ✓ |
| 13 |  | Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles. | C.R. ✓ |
| | | Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice. | B. ✓ |
| 14 |  | Décoller les mains en gardant les bras tendus. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser deux rebonds bras tendus. | B. ✓ |
| 15 |  | Arriver debout. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une réception stabilisée 2". | B. ✓ |
| 16 |  | Réalisation sans déséquilibre. | C.R. ✓ |
| | | Monter sur 1/2 pointe de pied (marquer la position). | B. ✓ |
| 17 |  | Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe. | C.R. ✓ |
| | | Réception sur un pied sans déséquilibre. | B. ✓ |
| 18 |  | Réalisation contrôlée bras tendus. | C.R. ✓ |
| | | Réalisation de l'exercice départ pieds serrés. | B. ✓ |

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

Date de l'évaluation / /

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

Cachet du club

NOM :

Prénom :

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GAF Vert

| | | | |
|----|---|--|--------|
| 1 |  | Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos. | C.R. ✓ |
| | | Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus). | B. ✓ |
| 2 |  | Respecter les positions de courbe en avant et en arrière. | C.R. ✓ |
| | | Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière. | B. ✓ |
| 3 |  | Maintenir le dos rond durant tout l'exercice. | C.R. ✓ |
| | | Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre. | B. ✓ |
| 4 |  | Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée. | C.R. ✓ |
| | | Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique. | B. ✓ |
| 5 |  | Conserver les bras tendus durant tout l'exercice. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une réception stabilisée. | B. ✓ |
| 6 |  | Réaliser l'élément avec le bassin collé. | C.R. ✓ |
| | | Avoir le bassin décollé avant de basculer les épaules en avant. | B. ✓ |
| 7 |  | Maintenir l'arabesque 2". | C.R. ✓ |
| | | Enchaîner les 2 éléments (sans déséquilibre). | B. ✓ |
| 8 |  | Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt). | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts. | B. ✓ |
| 9 |  | Exercice réalisé sans chute. | C.R. ✓ |
| | | Passer par la verticale. | B. ✓ |
| 10 |  | Avoir le bassin gagné lors de l'impulsion. | C.R. ✓ |
| | | La roulade est réalisée avec poitrine arrondie et tête maintenue. | B. ✓ |

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

Évaluation

Critères de réussite + Bonus

GAF Vert

| | | | |
|----|---|---|--------|
| 11 |  | Arriver en fin de rondade poitrine creuse. | C.R. ✓ |
| | | Garder les bras tendus à l'impulsion. | B. ✓ |
| 12 |  | Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une poussée complète des jambes. | B. ✓ |
| 13 |  | Arriver directement en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles avant la roulade arrière. | C.R. ✓ |
| | | Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice. | B. ✓ |
| 14 |  | Maintenir l'alignement durant toute la réalisation. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une impulsion bras tendus. | B. ✓ |
| 15 |  | Arriver debout. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser une réception stabilisée 2". | B. ✓ |
| 16 |  | Réaliser le 1/2 pivot sans déséquilibre. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser un 1/2 pivot + détourné sur 1/2 pointes. | B. ✓ |
| 17 |  | Monter la jambe libre à l'horizontale lors de la cabriole. | C.R. ✓ |
| | | Se réceptionner sur un pied sans déséquilibre. | B. ✓ |
| 18 |  | Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout. | C.R. ✓ |
| | | Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées). | B. ✓ |

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

Date de l'évaluation / /

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

Cachet du club

NOM :

Prénom :